

Stress Eating: Mengapa Kita Cenderung Makan Berlebihan Saat Tertekan?

Category: LifeStyle

9 Oktober 2025



Prolite – Stress Eating: Mengapa Kita Cenderung Makan Berlebihan Saat Tertekan?

Pernah nggak sih kamu sadar tiba-tiba sudah menghabiskan sekotak es krim atau sebungkus keripik setelah hari yang melelahkan? Kalau iya, kamu nggak sendirian. Banyak orang mengalami hal yang sama saat stres datang.

Fenomena ini dikenal sebagai *stress eating* atau *emotional eating* – kebiasaan makan berlebihan sebagai respon terhadap tekanan emosional, bukan karena benar-benar lapar. Tapi kenapa

stres bisa bikin kita makan lebih banyak, bahkan cenderung mencari makanan manis atau berlemak? Yuk, kita bahas satu per satu!

Hormon Kortisol: Biang Kerok di Balik Nafsu Makan Berlebih



Stress Eating

Saat tubuh mengalami stres, sistem saraf simpatik kita langsung aktif – tubuh mengeluarkan hormon adrenalin dan kortisol. Nah, kortisol inilah yang menjadi dalang utama meningkatnya nafsu makan.

Menurut penelitian dari Harvard Health (2024), kadar kortisol yang tinggi memicu keinginan tubuh untuk mendapatkan energi cepat, terutama dari makanan tinggi gula dan lemak.

Ini merupakan sisa mekanisme bertahan hidup manusia purba, di mana stres diasosiasikan dengan ancaman fisik, sehingga tubuh butuh energi untuk ‘melawan atau kabur’.

Bedanya, kalau dulu stres karena dikejar harimau, sekarang stres karena deadline atau tugas kuliah yang menumpuk.

Stres Akut vs Stres Kronis: Kenapa Reaksi Tiap Orang Bisa Beda

Tidak semua stres membuat orang makan lebih banyak. Pada stres akut (misalnya sebelum ujian atau wawancara kerja), tubuh justru bisa kehilangan nafsu makan karena adrenalin meningkat dan sistem pencernaan sementara ‘dimatikan’.

Namun, saat stres berlangsung lama – atau disebut stres kronis – kortisol terus diproduksi, dan inilah yang menyebabkan tubuh

terus mencari 'kenyamanan' lewat makanan.

Fenomena ini disebut juga *comfort eating*. Kita makan bukan karena lapar, tapi karena ingin merasa lebih tenang. Makanan manis dan gurih mampu meningkatkan kadar dopamin di otak – hormon yang bikin kita merasa senang sementara. Tapi, sayangnya efek ini hanya sesaat.

Otak & Sistem Reward: Kenapa Makan Jadi Pelarian Emosional



Stress Eating

Dari sisi neurobiologi, makan saat stres sangat terkait dengan sistem *reward* di otak, khususnya area yang disebut nucleus accumbens. Saat kita makan makanan enak, otak melepaskan dopamin yang memberikan rasa puas dan nyaman.

Karena itu, tubuh belajar mengasosiasikan makanan dengan rasa lega. Masalahnya, semakin sering kita melakukan hal ini, otak membentuk kebiasaan baru: setiap stres, makan.

Penelitian dari American Psychological Association (APA, 2025) menunjukkan bahwa orang dengan tingkat stres tinggi dua kali lebih berisiko mengalami *emotional eating* dibanding mereka yang memiliki regulasi emosi yang baik. Kalau dibiarkan terus, pola ini bisa berkembang jadi perilaku kompulsif seperti *binge eating disorder*.

Dampak Stres Eating pada Tubuh dan Pikiran

a. Kenaikan berat badan dan obesitas.

Konsumsi makanan tinggi gula dan lemak secara berlebihan menyebabkan kalori berlebih yang berujung pada peningkatan

BMI. Studi meta-analisis dari *Frontiers in Nutrition* (2025) menunjukkan hubungan positif antara stres kronis, peningkatan kortisol, dan akumulasi lemak visceral (lemak di sekitar organ).

b. Gangguan metabolik.

Kebiasaan ini bisa mengganggu keseimbangan insulin, menaikkan kadar gula darah dan kolesterol. Dalam jangka panjang, risiko diabetes dan penyakit jantung meningkat.

c. Dampak psikologis.

Setelah makan berlebihan, banyak orang justru merasa bersalah dan kecewa pada diri sendiri. Hal ini bisa menimbulkan siklus negatif: stres → makan → rasa bersalah → stres lagi.

Strategi Mengendalikan Makan Saat Stres: Cara Praktis & Ilmiah



Stress Eating

Tenang, bukan berarti kamu nggak bisa menikmati makanan lagi saat stres! Ada beberapa cara cerdas yang bisa kamu lakukan untuk mengendalikan *stress eating* tanpa harus menahan lapar berlebihan:

1. Sadari pemicunya.

Apakah kamu makan karena lapar fisik atau emosional? Biasanya lapar emosional datang tiba-tiba dan disertai keinginan terhadap makanan spesifik (misalnya coklat atau gorengan). Coba tunggu 10 menit dan alihkan perhatianmu. Kalau lapar masih terasa, berarti itu lapar fisik.

2. Coba teknik mindfulness saat makan.

Makan perlahan, nikmati setiap gigitan, dan berhenti saat mulai kenyang. Teknik ini terbukti menurunkan asupan kalori dan meningkatkan kepuasan makan, menurut penelitian *Journal of*

Behavioral Medicine (2024).

3. Kelola stres dengan cara sehat.

Alih-alih mencari camilan, coba olahraga ringan, jalan kaki, menulis jurnal, atau bermeditasi. Aktivitas ini membantu menurunkan kadar kortisol alami.

4. Penuhi kebutuhan nutrisi.

Pastikan tubuhmu tidak kekurangan magnesium, vitamin B kompleks, dan omega-3 – nutrisi ini berperan dalam menjaga keseimbangan mood dan mengurangi stres.

5. Jangan menyalahkan diri sendiri.

Sekali dua kali *stress eating* itu manusiawi. Yang penting, kamu menyadari polanya dan perlahan belajar mengendalikannya.

Dengarkan Tubuhmu, Bukan Hanya Emosimu

Stres memang bagian dari hidup, tapi cara kita meresponsnya bisa membuat perbedaan besar bagi kesehatan. Makan boleh, tapi jangan jadikan makanan sebagai pelarian utama setiap kali pikiran terasa berat.

Yuk, mulai berlatih mengenali tubuh dan emosimu sendiri. Kalau kamu merasa kebiasaan makanmu sudah sulit dikendalikan, nggak ada salahnya berkonsultasi dengan psikolog atau ahli gizi.

Karena makan dengan sadar bukan hanya soal menahan diri – tapi juga soal mencintai tubuhmu dengan cara yang lebih sehat dan bijak.

Obrolan Berbuntut Makan –

Sajian Berbalut Rempah dengan Suasana Heritage di de Braga by ARTOTEL

Category: LifeStyle

9 Oktober 2025



Obrolan Berbuntut Makan – Sajian Berbalut Rempah

dengan Suasana Heritage di de Braga by ARTOTEL

BANDUNG, Prolite – Bersiap menggoyang lidah para penggila kuliner ! **de Braga by ARTOTEL** mempersembahkan menu baru yang menggugah selera melalui peluncuran menu spesial bertema “Obrolan Berbuntut Makan.” Mengusung sajian legendaris khas Indonesia yaitu olahan buntut, sajian menu buntut terbaru yang bukan hanya kaya rasa, tapi juga sarat cerita dan cita rasa autentik Nusantara.

Empat olahan buntut spesial hadir untuk memanjakan penikmat kuliner sejati. Mengusung konsep *sustain* dari dapur hingga ke meja, seluruh bahan utama berasal dari peternak UMKM lokal serta rempah-rempah alami hasil olahan organik. Proses memasaknya pun dilakukan dengan minyak sawit sehat dan menggunakan gas CNG ramah lingkungan.



dok de Braga by Artotel

Nikmati Empat Rasa, Empat Cerita antara lain:

Buntut Bakar Balado – Sajian dengan bumbu balado khas yang meresap hingga ke serat daging. Rasa pedasnya yang membara dipadukan dengan aroma asap menggoda, menjadikannya pilihan tepat untuk penggemar cita rasa kuat.

Nasi Goreng Buntut Cabe Hijau – Nasi goreng gurih dengan potongan buntut lembut, diselimuti sambal cabe hijau yang menyegarkan dan pedas seimbang. Tekstur buntut yang *juicy* berpadu harmonis dengan nasi yang wangi dan penuh rasa.

Buntut Bakar Kecap – Cita rasa manis dan gurih dari kecap khas Indonesia menambah dimensi rasa yang lembut dan membekas. Cocok dinikmati dengan nasi panas dan sambal segar.

Buntut Goreng – Renyah di luar, empuk di dalam. Disajikan dengan sambal dan lalapan segar, menghadirkan pengalaman klasik namun tetap istimewa.

Menyantap hidangan buntut ini tak hanya soal rasa, tapi juga suasana. Bertempat di restoran de Braga by ARTOTEL, para tamu disambut oleh arsitektur bersejarah yang memadukan unsur kolonial dan kontemporer—ikonik seperti Jalan Braga itu sendiri.

Bayangkan menikmati semangkuk buntut hangat dalam suasana klasik, diiringi lampu-lampu temaram, suara musik kontemporer lembut, dan lalu lalang pejalan kaki di trotoar Braga. Bersama sahabat, keluarga, atau kolega, setiap obrolan jadi lebih hangat, setiap tawa terasa lebih lepas

Reza Farhan selaku GM de Braga by ARTOTEL menyampaikan *“Menu ini bukan cuma soal makan, tapi tentang momen dan kenangan. Kami ingin para tamu menikmati kehangatan, cita rasa otentik, dan semangat lokal dalam setiap sajian.*

Artotel Group melalui **de Braga by ARTOTEL** membuat pengalaman makan yang membalut rasa dengan cerita, membingkai kenikmatan kuliner dalam atmosfer kebudayaan lokal yang kuat. Sebuah pengalaman makan yang berbuntut bahagia.