

Home > Mom's Life > Home And Living

MOMS-LIFE

Pengaruh 7 Zat Gizi Penting untuk Menjaga Kesehatan Mental, Bunda Perlu Tahu

Nadiyah, M.Si, CSRS

Jumat, 08 Oct 2021 15:25 WIB



Nadiyah, M.Si, CSRS

Ahli Gizi dan Dosen Program Studi Gizi Universitas Esa Unggul Jakarta

FASE BUNDA

Cek informasi terkait fase yang sedang Bunda alami, mulai dari Program Hamil, Perkembangan Janin, hingga Tumbuh Kembang Anak, yuk!



Program Hamil

Ketahui lebih jauh 30 hari perencanaan kehamilan.

[Cek Yuk →](#)



Fase Kehamilan

Ketahui tumbuh kembang janin setiap minggu.

[Cek Yuk →](#)

Fase Anak

Jakarta - Hari Kesehatan Mental Sedunia atau *World Mental Health Day* diperingati setiap tanggal 10 Oktober setiap tahunnya. Kenapa momen ini penting untuk diingat? Tujuannya untuk meningkatkan kesadaran kita akan pentingnya menjaga kesehatan mental Bunda.

Penelitian terbaru terhadap dan Amerika menunjukkan

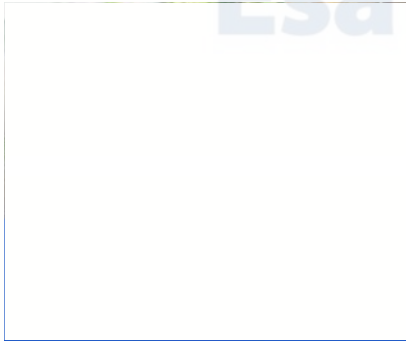
semakin buruk. Depresi dan kecemasan pada anak dan remaja meningkat dua kali lipat dibandingkan sebelum pandemi.

Baca Juga :

[Apa Itu Journaling yang Bisa Sehatkan Mental Bunda?](#)

Masalah kesehatan mental di Indonesia

Di Indonesia, sebanyak 64,3 persen dari 1.522 orang responden terdeteksi memiliki masalah mental, setelah melakukan pemeriksaan mandiri kesehatan jiwa dampak dari pandemi COVID-19, via laman resmi Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI).



Menurut survey tersebut, masalah mental paling banyak dialami oleh perempuan (76,1 persen) dengan usia minimal 14 tahun dan maksimal 71 tahun. Ini tentu menjadi masalah baru yang harus diperhatikan bersama ya, Bunda.

Masalah mental yang teridentifikasi yaitu cemas, depresi, dan trauma psikologis. Gejala cemas paling utama yang dirasakan responden adalah merasa sesuatu yang buruk akan terjadi, khawatir berlebihan, mudah marah atau jengkel, dan sulit untuk relaks. Sementara gejala depresi utama yang dirasakan gangguan tidur, kurang percaya diri, lelah tidak bertenaga, dan kehilangan minat.

Sebelum pandemi pada tahun 2018, survey Kementerian Kesehatan sendiri telah menunjukkan peningkatan proporsi gangguan mental yang cukup signifikan. Jika dibandingkan hasil survey tahun 2013, persentasenya naik dari 1,7 persen menjadi 7 persen.

Gangguan emosional ini ditemukan lebih tinggi pada penduduk perkotaan dibandingkan di perdesaan. Gangguan mental yang paling umum di Indonesia adalah depresi, gangguan bipolar, dan skizofrenia.

Bahaya gangguan mental untuk kesehatan fisik

Menurut prediksi WHO, depresi akan menjadi penyebab penyakit kedua terbesar di seluruh dunia. Stres psikososial yang berlanjut terus menerus tanpa diselingi dengan periode pemulihan yang cukup dapat menimbulkan gejala-gejala depresi dan mengakibatkan beberapa masalah seperti:

- Menurunnya daya tar
- Rentan terhadap infel



Ketahui lebih jauh tumbuh kembang anak setiap bulan.

[Cek Yuk →](#)



Bunda sedang hamil, program hamil, atau memiliki anak? Cerita ke Bubun di Aplikasi HaiBunda, yuk!



- Meningkatkan risiko alergi
- *Burn out syndrom* (kelelahan emosional, depersonalisasi, berkurangnya penghargaan pada diri sendiri)
- Berat badan berlebih
- Gangguan saluran pencernaan
- Hipertensi
- Penyakit jantung koroner
- Migrain
- Kanker

HaiBunda.com TAHUKAH BUNDA

JOURNALING BISA SEHATKAN MENTAL BUNDA

Journaling adalah tindakan menyimpan catatan berisi pikiran, perasaan, wawasan pribadi, dan banyak lagi. Bisa ditulis, digambar, atau diketik. Selain dibuat di atas kertas, journaling juga dapat dibuat di komputer.

Manfaat Journaling:

- Melepaskan diri dari overthinking
- Mempercepat penyembuhan fisik
- Mengurangi kecemasan
- Membantu memahami masalah yang ada
- Mengatur emosi
- Mendorong keterbukaan
- Membantu mengenal diri sendiri

Selain itu, manfaat journaling rutin juga akan membuat Bunda mengetahui hal-hal apa saja yang membuat diri semakin bahagia dan orang-orang yang berpotensi toxic.

SUMBER: PSYCH CENTRAL, WEBMD | NASKAH: KINAN | INFOGRAFIS: MIA KURNIA SARI

Infografis journaling bisa sehatkan mental Bunda/ Foto: HaiBunda/Mia Kurnia Sari

INFOGRAFIS

CEK LAINNYA BUN!

PARENTING

Pengaruh asupan gizi pada kesehatan mental

Stres hingga depresi merupakan masalah psikologi yang biasanya ditangani dengan konseling ataupun

hal lain yang penting dan turut berperan terhadap timbulnya stres yaitu asupan gizi.

Gizi memiliki peran penting terhadap terjadinya depresi, durasi, dan tingkat keparahannya. Ketidakseimbangan gizi berhubungan dengan risiko mudah atau tidaknya seseorang mengalami depresi.

Tak hanya itu saja, karena ternyata gangguan mental juga mempengaruhi asupan gizi seseorang. Kondisi jiwa berhubungan dengan gizi melalui jalur neurohormonal (sistem saraf dan hormon). Misalnya saja, 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.

Benarkah stres bisa bikin cepat gemuk?

Ada hubungan erat antara perubahan biologis tubuh saat emosi kita berubah, dengan hormon yang dikeluarkan oleh saluran pencernaan yang memberikan sinyal menuju otak. Saat tubuh mengalami stres yang merupakan suatu ancaman dalam diri kita, maka tubuh akan melepaskan hormon kortisol.

Tingginya kadar hormon ini akan merangsang tubuh untuk mengeluarkan hormon insulin, leptin, dan neuropeptide Y (NPY). Efeknya, akan membuat otak membangkitkan rasa lapar sehingga timbul keinginan makan. Biasanya, dalam kondisi ini Bunda cenderung memilih jenis makanan tinggi gula dan lemak.

Depresi sendiri umumnya menyebabkan penderitanya cenderung memiliki nafsu makan yang buruk, melewati jam makan, dan dominan memilih makanan dan minuman yang manis. Salah satu faktor yang sering mendasari terjadinya stress hingga depresi adalah buruknya pengendalian kadar gula dalam darah.

Gejala gangguan pengendalian kadar gula darah

Gejala-gejala gangguan pengendalian kadar gula dalam darah di antaranya sebagai berikut:

- Kelelahan
- Mudah marah
- Pusing
- Sulit tidur
- Konsentrasi yang buruk
- Depresi

Baca Juga :

[7 Tanda Bunda Gaslighting dalam Mengasuh Si Kecil](#)

Simak yuk, Bunda, 7 jenis zat besi yang ternyata berpengaruh banget pada gangguan mental. Seperti misalnya pengaruh kekurangan Vitamin C pada tingkat stres yang Bunda hadapi nantinya. Klik halaman selanjutnya!

Bunda ingin terapi kejiwaan di tengah-tengah kondisi pandemi seperti ini. Simak caranya dalam video di bawah ini:

KEHAMILAN

Universitas
Esa U

INFOGRAFIS

Universitas
Esa U

CEK LAINNYA BUN!



Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Ui

BAHAYA KEKURANGAN SAYUR DAN BUAH PADA GANGGUAN MENTAL

[BACA HALAMAN BERIKUTNYA](#)

HALAMAN :

- 1
- 2

Share yuk, Bun!



bersama dokter

nadiyah m.si csrs

hari kesehatan mental dunia

kesehatan mental

stres

depresi

gangguan mental

BERSAMA DOKTER & AHLI

Gejala hingga Komplikasi Cacar Air pada Anak, Simak Cara Pengobatan yang Tepat
dr. Caessar Pronocitro, Sp.A, M.Sc

Waspada! Kolesterol Tinggi, Ternyata Banyak yang Tidak Bergejala
dr. Muhammad Syah Abdaly, Sp.PD

KOMENTAR

Berikan Komentar Anda



1000 Karakter tersisa

KIRIM

Belum ada komentar.
Jadilah yang pertama berkomentar di sini

ARTIKEL TERKAIT

Marshanda Jalani Terapi Bipolar di AS, Salah Satunya dengan Obat untuk Kuda

Gejala hingga Komplikasi Cacar Air pada Anak, Simak Cara Pengobatan yang Tepat

Waspadai Kolesterol Tinggi, Ternyata Banyak yang Tidak Bergejala

8 Gejala Penyakit Maag Pada Anak, Waspadai Saat Si Kecil Sering Bersendawa

Alasan Stres Bisa Bikin Gemuk, Ternyata Picu Nafsu Makan Nih Bun

Foto: Potret Para Ibu yang Berhasil Lawan Depresi

Mobil bekas di Sedayu mungkin lebih murah daripada yang anda kira.

Harga Mobil Bekas | Cari Iklan

Program magister analis data science di Sedayu mungkin lebih menyenangkan daripada yan

Master Ilmu Data | Cari Iklan

Kamu dapat menghasilkan uang dengan memulai toko online (lihat opsi)

Buat Toko eCommerce | Cari Iklan

Akhir Bahagia Kisah Cinta Inka Christie: Menikah di Usia 44

Intip 7 Potret Elly Sugigi Setelah Perawatan Gigi, Cantik Bikin Pangling - Foto 1

7 Potret Perubahan Elly Sugigi Setelah Potong Gigi, Lebih Percaya Diri - Foto 1

Tautan Sponsor oleh Taboola

LIVE CHAT
HaiBunda.com
Memberikan Informasi Langsung dari Ahlinya

Dokter, kapan periode teraman pemasangan IUD selepas melahirkan?

Bun, aku juga punya pengalaman serupa!

Hai, Bunda!

Ayo sharing bersama HaiBunda Squad dan ikuti Live Chat langsung bersama pakar, Bun! Gabung sekarang di Aplikasi HaiBunda!

Download on the **App Store** | **GET IT ON Google Play**

REKOMENDASI

5 Zodiak yang Dikenal Memiliki Empati Tinggi Terhadap Orang Lain

Beberapa kelompok zodiak terlahir dengan memiliki rasa empati yang tinggi. Apakah Bunda termasuk salah satunya? Yuk, cek di video berikut ini!

By: HaiBunda

MOM'S LIFE



Penghancur Lemak yang Ampuh! Turun 30 Kg hanya dalam 2 Minggu



Miris! Bayi di Palembang Dijual Rp7 Juta, Ibunda Diduga Terlibat

Kejadian malang nyaris menimpa bayi di Palembang, Sumatera Selatan. Bayi tersebut dijual Rp7 juta. Salah satu tersangkanya ternyata ibunya sendiri, Bun.

TRENDING

By: Asri Ediyati

Strategi Kelola Uang ala Pasutri Pekalongan, Penghasilan Rp3,1 Juta Cukup untuk 1 Bulan

Pasutri Pekalongan ini punya strategi kelola uang pasca sang istri di-PHK dan menanggung dua anak. Penghasilan mereka Rp3,1 juta tapi masih sisa Rp150 ribu.

MOM'S LIFE

By: Asri Ediyati

2 Hari Lagi, 14 Merek Ponsel Ini Tak Bisa Pakai WhatsApp Per 1 November

WhatsApp adalah aplikasi yang digunakan oleh banyak orang, Bunda. Sayangnya, per 1 November, ada beberapa ponsel yang tak bisa pakai WhatsApp, nih. Cek, yuk!

MOM'S LIFE

By: Mutiara Putri

Belajarnya Hybrid ya, Bun

Bunda, sudah pernah dengar metode pembelajaran hybrid atau sekolah hybrid? Nah, sekolah Si Kakak rupanya mulai mau menerapkan hybrid school nih. Seperti apa ya?

KOMIK BUNDA

By: Tim HaiBunda



Bocah Fertility Week 2021

Menghadirkan puluhan expert dan selebritis yang ahli dalam bidangnya. Mengupas tuntas program hamil Anda.

Promoted

DETIKNETWORK

gggul

Universitas
Esa Unggul

Universitas
Esa Ui

MOM'S LIFE

5 Zodiak Paling Introvert, Lebih Pilih Sendirian dan Memendam Emosinya

Beberapa zodiak termasuk dalam kelompok paling pemalu. Apakah zodiak Bunda salah satunya? Cek jawabannya di sini, yuk.

By: Bella Barliana

MENYUSUI

Bunda, Simak 4 Tips Aman Menyimpan ASIP di Kulkas bersama Bahan Makanan Lain

ASI perah memang harus disimpan di kulkas dengan suhu tertentu. Namun, bagaimana jika kita hanya ada satu kulkas dan harus berbagi dengan bahan makanan lain?

By: Dwi Indah Nurcahyani

NAMA BAYI

100 Inspirasi Nama Bayi Perempuan, Cocok untuk Anak Kedua Bun

Akhirnya momen membahagiakan itu datang lagi, menantikan hadirnya Si Kecil untuk kedua kalinya. Berikut, nama bayi perempuan yang cocok untuk anak kedua Bunda.

By: Niken Damayanti

Nikita Willy Jalani Inseminasi Agar Cepat Hamil. Pernah Sedih karena

KEHAMILAN

Perjuangan Nikita untuk bisa hamil ternyata enggak mudah, Bunda. Nikita dan suami menjalani inseminasi agar cepat hamil dan sempat gagal dalam programnya.

By: Annisa Karnesyia

Artikel Lainnya



HaiBunda.com

part of detiknetwork

Connect With Us



Copyright ©2021 detikcom. All right reserved

Kategori

- Kehamilan
- Menyusui
- Parenting
- Nama Bayi
- Mom's Life
- Cerita Bunda

- Haibunda Squad
- Trending
- Komik
- Foto
- Video
- Infografis

Layanan

- Pasang Mata
- Adsmart
- Forum
- detikEvent
- detikPoint
- Trans Snow World
- Trans Studio

Informasi

- Tentang Kami
- Pedoman Siber
- Disclaimer

Jaringan Media

- detikcom
- CNN Indonesia
- CNBC Indonesia
- InsertLive
- Beautynesia
- Female Daily

