

# Tanda- Tanda Mental Down Saat Puasa dan Cara Menjaga Mood Tetap Stabil

Category: LifeStyle

3 Maret 2026



## Tanda- Tanda Mental Down Saat Puasa dan Cara Menjaga Mood Tetap Stabil

**Prolite** – Puasa bukan cuma soal menahan lapar dan haus. Buat banyak orang, bulan puasa juga jadi momen refleksi, menenangkan diri, bahkan memperbaiki pola hidup. Tapi di sisi lain, nggak sedikit juga yang diam-diam merasa lebih sensitif, gampang marah, cepat lelah secara emosional, atau tiba-tiba merasa kosong tanpa alasan jelas.

Perubahan pola makan, tidur, dan ritme aktivitas selama puasa memang bisa memengaruhi kondisi psikologis. Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai studi psikologi dan kesehatan

perilaku menunjukkan bahwa perubahan pola tidur dan kadar gula darah berhubungan langsung dengan regulasi emosi dan tingkat stres.

Lalu, seperti apa sih tanda-tanda mental down saat puasa? Dan kapan kondisi ini masih wajar, atau justru perlu perhatian lebih serius?

Yuk, kita bahas satu per satu.



# 1. Gejala Umum: Stres, Mood Swing, dan Kelelahan Emosional

Mental down saat puasa biasanya tidak langsung terlihat dramatis. Justru sering muncul dalam bentuk hal-hal kecil yang terasa “biasa”, tapi kalau dibiarkan bisa menumpuk.

Beberapa tanda yang perlu kamu waspadai:

- **Mudah tersinggung atau marah tanpa alasan jelas**  
Kamu mungkin merasa lebih sensitif terhadap komentar orang lain atau lebih cepat kesal pada hal-hal kecil.
- **Mood swing lebih intens**  
Perasaan bisa berubah cepat dari semangat menjadi lelah atau sedih dalam waktu singkat.
- **Merasa lelah secara emosional**  
Bukan cuma badan yang capek, tapi pikiran terasa penuh dan sulit fokus.
- **Menarik diri dari interaksi sosial**  
Kamu jadi malas membalas chat atau merasa ingin sendiri terus.
- **Overthinking meningkat di malam hari**  
Saat suasana lebih tenang, pikiran justru makin ramai dan sulit berhenti.

Secara psikologis, kondisi ini bisa dipengaruhi oleh perubahan

hormon stres seperti kortisol dan perubahan pola tidur. Saat puasa, banyak orang tidur lebih larut dan bangun lebih pagi untuk sahur. Kurang tidur saja sudah cukup untuk menurunkan kemampuan otak dalam mengatur emosi.

## **2. Hubungan Antara Asupan Makanan, Minum, dan Mood**

Tubuh dan pikiran itu terhubung erat. Apa yang kamu makan (atau tidak makan) berpengaruh langsung pada suasana hati.

Saat puasa, kadar gula darah (glukosa) menurun karena tubuh tidak mendapat asupan selama beberapa jam. Padahal, otak sangat bergantung pada glukosa sebagai sumber energi utama. Ketika gula darah turun terlalu cepat, tubuh bisa merespons dengan rasa lemas, pusing, dan iritabilitas.

Beberapa penelitian terbaru dalam bidang nutrisi dan psikologi (hingga 2025–2026) menegaskan bahwa fluktuasi gula darah berkaitan dengan peningkatan gejala cemas dan mood negatif, terutama pada individu yang sudah memiliki riwayat stres tinggi.

Selain itu, dehidrasi ringan juga bisa memengaruhi konsentrasi dan kestabilan emosi. Bahkan kekurangan cairan ringan sekalipun terbukti dapat menurunkan performa kognitif dan meningkatkan rasa lelah.

Itulah kenapa pola sahur dan berbuka sangat menentukan:

- Konsumsi karbohidrat kompleks (seperti nasi merah, oatmeal, roti gandum) membantu pelepasan energi lebih stabil.
- Protein membantu menjaga rasa kenyang lebih lama.
- Hindari gula berlebihan saat berbuka karena lonjakan gula darah yang cepat bisa diikuti penurunan drastis.
- Pastikan asupan cairan cukup di malam hari.

Kalau pola makan berantakan, mood juga cenderung ikut berantakan.

### **3. Waktu-Waktu Rawan Mood Turun: Siang dan Sore Hari**

Kalau kamu merasa paling sensitif di jam-jam tertentu, itu bukan kebetulan. Banyak orang melaporkan bahwa jam paling rawan mental down saat puasa adalah:

- **Sekitar pukul –**

Energi mulai turun, konsentrasi menurun, dan tubuh mulai terasa berat.

- **Menjelang berbuka (–)**

Ini sering disebut sebagai “jam kritis”. Tubuh sudah cukup lama tidak mendapat asupan, gula darah cenderung rendah, dan rasa lapar memuncak.

Secara biologis, tubuh memang mengalami penurunan energi di siang hingga sore hari karena ritme sirkadian (jam biologis tubuh). Ketika dikombinasikan dengan puasa dan kurang tidur, efeknya bisa terasa lebih kuat.

Solusi praktis yang bisa kamu coba:

- Kurangi tugas berat di jam-jam kritis jika memungkinkan.
- Sisipkan istirahat singkat 10–15 menit.
- Lakukan teknik pernapasan dalam untuk menurunkan stres.
- Hindari konflik atau diskusi sensitif menjelang berbuka.

Kamu tidak lemah. Tubuhmu hanya sedang bekerja lebih keras.

### **4. Kapan Harus Istirahat atau Mencari Dukungan Profesional?**

Mental down saat puasa masih tergolong wajar jika sifatnya ringan dan sementara. Namun, kamu perlu lebih waspada jika

mengalami:

- Perasaan sedih atau kosong hampir setiap hari.
- Gangguan tidur yang parah (insomnia terus-menerus).
- Serangan cemas berulang.
- Kehilangan minat pada aktivitas yang biasanya kamu nikmati.
- Pikiran negatif yang terus berulang dan sulit dikendalikan.

Jika gejala berlangsung lebih dari dua minggu atau mengganggu fungsi harian, itu bisa jadi tanda bahwa kamu membutuhkan bantuan profesional seperti psikolog atau konselor.

Puasa bukan kewajiban untuk mengorbankan kesehatan mental. Dalam kondisi tertentu, kesehatan fisik dan mental tetap menjadi prioritas utama.

Ingat, mencari bantuan bukan berarti kamu gagal. Justru itu tanda bahwa kamu peduli pada diri sendiri.

## Menjaga Mental Tetap Stabil Selama Puasa



Konsep Sabar dan Resiliensi dalam Psikologi Islam

Agar mental tetap stabil selama puasa, kamu bisa mulai dari langkah sederhana:

- Atur jam tidur lebih konsisten.
- Kurangi konsumsi kafein berlebihan saat malam.
- Tetap bergerak ringan seperti jalan santai.
- Batasi paparan berita atau media sosial yang memicu stres.
- Luangkan waktu untuk refleksi atau journaling.

Puasa sejatinya adalah latihan pengendalian diri, bukan

perlombaan untuk menjadi paling kuat menahan segalanya.

Kalau akhir-akhir ini kamu merasa lebih sensitif, cepat lelah secara emosional, atau merasa “nggak seperti biasanya”, coba berhenti sebentar dan cek kondisi dirimu. Tubuh dan pikiran selalu memberi sinyal. Tugas kita adalah mau mendengarkan atau tidak.

Jadi, bagaimana kondisi mentalmu selama puasa tahun ini? Sudahkah kamu benar-benar memperhatikan kebutuhan emosionalmu juga?

Yuk, mulai lebih sadar dan lebih lembut pada diri sendiri. Kalau artikel ini terasa relate, jangan ragu untuk membagikannya ke orang-orang terdekatmu. Siapa tahu mereka juga sedang butuh diingatkan bahwa menjaga mental sama pentingnya dengan menjaga ibadah.