

5. PEMBAHASAN

4.1. Hubungan antara Gangguan Mental dengan Sosio Demografi

Gangguan mental disebabkan karena adanya tekanan dalam kehidupan yang sulit untuk diatasi atau melebihi batas kemampuannya (Jamil, 2015). Apabila seseorang terkena stres dalam waktu lama maka orang tersebut akan sulit dalam mengendalikan emosi, menurunnya konsentrasi, dan kurang percaya diri. (Prasetio *et al.*, 2019). Stres dapat dihindari jika orang tersebut mampu mengatasi tuntutan dan tekanan yang ada. Penderita kecemasan biasanya mudah gelisah, mudah marah, kurang fokus, putus asa, kurang berenergi (Tiller, 2012), sulit berkonsentrasi, dan sulit tidur (Livia Prajogo & Yudianto, 2021). Depresi dapat disebabkan karena adanya suatu perubahan kondisi pada kehidupan seseorang yang buruk di dalam lingkungan keluarga, pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Apabila seseorang mengalami depresi maka orang tersebut biasanya akan memiliki kecemasan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kecemasan maka orang tersebut biasanya mengalami depresi (Jamil, 2015).

Faktor-faktor yang mempengaruhi gangguan mental yaitu keluarga, pendapatan, sifat, dan aktivitas fisik. Berdasarkan penelitian dari (Sisi & Ismahudin, 2020) diketahui bahwa semakin bertambahnya umur, maka semakin tinggi risiko terkena depresi. Hal ini disebabkan karena semakin tinggi umur, maka kemampuan untuk beraktivitas akan semakin menurun sehingga menyebabkan lansia menjadi lemah hingga depresi (Sutikno, 2015). Keluarga dapat memberikan dukungan terhadap seseorang sehingga akan menurunkan risiko terkena gangguan mental (Yu *et al.*, 2012). Dengan adanya pernikahan maka dapat mengurangi risiko seseorang mengalami gangguan mental. Namun jika terjadi masalah dalam rumah tangga hingga menyebabkan perceraian, maka dapat menyebabkan seseorang menjadi depresi (Febriani & Ismahmudi, 2020; Prihatiningsih & Wijayanti, 2019). Pendapatan keluarga juga memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental. Seseorang dengan pendapatan rendah cenderung lebih mudah terkena gangguan mental daripada seseorang dengan pendapatan tinggi (Prihatiningsih & Wijayanti, 2019). Gangguan mental dapat disebabkan karena adanya pengalaman tidak menyenangkan dalam lingkungan sosial, kerja, teman, dan keluarga yang dapat menyebabkan seseorang menjadi trauma (Rinawati & Alimansur, 2016). Penderita depresi akan memiliki gangguan pola makan, serta kurangnya aktivitas fisik, dan

memiliki kebiasaan merokok dan minum alkohol (Andre *et al.*, 2013). Aktivitas fisik diperlukan untuk mengurangi resiko terkena gangguan mental, namun karena adanya pembatasan aktivitas di luar rumah akibat pandemi Covid-19 ini, maka aktivitas fisik tetap dapat dilakukan di rumah (Ohrnberger *et al.*, 2017). Perempuan biasanya lebih mudah terkena gangguan mental daripada laki-laki. Kecemasan pada perempuan dapat disebabkan karena perempuan merasa cemas terhadap ketidakmampuannya jika dibandingkan dengan laki-laki, serta laki-laki memiliki mental yang lebih kuat dibandingkan perempuan (Prima, 2019).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa alkohol memiliki korelasi berbanding terbalik dengan stres. Mengonsumsi minuman alkohol adalah salah satu cara untuk mengurangi resiko gangguan mental seperti stres (McCabe, 2017). Kebanyakan orang yang mengonsumsi alkohol berumur 20-35 tahun dan berjenis kelamin pria. Namun terlalu banyak mengonsumsi alkohol akan menyebabkan ketergantungan terhadap minuman alkohol yang dapat menyebabkan kesehatan mental seseorang menjadi terganggu serta dapat menyebabkan insomnia, dan penolakan masyarakat. Penderita stres cenderung memiliki resiko lebih tinggi untuk mengonsumsi minuman alkohol, malas berolahraga, dan mengganggu aktivitas sehari-harinya serta istirahat (Keyes *et al.*, 2012). Sedangkan untuk kebiasaan merokok, tidak memiliki korelasi dengan gangguan mental. Hal ini dapat disebabkan karena semakin tingginya pendidikan dan kesejahteraan seseorang, maka kesadaran untuk tidak merokok akan semakin tinggi (Sihombing & Arsani, 2020).

4.2. Hubungan antara Gangguan Mental dengan Pangan

Gangguan mental dapat mempengaruhi pola makan seseorang. Penderita gangguan mental biasanya mengalami penurunan nafsu makan. Semakin akut stres yang diderita, maka nafsu makan yang dimiliki semakin turun. Namun apabila seseorang sudah terkena stres kronis, nafsu makan cenderung akan meningkat. Perbedaan dari stres akut dan stres kronis adalah jangka waktunya. Jangka waktu stres akut biasanya singkat, namun terjadi akibat adanya tekanan yang kuat. Sedangkan stres kronis terjadi setiap hari dalam jangka waktu yang lama (Wijayanti *et al.*, 2019). Namun ada beberapa orang yang tidak makan saat stres karena nafsu makan yang terlalu rendah. Dan apabila ini berlangsung dalam

jangka waktu panjang, maka dapat mempengaruhi status gizi (Kupeli *et al.*, 2017); (Yau & Potenza, 2013).

Pemilihan makanan (*food choice*) juga mempengaruhi tingkat gangguan mental. Makanan manis dan kafein dikenal dapat meningkatkan *mood* dan memberikan kebahagiaan. Triptofan (TRP) dikonversi menjadi 5-hidroksitriptofan (5-HT) dengan bantuan enzim triptofan hidroksilase (Constantin & Fonseca, 2020). Triptofan yang terkandung di dalam makanan dapat meningkatkan hormon serotonin. Jumlah konsumsi triptofan perlu diperhatikan, karena apabila hormon serotonin terlalu banyak dapat menyebabkan gangguan mental (Knüppel *et al.*, 2017). Penderita gangguan mental biasanya mengonsumsi makanan yang tinggi karbohidrat, gula, dan lemak (Fogle & Pettijohn, 2013). Asupan gizi memiliki korelasi negatif dengan status gizi, artinya semakin besar status gizinya maka semakin kurang asupannya (Soraya *et al.*, 2017). Seseorang dengan status gizi yang normal biasanya melakukan aktivitas fisik lebih banyak daripada seseorang dengan status gizi lebih. Hal ini menandakan bahwa status gizi memiliki hubungan korelasi negatif dengan asupan gizi dan aktivitas fisik (Wijayanti *et al.*, 2019).

Stres dapat disebabkan apabila seseorang mengonsumsi makanan tidak sehat seperti makanan manis dan snack secara berlebihan, dan kurang dalam konsumsi makanan sehat seperti sayur dan buah (Jayanthi *et al.*, 2018). Dengan mengonsumsi makanan manis dan snack, maka dapat mengontrol emosi dan membuat badan menjadi lebih rileks (Caso *et al.*, 2020). Berdasarkan hasil penelitian, sayur dan buah memiliki hubungan korelasi berbanding terbalik dengan depresi. Buah dan sayur memiliki kandungan antioksidan yang cukup banyak. Antioksidan dapat menurunkan resiko stres oksidatif (Prihatiningsih & Wijayanti, 2019). Selain itu juga dapat menurunkan inflamasi seperti produksi sitokin, yang menyebabkan peningkatan stres dan depresi yang diderita (Richard *et al.*, 2017). Semakin sedikit konsumsi sayur dan buah, maka semakin tinggi resiko terkena gangguan mental (Grases *et al.*, 2019). Hal ini juga sejalan dengan penelitian dari (Sousa *et al.*, 2020) bahwa kebiasaan konsumsi makanan tidak sehat dapat meningkatkan resiko depresi. Dengan mengonsumsi sayuran hijau dan buah, kacang, ikan, dan yogurt maka dapat meningkatkan kesehatan mental serta membantu dalam proses *recovery* dari

penyakit mental (Lachance & Ramsey, 2015). Dari hasil penelitian dapat diketahui bahwa tidak terdapat korelasi antara minuman herbal dan gangguan mental. Penderita gangguan mental biasanya mengalami gangguan tidur, sehingga menyebabkan penderitanya kurang istirahat. Minuman herbal bermanfaat untuk menurunkan resiko gangguan mental. Semakin rutin mengonsumsi minuman herbal maka resiko terkena gangguan mental akan semakin menurun. Beberapa minuman herbal seperti chamomile dan rempah-rempah. Minuman herbal juga dapat meningkatkan kualitas tidur (Abdullahzadeh *et al.*, 2017).

Dilihat dari hasil pengamatan dapat diketahui bahwa snack tidak memiliki korelasi dengan gangguan mental. Hal ini sudah sesuai dengan teori dari (S *et al.*, 2013) bahwa snack tidak memiliki hubungan dengan gangguan mental. Dilihat dari hasil pengamatan juga dapat diketahui bahwa makanan manis tidak memiliki korelasi dengan gangguan mental. Hal ini sudah sesuai dengan teori dari (Kim *et al.*, 2021; Sugawara *et al.*, 2012) yang menyatakan bahwa makanan manis, *cake*, dan *pie* tidak memiliki korelasi dengan gangguan mental. Pada hasil penelitian, dapat dilihat bahwa *nutrition score* memiliki korelasi dengan kecemasan dan depresi. Hal ini dapat disebabkan karena orang lebih sering mengonsumsi makanan tidak sehat daripada makanan sehat sehingga menyebabkan *nutrition score* nya rendah. Semakin rendah *nutrition score*-nya, maka semakin tinggi resiko terkena depresi (Lanuza *et al.*, 2021). Kebanyakan orang mengonsumsi makanan-makanan tidak sehat seperti makanan manis dan mengandung lemak tinggi saat terkena gangguan mental (Jayanthi *et al.*, 2018). Namun kebanyakan orang dewasa sudah mampu mengontrol asupan nutrisinya, sehingga tidak terlalu banyak mengonsumsi makanan tidak sehat seperti makanan manis dan snack, berbeda dari anak kecil dan remaja (Gevers *et al.*, 2015); (Debeuf *et al.*, 2018).