

## Bukan Cuma Soal Diet, Ini Hubungan Gizi dan Kesehatan Mental yang Sering Diabaikan

Prolite - Saat membicarakan kesehatan mental, kebanyakan orang biasanya langsung teringat pada stres, trauma, burnout, overthinking, atau tekanan hidup sehari-hari. Padahal, ada satu faktor penting yang sering terlupakan: makanan yang kita konsumsi setiap hari.

Ya, pola makan ternyata punya hubungan yang cukup besar terhadap kondisi emosional, fokus, hingga kestabilan mood seseorang.

Belakangan ini, semakin banyak penelitian di bidang psikologi dan nutrisi yang menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya dipengaruhi oleh pikiran dan lingkungan, tetapi juga kondisi tubuh, terutama sistem pencernaan dan asupan nutrisi.

Baca Juga: Kuda Renggong, Kesenian Ikonik Sumedang yang Sudah Ada Sejak Abad ke-16!

Bahkan di tahun 2026, istilah seperti *gut-brain connection* atau hubungan antara usus dan otak mulai semakin sering dibahas dalam dunia kesehatan.

Hal ini membuat banyak ahli mulai melihat kesehatan mental dengan pendekatan yang lebih menyeluruh.

Jadi, kalau akhir-akhir ini kamu merasa gampang lelah secara emosional, sulit fokus, atau mood naik turun tanpa alasan jelas, mungkin bukan hanya pikiranmu yang sedang butuh istirahat—tetapi juga pola makanmu yang perlu diperhatikan.

Baca Juga: Review “Becoming High Value Muslimah” karya Muyassaroh, Jadi Muslimah Berkelas Bukan Cuma Soal Penampilan

## Ternyata Makanan Bisa Mempengaruhi Mood



Banyak orang masih menganggap makanan hanya berfungsi untuk mengenyangkan perut. Padahal, apa yang kita makan juga memengaruhi cara otak bekerja.

Otak membutuhkan berbagai nutrisi untuk memproduksi hormon dan neurotransmitter yang berkaitan dengan suasana hati. Salah satu contohnya adalah serotonin, zat kimia yang sering disebut sebagai “hormon bahagia”.

Menariknya, sekitar 90 persen serotonin dalam tubuh justru diproduksi di usus, bukan di otak. Karena itu, kondisi sistem pencernaan memiliki hubungan yang sangat erat dengan kondisi emosional seseorang.

Inilah alasan mengapa pola makan yang buruk sering dikaitkan dengan meningkatnya risiko stres, kecemasan, bahkan depresi.

Konsumsi makanan tinggi gula berlebihan, makanan ultra-proses, serta pola makan tidak

teratur dapat memengaruhi kestabilan energi dan emosi. Sebaliknya, pola makan seimbang cenderung membantu tubuh merasa lebih stabil dan fokus.

## Mengenal Gut-Brain Connection

Dalam beberapa tahun terakhir, istilah *gut-brain connection* menjadi salah satu topik paling menarik dalam dunia kesehatan. Secara sederhana, gut-brain connection adalah hubungan komunikasi antara usus dan otak.

Usus ternyata bukan hanya organ pencernaan biasa. Di dalamnya terdapat jutaan bakteri baik yang disebut microbiome. Bakteri-bakteri ini berperan penting dalam memproduksi zat kimia yang memengaruhi suasana hati, kualitas tidur, hingga kemampuan tubuh mengelola stres.

Ketika kondisi microbiome terganggu, tubuh bisa memberikan respons yang tidak hanya terasa secara fisik, tetapi juga emosional.

Beberapa penelitian terbaru bahkan menunjukkan bahwa ketidakseimbangan bakteri usus dapat berkaitan dengan meningkatnya gejala kecemasan dan depresi.

Karena itu, menjaga kesehatan pencernaan kini mulai dianggap sebagai bagian penting dari menjaga kesehatan mental.

## Kenapa Saat Stres Kita Sering Craving Makanan Tertentu?

Pernah merasa ingin makan makanan manis atau junk food saat sedang stres? Ternyata itu bukan kebetulan. Saat tubuh mengalami stres, hormon kortisol meningkat.

Kondisi tersebut membuat tubuh mencari sumber energi cepat, terutama gula dan makanan tinggi lemak.

Masalahnya, efek nyaman dari makanan seperti itu biasanya hanya sementara. Setelah gula

darah turun kembali, tubuh justru bisa merasa lebih lelah dan emosional.

Inilah mengapa pola emotional eating cukup sering terjadi pada banyak orang. Makanan memang bisa memberi rasa nyaman sesaat, tetapi jika tidak diimbangi pola makan sehat, kondisi emosional justru dapat semakin tidak stabil.

### **Nutrisi Penting untuk Fokus dan Emosi**

Beberapa jenis nutrisi diketahui memiliki peran penting dalam menjaga fungsi otak dan kestabilan emosi. Salah satunya adalah omega-3. Asam lemak omega-3 banyak ditemukan pada ikan seperti salmon, tuna, sarden, dan makarel.

Nutrisi ini dikenal membantu fungsi otak, meningkatkan fokus, dan mendukung kesehatan mental. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi omega-3 yang cukup dapat membantu mengurangi gejala depresi ringan dan meningkatkan fungsi kognitif.

Selain omega-3, vitamin B kompleks juga sangat penting. Vitamin B membantu proses produksi energi dan fungsi sistem saraf. Kekurangan vitamin B, terutama B6, B9, dan B12, sering dikaitkan dengan mudah lelah, sulit konsentrasi, hingga perubahan mood.

Magnesium juga menjadi salah satu mineral yang mulai banyak diperhatikan dalam kesehatan mental. Mineral ini membantu tubuh mengatur respons stres dan kualitas tidur.

Beberapa orang dengan kadar magnesium rendah cenderung lebih mudah merasa cemas dan tegang. Magnesium bisa ditemukan dalam kacang-kacangan, biji-bijian, alpukat, pisang, hingga sayuran hijau.

### **Pola Makan Modern Jadi Tantangan Baru**

Sayangnya, gaya hidup modern membuat banyak orang semakin sulit menjaga pola makan seimbang. Makanan cepat saji, minuman tinggi gula, jadwal tidur berantakan, dan kebiasaan makan sambil bekerja kini menjadi hal yang sangat umum.

Padahal, kebiasaan kecil seperti melewatkan sarapan atau kurang minum air putih juga bisa

memengaruhi energi dan konsentrasi sepanjang hari. Belum lagi konsumsi kafein berlebihan yang sering digunakan untuk “bertahan hidup” saat sibuk.

Dalam jumlah tertentu, kafein memang membantu fokus. Namun jika berlebihan, efeknya justru bisa meningkatkan kecemasan dan membuat kualitas tidur memburuk.

## **Kesehatan Mental Tidak Bisa Dipisahkan dari Tubuh**

Salah satu kesalahan paling umum adalah memisahkan kesehatan mental dan kesehatan fisik. Padahal keduanya saling berkaitan. Tubuh yang kekurangan nutrisi penting cenderung lebih sulit mengelola stres dengan baik.

Sebaliknya, kondisi mental yang buruk juga bisa memengaruhi pola makan dan kesehatan tubuh secara keseluruhan. Karena itu, banyak ahli kini mulai mendorong pendekatan kesehatan yang lebih holistik.

Bukan hanya fokus pada terapi psikologis atau olahraga saja, tetapi juga memperhatikan kualitas tidur, pola makan, dan keseimbangan gaya hidup.

## **Mulai dari Perubahan Kecil**

## Bukan Cuma Soal Diet, Ini Hubungan Gizi dan Kesehatan Mental yang Sering Diabaikan



Menjaga kesehatan mental lewat pola makan tidak berarti harus langsung menjalani diet ketat. Perubahan kecil justru lebih realistis untuk dilakukan.

Mulai dari memperbanyak konsumsi makanan segar, mengurangi makanan ultra-proses, menjaga jadwal makan teratur, hingga memperhatikan kebutuhan cairan tubuh.

Hal-hal sederhana seperti makan cukup protein, sayur, buah, dan tidur yang cukup ternyata punya pengaruh besar terhadap energi dan kestabilan emosi sehari-hari. Pada akhirnya, kesehatan mental bukan hanya soal apa yang terjadi di kepala kita.

Tetapi juga tentang bagaimana kita merawat tubuh secara keseluruhan, termasuk dari apa yang kita makan setiap hari.

## Bukan Cuma Soal Diet, Ini Hubungan Gizi dan Kesehatan Mental yang Sering Diabaikan



Baca Selanjutnya  
**Ancaman Nyata di Balik Anak Zero Dose, Wamenkes Ajak Bandung Jadi Contoh Nasional**