

# Apakah Saya Menderita Gangguan Makan?

---

Gangguan makan adalah penyakit mental yang kompleks. Siapa pun, tanpa memandang usia, gender, atau latar belakang, dapat mengalami gangguan ini. Beberapa contoh gangguan makan termasuk bulimia, gangguan makan berlebihan (*binge eating disorder*), dan anoreksia.

Tidak ada penyebab tunggal dan penderita mungkin tidak memiliki semua gejala yang terkait dengan gangguan makan tertentu. Banyak orang didiagnosis dengan “gangguan makan tertentu lainnya” (Other Specified Feeding or Eating Disorder - OSFED), yang berarti bahwa gejala yang mereka tunjukkan sangat berbeda dari tes yang dilakukan dokter untuk mendiagnosis gangguan makan berlebihan, anoreksia, atau bulimia. Namun, ini tidak berarti gangguan tersebut tidak serius.

Gejala dan diagnosis seseorang dapat berubah seiring waktu. Contohnya, seseorang yang menderita anoreksia di kemudian hari dapat mengembangkan gejala yang lebih cocok untuk diagnosis bulimia.

## Bisakah kamu mengalami gangguan makan?

Jika kamu tidak memiliki alasan untuk mempelajari tentang gangguan makan sebelumnya, pemahamanmu terhadap penyakit ini mungkin didasarkan pada, misalnya, apa yang kamu baca atau lihat di media. Media sering menggambarkannya dalam konteks cerita tertentu tentang siapa yang menderita gangguan makan, apa yang menyebabkannya, dan seperti apa gejalanya. Ini tidak serta-merta mencerminkan spektrum penuh dari gangguan makan dan siapa yang bisa mengalaminya.

- Studi menunjukkan bahwa sekitar seperempat dari mereka yang mengalami gangguan makan adalah pria.
- Berdasarkan sebuah studi (Fairburn & Harrison 2003), 80-85% orang dengan gangguan makan tidak mengalami kelebihan berat badan.
- Stereotip tentang siapa yang mengalami gangguan makan mungkin membuat penyakit ini makin sulit diidentifikasi di antara orang lansia, pria dan anak laki-laki, serta mereka yang termasuk dalam kelompok etnis dan budaya minoritas. Jumlah total penderita sebenarnya mungkin jauh lebih tinggi daripada yang kita kira, terutama di antara kelompok-kelompok ini.

Keadaan, perasaan, dan gejala yang kamu alami mungkin sangat berbeda dari apa yang kamu lihat atau baca di media, tetapi itu tidak berarti bahwa kamu tidak mengalami gangguan makan. Gangguan makan dapat bermanifestasi dengan berbagai cara pada orang yang berbeda. Ini berarti mengidentifikasi gangguan makan bisa menjadi hal sulit, dan sering kali mereka yang menderita penyakit ini dapat terlihat sehat meski sebenarnya tidak. Jika kamu merasa mengalami masalah makan atau merasa bahwa emosi atau situasi yang sulit mengubah kebiasaan makanmu atau cara pandangmu terhadap makanan, kamu mungkin mengalami gangguan makan atau sedang mengembangkannya.

Gangguan makan bisa menjadi cara seseorang mengatasi emosi atau situasi yang menimbulkan rasa sedih, marah, depresi, tertekan, atau cemas. Gangguan makan bukan kesalahan penderita, dan tidak ada orang yang memilih untuk mengalami gangguan makan.

Terkadang, orang merasa ragu untuk berbicara dengan seseorang karena mereka berpikir gangguan makan itu tidak cukup serius, mereka tidak ingin membuat orang lain khawatir atau membuang-buang waktu mereka, atau karena mereka merasa bersalah, sungkan atau malu. Namun, terlepas apakah gangguan makanmu terjadi baru-baru ini, atau kamu telah mengalami masalah itu selama beberapa waktu, atau kamu pernah menjalani perawatan untuk gangguan makan di masa lalu yang menurutmu sedang kambuh, kekhawatiranmu perlu dihormati dan ditanggapi secara serius, dan mendapat dukungan dengan cara yang sama seperti jika kamu menderita penyakit lain.

## **Bagaimana cara memberi tahu seseorang bahwa saya mengalami gangguan makan?**

Sebelum berbicara dengan seseorang, kamu bisa mempersiapkan diri dengan menuliskan apa yang kamu ingin katakan. Mungkin akan membantu untuk mempertimbangkan:

- Pikiran dan perasaan yang memengaruhi kebiasaan makanmu.
- Sudah berapa lama gangguan makan berlangsung.
- Apa yang bisa dilakukan oleh orang yang kamu ajak bicara untuk mendukungmu mendapatkan bantuan yang tepat.

Jika kamu merasa nyaman membicarakan masalah ini secara langsung, itu bagus sekali! Jika tidak, kamu bisa menuliskan apa yang ingin kamu katakan dan membacanya keras-keras, mengirim email kepada orang tersebut, meneleponnya, berbicara dengannya melalui pesan teks atau layanan pesan online... Semua cara untuk memulai percakapan memiliki kekurangan dan kelebihan sendiri – carilah apa yang membuatmu merasa nyaman dan cara yang menurutmu akan menghasilkan percakapan paling produktif.

Jika kamu tidak yakin harus berbicara dengan siapa, pikirkan siapa yang berpotensi menjadi teman bicaramu: teman dan anggota keluarga yang tepercaya, profesional perawatan kesehatan, bahkan guru atau kolega.

- Pernahkah kamu membicarakan tentang kesehatan mental di masa lalu, atau mendengar seseorang berbicara tentang kesehatan mental atau topik sulit lainnya dengan cara yang sensitif?
- Adakah seseorang yang memiliki pemahaman pribadi terkait gangguan makan atau masalah kesehatan mental lainnya yang dapat kamu ajak bicara tentang apa yang sedang kamu alami dengan cara yang positif?
- Adakah seseorang yang pernah kamu ajak bicara secara terbuka di masa lalu?
- Adakah seseorang yang pernah mendiskusikan masalah serupa dengan seseorang yang kamu kenal?

Merasa takut membayangkan berbicara dengan seseorang mengenai gangguan makanmu adalah hal yang wajar. Akan tetapi, banyak orang memberi tahu kami bahwa meskipun itu sulit, berbicara secara terbuka dengan orang lain tentang apa yang mereka alami juga sangat melegakan.

## **Bagaimana saya bisa berbicara dengan seseorang ketika saya kesulitan menyingkirkan gangguan makan?**

Orang sering kali merasakan konflik batin tentang pemulihan mereka. Ketahuilah bahwa kamu tidak sendirian dalam berjuang untuk melepaskan diri dari gangguan makan, dan bahkan jika kamu mengalami sedikit kemunduran dalam proses pemulihanmu, itu tidak berarti kamu telah gagal atau kembali ke titik awal. Fakta bahwa kamu mengakui perasaan itu sangatlah penting. Memastikan bahwa kamu mendapat dukungan untuk melanjutkan proses pemulihan adalah hal yang sama pentingnya.

Jujurlah tentang perasaanmu kepada orang-orang yang mendukungmu – jika sejauh ini mereka bersikap suportif terhadap perawatanmu, mereka tentu ingin membantumu pulih sepenuhnya. Pada akhirnya, mereka lebih suka jika kamu memberi tahu mereka bahwa kamu kesulitan daripada menyimpannya sendiri. Jika menurutmu ada sesuatu yang dapat membantumu berfokus pada perawatanmu, beri tahu mereka – contohnya, mungkin akan membantu jika mereka menanyakan bagaimana perasaanmu secara rutin, berbicara denganmu mengenai alasan di balik keinginanmu untuk pulih, atau menelusuri berbagai opsi perawatan bersamamu jika kamu merasa perawatanmu saat ini tidak efektif.