

DAMPAK PSIKOLOGIS PENGATURAN MAKAN BAGI KESEHATAN

Siti Rahmawati, M.Psi, Psikolog

Disampaikan dalam Webinar “Body and Mind Healing”
Pengaturan makan yang baik dan dampak psikologis bagi kesehatan
Career Development Centre, Direktorat Kemahasiswaan dan Alumni, Universitas Al Azhar Indonesia
Jum’at, 26 Juni 2020



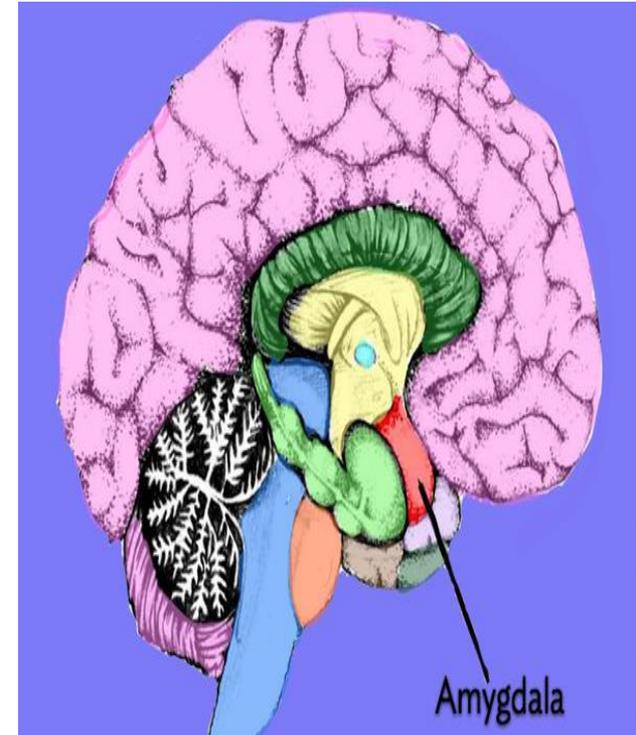
Perilaku makan



- Perilaku makan merupakan interaksi antara panca indera, sistem saluran pencernaan dan otak.
 - Mata → melihat makanan yang menarik atau
 - Hidung → mencium aroma lezat makanan
- saluran pencernaan akan mengirimkan sinyal ke otak!!!
- Otak sebagai sistem saraf pusat akan bekerja sama dengan saluran pencernaan dalam proses makan tersebut
- muncullah perilaku makan!!

Peran Otak dalam Perilaku makan

- Nafsu makan dikontrol oleh otak dan hormon yang bekerja sama untuk memberikan respon ketika nafsu makan meningkat atau menurun → Hormonal!!
- Sinyal kelaparan akan muncul ketika gula darah di dalam tubuh menurun akibat telah dipakai menjadi energi. Saat sinyal diterima dengan baik oleh otak, maka tidak lama kemudian nafsu dan keinginan untuk makan akan muncul
- Hasil penelitian menunjukkan rasa kenyang setelah mengonsumsi makanan (coklat) berhubungan dengan peningkatan aktivasi otak di daerah tertentu, termasuk **amygdala** yang berperan dalam **pengaturan emosi** individu



Pengaturan Makan

Apa yang dimakan

- Makanan yang halal dan baik
- 4 sehat 5 sempurna
- Seimbang zat-zat yang dibutuhkan tubuh (vitamin, kalsium, mineral, protein, lemak, dll)

Bagaimana mengaturnya

- Makan secukupnya (porsi)
- Makan sebelum lapar, berhenti sebelum kenyang
- Ciptakan “pola” bagi diri sendiri (kebiasaan2 “khas”, seperti sarapan, tidak makan terlalu malam)
- Jangan “Terlalu” (manis, pedas, banyak!!)



Apa Efeknya?????

DAMPAK PENGATURAN MAKANAN

FISIK

- + Berat badan ideal
- + Mengurangi resiko penyakit
- + Meningkatkan perkembangan organ tertentu
- Obesitas
- Pencernaan terganggu

PSIKOLOGIS

- Emosional
- Mood
- Kesehatan mental
- Perilaku anak



Dampak Psikologis

- Secara emosional ;
 - Seringkali makan dikarenakan dorongan hati, bukan karena kebutuhan!
 - Ada hubungan erat antara perubahan biologis dalam tubuh saat emosi kita berubah dengan hormon yang dikeluarkan oleh saluran pencernaan yang merupakan sinyal menuju otak.
 - mis: lagi sedih → kecenderungan untuk makan lebih kuat

- Kondisi jiwa berhubungan dengan gizi melalui jalur neurohormonal (sistem saraf dan hormon).
 - Misalnya: seorang ibu yang menyusui dalam kondisi relaks akan meningkatkan hormon oksitosin yang dihasilkan oleh sistem saraf pusat sehingga produksi air susu ibu (ASI) meningkat yang akan meningkatkan berat badan bayi.
 - Dalam ilmu kedokteran jiwa, jika emosi tidak harmonis, maka akan mengganggu sistem lain dalam tubuh kita seperti: sistem pernafasan, sistem endokrin (hormon), sistem imun (kekebalan tubuh), sistem kardiovaskuler (jantung), sistem metabolik (pengaturan proses pencernaan dalam tubuh), sistem motorik (pergerakan otot), sistem nyeri, sistem temperatur (suhu tubuh) dan lain sebagainya

Makan dan Stres



- Respon individu dalam menghadapi stres berbeda-beda jika dikaitkan dengan kebiasaan makannya
- Bisa saja nafsu makan menjadi naik (jadi banyak makan) atau turun (tidak tertarik makan)

Makan dan stress

- Stres → MENINGKATKAN perilaku makan:
- Kelenjar adrenal melepaskan hormon kortisol → memiliki efek untuk meningkatkan nafsu makan dan motivasi secara keseluruhan, termasuk motivasi untuk makan!!
- Tingkat hormon kortisol yang tinggi bersama kadar insulin dalam tubuh yang tinggi bisa meningkatkan hormon ghrelin.
- Ghrelin disebut juga dengan “hunger hormone”, berperan memberikan sinyal ke otak untuk makan dan menyimpan kalori dan lemak lebih efektif. Maka dari itu, peningkatan hormon ini bisa membuat orang sulit untuk menurunkan berat badannya dan berat badan semakin naik.

Makan dan stress

- Stres → **MENURUNKAN** perilaku makan:
- Ketika stres terjadi, bagian otak yang disebut hipotalamus melepaskan hormon kortikotropin, yang berfungsi untuk menekan nafsu makan.
- Otak juga mengirimkan pesan ke kelenjar adrenal yang berada di atas ginjal untuk mengeluarkan lebih banyak hormon epinefrin (sering dikenal sebagai hormon adrenalin). Epinefrin ini yang membantu memicu respon tubuh untuk menunda makan.

Gangguan perilaku makan

- Disebabkan oleh:
 - Faktor genetik ; dari orang tua atau kerabat
 - Faktor psikologis dan emosional ; tidak percaya diri, impulsif, perfeksionis, hubungan bermasalah
 - Faktor lingkungan; media, tekanan lingkungan, dll

Gangguan perilaku makan



1. Anorexia nervosa

- Remaja yang menderita anoreksia sangat takut menjadi gemuk dan menjadi sangat kurus. Biasanya berat badan mereka bahkan 15% dibawah berat badan ideal.
- Selain menghindari makanan, individu yang mengalami anorexia juga dapat melakukan hal lain dengan tujuan agar berat badan mereka tidak naik → merangsang muntah oleh diri sendiri, menggunakan obat pencahar, olahraga berlebihan, dan mengonsumsi obat penekan nafsu makan

- Selain itu, penderita anoreksia juga menjadi cepat lelah, pingsan, kulit menjadi kering, rambut dan kuku menjadi rapuh, tekanan darah rendah, tidak tahan terhadap dingin akibat lemak di tubuh yang sedikit, irama jantung yang tidak teratur, dan dehidrasi yang bisa berakibat fatal.





Gangguan perilaku makan

2. Bulimia Nervosa

- Penderita bulimia nervosa justru mengalami ketagihan dengan makanan yang tidak bisa dilawan (*craving*).
- Mereka senang dan sering makan dengan porsi yang besar
- Walaupun demikian, mereka juga memiliki kecenderungan takut menjadi gemuk.
- Agar tidak gemuk setelah makan banyak, mereka biasanya memuntahkan kembali makanannya, bisa dengan memasukkan jari ke tenggorokan sendiri, menggunakan obat pencahar berlebihan, dan mengonsumsi obat penekan nafsu makan.
- Penderita bulimia dapat mengalami perubahan warna gigi akibat muntah berlebihan hingga ketidakseimbangan elektrolit yang mengakibatkan gangguan irama jantung

Gangguan perilaku makan

3. Binge eating

- Penderita *binge eating* mungkin mirip dengan penderita bulimia yang sering makan banyak dan tidak dapat dikontrol.
- Akan tetapi, penderita *binge eating* tidak berusaha untuk melawan rasa takut terhadap kegemukkan seperti penderita bulimia pada umumnya.
- Penderita *binge eating disorder* akan memiliki berat badan berlebih yang meningkatkan risiko penyakit jantung, hipertensi, diabetes dan peningkatan kolesterol.





Gangguan perilaku makan

4. Ortoreksia nervosa

- penderitanya memiliki obsesi berlebihan terhadap makanan sehat. Mereka sangat menghindari dan merasa bersalah apabila mereka makan makanan yang tidak sehat.
- Berbeda dengan anoreksia, penderita ortoreksia menjalani diet bukan dengan tujuan agar mereka terlihat kurus, tetapi mereka berfokus terhadap kesehatan. Mungkin kelihatannya baik, tapi penderita ortoreksia terlalu berobsesi dengan makanan sehat sehingga malah berdampak buruk bagi kesehatan mereka sendiri dimana tubuh yang sehat dicapai dengan makanan dengan gizi seimbang.

Bagaimana Mengatasinya??

- Pemeriksaan fisik ;
 - Dokter → pemeriksaan lab, rontgen, dll
 - obat-obatan, pemeriksaan rutin
- Pemeriksaan Psikologis ;
 - Psikolog → Asesmen terhadap pikiran, perasaan dan hal-hal terkait kondisi psikis
 - Psikoterapi

Pandangan Islam

Allah berfirman,

- **وَكُلُوا وَاشْرَبُوا وَلَا تُسْرِفُوا**
- “*Makan dan minumlah, tetapi jangan berlebihan.*”

(QS. Al-A'raf: 31)

Rasulullah *shallallahu 'alaihi wasallam* bersabda,

- Tidaklah anak Adam memenuhi wadah yang lebih buruk dari perut. Cukuplah bagi anak Adam memakan beberapa suapan untuk menegakkan punggungnya. Namun jika ia harus (melelebihkannya), hendaknya sepertiga perutnya (diisi) untuk makanan, sepertiga untuk minuman dan sepertiga lagi untuk bernafas”

HR At-Tirmidzi (2380), Ibnu Majah (3349), Ahmad (4/132), dan lain-lain. Hadits ini dinilai shahih oleh Al-Albani dalam As-Silsilah Ash-Shahihah (2265)

Pandangan Islam

- Imam Asy-Syafi'i *rahimahullah* menjelaskan bahaya kekenyangan karena penuhnya perut dengan makanan, beliau berkata,

“Kekenyangan membuat badan menjadi berat, hati menjadi keras, menghilangkan kecerdasan, membuat sering tidur dan lemah untuk beribadah.”

(Siyar A'lam An-Nubala 8/248, Darul Hadits, Kairo, 1427 H, Asy-Syamilah)

!



Terima Kasih

Semoga Bermanfaat 😊 😊