

Note: This text is from the original edition of the *Where Do I Start?* pamphlet, copyright 2018. The pamphlet has since been extensively updated.

## **MEMPERKENALKAN OVEREATERS ANONYMOUS**

### **Dari Mana Saya Mulai?**

### **Segala Hal Yang Perlu Diketahui Oleh Pemandang Baru**

Selamat datang para Pemandang Baru!

Kutipan singkat dari buku Big Book, *Alcoholics Anonymous, Fourth Edition*, dicetak ulang dengan seizin Alcoholics Anonymous World Services, Inc. ("AAWS"). Izin untuk mencetak ulang kutipan ini bukan berarti bahwa AAWS telah meninjau atau menyetujui isi publikasi ini, atau bahwa AAWS semestinya setuju dengan pandangan yang diungkapkan di sini. A.A. adalah program penyembuhan kecanduan alkohol saja—penggunaan semua kutipan ini sehubungan dengan program dan aktivitas yang terpola setelah A.A., namun merujuk masalah lain, atau dalam konteks bukan-A.A. lainnya, maka tidak berimplikasi selain itu.

## **DUA BELAS LANGKAH OVEREATERS ANONYMOUS**

1. Kita mengakui bahwa kita tidak berdaya atas makanan—itu sebabnya hidup kita menjadi sulit diatur.
2. Kembali meyakini bahwa kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendirilah yang dapat mengembalikan kita pada kewarasan.
3. Membuat keputusan untuk menyerahkan kehendak dan hidup kita pada pemeliharaan Tuhan *sebagaimana kita memahaminya*.
4. Melakukan pencarian dan perhitungan moral atas diri kita sendiri.
5. Bersaksi kepada Tuhan, kepada diri kita sendiri, dan kepada manusia lainnya atas berbagai kesalahan yang kita lakukan.
6. Sepenuhnya siap untuk memohon kepada Tuhan agar menghilangkan semua kelemahan sifat ini.
7. Dengan kerendahan hati meminta pada-Nya untuk menghilangkan segala kekurangan kita.
8. Membuat daftar orang-orang yang telah kita sakiti dan bersedia untuk mengubah sikap kita pada mereka.
9. Membuat perubahan langsung terhadap orang-orang tersebut sebisa mungkin, kecuali bila melakukannya akan menyakiti mereka atau orang lain.
10. Terus melakukan perhitungan pribadi dan bila kita salah, segera mengakuinya.
11. Berusaha melalui doa dan meditasi untuk memperbaiki hubungan sadar kita dengan Tuhan *sebagaimana kita memahaminya*, berdoa agar kita mengetahui hikmah dari kehendak-Nya dan kekuatan untuk melakukannya.
12. Dengan mendapatkan kebangkitan spiritual sebagai hasil dari Langkah-langkah ini, kami mencoba membawakan pesan ini kepada orang-orang yang kebanyakan makan (overeater) secara kompulsif dan untuk membiasakan prinsip-prinsip ini dalam semua urusan kita.

Izin untuk menggunakan Dua Belas Langkah Alcoholics Anonymous untuk saduran diberikan oleh AA World Services, Inc.

## **Pendatang Baru yang terhormat,**

Selamat datang di Overeaters Anonymous. OA adalah perkumpulan orang-orang yang, dengan berbagi pengalaman, kelebihan, dan harapan, sedang berusaha sembuh dari perilaku makan secara kompulsif dan makanan kompulsif dengan mengerjakan Dua Belas Langkah.

Jika Anda telah mencoba mencapai berat badan yang sehat melalui berbagai metode, namun selalu gagal, atau jika Anda mulai khawatir karena tidak mampu mengendalikan makan, maka silakan menghadiri pertemuan OA. Untuk menemukan suatu pertemuan, kunjungi [oa.org](http://oa.org) dan klik Find a Meeting.

Pada pertemuan OA, Anda akan menemukan orang lain yang memiliki persoalan sama dan berbagi perasaan dengan Anda. Kemungkinan Anda akan menemukan banyak jawaban yang dibutuhkan. Overeaters Anonymous adalah program sederhana yang berhasil. Tidak ada batas waktu atau biaya. Kita mendukung diri sendiri melalui kontribusi kita sendiri. Satu-satunya persyaratan keanggotaan adalah kemauan untuk menghentikan makan secara kompulsif.

Karena kini Anda telah menemukan Overeaters Anonymous, Anda mungkin ingin memastikan program kami tepat untuk Anda. Banyak dari kami yang telah merasakannya gunanya mengajukan pertanyaan berikut untuk membantu menentukan apakah kita memiliki masalah makan secara kompulsif.

1. Apakah saya makan ketika tidak lapar, atau tidak makan ketika tubuh saya membutuhkan makanan?
2. Apakah saya terus-menerus kecanduan makan (binge) tanpa alasan yang jelas, kadang-kadang makan hingga kekenyangan atau bahkan sampai jatuh sakit?
3. Apakah saya memiliki perasaan bersalah, malu, atau merasa tidak nyaman dengan berat badan saya atau cara makan saya?
4. Apakah saya makan secara wajar di depan orang lain kemudian menambah makan ketika sendirian?
5. Apakah cara makan saya memengaruhi kesehatan atau cara hidup saya?
6. Ketika emosi saya sedang menguat—baik positif maupun negatif—apakah saya merasa diri saya berusaha mencari makanan?
7. Apakah perilaku makan saya membuat saya atau orang lain menjadi tidak senang?
8. Apakah saya pernah menggunakan obat pencahar, obat muntah, obat diuretik, olahraga berlebihan, pil diet, suntikan atau intervensi medis lainnya (termasuk pembedahan) untuk mencoba mengendalikan berat badan saya?
9. Apakah saya berpuasa atau membatasi dengan ketat asupan makanan untuk mengendalikan berat badan saya?
10. Apakah saya berangan-angan tentang betapa lebih baiknya hidup saya seandainya ukuran atau berat badan saya tidak seperti sekarang?
11. Apakah saya perlu mengunyah atau harus selalu ada sesuatu dalam mulut: makanan, permen karet, daun mint, permen, atau minuman?

12. Pernahkah saya memakan makanan yang dibakar, dibekukan atau basi; dari wadah di toko sembako; atau dari sampah?
13. Adakah makanan tertentu yang tidak bisa berhenti saya memakannya setelah gigitan pertama?
14. Apakah saya pernah penurunan berat badan dengan suatu diet atau “masa pengendalian” yang kemudian diikuti oleh masa makan tak terkendali dan/atau kenaikan berat badan?
15. Apakah saya menghabiskan waktu terlalu banyak memikirkan tentang makanan, berdebat dengan diri sendiri apakah akan makan atau tidak atau apa yang akan dimakan, merencanakan diet berikutnya atau latihan penyembuhan, atau menghitung kalori?

Pernahkah Anda menjawab “ya” pada sejumlah pertanyaan ini? Jika demikian, kemungkinan Anda mengalami, atau akan mengalami, masalah makan secara kompulsif (compulsive eating) atau kebanyakan makan (overeating).

Sebagai pendatang baru di Overeaters Anonymous, barangkali Anda memiliki beberapa pertanyaan tentang program penyembuhan ini. Apa yang membuat OA berbeda dari program lainnya? Bagaimana OA dapat membantu Anda sembuh dari makan secara kompulsif dan mempertahankan berat badan ideal ketika segala hal yang Anda coba telah gagal? Bisakah OA membantu Anda menghentikan kecanduan makan (bingeing) atau diet yoyo? Bagaimana Anda bisa terbebas dari obsesi makanan dan makan secara kompulsif? Adakah harapan?

### **Anda Tidak Sendirian**

Anda tidak lagi sendirian. Kita juga pernah putus asa ketika mencoba mengendalikan masalah makanan atau makan. Kami telah mencoba setiap diet dan menggunakan banyak metode untuk mengendalikan ukuran tubuh kami, namun gagal. Kita tidak dapat menikmati hidup dikarenakan obsesi kita pada makanan, berat dan/atau ukuran. Kita tidak bisa berhenti makan terlalu banyak sekalipun benar-benar menginginkannya. Kadang kala, banyak dari kita yang bahkan menolak makan karena takut tidak bisa mengendalikan nafsu makan. Kita merasa malu dan terhina karena perilaku kita pada makanan.

Kita tidak seperti orang-orang normal ketika saatnya makan. Yang menjadi kesamaan kita semua adalah tubuh dan pikiran kita mengirim sinyal tentang makanan yang tampaknya agak berbeda dari yang diterima orang normal ketika makan. Banyak dari kita yang tidak bisa berhenti setelah mulai makan, dan bahkan jika kita sesekali berhasil berhenti, kita tidak tahan untuk memulainya lagi. Sebagian dari kita telah berulang kali mencoba dan gagal mengendalikan perilaku makan secara kompulsif lainnya. Jadi siklus ini berlanjut.

Di Overeaters Anonymous, kita tahu bahwa kita memiliki penyakit, kondisi tubuh dan pikiran yang tidak sehat, yang bisa kambuh setiap hari. OA menawarkan solusi. Kita merasa bahwa kita tidak ingin lagi kembali ke makanan dan perilaku makan yang telah menimbulkan godaan ngemil tak terkendali. Kita telah dilepaskan dari obsesi mental. Kita mampu mencapai dan menjaga berat badan yang sehat. Bagi kita, itu cuma keajaiban. Kita telah menemukan cara

untuk menjauhkan diri dari perilaku kompulsif yang berkaitan dengan makanan, diet, berat badan, latihan dan/atau gambaran tubuh kita.

Kita menyadari bahwa kita tidak dapat menyembuhkannya sendiri, jadi kita belajar untuk berbagi dengan anggota OA lainnya. Daripada mencari-cari makanan untuk memuaskan nafsu, lebih baik menghadiri pertemuan, menuliskan perasaan kita, membaca beberapa literatur OA, atau menghubungi sponsor kita. Begitu membiasakan perilaku baru dan sehat ini, kita akan mulai merasa aman. Kita menemukan tempat di Perkumpulan dan dukungan yang ditawarkan OA pada kita. Ternyata kita bisa sembuh dengan mengikuti Dua Belas Langkah OA dan dengan mengulurkan tangan untuk membantu orang lain yang memiliki masalah sama.

Kami janji bahwa jika Anda mengerjakan Dua Belas Langkah sebaik mungkin, rutin menghadiri pertemuan, dan menggunakan Alat Bantu OA, hidup Anda akan berubah. Anda akan mengalami apa yang kami dapatkan: keajaiban kesembuhan dari makan secara kompulsif.

### **Banyak Gejala, Satu Solusi**

Di Overeaters Anonymous, Anda akan mendapati anggota yang:

- Kelebihan berat badan luar biasa, bahkan kegemukan morbid
- Hanya kelebihan berat badan moderat
- Berat badan rata-rata
- Kekurangan berat badan
- Tetap menjaga pengawasan berkala atas perilaku makan mereka
- Sama sekali tidak mampu mengendalikan makan secara kompulsif

Para anggota OA mengalami banyak pola perilaku makan berbeda. Semua “gejala” ini bervariasi sebagaimana anggota kita. Antara lain:

- Obsesi pada berat badan, ukuran, dan bentuk tubuh
- Kecanduan makan
- Makan berkali-kali
- Preokupasi dengan mengurangi diet
- Selalu lapar
- Olahraga berlebihan
- Ingin muntah setelah makan
- Penggunaan obat diuretik dan pencakar secara tidak benar dan/atau berlebihan
- Mengunyah dan menyemburkan makanan
- Penggunaan pil diet, suntikan, dan intervensi medis lainnya, termasuk pembedahan, untuk mengendalikan berat badan
- Ketidakmampuan berhenti makan makanan tertentu setelah gigitan pertama
- Berkhayal tentang makanan
- Rentan terhadap skema cepat kehilangan berat badan
- Preokupasi terus-menerus pada makanan

- Menggunakan makanan sebagai imbalan atau demi kenyamanan.

Gejala kita mungkin bervariasi, namun kita memiliki ikatan yang sama: Kita tidak berdaya terhadap makanan dan hidup kita sulit diatur. Masalah bersama ini membuat orang-orang di OA berusaha menemukan solusi bersama dalam Dua Belas Langkah dan Dua Belas Tradisi Overeaters Anonymous. Kita tahu bahwa, apa pun gejalanya, kita semua menderita penyakit yang sama—yang dapat ditahan dengan menjalankan program ini melalui fokus pada apa yang dapat kita kendalikan saat ini.

### **Berpantang — Tujuan Utama Kita**

Di OA, Pernyataan mengenai Berpantang dan Penyembuhan adalah “Berpantang di Overeaters Anonymous adalah tindakan menahan diri dari makan secara kompulsif dan perilaku makan yang kompulsif sambil berusaha menuju atau menjaga berat badan yang sehat. Penyembuhan spiritual, emosional, dan fisik adalah hasil mengamalkan program Dua Belas Langkah Overeaters Anonymous”. Banyak dari kita yang merasa tidak dapat menahan diri dari makan secara kompulsif kecuali jika menggunakan beberapa atau sembilan alat bantu penyembuhan OA untuk membantu membiasakan Dua Belas Langkah dan Dua Belas Tradisi.

### **Alat Bantu Penyembuhan**

Kita menggunakan Alat Bantu—suatu rencana makan, sponsor, pertemuan, telepon, tulisan, literatur, anonimitas, pelayanan, dan rencana tindakan—untuk membantu kita mencapai dan menjaga pantangan dan penyembuhan dari penyakit.

### **Rencana Makan**

Rencana makan membantu kita menahan diri dari makan secara kompulsif. Alat Bantu ini membantu kita menangani berbagai aspek fisik penyakit kita dan mencapai penyembuhan fisik.

### **Sponsor**

Kita meminta seorang sponsor untuk membantu kita mengamalkan program penyembuhan pada tiga tingkatan: fisik, emosional, dan spiritual. Carilah sponsor yang memiliki apa yang Anda inginkan dan tanyakan pada orang itu bagaimana ia mencapainya.

### **Pertemuan**

Pertemuan memberi kita kesempatan untuk mengenali masalah bersama, mengonfirmasi solusi bersama melalui Dua Belas Langkah, dan berbagi bingkisan yang kita terima melalui program ini. Selain pertemuan tatap muka, OA menawarkan pertemuan melalui telepon dan pertemuan online.

### **Telepon**

Setiap hari, banyak anggota yang menelepon, mengirim SMS, atau email kepada sponsor mereka dan anggota OA lainnya. Telepon atau kontak elektronik juga memberikan jalan keluar segera bagi mereka yang kesulitan menangani problematika yang mungkin dialami.

## **Tulisan**

Menuangkan pikiran dan perasaan kita pada kertas akan membantu kita memahami tindakan dan reaksi secara lebih baik dengan cara yang sering kali tidak terungkap pada kita hanya dengan memikirkan atau membicarakannya.

## **Literatur**

Kita membaca buku-buku yang disetujui OA, pamflet, dan majalah *Lifeline*. Membaca literatur setiap hari akan memperkuat cara mengamalkan Dua Belas Langkah dan Dua Belas Tradisi.

## **Rencana Tindakan**

Rencana tindakan adalah proses mengenali dan menerapkan tindakan yang mampu dilakukan yang diperlukan untuk mendukung pantangan individual. Persis seperti rencana makan kita, ini mungkin sangat bervariasi antar anggota dan mungkin perlu disesuaikan untuk membawa struktur, keseimbangan, dan kemampuan mengatur dalam kehidupan kita.

## **Anonimitas**

Anonimitas menjamin kita akan mengutamakan prinsip di atas kepribadian dan memastikan bahwa hanya kita yang berhak membuat keanggotaan kita diketahui dalam komunitas. Anonimitas di tingkat pers, radio, film, televisi, dan media komunikasi umum lainnya berarti kita tidak mengizinkan penggunaan wajah atau nama belakang kita setelah kita mengenalkan diri sebagai anggota OA.

Dalam Perkumpulan, anonimitas berarti bahwa apa saja yang kita bagikan pada anggota OA lainnya akan dihormati dan dirahasiakan. Apa yang kita dengar di pertemuan tidak akan dibocorkan keluar.

## **Layanan**

Segala bentuk layanan yang membantu menjangkau sesama penderita ditambahkan pada kualitas penyembuhan kita sendiri. Para anggota dapat memberikan layanan dengan mengajak ke pertemuan, mengambil kursi, mengambil literatur, dan mengajak bicara pendatang baru. Di luar tingkat grup, anggota dapat bertindak sebagai perwakilan antargrup, ketua komisi, perwakilan daerah, atau delegasi konferensi.

Ikrar Tanggung Jawab OA menyatakan: "Selalu mengulurkan tangan dan membuka hati OA kepada siapa saja yang berbagi kompulsi saya; untuk ini, saya bertanggung jawab."

## **Informasi Lebih Jauh: Rencana Makan**

Kebanyakan dari kita datang ke Overeaters Anonymous dengan harapan menemukan diet yang tepat dan menurunkan berat badan. Yang kita temukan adalah program Dua Belas Langkah yang memberikan dasar untuk menjalani hidup dengan berfokus pada apa yang dapat kita kendalikan saat ini. Namun tidak ada diet! Kita menemukan kasih dan dukungan tulus. Namun tidak ada diet! Sebagai pendatang baru di OA, kita tadinya bingung. Mana dietnya?

Mengembangkan rencana makan yang sehat adalah salah satu Alat Bantu pertama dari program yang kita gunakan. Walaupun tidak ada rencana makan yang akan berhasil tanpa mengerjakan Dua Belas Langkah dengan rajin, menggunakan rencana makan sebagai Alat Bantu memungkinkan kita menangani makanan dengan cara yang tenang, rasional, dan seimbang. Kita mengikuti rencana satu makanan setiap kali, dengan berfokus pada apa yang dapat kita kendalikan saat ini. Inilah awal belajar makan menurut kebutuhan fisik, bukan godaan ngemil yang emosional.

### **Mengartikan cara makan yang baru adalah penting**

Kita tidak makan seperti orang yang normal. Jelas ada sesuatu yang salah dengan pola makan kita saat ini, jika tidak ada tentu kita tidak akan datang ke OA. Orang normal berhenti makan bila kenyang. Kita tidak. Orang normal tidak menyembunyikan makanan dan rencana bagaimana memakannya secara sembunyi-sembunyi bila tidak ada orang di sekitarnya. Kita sebaliknya. Orang normal tidak menggunakan makanan untuk menenangkan rasa tidak aman dan ketakutan mereka, atau sebagai pelarian dari rasa cemas dan masalah. Kita sebaliknya. Orang normal tidak merasa bersalah dan malu dengan cara makan mereka. Kita sebaliknya.

Di OA, kita menemukan bahwa masalah kita bukanlah kelemahan atau tidak ada kemauan kuat. Kita memiliki penyakit. Bila makanan ada di hadapan atau memanggil kita, kita tidak bisa mempercayai maksud terbaik atau kemauan kuat kita untuk memandu kita dalam membuat keputusan makan yang baik. Kita telah membuat ratusan tekad pada diri kita sendiri dan orang lain, mencoba setiap diet, mencoba terapi, hipnosis, suntikan, dan pil, namun belum juga bisa menghentikan makan secara kompulsif.

### **Mengembangkan rencana makan**

Menggunakan rencana makan adalah awal kebebasan dari kebanyakan makan secara kompulsif (compulsive overeating). Sebagai ganti bergantung pada tekad dan kemauan kuat untuk membantu membuat keputusan makanan di depan kulkas atau di restoran, kita mengembangkan sebuah rencana makan yang masuk akal terlebih dahulu. Mula-mula, banyak dari kita menggunakan rencana makan harian yang meliputi apa, kapan, di mana, dan berapa banyak. Rencana harian ini berguna untuk memisahkan makan dari emosi kita dan meringankan kita dalam membuat keputusan yang tadinya harus dibuat sepanjang hari. Mengurangi waktu untuk memikirkan makanan akan membersihkan kepala kita dari konflik terus-menerus antara kemauan keras kita dan penyakit tersebut. Kita juga akan merasa bahwa kita lebih cenderung berpegang pada rencana jika kita berjanji kepada sponsor untuk melakukannya setiap hari. Sebagaimana di bagian selebihnya dari program, kita melakukannya dengan berfokus pada apa yang dapat kita kendalikan saat ini. Kita tidak perlu memikirkan tentangnya selamanya.

### **Martabat Pilihan**

Untuk mengembangkan rencana makan, kita meninjau pola makan kita untuk mempelajari makanan dan/atau perilaku makan mana yang menciptakan godaan ngemil. Mendiskusikan riwayat makan kita bersama seorang sponsor dan perawat kesehatan profesional akan

memberi kita objektivitas dan wawasan. Ketika kita mencari bantuan dalam mengembangkan rencana makan, kita membiasakan kesediaan untuk meninjau perilaku kita dengan cara yang tidak akan dapat kita lakukan sendiri. Kita telah mempelajari bahwa usulan yang dibuat oleh sponsor atau perawat kesehatan profesional tidak seharusnya ditolak secara otomatis hanya lantaran membuat kita merasa tidak nyaman.

Kita percaya bahwa tubuh dan pikiran orang yang makan secara kompulsif berbeda reaksinya terhadap makanan dibandingkan tubuh dan pikiran orang normal. Kita merasa bahwa sebaiknya membuat daftar kemudian menyingkirkan semua makanan, bahan, dan perilaku yang menyebabkan masalah bagi kita. Kami menghimbau Anda agar jujur dan tidak melanjutkan makan makanan tertentu atau membiasakan perilaku tertentu hanya lantaran Anda merasa tidak sanggup hidup tanpa semua hal tersebut. Mungkin semua itulah yang harus ada dalam daftar Anda. Membiasakan Dua Belas Langkah lama-kelamaan akan melepaskan Anda dari keinginan untuk memakan makanan itu atau kembali ke perilaku makan tersebut. Bila kita menganggap proses ini bukan sebagai perampasan kebebasan melainkan tindakan positif dan disiplin spiritual berkelanjutan, saat itulah kita akan mulai menemukan kebebasan.

Di bawah ini adalah contoh makanan dan perilaku makan yang dikenali oleh sebagian anggota OA sebagai penyebab godaan ngemil yang tak terkendali.

### **Memilih makanan tertentu untuk menahan diri dari—makanan “pemicu” atau yang “membuat kecanduan”**

Makanan “pemicu” atau yang “membuat kecanduan” adalah makanan yang kita makan dalam jumlah besar atau di samping makanan lain; makanan yang kita timbun atau sembunyikan dari orang lain; makanan yang kita makan secara sembunyi-sembunyi; makanan yang berkali-kali kita makan saat merayakan sesuatu, saat sedih, atau saat bosan; atau makanan yang tinggi kalori dan rendah nilai gizinya. Selain itu, kita perhatikan apakah ada bahan makanan umum di antara makanan itu—seperti gula atau lemak—yang mungkin ada di makanan lain yang belum kita masukkan dalam daftar.

Kita masing-masing memiliki masalah dengan aneka makanan atau bahan makanan. Jika ada makanan yang merupakan makanan candu di waktu lalu, atau jika mengandung bahan makanan yang membuat kita kecanduan memakannya, makan singkirkan makanan atau bahan itu dari rencana makan kita. Misalnya, jika pasta merupakan makanan pemicu, maka makanan lain yang dibuat dengan terigu (roti, muffin, crackers) dapat menyebabkan masalah. Porsi berlebihan makanan bukan-pemicu dapat menimbulkan godaan ngemil. Jika kita tidak yakin apakah suatu makanan menyebabkan masalah bagi kita, tinggalkan saja dahulu. Nanti, dengan berpantang, jawaban yang benar akan menjadi jelas.

Inilah beberapa contohnya:

- makanan enak atau "makanan sampah" (seperti coklat, makanan cepat saji terkenal, cookie, keripik kentang)
- makanan yang mengandung gula (seperti dessert, sereal dan produk minuman manis,

sebagian daging olahan, dan sebagian bumbu masak)

- makanan yang mengandung lemak (seperti mentega dan makanan berbahan susu tinggi-lemak lainnya atau makanan yang tidak berbahan susu, makanan yang digoreng dengan banyak minyak dan camilan, serta sebagian besar dessert)
- makanan yang mengandung gandum atau terigu atau karbohidrat yang disuling pada umumnya (seperti pastri, pasta tertentu, dan roti gandum)
- makanan yang mengandung campuran gula dan lemak, atau gula, terigu, dan lemak (seperti es krim, donat, cake, dan pai)
- makanan yang kita makan dalam jumlah besar walaupun bukan makanan pemicu bagi kita.

Bila kita mengenali makanan dan bahan makanan yang menyebabkan godaan ngemil bagi kita, hentikan memakannya.

### **Memilih perilaku makan yang akan dicegah**

Banyak orang di OA mengatakan bahwa mereka berlebihan makan apa saja, sekalipun itu bukan kecanduan makanan; jadi kita juga memperhatikan pola makan yang akan dianggap tidak normal oleh orang normal—apakah kita memakannya sepanjang waktu, atau memakannya pada waktu tertentu sekalipun tidak benar-benar lapar, atau memiliki kebiasaan tertentu atau pembenaran yang memberi kita izin untuk makan berlebihan. Walaupun kadang-kadang beberapa perilaku itu dikaitkan dengan makanan tertentu, kadang-kadang kita memiliki perilaku itu sekalipun dengan makanan yang tidak secara khusus kita sukai. Inilah beberapa contohnya:

- makan hingga kita benar-benar kekenyangan
- membatasi kalori dengan ketat hingga tubuh kita lemah
- keharusan menghabiskan apa pun yang ada di piring kita (atau bahkan di piring orang lain!)
- dengan rakus melahap makanan, sering kali kita lebih dahulu selesai daripada orang lain
- makan sembunyi-sembunyi, atau menimbun atau menyembunyikan makanan, agar dapat makan sangat banyak
- mencari majalah untuk mengetahui skema terbaru penurunan berat badan, atau mengikuti gaya hidup atau diet yang tidak realistis
- makan karena gratis atau karena seseorang memasaknya khusus untuk kita
- makan untuk merayakan sesuatu atau karena membuat kita nyaman di saat sedang stres atau tidak bahagia
- untuk membuat mulut kita selalu sibuk mengunyah
- makan pada waktu atau dalam situasi tertentu, apakah kita perlu atau tidak
- membersihkan kelebihan makanan dengan diet ketat, pencahar, memuntahkan, atau olahraga ekstra
- makan di luar wadahnya atau sambil berdiri
- makan sambil mengemudi, menonton televisi, atau membaca

- pemikiran yang terbalik menyebabkan kita meyakini bahwa semakin banyak makanan yang menyebabkan masalah pada kita—hal ini dapat membawa pada makan terlalu sedikit yang berbahaya.

Bila kita mengenali perilaku yang terjadi pada kita, maka hentikan perilaku itu.

### **Membuat Rencana**

Hampir semua rencana makan yang ditemukan di antara anggota OA melibatkan menahan diri dari makanan atau bahan makanan tertentu dan/atau perilaku makan tertentu. Sebagian anggota di OA merasa bahwa dengan menghilangkannya sudah menjadi rencana makan yang cukup. Akan tetapi, sebagian lagi di OA merasa bahwa mereka membutuhkan struktur lebih banyak.

Bagi kita yang memerlukan struktur lebih banyak, tentukan dengan tepat apa dan berapa banyak yang dapat kita makan, dan waktunya dalam sehari, selang waktu makan, dan lingkungan di mana kita akan makan. Kita juga bisa menimbang atau mengukur makanan kita, menghitung kalori, atau mempercayakan makanan kita kepada orang lain setiap hari.

Kejujuran adalah kuncinya—kita harus memastikan bahwa kita tidak membodohi diri sendiri. Ini adalah urusan serius. Kita harus menghilangkan makanan dan perilaku makan yang memicu makan secara kompulsif, sekalipun itu berarti mengesampingkan pola makan yang sepertinya telah menjadi bagian penting dari kehidupan kita. Kebanyakan dari kita merasa bahwa kita tidak bisa menentukan dan memilih rencana makan sendirian; kita perlu meminta bantuan sponsor, perawatan kesehatan profesional, dan Yang Maha Kuasa. Kita juga membutuhkan bimbingan dan dukungan mereka untuk mengikuti rencana kita. Karena penyakit kita begitu cerdik, kita berkomitmen pada rencana makan dan membuat perubahan hanya setelah berkonsultasi dengan orang lain.

### **Menangani Kuantitas**

Kebanyakan dari kita pernah kesulitan mengenali seberapa banyak makanan yang akan dimakan, jadi kita menggunakan sarana objektif untuk memberi tahu kita bila memilikinya. Sebagian kita hanya makan setara satu piring, tidak kembali makan dalam waktu singkat, meninggalkan sebagian di piring, atau berhenti bila merasa kenyang. Sebagian lagi merasa penting untuk menimbang dan mengukur makanan mereka.

Menimbang dan mengukur di rumah, bila diperlukan saja, atau sepanjang waktu mungkin akan membantu kita menilai secara jujur kebutuhan dan kemajuan kita. Jika merasa kesulitan menentukan ukuran porsi yang sesuai, kita bisa menimbang dan mengukurnya di saat tertentu, atau kapan saja kita membuat perubahan pada rencana makan, sekadar memastikan kita memakan dalam jumlah yang tepat. Sebagian kita memilih menimbang dan mengukurnya agar tidak repot lagi dengan keputusan harian tentang seberapa banyak makanan yang akan dimakan. OA tidak berpendapat soal menimbang dan mengukur; kami merasa akan lebih baik jika membahas masalah ini secara individual dengan sponsor atau perawat kesehatan profesional.

## **Tolong Diingat**

OA bukanlah klub diet, dan kami tidak merekomendasikan suatu rencana makan secara khusus. Walau demikian, kita percaya sebagai Perkumpulan bahwa bebas dari obsesi dan kompulsi untuk makan adalah inti dari penyembuhan kita, dan rencana makan yang membantu kita mencapai berat badan yang sehat adalah bagian esensial dari penyembuhan kita.

OA tidak berpendapat soal nutrisi. Anda dan perawat kesehatan profesional Adalah yang memutuskan apakah semua rencana makan ini atau rencana makan lainnya menyediakan nutrisi yang diperlukan tubuh Anda. Kita menghimbau anggota OA yang didiagnosis memiliki masalah medis (termasuk bulimia, anoreksia, diabetes, penyakit jantung, tekanan darah tinggi, hipoglikemia, dll.) untuk meminta dan mengikuti nasihat perawat kesehatan profesional sebelum menerapkan suatu rencana makan.

Berikut ini adalah contoh apa yang telah dipilih anggota OA sebagai rencana makan. Contoh-contoh tersebut mungkin membantu Anda sebagai catatan, atau sebagai panduan dalam mengembangkan rencana sendiri. Kami sarankan Anda berbicara dengan sponsor dan perawat kesehatan profesional tentang cara menyusun rencana ini menurut kebutuhan pribadi Anda. Misalnya, jika Anda memiliki kebutuhan diet khusus (vegetarian, tidak toleran laktosa, sensitif karbohidrat, dll.), Anda mungkin perlu bantuan memilih dan menerapkan suatu rencana. Selain itu, jika Anda perlu memodifikasi rencana agar cocok dengan jadwal atau kondisi kesehatan, Anda dapat membagi porsi ke lebih dari jumlah makanan yang disarankan.

Sebagian rencana menetapkan jumlah porsi setiap makanan; lihat bagian “Apa yang dimaksud satu porsi” pada **halaman XX** untuk mengetahui pilihan dan ukuran porsi. Karena OA adalah sebuah Perkumpulan global, makanan khas daerah Anda yang tidak dimasukkan di bagian ini tentu saja bisa menjadi bagian dari rencana makan Anda. Selain itu, bergantung pada tinggi, berat, dan tingkat aktivitas, Anda mungkin perlu 8-12 cangkir cairan sehari.

## **Rencana Makan**

### **RENCANA 3-0-1**

- Tiga makanan bergizi moderat per hari, tanda ada makanan sela, fokuskan apa yang dapat Anda kendalikan.
- Jangan memakan makanan dan bahan makanan yang Anda kenali sebagai penyebab godaan ngemil.
- Hentikan perilaku makan yang Anda kenali sebagai penyebab godaan ngemil.

### **RENCANA DASAR #1**

- **Sarapan pagi**
  - 2 ons protein
  - 2 porsi pati/padi-padian
  - 1 porsi buah
  - 2 cangkir susu atau pengganti susu

- **Makan siang**  
4 ons protein  
2 porsi pati/padi-padian  
1 porsi buah  
2 porsi sayur  
2 porsi lemak (total 10-12 gram lemak)
- **Makan malam**  
4 ons protein  
2 porsi pati/padi-padian  
1 porsi buah  
3 porsi sayur  
2 porsi lemak (total 10-12 gram)

## **RENCANA DASAR #2**

- **Sarapan pagi**  
2 ons protein  
1 porsi pati/padi-padian  
1 porsi buah  
1 cangkir susu atau pengganti susu
- **Makan siang**  
3 ons protein  
1 porsi pati/padi-padian  
1 porsi buah  
3 porsi sayur  
2 porsi lemak (total 10-12 gram lemak)
- **Makan malam**  
3 ons protein  
1 porsi pati/padi-padian  
1 porsi buah  
3 porsi sayur  
2 porsi lemak (total 10-12 gram)
- **Menjelang tidur**  
1 porsi pati/padi-padian  
1 porsi buah  
1 cangkir susu atau pengganti susu

## **RENCANA YANG TINGGI KARBOHIDRAT**

- **Sarapan pagi**  
2 porsi pati/padi-padian  
1 porsi buah  
1 cangkir susu atau pengganti susu
- **Makan siang**  
2 ons protein

- 2 porsi pati/padi-padian
- 1 porsi buah
- 3 porsi sayur
- 2 porsi lemak (total 10-12 gram lemak)
- **Makan malam**
  - 2 ons protein
  - 2 porsi pati/padi-padian
  - 1 porsi buah
  - 3 porsi sayur
  - 2 porsi lemak (total 10-12 gram)
- **Menjelang tidur**
  - 2 porsi pati/padi-padian
  - 1 porsi buah
  - 1 cangkir susu atau pengganti susu

#### **RENCANA YANG SANGAT RENDAH KARBOHIDRAT**

- **Sarapan pagi**
  - 4 ons protein
  - 1 porsi buah
- **Makan siang**
  - 4 ons protein
  - 1 cangkir sayur yang telah dimasak
  - 2 cangkir sayur mentah
- **Makan malam**
  - 4 ons protein
  - 1 cangkir sayur yang telah dimasak
  - 2 cangkir sayur mentah
- 3 porsi lemak (total 14-16 gram) untuk sehari

***Sebelum memilih salah satu rencana ini, kami menghimbau Anda untuk berkonsultasi dengan sponsor dan perawat kesehatan profesional.***

#### **Apa yang dimaksud satu porsi?**

Ukuran porsi yang disarankan di bawah ini adalah panduan umum.

**Ukuran:** Hubungan antara ukuran volume dan ukuran berat berbeda-beda, bergantung pada makanan tersebut, dan konversi ke satuan metrik kadang-kadang tidak persis. Secara umum:

- 1 sendok makan = 3 sendok teh = 15 ml.
- 1 cangkir = 16 sendok makan = 240 ml.
- 1 ons = 28,35 gram

**Protein:** Porsi protein meliputi semua daging, daging unggas, dan daging ikan. Sebiji telur, 2 ons

keju cottage atau keju ricotta, ¼ cangkir atau 2 ons kacang-kacangan rebus, 1 ons tahu biasa atau 2 ons tahu sutera, 1 sendok makan mentega kacang dihitung sebagai 1 ons protein. Hitungan 1 ons kacang-kacangan (kacang tanah, pistachio, kedelai atau almond) setara 2 ons protein.

**Pati/Padi-padian:** Satu porsi adalah satu ons sereal berapa pun volumenya (sereal panas harus ditimbang sebelum memasak); satu potong roti; ½ cangkir pasta matang, kentang, nasi, jagung, kacang polong, winter squash (sebangsa labu kuning) dan sayur berpati lainnya. Menurut beratnya, satu porsi adalah 4 ons kentang, ubi manis, dan ketela rambat; satu porsi pati lain (nasi, kacang polong, jagung, barley, millet, dll.) beratnya setara 3 ons yang telah dimasak.

**Buah:** Satu porsi buah berarti potongan buah berukuran sedang, 6 ons (atau satu cangkir) potongan buah segar, ½ cangkir buah kaleng yang dikemas dalam jusnya sendiri, atau ¾ cangkir atau 6 ons buah beku yang tidak manis (setelah dilumerkan).

**Sayur:** Hanya sayur rendah-pati yang digunakan sebagai porsi sayur; sayur berpati (jagung, kacang polong, winter squash) biasanya dianggap sebagai porsi pati/padi-padian. Satu cangkir (seberat 4 ons) sayur mentah atau ½ cangkir (seberat 3 ons) sayur yang telah dimasak dihitung sebagai satu porsi sayur.

**Susu/Pengganti Susu:** Satu cangkir (8 ons) susu tawar rendah-lemak, susu kedelai atau yoghurt dihitung sebagai satu porsi.

**Lemak:** Karena ada banyak sekali item yang rendah-lemak dan dikurangi-lemaknya, kami memilih menetapkan gram lemak yang disarankan. Biasanya 1 sendok teh minyak atau mentega berisi 5 gram lemak. Satu alpukat, lima biji zaitun, 2 sendok makan krim masam, 1 sendok makan keju krim adalah 5-7 gram lemak.

**Catatan pada label bacaan:** Kita berhati-hati membaca label atau menanyakan tentang bahan makanan untuk memastikan makanan yang ada pada daftar pengecualian tidak ada dalam apa yang kita makan. Sebagian bahan makanan seperti gula sulit disingkirkan karena ada banyak macam namanya (misalnya, sukrosa, dekstrosa, fruktosa, glukosa, dll.), dan ini ditemukan dalam begitu banyak makanan. Sebagian kita menghilangkan item yang mengandung makanan pemicu, sebagian lagi hanya menghilangkan item yang pemicunya ada dalam daftar empat bahan makanan pertama.

### **Struktur dan Toleransi**

Pengakuan sejati dari ketidakberdayaan berarti menghilangkan makanan yang kita tidak berdaya padanya. Makanan itu mungkin berbeda bagi masing-masing kita. Kita perlu benar-benar jujur pada diri sendiri, sponsor kita, dan perawat kesehatan profesional kita tentang apa saja makanan, bahan makanan, dan perilaku makan yang menyebabkan godaan ngemil, makan secara kompulsif, atau masalah lainnya.

Sering kali, ide untuk tidak akan pernah lagi memakan makanan tertentu terasa menakutkan

dan mustahil. Yakinlah bahwa dengan dukungan yang memadai dan program penyembuhan Dua Belas Langkah, Anda dapat melakukan hal-hal yang kelihatannya benar-benar mustahil. Kita telah mengetahui bahwa bila kita mengerjakan Dua Belas Langkah dengan berpantang, keajaiban akan terjadi; kewarasan kita akan kembali. Kita tidak lagi menginginkan makanan atau perilaku itu dalam hidup kita.

Sebagian kita memerlukan rencana yang lebih terstruktur daripada yang lain. Sebagian kita harus menghindari makanan yang dapat dimakan orang lain dengan bebas. Kita semua berbeda. Ketika kita menemukan sebuah rencana yang cocok untuk kita, sering kali kita begitu senang dan ingin berbagi dengan orang lain. Ada perbedaan antara berbagi rencana kita dan memaksakannya pada orang lain. Kita menerima pandangan dan kebutuhan orang lain, selalu mempertahankan rencana makan sendiri sebagai komitmen dan prioritas kita. World Service Business Conference Policy 2000a (yang direvisi tahun 2005) menyatakan bahwa “Tidak ada anggota OA yang harus dicegah untuk menghadiri, berbagi, mengarahkan, dan/atau bertindak sebagai pembicara di pertemuan OA lantaran pilihan rencana makannya. Grup yang berbagi informasi rencana makan harus mematuhi kebijakan OA di luar literatur dan undang-undang hak cipta.”

### **Kesimpulan**

Berpantang adalah keadaan pikiran yang bercirikan kebebasan dari obsesi pada makanan. Rencana makan—panduan individual kita pada makanan bergizi dalam porsi yang sesuai—adalah Alat Bantu yang membantu kita memulai proses penyembuhan dari makan secara kompulsif. Pamflet ini mendorong kita menghormati kebutuhan dan perbedaan masing-masing dengan memungkinkan kita menentukan apa yang tepat dan bergizi bagi diri kita. Ingatlah bahwa program Dua Belas Langkah Overeaters Anonymous, dan bukan suatu rencana makan khusus, adalah kunci penyembuhan jangka panjang dari makan secara kompulsif.

### **Pertanyaan yang Sering Diajukan—Dan Jawaban**

#### **Apa yang dimaksud makan secara kompulsif?**

“Compulsion” (Dorongan) diartikan sebagai keinginan yang tidak bisa ditahan untuk mengambil tindakan yang sering kali tidak rasional. Kata “tidak bisa ditahan” berarti kita tidak mampu menahan desakan itu, berapa pun janji yang telah kita buat pada diri sendiri atau orang lain. Dalam kasus ini, kita memiliki dorongan untuk menjadi tidak mampu mengendalikan perilaku makan kita.

Di OA, kita percaya kebanyakan makan secara kompulsif adalah penyakit dengan komponen fisik, emosional, dan spiritual. Penyakit yang menyebabkan sebagian aspek tubuh mengalami malfungsi. Dalam kasus kita, ini adalah sistem kompleks yang mengatur perilaku makan. Mekanisme tubuh yang memungkinkan orang normal untuk menjauhkan piring, atau mengendalikan perilaku makan mereka, tidak berfungsi dengan benar untuk kita.

Bagi sebagian orang, cara kerja penyakit ini sangat mirip kecanduan alkohol atau obat-obatan; hanya saja dalam kasus kita, makanan tertentu, atau kebanyakan makan itu sendiri,

membangkitkan godaan ngemil yang tiada puasnyanya. Definisi OA mengenai makan secara kompulsif meliputi semua segi perilaku makan yang tidak sehat. Ini tidak hanya berapa banyak kita makan atau berapa banyak berat badan kita, melainkan cara yang kita gunakan untuk mencoba mengendalikan makanan kita. Sebagian kita menyembunyikan makanan kita dan makan secara sembunyi-sembunyi. Sebagian orang ada yang kecanduan makan dan memuntahkannya, sebagian lagi berganti-ganti antara kebanyakan makan dan kelaparan. Semua orang yang makan secara kompulsif memiliki satu kesamaan: bagaimanapun mereka berjuang mengatasi kebanyakan makan, kekurangan makan, kecanduan makan, memuntahkan makanan, atau membuat kelaparan diri sendiri, kita digerakkan oleh kekuatan yang tidak kita pahami untuk berurusan dengan makanan dengan cara yang tidak rasional dan merusak diri sendiri. Bila makan secara kompulsif sebagai penyakit telah menguasai, kemauan kuat individu tidak bisa menghentikannya. Kemampuan memilih makanan telah sirna.

Kita di OA telah menemukan bahwa penyakit ini dapat ditahan—walaupun tidak pernah sembuh total—jika seseorang bersedia mengikuti program yang telah terbukti berhasil bagi sekian banyak orang dari kita. Apakah OA akan berhasil atau tidak bagi individu, hal itu bergantung pada kemauannya untuk menghentikan perilaku makan yang kompulsif dan kesediaan untuk mengambil tindakan yang disarankan dalam program ini. Proses penyembuhan OA adalah salah satu tindakan.

### **Bagaimana bisa tahu apakah saya orang yang makan berlebihan secara kompulsif (compulsive overeater)?**

Hanya Anda yang bisa memutuskan jawabannya.

Banyak dari kita yang diberi tahu oleh keluarga, teman, dan bahkan dokter bahwa kita sebenarnya hanya butuh sedikit pengendalian diri dan kemauan kuat untuk menurunkan berat badan dan makan secara normal. Dengan meyakinkannya, kita mengalami masa frustrasi selama diet dan kehilangan berat badan, cuma untuk mendapatkan kembali semua berat badan itu dan malah bertambah. Kita akhirnya berpaling ke OA karena kita merasa terpuak oleh kebiasaan makan kita, dan kita siap mencoba apa saja agar bebas dari perilaku makan yang merusak diri sendiri.

Orang lain yang ingin menghilangkan sedikit berat badan, walaupun beratnya masih normal atau hanya dengan riwayat makan secara kompulsif selama beberapa tahun, juga berpaling ke OA. Kita telah cukup mengetahui tentang makan secara kompulsif untuk mengakui bahwa ini penyakit progresif.

Di OA, orang yang makan berlebihan secara kompulsif digambarkan sebagai orang yang kebiasaan makannya menyebabkan masalah yang membesar dan berlanjut dalam hidup mereka. Hanya individu yang pernah mengalami yang dapat mengatakan apakah makanan telah menjadi masalah yang tidak bisa diatasi.

### **Saya telah gagal setiap kali diet. Bagaimana OA bisa mencegah “tergelincir”?**

Tidak seorang pun yang gagal di OA. Asalkan orang itu bersedia mengerjakan program OA, ia

mungkin saja sembuh.

“Tergelincir” ke kebanyakan makan tidak perlu terjadi di OA, namun banyak dari kita mengalaminya. Walaupun tergelincir itu mungkin kadang-kadang sebentar, hal ini juga dapat menyebabkan kecanduan makan dan kenaikan berat badan. Kapan saja tergelincir, anggota dihimbau untuk meminta semua bantuan yang tersedia untuk mereka melalui OA.

Kita yang pernah menjalani masa-masa ini sering kali bisa melacak tergelincir ini ke sebab yang spesifik. Kita mungkin telah lupa bahwa kita orang yang makan berlebihan secara kompulsif dan menjadi terlalu percaya diri. Atau kita mungkin telah membiarkan diri sendiri menjadi terlalu sibuk dengan urusan bisnis dan urusan sosial untuk mengingat pentingnya berpantang dari kebanyakan makan yang kompulsif. Atau kita mungkin telah membiarkan diri kita menjadi lelah, membiarkan pertahanan mental dan emosi kita menjadi lemah. Apa pun penyebabnya, solusinya ditemukan dengan membiasakan program penyembuhan Dua Belas Langkah Overeaters Anonymous.

#### **Dapatkah OA membantu jika saya penderita bulimia atau anoreksia?**

Ya. Semua orang yang berjuang melawan perilaku makan kompulsif akan disambut dengan rasa sayang dan bersahabat. Overeaters Anonymous mendukung upaya setiap orang untuk sembuh dan menerima anggota yang ingin menghentikan makan secara kompulsif. Bila ada orang yang menanyakan tentang masalah obat, OA selalu menyarankan mereka untuk meminta nasihat profesional.

#### **Tidak bisakah orang yang makan berlebihan secara kompulsif cuma menggunakan kemauan kuat untuk menghentikan makan berlebihan?**

Sebelum berpaling ke OA, banyak dari kita yang telah mencoba semua kekuatan untuk mengendalikan asupan makanan dan mengubah kebiasaan makan. Biasanya kita telah mencoba banyak metode: diet drastis, pil penekan nafsu makan, obat diuretik, serta injeksi ini dan itu. Dalam kasus lain, kita juga telah mencoba diet “gimmick”: hanya makan pada waktu makan, memotong porsi makanan separuh, tidak pernah makan hidangan penutup, memakan apa saja selain yang manis-manis, tidak pernah makan secara sembunyi-sembunyi, makan dengan royal hanya pada akhir pekan, melewatkan sarapan pagi, tidak pernah makan sambil berdiri. . . daftar ini bisa terus bertambah.

Tentu saja, setiap kali kita mencoba sesuatu yang baru, kita berjanji sungguh-sungguh “mempertahankan diet saat ini dan tidak akan meninggalkannya lagi”. Bila kita tidak pernah bisa menjaga janji ini, kita pasti akan merasa bersalah dan menyesal. Melalui pengalaman tersebut, banyak dari kita yang akhirnya mengakui tidak ada kemauan kuat untuk mengubah kebiasaan makan.

Ketika kita datang ke OA, kita mengakui bahwa kita tidak berdaya pada makanan. Jika kemauan kuat kita tidak bekerja, ini berarti bahwa kita membutuhkan kekuatan yang lebih besar dari diri sendiri untuk membantu kita sembuh.

### **Apa yang dimaksud dengan “kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendiri”?**

Sebelum datang ke OA, kebanyakan kita sudah menyadari bahwa kita tidak bisa mengendalikan makan. Makanan telah menjadi kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendiri. Suatu saat, dalam kemajuan makanan kita, makanan mulai mengambil alih kehidupan kita. Pada dasarnya, kita telah menjadi budak dari dorongan tersebut.

Pengalaman OA mengajarkan pada kita bahwa agar berhasil berpantang dari makan secara kompulsif dan menjaga penyembuhan, kita perlu menerima dan mengandalkan kekuatan lain yang kita akui lebih besar dari diri kita sendiri. Sebagian kita menganggap grup kita atau OA itu sendiri sebagai kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendiri. Sebagian kita menerapkan konsep Tuhan, sebagaimana yang kita pahami dan tafsirkan. Terserah kita memilih cara menafsirkan kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendiri. Tidak ada konsep benar atau salah. Yang penting bagi penyembuhan kita dari makan secara kompulsif adalah bahwa kita mengartikan dan mengembangkan hubungan dengan kekuatan ini. Fokus dan maksud program OA adalah membantu kita melakukannya.

### **Apakah OA sebuah kalangan religius?**

Tidak. OA bukan kalangan religius karena tidak mengharuskan keyakinan agama tertentu sebagai syarat keanggotaannya. Di antara anggota OA banyak yang menganut tradisi religius, ada juga yang ateis dan agnostik.

Program penyembuhan OA berdasarkan pada penerimaan nilai-nilai spiritual tertentu. Kita bisa menafsirkan nilai-nilai ini sesuai pendapat terbaik kita, atau tidak memikirkannya sama sekali jika kita memilih demikian.

Ketika kita pertama kali datang ke OA, banyak dari kita yang pasti memiliki keraguan tentang menerima konsep kekuatan yang lebih besar dari diri kita sendiri. Pengalaman OA telah menunjukkan bahwa mereka menjaga pikiran terbuka pada persoalan ini dan tetap datang ke pertemuan OA tidak akan merasa terlalu sulit untuk melaksanakan solusi pribadi terhadap hal yang sangat pribadi ini.

### **Bisakah saya menghentikan sendiri makan secara kompulsif cukup dengan membaca literatur OA?**

Program OA paling berhasil untuk individu yang mengakui dan menerimanya sebagai program yang melibatkan orang lain.

Menghadiri pertemuan OA dan bergaul dengan orang lain yang menderita dengan cara yang serupa akan membawakan harapan dan kesadaran pada kita. Karena kita tidak dihakimi atau ditertawakan, kita dapat berbagi pengalaman masa lalu, masalah saat ini dan harapan di masa mendatang dengan orang-orang yang memahami dan mendukung kita. Dengan bekerja sama dengan orang lain yang makan berlebihan secara kompulsif, kita tidak lagi merasa kesepian dan disalahpahami. Kita merasa dibutuhkan dan diterima pada akhirnya.

Anggota OA yang mengalami situasi atau masalah kesehatan yang menghindar menghadiri pertemuan tatap muka dapat menghadiri pertemuan secara online atau lewat telepon. Kita

juga merasa bahwa membaca literatur OA dan berkomunikasi dengan anggota lain akan membantu kita menghentikan makan secara kompulsif.

### **Apa saja syarat keanggotaan OA?**

Tradisi Ketiga OA berbunyi, "Satu-satunya persyaratan keanggotaan OA adalah kemauan untuk menghentikan makan secara kompulsif". Setiap orang tidak ditanya atau diminta apa-apa. Penerimaan dan pelaksanaan program penyembuhan OA sepenuhnya diserahkan pada individu.

### **Berapa biaya keanggotaan OA?**

Tidak ada kewajiban keuangan apa pun sehubungan dengan keanggotaan OA. Program penyembuhan kami tersedia untuk semua orang yang ingin menghentikan makan secara kompulsif, tanpa memandang situasi keuangan pribadi.

### **Bagaimana OA mendukung dirinya sendiri?**

OA sepenuhnya mandiri melalui kontribusi keanggotaan dan penjualan literatur. Tidak ada sumbangan dari luar yang diterima. Sebagian besar grup lokal "mendedarkan kotak sumbangan" saat pertemuan untuk menutupi biaya sewa, literatur, dan pengeluaran untuk pertemuan, serta untuk mendukung OA secara keseluruhan. Pertemuan menyimpan uang yang cukup untuk pengeluarannya sendiri dan mengirim saldonya ke antargrup atau komisi pelayanan, kantor regional mereka, dan World Service Office. Pembiayaan semua badan pelayanan OA bergantung pada kontribusi rutin ini dari pertemuan.

### **Siapa yang menjalankan OA?**

OA benar-benar unik karena tidak memiliki "pemerintahan pusat" dan memiliki organisasi formal yang minim. OA tidak memiliki staf maupun eksekutif yang memegang kekuasaan atau kewenangan atas Perkumpulan atau masing-masing anggota.

Walau demikian, dalam organisasi yang paling informal sekalipun, jelas pekerjaan tertentu perlu dilakukan. Misalnya, di grup lokal seseorang harus mengatur tempat pertemuan, rekening untuk keuangan grup, memastikan tersedianya literatur OA secara memadai, dan menghubungi pusat pelayanan lokal, regional, dan internasional. Di tingkat internasional, orang-orang harus bertanggung jawab terhadap pemeliharaan dan kelancaran fungsi World Service Office.

Semua ini berarti bahwa OA di tingkat lokal, regional, dan internasional membutuhkan orang-orang yang bertanggung jawab menjalankan kewajiban tertentu. Penting untuk dipahami bahwa para anggota ini hanya menjalankan pelayanan. Mereka tidak membuat keputusan individual dan tidak mengeluarkan keputusan individual yang memengaruhi grup lain atau OA secara keseluruhan. Orang-orang yang menerima tanggung jawab ini bertanggung jawab langsung pada orang-orang yang mereka layani, dan pekerjaan pelayanan secara berkala dirotasi di antara anggota.

### **Apa yang dimaksud program penyembuhan Dua Belas Langkah?**

Dua Belas Langkah adalah inti dari program penyembuhan OA. Langkah-langkah tersebut menawarkan cara hidup baru yang memungkinkan orang-orang yang makan berlebihan secara

kompulsif untuk menjalani hidup tanpa perlu makan berlebihan. Langkah-langkah ini hanya saran, berdasarkan pengalaman menyembuhkan para anggota OA. Para anggota yang membuat upaya maksimal untuk mengikuti Langkah-langkah ini dan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari mendapatkan manfaat OA yang jauh lebih banyak daripada anggota yang cuma datang ke pertemuan dan tidak melakukan upaya emosional dan spiritual serius yang terdapat dalam Langkah-langkah tersebut.

Berbagai ide yang dinyatakan dalam Dua Belas Langkah, yang bermula dari Alcoholics Anonymous, mencerminkan pengalaman praktis dan penerapan berbagai wawasan fisik, emosional, dan spiritual sebagaimana yang dicatat oleh para pemikir selama berabad-abad. Signifikansi terbesarnya berdasarkan fakta bahwa langkah-langkah itu memang berhasil! Langkah-langkah itu memungkinkan orang yang makan secara kompulsif menjalani hidup yang bahagia dan produktif. Itulah yang menjadi dasar berdirinya OA.

**Apa yang dimaksud dengan “kewarasan” seperti yang digunakan dalam Dua Belas Langkah?**  
Kata sanity (kewarasan) berasal dari kata bahasa Latin “sanus” yang artinya “bijaksana, sehat”. Kata kewarasan yang digunakan di OA berarti “berpikir dan bertindak bijaksana atau rasional”.

Kebanyakan dari kita membenarkan adanya perilaku yang tidak rasional, termasuk upaya kita untuk mengendalikan makanan dan bidang kehidupan kita lainnya. Orang yang berpikir bijaksana tidak akan berulang kali melakukan perilaku yang merusak diri sendiri. Orang yang berpikir bijaksana tidak akan berulang kali melakukan tindakan yang sebelumnya tidak berhasil dengan mengharapkan hasil berbeda. Kata kewarasan dalam Langkah Dua bukan berarti bahwa orang yang makan secara kompulsif terganggu jiwanya, melainkan bahwa tindakan dan perasaan kita terhadap makanan dan bidang kehidupan lainnya mengkhawatirkan, kewarasan tidak bisa diklaim. Dengan berpaling ke OA dan menyatakan keinginan untuk kembali ke perilaku yang rasional, berarti kita melangkah menuju kewarasan.

#### **Apa yang dimaksud Dua Belas Tradisi?**

Dua Belas Tradisi adalah untuk grup sedangkan Dua Belas Langkah adalah untuk individu. Dua Belas Tradisi adalah sarana OA untuk tetap bersatu karena sebab yang sama. Dua Belas Tradisi ini menyarankan prinsip-prinsip untuk memastikan kelancaran fungsi, kelangsungan hidup, dan perkembangan sekian banyak grup yang ada di bawah Overeaters Anonymous.

Seperti halnya Dua Belas Langkah, Dua Belas Tradisi berasal dari Alcoholics Anonymous. Tradisi ini menguraikan sikap yang diyakini penting oleh para anggota terdahulu bagi kelangsungan hidup grup.

Anggota OA memastikan persatuan grup begitu esensial bagi penyembuhan individu dengan mengamalkan sikap yang disarankan oleh Dua Belas Tradisi.

#### **Mengapa OA menekankan “anonimitas”?**

Anonimitas di tingkat paling dasar berarti kita tidak mengungkapkan identitas masing-masing anggota; keadaan pribadi mereka; atau apa yang mereka bagikan secara rahasia di pertemuan,

secara online, atau di telepon dengan kita. Ini membuat OA menjadi tempat aman bagi kita untuk jujur pada diri sendiri dan orang lain. Anonimitas memungkinkan kita mengekspresikan diri sendiri dengan bebas pada pertemuan dan dalam percakapan serta melindungi kita dari gosip. Tentu saja, kita sebagai individu berhak membuat keanggotaan kita diketahui dan, sebenarnya, harus melakukan ini jika kita akan membawa pesan untuk orang yang makan berlebihan lainnya (bagian dari Langkah Dua Belas). Kita tidak menggunakan anonimitas untuk membatasi efektivitas kita dalam Perkumpulan. Misalnya, boleh saja menggunakan nama lengkap kita dalam grup kita atau badan pelayanan OA. Konsep anonimitas membantu kita memfokuskan pada prinsip-prinsip, bukan kepribadian.

Anonimitas juga sangat penting di tingkat umum untuk pers, radio, film, televisi, dan media komunikasi umum lainnya. Dengan menjaga anonimitas anggota kita di tingkat media, kita membantu memastikan bahwa egotisme dan memuji diri sendiri tidak akan berdampak buruk terhadap Perkumpulan OA.

Kerendahan hati adalah hal mendasar untuk anonimitas. Dalam mempraktikkan prinsip-prinsip ini, dalam meninggalkan perbedaan pribadi demi kebaikan bersama, anggota OA memastikan bahwa persatuan Overeaters Anonymous akan berlanjut. Sesuai dengan Tradisi Pertama, “penyembuhan pribadi bergantung pada persatuan OA”, dan anonimitas sangat penting untuk memelihara persatuan itu.

### **Untuk Keluarga Orang Yang Makan Secara Kompulsif**

Keterlibatan keluarga adalah pilihan individu.... Dukungan keluarga dapat membantu orang yang makan secara kompulsif yang telah berkomitmen untuk menghentikan makan secara kompulsif.

### **Doa Pembuka dan Penutup serta Bacaan**

Umumnya pertemuan OA dibuka dan ditutup dengan salah satu dari berikut ini:

#### **Doa Kedamaian**

Wahai Tuhanku, berilah daku Kedamaian  
Untuk menerima segala hal yang tidak bisa daku ubah,  
Keberanian untuk mengubah apa yang bisa daku ubah,  
Dan Kebijaksanaan untuk mengetahui perbedaan.

#### **Doa Langkah Ketiga**

Wahai Tuhanku, aku berserah diri kepada-Mu - untuk membangun bersamaku dan melakukan bersamaku sebagaimana kehendak-Mu.  
Lepaskan daku dari perbudakan diri, agar dapat melakukan keinginan-Mu dengan lebih baik.  
Jauhkan kesulitanku, sehingga kemenangan atas mereka dapat membawa pertanda untuk mereka yang akan daku bantu dengan Kekuasaan-Mu, Kasih-Mu, dan Cara Hidup Pilihan-Mu.

Semoga daku selalu melaksanakan kehendak-Mu!<sup>1</sup>

### **Doa Langkah Ketujuh**

Wahai Penciptaku, daku sekarang menerima segala yang Engkau kehendaki atas diriku, baik maupun buruk.

Daku memohon agar Engkau sekarang menghilangkan dariku setiap kelemahan sifat yang menghalangi kegunaanku pada-Mu dan orang yang senasib denganku. Berilah daku kekuatan, begitu daku keluar dari sini, untuk melakukan perintah-Mu.

Amiin<sup>2</sup>

### **Janji OA**

Saya meletakkan tangan di tanganmu dan bersama-sama kita bisa melakukan apa yang tidak pernah bisa kita lakukan sendirian.

Tidak ada lagi rasa putus asa,

Masing-masing kita tidak perlu lagi bergantung pada kemauan kuat kita sendiri yang labil.

Sekarang kita bersama-sama mengulurkan tangan untuk mendapatkan daya dan kekuatan yang lebih besar dari milik kita.

Dan dengan menyatukan tangan, kita menemukan kasih dan pemahaman—  
Melebihi impian terjauh kita!

### **Sambutan Akhir**

#### **SELAMAT DATANG!**

Pernahkah Anda berharap turun berat badan lima kilo (5 kg)? Sembilan (9 kg)? Delapan belas (18 kg)? Empat lima (45 kg) atau lebih? Pernahkah Anda berharap bahwa setelah mendapatkannya Anda bisa mempertahankannya? Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda kadang-kadang merasa tidak seperti orang lain pada umumnya, bagai yatim-piatu tidak berumah yang tidak punya tempat untuk berteduh? Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda berharap agar keluarga Anda segera berangkat kerja atau sekolah supaya Anda bisa sibuk makan? Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda bangun paling pagi dan merasa senang karena ingat bahwa makanan kesukaan Anda telah menanti dalam kulkas atau di lemari makan? Selamat datang di OA; selamat datang!

---

<sup>1</sup> *Alcoholics Anonymous*, edisi ke-4 (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) hal. 63.

<sup>2</sup> *Alcoholics Anonymous*, edisi ke-4 (Alcoholics Anonymous World Services, Inc., © 2001) hal. 76.

Pernahkah Anda menatap bintang-gemintang dan bertanya-tanya apa yang dilakukan orang tidak berguna seperti Anda di dunia ini? Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda memasak, membeli, atau memanggang untuk keluarga kemudian menghabiskannya sendiri sehingga tidak ada lagi untuk berbagi? Kami kenal Anda di OA karena kami adalah Anda. Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda ingin bersembunyi di rumah, tidak berangkat kerja, tidak mandi atau bahkan tidak berpakaian, tanpa melihat siapa pun atau membiarkan siapa pun melihat Anda? Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda menyembunyikan makanan di bawah kasur, di bawah bantal, di laci, di kamar mandi, di keranjang sampah, lemari makan, keranjang pakaian, kloset, atau mobil, agar Anda dapat memakannya tanpa ada orang yang melihat Anda? Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda marah, kesal, membangkang—terhadap Tuhan, pasangan Anda, dokter Anda, ibu Anda, ayah Anda, teman Anda, anak Anda, pramuniaga di toko yang terlihat mengoceh terus ketika Anda mencoba pakaian—karena mereka kurus, karena mereka ingin Anda menjadi kurus, dan karena Anda dipaksa diet untuk menyenangkan mereka atau membungkam mereka atau membuat mereka menelan kata-kata dan penampilan mereka sendiri? Kami menyambut Anda di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda menangisi penderitaan Anda di malam nan gelap karena tidak orang yang mengasihi atau memahami Anda? Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda merasa bahwa Tuhan (jika Tuhan memang ada) telah membuat kesalahan terbesar dengan menciptakan Anda? Bisakah Anda mengerti bahwa di sinilah perasaan tersebut akan berubah? Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda ingin naik bus dan busnya cuma lewat, tanpa pernah sekalipun menengok ke belakang? Atau apakah Anda melakukannya? Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda menganggap dunia ini kacau, dan seandainya orang-orang berpikir dan bertindak persis seperti Anda, dunia akan menjadi lebih baik? Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda menganggap bahwa orang-orang OA pasti orang yang agak aneh? Bahwa mereka mungkin orang yang makan berlebihan secara kompulsif, namun Anda cuma memiliki masalah berat badan yang bisa Anda tangani mulai besok; mereka mungkin sudah hampir gila makan, namun Anda cuma sedikit banyak makan, agak banyak makan, atau kelebihan berat badan? Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda memberi tahu seseorang yang bersedia mendengar betapa hebatnya Anda, betapa berbakat, betapa cerdas, betapa berkuasa—selama ini yang Anda tahu mereka tidak mau mempercayainya, karena Anda tidak mempercayainya? Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda kehilangan semua kelebihan berat badan kemudian merasa bahwa Anda telah kurus dan tidak bahagia sebagai ganti gemuk dan tidak bahagia? Selamat datang di OA; selamat datang!

Pernahkah Anda mengenakan masker atau ratusan masker karena Anda tidak yakin apakah jika mengatakan siapa Anda sebenarnya maka tidak seorang pun yang bisa menyayangi atau menerima Anda? Kami menerima Anda di OA. Bolehkah kami menawari Anda tempat berteduh?

Overeaters Anonymous menyampaikan hadiah penerimaan kepada Anda semua. Tidak peduli siapa Anda, dari mana Anda berasal, atau ke mana Anda menuju, Anda akan disambut di sini! Tidak peduli apa yang telah Anda lakukan atau yang gagal Anda lakukan, apa yang telah Anda rasakan atau belum pernah rasakan, di mana Anda pernah tidur atau dengan siapa tidur, siapa yang Anda cintai atau benci—yakinkanlah pada penerimaan kami. Kami menerima Anda apa adanya, tidak mensyaratkan bahwa Anda harus mengalahkan diri sendiri dan mencetak serta membentuk diri Anda sendiri menjadi seperti yang dipikirkan orang lain tentang bagaimana Anda seharusnya. Hanya Anda yang dapat memutuskan mau seperti apa Anda jadinya.

Namun kami akan membantu Anda mencapai sasaran yang Anda tetapkan, dan bila Anda berhasil, kami akan ikut gembira; bila Anda tergelincir, kami akan memberi tahu bahwa kita tidak gagal hanya lantaran tidak berhasil beberapa kali, dan kita akan bergandeng tangan, dalam kasih, dan berdiri di samping ketika Anda mundur dan berjalan lagi ke tujuan Anda! Anda tidak akan perlu menangis lagi, kecuali memang ingin menangis.

Kadang-kadang kami gagal menjadi yang seharusnya, dan kadang-kadang kami tidak ada di sana untuk memberi Anda segala yang Anda butuhkan dari kami. Maklumilah juga segala ketidaksempurnaan kami. Sayangilah kami sebagai balasannya dan bantulah kami bila sesekali tidak berhasil. Seperti itulah kami di OA—tidak sempurna, namun terus mencoba. Mari kita bergembira bersama dalam upaya kita dan dalam kepastian bahwa kita bisa mendapatkan rumah, jika kita menginginkannya.

Selamat datang di OA; selamat datang!

### **Sumber Daya Literatur Tambahan**

*Pamflet ini dikembangkan dari kutipan literatur OA berikut:*

*Rencana Makan (#145)*

*Banyak Gejala, Satu Solusi (#106)*

*Tanya-Jawab (#170)*

*Mencoba Tali Penolong (#970)*

*Alat Bantu Penyembuhan (#160)*

*Untuk Keluarga Orang Yang Makan Secara Kompulsif (#240)*

*Untuk Pendetang Baru (#270)*

*Literatur tambahan tersedia untuk diunduh dan/atau dibeli [oa.org](http://oa.org) dan [bookstore.oa.org](http://bookstore.oa.org).*

## **Sanggahan**

Petunjuk dan rencana dalam publikasi ini dimaksudkan untuk digunakan oleh anggota yang dewasa. Anda seharusnya berkonsultasi dengan perawat kesehatan profesional sebelum mengikuti perubahan diet. Informasi dalam semua rencana ini harus digunakan sebagai petunjuk untuk makan secara bertanggung jawab namun bukan untuk menggantikan nasihat medis yang kompeten, bukan pula dimaksudkan untuk menggantikan diet yang ditetapkan secara medis. Rencana makan secara bertanggung jawab yang diungkapkan di sini telah ditinjau dan disetujui oleh ahli diet yang berlisensi di Amerika Serikat. OA tidak mengusulkan atau mendukung rencana makan tertentu. Gunakan kebijaksanaan Anda sendiri mengenai alergi makanan dan intoleransi. Jika Anda memiliki keraguan mengenai rencana ini, Anda seharusnya berkonsultasi dengan perawat kesehatan profesional.

## **DUA BELAS TRADISI OVEREATERS ANONYMOUS**

1. Kebahagiaan kita harus didahulukan; penyembuhan pribadi bergantung pada persatuan OA.
2. Bagi cita-cita grup kita hanya ada satu kekuasaan tertinggi—Tuhan yang maha penyayang yang mungkin menunjukkan diri-Nya dalam suara hati grup kita. Para pemimpin kita adalah pelayan tepercaya; mereka tidak mengendalikan.
3. Satu-satunya persyaratan keanggotaan OA adalah kemauan untuk menghentikan makan secara kompulsif.
4. Setiap grup harus mandiri kecuali dalam memengaruhi grup lain atau OA secara keseluruhan.
5. Setiap grup memiliki satu cita-cita utama—untuk membawa pesannya kepada orang-orang yang makan berlebihan secara kompulsif yang masih menderita.
6. Sebuah grup OA hendaknya tidak pernah mengusulkan, membiayai, atau meminjamkan nama OA kepada fasilitas terkait atau badan usaha luar, jangan sampai masalah keuangan, properti, dan prestise mengalihkan kita dari cita-cita utama.
7. Setiap grup OA hendaknya benar-benar mandiri, dengan menolak kontribusi dari luar.
8. Overeaters Anonymous seharusnya tetap nonprofesional untuk selamanya, namun pusat pelayanan kita dapat mempekerjakan pekerja khusus.
9. OA hendaknya tidak pernah diorganisir; namun kita dapat membuat komisi pelayanan atau komite yang bertanggung jawab langsung terhadap mereka yang dilayani.
10. Overeaters Anonymous tidak beropini atas masalah luar; oleh sebab itu nama OA hendaknya tidak pernah dibawa ke dalam kontroversi publik.
11. Kebijakan hubungan masyarakat kita berdasarkan pada daya tarik bukan promosi; kita

perlu senantiasa menjaga anonimitas pribadi di tingkat pers, radio, film, televisi, dan media komunikasi umum lainnya.

12. Anonimitas adalah dasar spiritual dari semua Tradisi ini, yang senantiasa mengingatkan kita untuk mengutamakan prinsip-prinsip daripada kepribadian.

Izin untuk menggunakan Dua Belas Tradisi Alcoholics Anonymous untuk saduran diberikan oleh AA World Services, Inc.

Cara menemukan OA

Kunjungi situs web OA di [www.oa.org](http://www.oa.org),

atau hubungi World Service Office di nomor 1-505-891-2664.

Beberapa direktori juga menyertakan daftar lokal untuk Overeaters Anonymous.

Overeaters Anonymous®

World Service Office

6075 Zenith Court NE,

Rio Rancho, NM 87144-6424 USA

Alamat Surat: PO Box 44727

Rio Rancho, NM 87174-4727 USA

Tel: 1-505-891-2664 • Faks: 1-505-891-4320

[info@oa.org](mailto:info@oa.org) • [www.oa.org](http://www.oa.org)

**Disetujui oleh Dewan OA.**

Translated and reprinted from *Where Do I Start?* ©2018 (#705), Copyright ©2019 of the Bahasa Indonesia version. With the permission of OVEREATERS ANONYMOUS, INC. All rights reserved.

No part of this publication may be reproduced in any form without the prior written consent of OVEREATERS ANONYMOUS, INC.

