

HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN KECUKUPAN GIZI DAN POLA MAKAN

Putri Sinthya Nirwana¹, Dhiya Hasana Putri¹, Meta Zulyati Oktora^{2*}

¹ Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

² Bagian Patologi Anatomi, Fakultas Kedokteran, Universitas Baiturrahmah, Padang, Indonesia

*Corresponding Author: metazulyantioktora@fk.unbrah.ac.id

Received: 17-06-2024

Revised: 25-06-2024

Approved: 27-06-2024

ABSTRAK

Latar Belakang: Pola makan adalah suatu cara atau usaha dalam pengaturan jumlah dan jenis makanan dengan tujuan meliputi; mempertahankan kesehatan, status nutrisi, mencegah atau membantu kesembuhan penyakit. Gangguan dalam pola makan dan kekurangan gizi dapat berkontribusi pada terjadinya gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Pentingnya aspek gizi dan pola makan dalam konteks kesehatan mental muncul dari pemahaman bahwa nutrisi memainkan peran krusial dalam fungsi otak dan keseimbangan zat kimia di dalamnya. Tujuan: Penelitian ini memberikan dasar untuk pengembangan strategi intervensi yang dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat. Metode: Studi tinjauan sistematis ini dikumpulkan melalui pencarian di sumber Google Scholar dari 2017–2023. Penulis menemukan 200 studi dan 20 termasuk dalam ulasan ini. Hasil: Temuan studi ini menegaskan bahwa terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan kecukupan gizi dan pola makan. Kesimpulan: Hasil menyoroti pentingnya kecukupan gizi dan pola makan seimbang dalam menjaga kesehatan mental, sementara kekurangan gizi dan diet tidak sehat dapat berkontribusi pada gangguan mental.

Kata Kunci: Kesehatan Mental, Kecukupan Gizi, Pola Makan

ABSTRACT

Background: Diet is a method or effort in regulating the amount and type of food with aims including; maintain health, nutritional status, prevent or help cure disease. Disorders in eating patterns and malnutrition can contribute to mental disorders such as depression, anxiety and stress. The importance of nutritional aspects and diet in the context of mental health arises from the understanding that nutrition plays a crucial role in brain function and the balance of chemicals in it. Objective: This research provides a basis for developing intervention strategies that can improve people's psychological well-being. Method: This systematic review study was collected through searches on Google Scholar sources from 2017 – 2023. The authors found 200 studies and 20 were included in this review. Results: The findings of this study confirm that there is a relationship between mental health and nutritional adequacy and eating patterns. Conclusion: Results highlight the importance of adequate nutrition and a balanced diet in maintaining mental health, while malnutrition and an unhealthy diet may contribute to mental disorders.

Keywords: Mental Health, Nutritional Adequacy, Diet.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental dan nutrisi merupakan dua aspek penting dalam kehidupan manusia yang saling terkait dan memiliki dampak signifikan terhadap kesejahteraan secara keseluruhan. Seiring dengan pertumbuhan pengetahuan dalam bidang ini, penelitian-penelitian terkait hubungan antara nutrisi, pola makan, dan kesehatan mental semakin mendapatkan perhatian yang cukup besar. Keterkaitan ini menjadi semakin

penting mengingat prevalensi masalah kesehatan mental dan masalah nutrisi di berbagai kelompok masyarakat, termasuk mahasiswa.

Hasil dari sejumlah penelitian telah menyoroti dampak signifikan dari aspek nutrisi terhadap kesehatan mental, termasuk aspek-aspek seperti depresi, kecemasan, dan gangguan perilaku makan. Dalam rangka memahami lebih lanjut mengenai hubungan ini, dilakukan sebuah sistematisasi melalui proses eksklusi yang melibatkan 20 jurnal terpilih. Penelitian-penelitian ini mencakup berbagai metode penelitian, seperti metode kohort prospektif, analitik observasional, cross-sectional, literatur review, randomized controlled trials, dan studi prospektif, memberikan keragaman dalam pendekatan dan kontribusi pengetahuan.

Dalam penelitian ini, penulis akan merangkum dan menganalisis temuan-temuan dari berbagai penelitian tersebut guna memberikan gambaran komprehensif tentang hubungan antara nutrisi, pola makan, dan kesehatan mental. Selain itu, penelitian ini juga akan mencoba mengeksplorasi implikasi temuan-temuan tersebut terhadap kebijakan kesehatan, praktik klinis, dan upaya pencegahan masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Melalui pemahaman lebih dalam mengenai keterkaitan antara nutrisi dan kesehatan mental, diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi pada pemahaman kita tentang faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental, khususnya di kalangan mahasiswa. Implementasi temuan-temuan ini diharapkan dapat memberikan dasar bagi pengembangan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan mental melalui modifikasi pola makan dan asupan nutrisi yang tepat.

METODE

Penelitian ini menerapkan metode penelitian PRISMA-P (Item Pelaporan Pilihan untuk Tinjauan Sistemik dan Protokol Meta-Analisis) sebagai kerangka kerja metodologi untuk mengarahkan dan menyusun proses penelitian. Metode PRISMA-P secara umum digunakan untuk merinci protokol penelitian dan melaporkan hasil tinjauan sistematis dengan tujuan meningkatkan transparansi dan kualitas pelaporan penelitian.

Strategi Pencarian dan Pemilihan Data

Studi ini dikumpulkan melalui pencarian di sumber data elektronik Google Scholar. Pencarian kata kunci menggunakan teknik PICO-S (Population Intervention Compare Outcome-Study design). Dengan menggunakan pencarian dengan kata kunci: (1) Kesehatan Mental (2) Kecukupan Gizi (3) Pola Makan Dari 2017 hingga 2023.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi.

Kriteria inklusi dan eksklusi pada riset "Hubungan Kesehatan Mental dengan Kecukupan Gizi dan Pola Makan" memainkan peran penting dalam menyaring artikel-artikel yang akan dimasukkan dalam analisis. Berikut adalah penjelasan mengenai kriteria inklusi dan eksklusi:

Kriteria Inklusi:

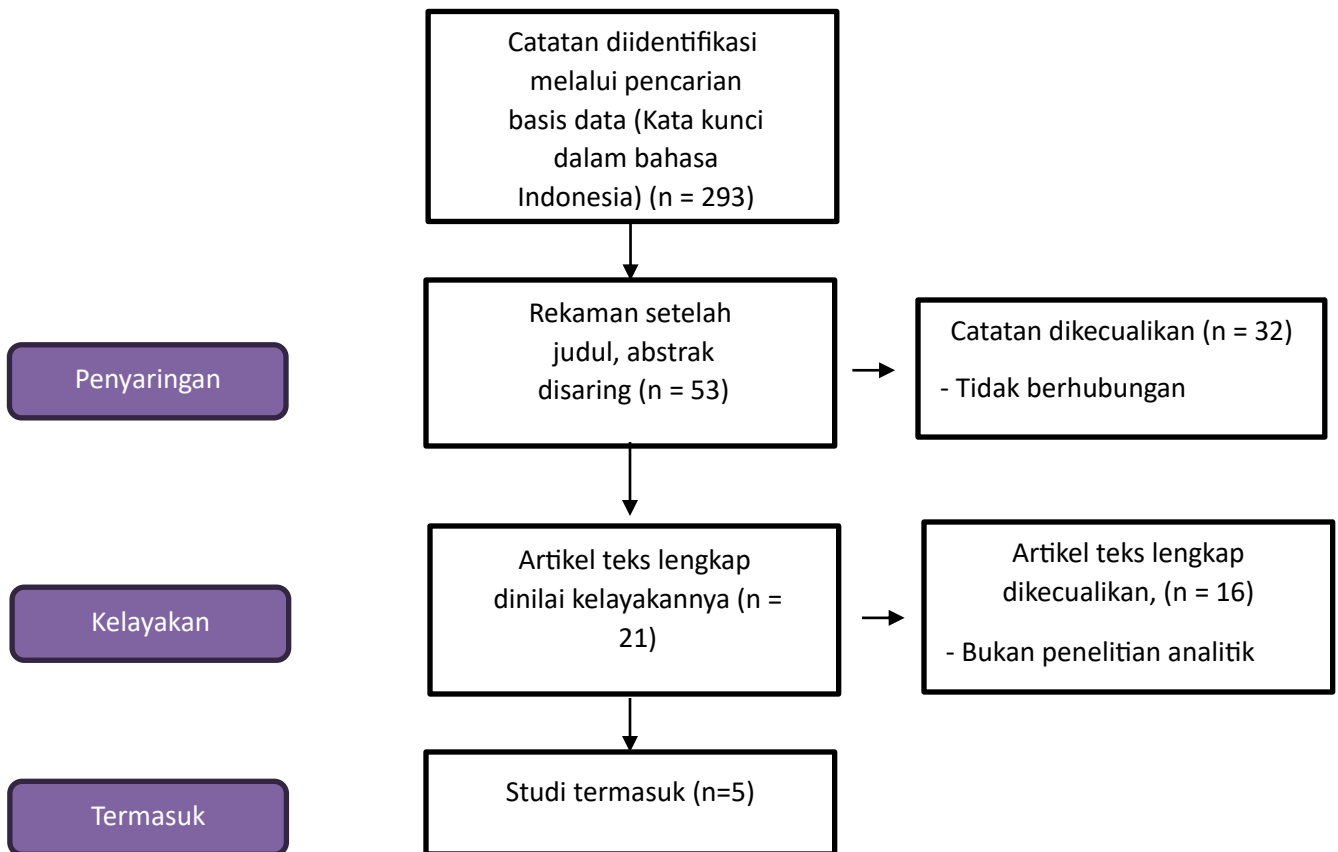
1. Rentang Waktu Publikasi: Artikel yang diterbitkan dalam rentang waktu dari tahun 2017 hingga 2023, untuk memastikan bahwa penelitian yang diikutsertakan adalah yang paling relevan dan terkini.

2. Jenis Penelitian: Kajian observasional, eksperimental (intervensional), literatur review, dan meta-analisis yang membahas hubungan antara kesehatan mental, kecukupan gizi, dan pola makan.
3. Populasi Sasaran: Fokus pada populasi tertentu, yaitu anak – anak, dan mahasiswa.
4. Bahasa Publikasi: Artikel yang diterbitkan dalam bahasa indonesia agar dapat memfasilitasi pemahaman dan analisis oleh peneliti.
5. Pertanyaan Penelitian: Artikel yang jelas membahas pertanyaan penelitian yang berkaitan dengan hubungan antara kesehatan mental, kecukupan gizi, dan pola makan.

Kriteria Eksklusi dilakukan dengan menyaring judul dan abstrak penelitian yang tidak full text dan artikel yang tidak relevan. Serta menyaring artikel dengan kualitas metodologi yang rendah atau Tingkat risiko bias yang tinggi sehingga dapat merugikan kevalidasian hasil penelitian. Pembatasan pada tahun tersebut juga dilakukan pada tahun 2017 – 2023 dan dokumen rangkap juga dikecualikan.

Ekstraksi Data

Menentukan variabel-variabel kunci yang akan diekstrak dari setiap artikel, seperti desain penelitian, populasi sampel, hasil yang diukur, dan temuan utama. Melakukan ekstraksi data dari artikel yang memenuhi kriteria inklusi. Ekstraksi ini dilakukan pada bulan Desember 2023. Berikut proses seleksi dokumen/artikel:



HASIL

Hasil pencarian kata kunci, penulis menemukan 200 jurnal dan 27 jurnal disaring judul dan abstraknya. Setelah melalui proses eksklusi, terpilih 20 jurnal yang akan disajikan pada tabel di bawah ini

Tabel 1. Hasil Systematic Review

NO	JUDUL	PENULIS	TAHUN PUBLIKASI	METODE	HASIL
1.	<i>Neurodevelopmental, cognitive, behavioural and mental health impairments following childhood malnutrition: a systematic review</i>	Amir Kirolos, Magdalena Goyhenei, Mike Kalmus Elias, Mphatso Chisala, Samantha Lissauer, Melissa Gladstone, Marko Kerac	2022	Metode kohort prospektif	Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa dampak awal kekurangan gizi berhubungan dengan hasil akademis, kognitif dan perilaku yang lebih buruk dibandingkan dengan teman-teman yang mempunyai gizi baik. Oleh karena itu, mengurangi malnutrisi pada masa kanak-kanak sangat penting untuk mencegah masalah neurokognitif jangka panjang yang serius pada anak-anak yang terkena dampak, terutama mengingat tingginya prevalensi malnutrisi di banyak negara berpendapatan rendah dan menengah
2.	Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayuran Dengan Kejadian Gejala Depresi Pada Mahasiswa S1 Gizi	Poppy Shofialany, Rita Ismawati	2023	Metode analitik observasional & Metode <i>cross sectional</i>	Hasilnya adalah Terdapat hubungan yang bermakna antara konsumsi buah dengan kejadian gejala depresi pada mahasiswa Program studi S1 Gizi Universitas Negeri Surabaya dengan p value < 0,001 serta terdapat hubungan bermakna antara konsumsi sayuran dengan kejadian gejala depresi pada mahasiswa Program studi S1 Gizi Universitas Negeri Surabaya dengan nilai p value = 0,01. Pada Mahasiswa diharapkan dapat menerapkan kebiasaan makan yang baik dan kendali perilaku konsumsi makanan yang sehat dan seimbang khususnya konsumsi buah dan sayuran.
3.	Hubungan antara Pemilihan Makanan, Pola Konsumsi, Status Gizi dan Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas di Surabaya	Ayu Christien Lucia Radjah, Emyr Reisha Isaura, Siti Rahayu Nadhiroh	2022	Metode <i>cross sectional</i>	Didapatkan hasil bahwa Stres dapat mempengaruhi asupan makanan melalui dua aspek yaitu penurunan atau peningkatan asupan makanan. Kondisi seperti stres dan beban kerja yang tinggi cenderung menyebabkan peningkatan asupan makronutrien harian (yaitu protein, lemak, karbohidrat, dan energi). Mayoritas skor konsumsi asupan makanan lebih tinggi pada responden stres dibandingkan responden non-stres.

4.	Mengoptimalkan Asupan Zat Gizi sebagai Upaya Preventif dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental	Nadila Cahyaningtyas Kristy, Trias Mahmudiono	2022	Literatur review selama 10 tahun terakhir	Dari hasil analisis, didapatkan hasil bahwa sebagian besar masyarakat memiliki gejala kecemasan, depresi, dan stres selama pandemi COVID-19. Dengan demikian, pengoptimalan asupan zat gizi, seperti asam lemak omega-3, asam folat, asam amino (protein), vitamin B12, vitamin A, C, D dan E, <i>Selenium</i> , <i>Zinc</i> , dan <i>Probiotik</i> , dapat menjadi salah satu alternatif yang dapat dilakukan oleh masyarakat sebagai upaya preventif dalam mengatasi masalah kesehatan mental.
5.	<i>Food For Thought: Mental Health And Nutrition Briefing</i>	<i>Mental Health Foundation</i>	2017	<i>The Adult Psychiatric Morbidity Survey</i>	Pada beberapa kasus terdapat hubungan yang jelas antara <i>diet</i> , mendapatkan zat gizi berkualitas baik dan status kesehatan mental. Studi klinis menunjukkan pentingnya <i>diet</i> sebagai salah satu bagian dari teka-teki dalam pencegahan kesehatan mental yang buruk dan masalah kesehatan mental dan promosi kesehatan mental dan perkembangan otak yang positif.
6.	<i>The role of diet and nutrition on mental health and wellbein</i>	Owen, Corfe	2017	Studi Prospektif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa berdasarkan skala beban gangguan mental, neurologis, dan penggunaan zat sebagai faktor risiko yang dapat diubah, perbaikan kecil dalam zat gizi dapat menjadi keuntungan besar dalam kesehatan mental dan tingkat kesejahteraan populasi kedepannya.
7.	<i>Nutrition and Mental Health</i>	Rucklidge, Kaplan	2016	<i>Review of studies</i>	pada sebuah studi secara cross sectional menunjukkan bahwa makin banyak seseorang mengonsumsi makanan barat atau makanan olahan, makin besar risiko seseorang untuk mengembangkan gejala kejiwaan seperti depresi dan kecemasan. Sebaliknya, makin banyak seseorang mengonsumsi suatu makanan yang tinggi buah-buahan dan sayuran, tinggi lemak sehat, kacang-kacangan, dan ikan, dan rendah makanan olahan (<i>diet</i> ala Mediterania), makin seseorang terlindungi dari gangguan mental.
8.	<i>Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat</i>	Roger A H Adan, Eline M van der Beek, Jan K Buitelaar, John F Cryan, Johannes Hebebrand, Suzanne Higgs, Harriet Schellekens, Suzanne L Dickson	2019	<i>Randomized Controlled Trials</i>	<i>Diet</i> dan zat gizi tidak hanya penting untuk fisiologi manusia dan komposisi tubuh, tetapi juga memiliki efek signifikan pada suasana hati dan kesejahteraan mental. Sementara faktor penentu kesehatan mental kompleks, makin banyak bukti menunjukkan hubungan yang kuat antara pola makan yang buruk dan <i>eksaserbasi</i> gangguan <i>mood</i> ,

					termasuk kecemasan dan depresi, serta kondisi neuropsikiatri lainnya
9.	<i>Associations Between Diet and Mental Health Using The 12-Item General Health Questionnaire: Cross-Sectional And Prospective Analyses From The Japan MultiInstitutional</i>	Naoki Choda, Kenji Wakai, Mariko Naito, Nahomi Imaeda, Chiho Goto, Kenta Maruyama, Yuka Kadomatsu, Mineko Tsukamoto, Tae Sasakabe, Yoko Kubo, Rieko Okada, Sayo Kawai, Takashi Tamura, Asahi Hishida, Kenji Takeuchi, Atsuyoshi Mori, Nobuyuki Hamajima	2020	Studi <i>Cross Sectional</i> dan Analisis Prospektif dari Studi Kohort Kolaboratif Multi-Institusional Jepang	Analisis <i>cross-sectional</i> menunjukkan bahwa asupan sayuran, protein, kalsium, vitamin D, karoten, dan n-3 HUFA berkaitan terbalik dengan kesehatan mental yang buruk, sementara asupan MUFA berkaitan secara positif. Analisis regresi logistik prospektif menemukan produk susu, kalsium, vitamin B2, dan SFA berkorelasi terbalik dengan kesehatan mental yang buruk. Mengonsumsi jumlah yang memadai dari nutrisi dan makanan tertentu, terutama kalsium dan produk susu, dapat membawa pada kesehatan mental yang lebih baik pada orang dewasa di Jepang.
10.	<i>The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature</i>	Maurizio Muscaritoli	2021	<i>Literature review</i>	Dapat disimpulkan bahwa Kesehatan mental yang buruk dapat dikaitkan dengan gaya hidup yang tidak sehat. Hasil penelitian mendorong penerapan mikronutrien dan makronutrien yang seimbang dan bervariasi dalam <i>diet</i> bersama dengan gaya hidup sehat untuk menjaga fungsi otak dan kesejahteraan yang normal. Strategi ini sangat penting mengingat bagaimana manusia menua di seluruh dunia dan bagaimana stres memengaruhi otak sepanjang hidup.
11.	Hubungan Tingkat Kecemasan Dengan Perilaku Makan Dan Status Gizi	Vory, Yanti Fitriya, Triawanti, Syaiful Fadhillah, Nelly Al Audhah	2022	Metode observasional analitik & Metode <i>cross sectional</i> .	Pada penelitian ini, perilaku makan tidak dipengaruhi oleh kecemasan, sehingga perilaku makan tidak mempengaruhi status gizi mahasiswa. Dalam hal ini, kecemasan tidak cukup kuat mengubah perilaku makan seseorang. Hal ini karena banyaknya faktor lain yang mempengaruhi perilaku makan, yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal terdiri atas faktor fisik, genetik, jenis kelamin, psikologi, dan hormonal. Sementara itu, untuk faktor eksternal terdiri atas budaya, pengetahuan, dan media atau periklanan.
12.	Hubungan Stress Psikososial Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan Di Kabupaten Jember	Mad Zaini	2019	Metode observasional analitik & Metode <i>cross sectional</i>	Hasil penelitian ini, peneliti menyimpulkan bahwa sebagian besar responden memiliki status psikososial yang normal dan status gizi baik. Selain itu diketahui hubungan yang tidak signifikan antara stress psikososial dengan status gizi, namun secara klinis terdapat perubahan-perubahan

fisiologis yang ditemukan pada responden dengan tingkat stress sedang.

13.	<i>The Relationship Between Body Image, Eating Disorders and Stress Levels With Nutritional Status of Nutrition Students UPN Veteran Jakarta</i>	Helsa Cynthia, Sintha Fransiske Simanungkalit	2023	Metode kuantitatif & Metode <i>cross sectional</i>	Hasil analisis dapat disimpulkan bahwa citra tubuh dan gangguan makan memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa, sedangkan tingkat stres tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi UPN Veteran Jakarta.
14.	Gambaran Status Gizi Dan Kejadian Common Mental Disorders Pada Mahasiswa Gizi Di Universitas Hasanuddin	Sih Wening Shivanela, Devintha Virani, Abdul Salam, Healthy Hidayanti, Djunaidi M Dachlan	2021	Metode observasional & Metode <i>purposive sampling</i>	Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 75 responden (66,4%) dari mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin memiliki status gizi yang baik atau normal, baik untuk remaja maupun dewasa. Status gizi normal yang umumnya dialami responden merupakan cerminan dari pemenuhan kebutuhan gizi yang optimal, baik secara kualitas maupun kuantitas. Sebaliknya status gizi lebih atau kurang terjadi bila tubuh mengalami kekurangan atau kelebihan zat-zat gizi esensial. Oleh karena itu, untuk mencapai atau mempertahankan status gizi normal, asupan makanan harus diperhatikan dengan baik secara kualitas dan kuantitas.
15.	Stres dan depresi berkaitan dengan <i>emotional eating</i> dan <i>mindful eating</i> pada mahasiswa saat pandemi Covid-19	Adhila Fayasari, Putri Winda Lestari	2022	Metode <i>accidental sampling</i>	Menurut penelitian ini, ada korelasi yang lemah antara stres dan depresi dan kecenderungan mahasiswa untuk mengkonsumsi makanan tanpa kesadaran.
16.	Hubungan Tingkat Stres Terhadap Risiko Gangguan Makan Pada Mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta	Kusuma, Santika Lintang Ayu, Ahmad Farudin, SKM., M.Si	2023	Metode <i>cross sectional</i>	Diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres terhadap risiko gangguan makan pada mahasiswa Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. Mayoritas mahasiswa memiliki tingkat stres sedang dan berat yakni dalam indikator <i>feeling of overloaded</i> (perasaan tertekan). Selain itu, sebagian besar mahasiswa dengan risiko gangguan makan lebih mengarah pada aspek <i>dieting</i> dan <i>oral control</i> . Kedua aspek risiko gangguan makan mengindikasikan responden pada gangguan makan jenis anoreksia nervosa.

17.	<i>Lifestyle Risk Behaviours and Nutritional Status Associated with Mental Health Problems among Myanmar Adolescents: Secondary Analysis of a Nationwide 2016 School Survey</i>	Tin Zar Win, Yasuhiko Kamiya, Chris Fook Sheng, Chris Smith, and Su Myat Han	2023		Ada korelasi signifikan antara perilaku tidak sehat, seperti perilaku <i>sedentary</i> , konsumsi buah dan sayur yang tidak mencukupi, konsumsi minuman bersoda dan alkohol yang tinggi, dengan berat badan, perasaan kesepian, gangguan tidur akibat kecemasan, dan risiko bunuh diri di kalangan remaja Myanmar. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku gaya hidup berisiko yang ditemukan di kalangan remaja Myanmar harus diatasi melalui program yang mendorong dan mencegah masalah kesehatan mental.
18	HUBUNGAN TINGKAT ANSIETAS DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA INDEKOS	Livana PH, Triana Arisdiani	2019	<i>Metode study descriptif korelasi & cross sectional.</i>	Hasil penelitian terkait hubungan antara tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa indeks menunjukkan hasil perhitungan menggunakan <i>chi - square</i> didapatkan nilai p value 0,000 ($P>0,05$) sehingga hasil analisis ada hubungan antara tingkat ansietas dengan status gizi mahasiswa.
19	Hubungan Emotional distress dengan Perilaku Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa di Masa Pembelajaran Daring	D. Zulya Lovyana, Wardina Humayrah	2023	<i>Metode cross sectional & metode random sampling</i>	Emotional distress berhubungan erat dengan perilaku makan dan status gizi pada mahasiswa. Semakin tinggi emotional distress yang dialami mahasiswa maka semakin buruk perilaku makan dan indeks massa tubuh semakin tinggi (status gizinya cenderung gemuk).
20	Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir	Annisa Wijayanti, Ani Margawati, Hartanti Sandi Wijayanti	2019	<i>Metode cross sectional & metode consecutive sampling</i>	Stres, perilaku makan dan asupan lemak tidak berhubungan signifikan dengan status gizi. Asupan energi, karbohidrat, dan protein berhubungan signifikan dengan status gizi, namun mempunyai korelasi negatif.

PEMBAHASAN

Studi pertama dalam hasil systematic review menggambarkan dampak serius kekurangan gizi pada masa kanak-kanak terhadap tiga aspek utama: hasil akademis, kognitif, dan perilaku. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa anak-anak yang mengalami kekurangan gizi cenderung menghadapi tantangan dalam pencapaian prestasi akademis mereka. Performa kognitif mereka, seperti kemampuan berpikir, belajar, dan memahami informasi, juga terpengaruh secara negatif. (Wening Shivanela et al., 2021)

Selain itu, dampak kekurangan gizi juga dapat memengaruhi perilaku anak-anak. Mereka mungkin menunjukkan tingkat keaktifan atau ketidakaktifan yang tidak seimbang, dan respons emosional mereka dapat menjadi lebih sulit dikendalikan. Dalam hal ini, penelitian menyoroti bahwa mengurangi malnutrisi pada masa kanak-kanak menjadi sangat penting, karena dapat mencegah terjadinya dampak neurokognitif jangka panjang.

Penelitian kedua dari hasil systematic review menyoroti hubungan antara konsumsi buah dan sayuran dengan gejala depresi pada mahasiswa. Temuan ini menekankan pentingnya praktik makan sehat, khususnya dengan memasukkan buah dan sayuran dalam pola makan sehari-hari, sebagai faktor yang dapat mengurangi gejala depresi. Hasil penelitian menyiratkan bahwa kebiasaan makan yang baik, dengan fokus pada nutrisi yang berasal dari buah dan sayuran, dapat berperan sebagai pelindung terhadap masalah kesehatan mental, khususnya depresi, pada tingkat mahasiswa.

Sementara itu, penelitian ketiga dalam systematic review membahas dampak stres terhadap pola konsumsi makanan mahasiswa tahun pertama. Hasilnya mencerminkan bahwa tingginya beban kerja dan stres dapat mempengaruhi kebiasaan makan, terutama dalam hal asupan makronutrien harian. Ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stres cenderung mengalami perubahan dalam jumlah asupan harian, baik peningkatan maupun penurunan, terutama pada makronutrien seperti protein, lemak, dan karbohidrat. (Zulya Lovyana et al., 2023)

Studi keempat dalam hasil systematic review mengangkat isu tentang optimalisasi asupan zat gizi sebagai strategi preventif untuk mengatasi masalah kesehatan mental. Melalui analisis literatur selama 10 tahun terakhir, penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat mengalami gejala kecemasan, depresi, dan stres selama pandemi COVID-19. Penelitian ini menyoroti beberapa zat gizi kunci yang memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Antara lain, asam lemak omega-3, asam folat, asam amino (protein), vitamin B12, vitamin A, C, D, dan E, selenium, zinc, dan probiotik diidentifikasi sebagai nutrisi yang dapat memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental. Temuan ini menyoroti pentingnya peran nutrisi dalam menjaga keseimbangan kimiawi dalam otak dan merespon tantangan kesehatan mental.

Hasil studi ini memberikan dasar untuk merekomendasikan bahwa pengoptimalan asupan zat gizi melalui konsumsi makanan yang kaya akan nutrisi tersebut dapat menjadi salah satu strategi preventif yang efektif dalam mengelola masalah kesehatan mental. Seiring dengan perubahan gaya hidup dan pola makan yang lebih seimbang, upaya untuk memenuhi kebutuhan nutrisi ini dapat memberikan kontribusi positif terhadap kesejahteraan mental individu, terutama di masa-masa sulit seperti pandemi. Dengan demikian, fokus pada nutrisi yang tepat dapat dianggap sebagai elemen kunci dalam upaya pencegahan dan pemeliharaan kesehatan mental secara holistik.

Sekelompok penelitian yang tercakup dalam systematic review (penelitian 7, 8, dan 9) menyoroti keterkaitan yang signifikan antara pola diet dan kesehatan mental. Temuan-temuan ini secara konsisten menunjukkan bahwa diet yang seimbang, dengan peningkatan konsumsi buah-buahan, sayuran, lemak sehat, dan penurunan asupan makanan olahan, dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap gangguan mental.

Penelitian ini secara khusus menggarisbawahi pentingnya diet ala Mediterania, yang kaya akan buah-buahan, sayuran, lemak sehat, kacang-kacangan, dan ikan. Mereka menunjukkan bahwa semakin banyak seseorang mengonsumsi makanan seperti itu, semakin rendah risiko mereka untuk mengalami gejala kejiwaan seperti depresi dan kecemasan. Di sisi lain, diet yang rendah nutrisi, terutama yang terdiri dari makanan olahan dan rendah buah-buahan serta sayuran, dapat meningkatkan risiko gangguan mood.

Hasil penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk memahami peran vital pola makan dalam memengaruhi kesehatan mental. Pilihan diet yang tepat, dengan fokus pada konsumsi nutrisi yang seimbang, dapat dianggap sebagai strategi preventif yang efektif dalam mengelola dan mencegah gangguan mental. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk menyadari bahwa apa yang mereka konsumsi secara langsung dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka, dan perubahan sederhana dalam pola makan dapat memiliki dampak besar pada kesehatan pikiran dan emosional.

Sejumlah penelitian (11, 12, 15, 16, 19) menyelidiki hubungan antara tingkat stres dan gangguan makan pada mahasiswa, memberikan gambaran yang konsisten tentang dampak stres pada perilaku makan dan status gizi mereka. (Fayasari & Lestari, 2022) Temuan-temuan ini mengungkapkan bahwa tingkat stres yang tinggi dapat mempengaruhi secara signifikan perilaku makan mahasiswa. (Mad Zain, 2019)

Beberapa penelitian (11, 15, dan 16) menunjukkan bahwa stres dapat memicu perubahan dalam pola konsumsi makanan, baik dalam peningkatan atau penurunan. Tingginya tingkat stres cenderung meningkatkan asupan makronutrien harian, sementara pada beberapa kasus dapat memicu perilaku makan yang tidak terkontrol (emotional eating). Di sisi lain, beberapa penelitian (19) menunjukkan bahwa stres dapat berhubungan dengan risiko gangguan makan tertentu, seperti indeks massa tubuh yang lebih tinggi atau perilaku makan yang tidak sehat. (Wening Shivanela et al., 2021)

Penelitian ini secara bersamaan menyoroti pentingnya manajemen stres dalam menjaga kesehatan mental dan nutrisi mahasiswa. Dengan memahami bahwa stres dapat memengaruhi perilaku makan, langkah-langkah pencegahan dan intervensi dapat difokuskan pada manajemen stres untuk meminimalkan dampaknya terhadap pola makan dan kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, program-program pendidikan kesehatan mental di lingkungan akademis dapat memberikan manfaat besar dengan memasukkan strategi manajemen stres sebagai bagian integral dari upaya kesehatan holistik.

DISKUSI

Dari beberapa hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang kompleks dan saling terkait antara kesehatan mental, aspek nutrisi, dan pola makan. Dampak serius kekurangan gizi pada anak-anak, yang tidak hanya mempengaruhi hasil akademis tetapi juga kemampuan kognitif dan perilaku mereka. Pentingnya pengurangan malnutrisi pada masa kanak-kanak ditekankan untuk mencegah dampak neurokognitif jangka panjang. Disamping itu, peran positif konsumsi buah dan sayuran dalam mengurangi gejala depresi pada mahasiswa. Hal ini menekankan pentingnya praktik makan sehat sebagai faktor protektif terhadap masalah kesehatan mental, khususnya depresi, pada tingkat mahasiswa.

Selanjutnya, strategi preventif melalui optimalisasi asupan zat gizi untuk mengatasi masalah kesehatan mental, terutama selama pandemi COVID-19. Ditemukan bahwa nutrisi tertentu seperti omega-3, vitamin, dan mineral memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental individu. Temuan ini memberikan dasar kuat untuk merekomendasikan bahwa pengoptimalan asupan zat gizi dapat dianggap sebagai strategi pencegahan yang efektif dalam mengelola masalah kesehatan mental. Secara bersamaan, penelitian yang

melibatkan pola diet menegaskan bahwa diet seimbang, khususnya dengan peningkatan konsumsi buah-buahan, sayuran, dan lemak sehat, dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap gangguan mental. Oleh karena itu, pemahaman peran vital pola makan dalam memengaruhi kesehatan mental menjadi penting, dan perubahan sederhana dalam pola makan dapat memiliki dampak besar pada kesejahteraan pikiran dan emosional.

Dalam konteks mahasiswa, beberapa penelitian menyoroti keterkaitan antara tingkat stres dan gangguan makan. Temuan ini konsisten menunjukkan bahwa stres dapat mempengaruhi perilaku makan mahasiswa, baik dalam peningkatan asupan harian maupun risiko gangguan makan tertentu. Oleh karena itu, manajemen stres menjadi kunci dalam menjaga kesehatan mental dan nutrisi mahasiswa. Diskusi ini menggarisbawahi perlunya pendekatan holistik yang melibatkan aspek nutrisi, pola makan, dan manajemen stres untuk meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa secara menyeluruh. Program kesehatan mental di lingkungan akademis dapat memberikan dampak positif dengan memperkuat kesadaran akan keterkaitan ini dan mendorong praktik sehat dalam kehidupan mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang menggali hubungan antara kesehatan mental, kecukupan gizi, dan pola makan, dapat ditarik beberapa kesimpulan signifikan. Pertama, kekurangan gizi pada anak-anak memiliki dampak serius terhadap aspek akademis, kognitif, dan perilaku, menekankan urgensi pengurangan malnutrisi pada masa kanak-kanak. Kedua, konsumsi buah dan sayuran berkaitan erat dengan gejala depresi pada mahasiswa, menyoroti pentingnya praktik makan sehat sebagai faktor protektif terhadap masalah kesehatan mental. Ketiga, optimalisasi asupan zat gizi, terutama selama pandemi COVID-19, dapat dianggap sebagai strategi preventif efektif dalam mengatasi masalah kesehatan mental.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa diet seimbang, dengan peningkatan konsumsi buah-buahan, sayuran, dan lemak sehat, dapat berperan sebagai faktor pelindung terhadap gangguan mental. Akhirnya, keterkaitan antara tingkat stres dan gangguan makan pada mahasiswa menekankan perlunya manajemen stres sebagai elemen integral dalam menjaga kesehatan mental dan nutrisi mereka.

DAFTAR PUSTAKA

1. Adan, R. A. H., van der Beek, E. M., Buitelaar, J. K., Cryan, J. F., Hebebrand, J., Higgs, S., Schellekens, H., & Dickson, S. L. (2019). Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat. *European neuropsychopharmacology : the journal of the European College of Neuropsychopharmacology*, 29(12), 1321–1332. <https://doi.org/10.1016/j.euroneuro.2019.10.011>
2. Choda, N., Wakai, K., Naito, M., Imaeda, N., Goto, C., Maruyama, K., Kadomatsu, Y., Tsukamoto, M., Sasakabe, T., Kubo, Y., Okada, R., Kawai, S., Tamura, T., Hishida, A., Takeuchi, K., Mori, A., & Hamajima, N. (2020). Associations between diet and mental health using the 12-item General Health Questionnaire: cross-sectional and prospective analyses from the Japan Multi-Institutional Collaborative Cohort Study. *Nutrition journal*, 19(1), 2. <https://doi.org/10.1186/s12937-019-0515-6>
3. Corfe, B. and Owen, L. (2017). The role of diet and nutrition on mental health and

- wellbeing. *The Proceedings of the Nutrition Society*, 76(4), 425–426.
<https://doi.org/10.1017/S0029665117001057>
4. Dharmayani, P. N. A., Juergens, M., Allman-Farinelli, M., & Mhrshahi, S. (2021). Association between Fruit and Vegetable Consumption and Depression Symptoms in Young People and Adults Aged 15-45: A Systematic Review of Cohort Studies. *International journal of environmental research and public health*, 18(2), 780.
<https://doi.org/10.3390/ijerph18020780>
 5. Food For Thought: Mental Health And Nutrition Briefing. (2017). Mental Health Foundation.
<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/food-thought-mental-health-and-nutrition-briefing>
 6. Isaura,E.R., Nadhiroh.S.R., Radjah,A.C.L. (2022) Hubungan antara Pemilihan Makanan, Pola Konsumsi, Status Gizi dan Stres pada Mahasiswa Tahun Pertama Universitas di Surabaya. *Media Gizi Kesmas* Vol 11, No 1 Juni 2022;Halaman:210-217. <https://e-journal.unair.ac.id/MGK/article/view/31095/21358>
 7. Kaplan, B.J., and Rucklidge, J.J. (2016). Nutrition and Mental Health. *Clinical Psychological Science* Volume 4, Issue 6, November 2016, Pages 1082-1084.
<https://doi.org/10.1177/21677026166410500>
 8. Kirolos, A., Goyheneix, M., Kalmus Eliaz, M., Chisala, M., Lissauer, S., Gladstone, M., & Kerac, M. (2022). Neurodevelopmental, cognitive, behavioural and mental health impairments following childhood malnutrition: a systematic review. *BMJ global health*, 7(7), e009330. <https://doi.org/10.1136/bmjgh-2022-009330>
 9. Kristy, N.C., Mahmudiono, T. (2022). Mengoptimalkan Asupan Zat Gizi sebagai Upaya Preventif dalam Mengatasi Masalah Kesehatan Mental: Sebuah Tinjauan Literatur. *Media Gizi Kesmas*, Vol. 11, No 02 Juni 2022 : Halaman : 544-56.
https://www.researchgate.net/publication/365795002_Mengoptimalkan_Asupan_Zat_Gizi_sebagai_Upaya_Preventif_dalam_Mengatasi_Masalah_Kesehatan_Mental
 10. Muscaritoli M. (2021). The Impact of Nutrients on Mental Health and Well-Being: Insights From the Literature. *Frontiers in nutrition*, 8, 656290.
<https://doi.org/10.3389/fnut.2021.656290>
 11. Vory, Yanti Fitria, Triawanti, Syaiful Fadhilah, Nelly Al Audhah. (2023). HUBUNGAN TINGKAT KECEMASAN DENGAN PERILAKU MAKAN. *Homeostasis*, Vol. 6 No. 2., 515-526.
<https://ppjp.ulm.ac.id/journals/index.php/hms/article/download/10014/5700>
 12. Mad Zaini. (n.d.). HUBUNGAN STRESS PSIKOSOSIAL DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA KESEHATAN DI KABUPATEN JEMBER. *Jurnal Kesehatan*, vol. 8, 2019, ISSN: 2301-783X Akademi Keperawatan Ngesti Waluyo, 9-13. http://jurnal.lib-akperngestiwaluyo.ac.id/ojs/index.php/jkanwvol82019/article/download/38/pdf_1
 13. Helsa Cynthia, Sintha Fransiske Simanungkalit. (2023). The Relationship Between Body Image, Eating Disorders and Stress Levels . *JGK-Vol.15*, No.1, 33-44.
<https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/370/220>
 14. Sih Wening Shivanela, Devintha Virani, Abdul Salam, Healthy Hidayanti, Djunaidi M Dachlan. (2021). GAMBARAN STATUS GIZI DAN KEJADIAN COMMON MENTAL DISORDERS PADA MAHASISWA GIZI DI UNIVERSITAS HASANUDDIN. *JGMI: The*

- Journal of Indonesian Community Nutrition Vol. 10 No. 2., 125-139.
<https://journal.unhas.ac.id/index.php/mgmi/article/download/11774/7694/6033>
2
15. Adhila Fayasari^{1*}, Putri Winda Lestari². (2022). Stres dan depresi berkaitan dengan emotional eating dan mindful eating pada mahasiswa saat pandemi Covid-19. Aceh. Nutri. J. Vol: 7, No: 2,, 127-135.
<https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/an/article/download/622/340>
 16. Santika Lintang Ayu Kusuma : Ahmad Farudin, S.KM., M. Si. RD. (n.d.). HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP RISIKO GANGGUAN MAKAN PADA MAHASISWA ILMU GIZI FAKULTAS ILMUMAKAN PADA MAHASISWA ILMU GIZI FAKULTAS ILMU KESEHATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA . 1-16.
<https://eprints.ums.ac.id/111196/11/Naskah%20Publikasi.pdf>
 17. Livana PH*, Triana Arisdiani. (2019). HUBUNGAN TINGKAT ANSIETAS DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA INDEKOS. Community of Publishing in Nursing (COPING), ISSN: 2303-1298, 103 - 110.
<http://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1354428&val=956&title=HUBUNGAN%20TINGKAT%20ANSIETAS%20DENGAN%20STATUS%20GIZI%20MAHASISWA%20INDEKOS>
 18. D. Zulya Lovyana, Wardina Humayrah. (2023). Hubungan Emotional distress dengan Perilaku Makan dan Status Gizi pada Mahasiswa di Masa Pembelajaran Daring. Medika Respati : Jurnal Ilmiah Kesehatan Vol. 18 No. 1, 31 - 42.
<https://medika.respati.ac.id/index.php/Medika/article/download/847/pdf>
 19. Annisa Wijayanti, Ani Margawati, Hartanti Sandi Wijayanti. (2019). HUBUNGAN STRES, PERILAKU MAKAN, DAN ASUPAN ZAT GIZI DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR. Journal of Nutrition College, Volume 8, Nomor 1, 1 - 8. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/article/download/23807/21639>