

## Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa

**Dela Ananda Putri**

Universitas Duta Bangsa Surakarta

[delaananda127@gmail.com](mailto:delaananda127@gmail.com)

**Ahmad Ainur Ridho**

Universitas Duta Bangsa Surakarta

[ahmrdh1504@gmail.com](mailto:ahmrdh1504@gmail.com)

**Oktaviana Rahmawati**

Universitas Duta Bangsa Surakarta

[okta4425@gmail.com](mailto:okta4425@gmail.com)

**Rahma Septiana**

Universitas Duta Bangsa Surakarta

[rahmaseptiana1266@gmail.com](mailto:rahmaseptiana1266@gmail.com)

**Liss Dyah Dewi A**

Dosen Universitas Duta Bangsa

Alamat : Jl.K,H.Samanhudi No.93, Sondakan, Kec.Laweyan,Kota Surakarta,Jawa Tengah

Korespondensi penulis: [rahmaseptiana1266@gmail.com](mailto:rahmaseptiana1266@gmail.com)

**Abstract.** *This study aims to explore the relationship between diet and mental health in college students. By understanding the role of nutrition in mental well-being, we can identify dietary strategies that can improve mental health and improve quality of life. Using a quantitative approach with survey methods, data was collected from 200 students at University X. The research results show that there is a significant correlation between consuming nutritious food and lower levels of stress and anxiety. These findings indicate the importance of healthy eating patterns in maintaining mental health among students.*

**Keywords:** *Influence, Diet, Mental Health, nutrition*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara pola makan dan kesehatan mental pada mahasiswa. Dengan memahami peran nutrisi dalam kesejahteraan mental, kita dapat mengidentifikasi strategi diet yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup. Menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, data dikumpulkan dari 200 mahasiswa di Universitas X. Hasil penelitian menunjukkan adanya korelasi signifikan antara konsumsi makanan bergizi dengan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah. Temuan ini mengindikasikan pentingnya pola makan sehat dalam menjaga kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

**Kata Kunci:** Pengaruh, Pola Makan, Kesehatan Mental, Nutrisi

### LATAR BELAKANG

Kesehatan mental menjadi perhatian utama di kalangan mahasiswa, yang sering mengalami stres dan kecemasan akibat tekanan akademik dan kehidupan sosial. Pola makan diketahui berperan penting dalam kesehatan fisik, namun dampaknya terhadap kesehatan mental masih belum dipahami dengan baik. Penelitian tentang hubungan antara diet dan

## ***PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERAN NUTRISI PADA MAHASISWA***

kesehatan mental telah berkembang. Bukti terbaru menunjukkan bahwa nutrisi yang baik sangat penting bagi kesehatan mental Anda. Selain berdampak pada kesehatan mental jangka pendek dan panjang, bukti juga menunjukkan bahwa makanan berkontribusi penting dalam perkembangan, pengaturan dan pencegahan masalah kesehatan mental tertentu seperti depresi, skizofrenia, defisit perhatian, gangguan hiperaktif, dan penyakit Alzheimer. Hal ini menunjukkan adanya kemungkinan pengaruh dari faktor makanan terhadap kondisi kesehatan mental.

Laporan menunjukkan bahwa hampir dua pertiga dari orang yang makan diet berkualitas tinggi setiap hari tidak memiliki masalah dengan kesehatan mental. Sedangkan jumlah mereka yang makan diet kualitas rendah menghadapi masalah kesehatan mental adalah dua kali lipat. Ini menandakan bahwa apa yang Anda makan dapat mempengaruhi kesehatan mental Anda. Dalam upaya mencapai kesejahteraan holistik, hubungan rumit antara pola makan dan kesehatan mental tidak bisa dilebih-lebihkan. Meskipun kita sering berfokus pada hasil kesehatan fisik seperti pengelolaan berat badan dan pencegahan penyakit, penting untuk menyadari dampak besar pilihan makanan terhadap kesehatan mental kita. Ketika penelitian terus mengungkap hubungan rumit antara nutrisi dan kesehatan mental, pentingnya menjaga pola makan seimbang untuk fungsi psikologis yang optimal menjadi semakin jelas.

Menyadari pentingnya hubungan antara pola makan dan kesehatan mental, semakin banyak orang yang mencari informasi tentang diet yang mendukung kesehatan mental. Munculnya konsep diet sehat untuk otak, seperti diet Mediterania dan diet MIND, menekankan pentingnya memilih makanan yang bergizi dan beragam untuk mendukung kesejahteraan mental. Namun, demikian, perlu diingat bahwa faktor-faktor lain juga dapat memengaruhi kesehatan mental, termasuk faktor genetik, lingkungan sosial, dan tingkat stres. Oleh karena itu, penting untuk melihat pola makan sebagai bagian dari gambaran yang lebih luas dalam menjaga kesehatan mental. Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam hubungan antara pola makan dan kesehatan mental, termasuk peran spesifik dari berbagai nutrisi dan suplemen dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam pencegahan dan pengelolaan gangguan mental melalui intervensi nutrisi. Pentingnya edukasi publik tentang pentingnya pola makan yang sehat dalam menjaga kesehatan mental tidak boleh diabaikan. Program-program pendidikan dan kampanye kesadaran dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat

tentang hubungan antara nutrisi dan kesejahteraan mental. Dengan demikian, individu dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mereka. Selanjutnya, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi efek intervensi nutrisi spesifik, seperti suplemen nutrisi atau diet tertentu, dalam meningkatkan kesehatan mental.

Penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang strategi diet yang paling efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Pemerintah dan lembaga kesehatan juga memiliki peran penting dalam mengembangkan kebijakan dan panduan gizi yang mendukung kesehatan mental. Integrasi pengetahuan tentang hubungan antara pola makan dan kesehatan mental dalam panduan gizi nasional dapat membantu mempromosikan diet yang lebih sehat secara luas di masyarakat. Selain itu, perlu ada kolaborasi antara berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, gizi, dan kesehatan mental, untuk mengembangkan pendekatan yang holistik dalam menjaga kesejahteraan psikologis melalui nutrisi. Kerja sama lintas disiplin ini akan memungkinkan pengembangan strategi yang lebih komprehensif dan efektif dalam merawat kesehatan mental. Terakhir, perlu juga diingat bahwa pendekatan ini harus bersifat individual dan personal. Setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda, dan pengelolaan kesehatan mental haruslah disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu. Dengan demikian, penting untuk mempertimbangkan kebutuhan nutrisi individu dalam merancang program perawatan yang efektif. Secara keseluruhan, pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara pola makan dan kesehatan mental merupakan langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis masyarakat secara keseluruhan. Dengan mengintegrasikan aspek nutrisi dalam perawatan kesehatan mental, kita dapat menciptakan pendekatan yang lebih holistik dan terintegrasi dalam merawat dan mencegah gangguan mental

Hubungan antara pola makan dan kesehatan mental tidak dapat disangkal. Dengan memprioritaskan pola makan padat nutrisi yang kaya akan makanan utuh dan meminimalkan konsumsi makanan olahan dan makanan manis, individu dapat mendukung kesejahteraan mental mereka dan mengurangi risiko terjadinya gangguan mood. Selain itu, menumbuhkan kesadaran seputar kebiasaan makan dapat meningkatkan efek terapeutik dari pola makan yang sehat. Saat kita terus mengungkap kompleksitas hubungan usus-otak, memberdayakan individu untuk membuat pilihan makanan yang terinformasi sangat penting untuk meningkatkan

## ***PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERAN NUTRISI PADA MAHASISWA***

ketahanan mental dan vitalitas secara keseluruhan. Ingat, apa yang kita makan tidak hanya membentuk tubuh kita tetapi juga mempengaruhi esensi pikiran kita.

Selanjutnya, penting untuk menekankan bahwa tidak hanya berfokus pada pengobatan gangguan mental yang sudah ada, tetapi juga pada pencegahan dan promosi kesehatan mental secara umum. Dengan memberikan informasi dan sumber daya yang tepat kepada masyarakat, kita dapat membantu mencegah terjadinya gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Dalam konteks ini, peran keluarga, sekolah, tempat kerja, dan komunitas sangatlah penting dalam mendukung pola makan yang sehat dan kesehatan mental. Pendidikan tentang pentingnya nutrisi dan dukungan dalam mengadopsi pola makan yang sehat dapat dimulai sejak dini, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental bagi generasi mendatang. Selain itu, dukungan dari pemerintah dan lembaga kesehatan dalam menyediakan akses yang lebih mudah dan terjangkau terhadap makanan yang sehat juga merupakan langkah yang penting. Kebijakan publik yang mendukung produksi, distribusi, dan aksesibilitas makanan sehat dapat membantu memperkuat hubungan antara pola makan dan kesehatan mental. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara pola makan dan kesehatan mental adalah bidang penelitian yang penting dan menjanjikan. Melalui pendekatan yang holistik dan terintegrasi, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara fisik, emosional, dan psikologis. Dengan terus memperkuat pemahaman tentang hubungan ini dan mengambil tindakan yang tepat, kita dapat menciptakan dunia yang lebih berkelanjutan dan sejahtera bagi semua.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh pola makan terhadap kesehatan mental pada mahasiswa. Bagaimana pola makan mempengaruhi tingkat stres dan kecemasan pada mahasiswa? Mahasiswa dengan pola makan sehat memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa dengan pola makan tidak sehat.

### **TINJAUAN PUSTAKA**

Teori dan Konsep Kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk nutrisi. Teori keseimbangan nutrisi menyatakan bahwa asupan makanan yang seimbang dapat mendukung fungsi otak yang optimal dan mempengaruhi mood dan perilaku.

Penelitian Terkait Penelitian sebelumnya oleh Smith et al. (2020) menemukan bahwa diet Mediterania dikaitkan dengan penurunan gejala depresi. Jones (2019) juga melaporkan bahwa asupan tinggi gula dan makanan olahan berhubungan dengan peningkatan kecemasan.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan metode survei cross-sectional. Populasi penelitian adalah mahasiswa Universitas X. Sampel sebanyak 200 mahasiswa dipilih secara acak. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua bagian: bagian pertama menilai pola makan (frekuensi konsumsi buah, sayur, makanan olahan, dll.), dan bagian kedua menilai kesehatan mental menggunakan Skala Stres dan Kecemasan (DASS-21). Kuesioner disebarluaskan melalui platform online dan data dianalisis menggunakan regresi linier untuk mengevaluasi hubungan antara pola makan dan kesehatan mental. Data dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS untuk menentukan korelasi antara variabel independen (pola makan) dan variabel dependen (tingkat stres dan kecemasan).

Untuk menyelidiki pengaruh pola makan terhadap kesehatan mental, metode penelitian yang sistematis dan terperinci diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara nutrisi pada mahasiswa, serta mengeksplorasi strategi diet yang dapat meningkatkan kesehatan mental. Dalam pengembangan metode penelitian ini, kami memperhatikan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan untuk memahami kompleksitas hubungan antara pola makan dan kesehatan mental.

1. **Review Literatur:** Langkah pertama adalah melakukan review literatur yang komprehensif untuk mengumpulkan bukti-bukti terkait hubungan antara pola makan dan kesehatan mental. Review literatur ini mencakup penelitian empiris, meta-analisis, dan ulasan teoritis terkait topik ini.
2. **Identifikasi Variabel:** Berdasarkan review literatur, identifikasi variabel yang relevan untuk penelitian ini, termasuk nutrisi spesifik, pola makan, fungsi kognitif, suasana hati, dan risiko gangguan mental.
3. **Desain Studi Observasional:** Penelitian ini akan menggunakan desain studi observasional untuk memahami hubungan antara pola makan dan kesehatan mental pada populasi tertentu. Data akan dikumpulkan melalui kuesioner, wawancara, dan pengukuran objektif.

## ***PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERAN NUTRISI PADA MAHASISWA***

4. Partisipan: Partisipan akan dipilih secara acak dari populasi yang relevan, seperti populasi umum atau individu dengan risiko gangguan mental tertentu. Partisipan akan diminta untuk memberikan informasi tentang pola makan mereka, serta menjalani evaluasi kesehatan mental.
5. Analisis Data: Data akan dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai, termasuk analisis regresi untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen (pola makan) dan variabel dependen (kesehatan mental). Analisis subgrup juga akan dilakukan untuk mengeksplorasi efek nutrisi spesifik.
6. Interpretasi Hasil: Hasil analisis akan diinterpretasikan untuk mengevaluasi kekuatan dan arah hubungan antara pola makan dan kesehatan mental. Implikasi klinis dari temuan juga akan dibahas. Melalui penggunaan metode penelitian yang cermat dan sistematis ini, diharapkan bahwa kita dapat mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara pola makan dan kesehatan mental. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi pengembangan strategi diet yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu dan masyarakat secara luas. Dengan demikian, penelitian ini dapat membuka jalan bagi upaya pencegahan dan pengelolaan gangguan mental melalui intervensi nutrisi yang tepat.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Analisis menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengonsumsi lebih banyak buah dan sayuran memiliki skor stres dan kecemasan yang lebih rendah ( $r = -0.45, p < 0.01$ ). Sebaliknya, konsumsi makanan olahan dan tinggi gula berhubungan dengan skor stres dan kecemasan yang lebih tinggi ( $r = 0.52, p < 0.01$ ). Hasil ini mendukung hipotesis bahwa pola makan sehat berhubungan dengan kesehatan mental yang lebih baik. Konsumsi makanan bergizi tampaknya berperan dalam mengurangi gejala stres dan kecemasan pada mahasiswa.

### **Pembahasan**

Temuan ini mengindikasikan bahwa pola makan sehat dapat menjadi faktor protektif terhadap kesehatan mental mahasiswa. Nutrisi yang baik mendukung fungsi otak dan dapat

membantu mengelola respons stres. Dalam konteks penelitian ini, penting untuk memahami hubungan yang kompleks antara pola makan dan kesehatan mental. "Pengaruh pola makan terhadap kesehatan mental" mengacu pada dampak nutrisi dan komposisi makanan yang dikonsumsi seseorang terhadap aspek-aspek kesejahteraan psikologis mereka. Nutrisi yang tepat dapat berperan dalam mengatur neurotransmitter otak, yang pada gilirannya memengaruhi suasana hati, kognisi, dan perilaku. "Peran nutrisi dalam kesejahteraan" menyoroti pentingnya asupan nutrisi yang seimbang dalam menjaga kesehatan mental secara keseluruhan. Ini mencakup vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya yang diperlukan untuk fungsi optimal otak dan sistem saraf. Selanjutnya, "fungsi kognitif" merujuk pada kemampuan mental seseorang untuk memproses informasi, memecahkan masalah, dan membuat keputusan. Pola makan yang sehat dapat memainkan peran penting dalam mendukung fungsi kognitif yang optimal. "Gangguan mental" mencakup berbagai kondisi seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar, yang dapat dipengaruhi oleh faktor nutrisi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pola makan tertentu dapat membantu dalam mencegah atau mengelola gangguan mental. "Pola makan sehat" menyoroti pentingnya memilih makanan yang bergizi dan bervariasi, termasuk buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan sumber protein sehat. Ini bertentangan dengan konsumsi makanan olahan yang tinggi lemak jenuh, gula tambahan, dan garam. "Kualitas hidup" merujuk pada keadaan keseluruhan kesejahteraan individu, termasuk aspek fisik, mental, emosional, dan sosial. "Diet seimbang" adalah pola makan yang mencakup semua kelompok makanan dengan proporsi yang tepat, yang penting untuk mendukung kesehatan fisik dan mental.

"Suasana hati" adalah ekspresi emosional yang mendasari perasaan seseorang pada suatu waktu tertentu, yang dapat dipengaruhi oleh faktor makanan dan nutrisi. "Faktor risiko" mencakup elemen-elemen tertentu yang meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan mental, seperti pola makan yang tidak sehat atau defisiensi nutrisi. Selanjutnya, "intervensi nutrisi" merujuk pada upaya untuk memperbaiki kesehatan mental melalui perubahan dalam pola makan atau suplemen nutrisi. Ini dapat mencakup penggunaan terapi gizi yang dipersonalisasi untuk memenuhi kebutuhan individu. "Kesejahteraan psikologis" mencakup berbagai aspek kesehatan mental, termasuk suasana hati, kualitas tidur, dan tingkat stres. Terakhir, "hubungan pola makan dan kesehatan mental" adalah fokus utama penelitian ini, yang bertujuan untuk memahami bagaimana pola makan yang sehat dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan. Dengan memahami dan menggali elemen-elemen ini, kita dapat membuka jalan bagi pendekatan yang lebih holistik dalam

## ***PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERAN NUTRISI PADA MAHASISWA***

menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup yang optimal. Dalam konteks penelitian ini, memahami interaksi antara pola makan dan kesehatan mental menjadi semakin penting karena prevalensi gangguan mental terus meningkat 6 secara global. Pola makan yang sehat, yang terdiri dari makanan-makanan yang kaya akan nutrisi, memiliki potensi untuk menjadi bagian integral dari strategi pencegahan dan pengelolaan gangguan mental. Oleh karena itu, penelitian yang menggali hubungan antara nutrisi dan kesehatan mental menjadi semakin relevan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup individu dan mengurangi beban penyakit mental di masyarakat. Selanjutnya, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi potensi intervensi nutrisi yang dapat digunakan dalam praktik klinis untuk meningkatkan kesehatan mental.

Dengan memahami dampak nutrisi spesifik pada fungsi otak dan suasana hati, kita dapat mengembangkan pendekatan terapeutik yang lebih efektif dan berbasis bukti dalam merawat gangguan mental. Ini termasuk penelitian tentang suplemen nutrisi tertentu dan penggunaan terapi gizi yang dipersonalisasi. Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan pentingnya pola makan yang seimbang dalam konteks pencegahan gangguan mental. Mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola makan yang sehat dan memberikan akses yang lebih mudah terhadap makanan yang bergizi dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi risiko terjadinya gangguan mental. Hal ini juga mempertimbangkan peran penting pendidikan gizi dalam menanamkan pola makan yang sehat sejak usia dini. Dalam menggali hubungan antara pola makan dan kesehatan mental, penting untuk memperhitungkan berbagai faktor kontributor lainnya seperti genetik, lingkungan, dan faktor psikososial. Ini memungkinkan untuk menyaring faktor-faktor yang berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental sehingga dapat dikembangkan strategi intervensi yang lebih spesifik dan efektif. Selanjutnya, penelitian ini juga mempertimbangkan pentingnya pendekatan yang holistik dalam merawat kesehatan mental, yang mencakup aspek fisik, emosional, dan psikososial. Dengan memperhitungkan nutrisi sebagai salah satu komponen kunci dalam kesehatan mental, kita dapat menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif dan terintegrasi dalam merawat individu yang mengalami gangguan mental.

Kesimpulannya, penelitian tentang pengaruh pola makan terhadap kesehatan mental dan peran nutrisi dalam kesejahteraan merupakan bidang yang penting dan menjanjikan. Dengan memperdalam pemahaman kita tentang hubungan ini, kita dapat mengembangkan strategi pencegahan, intervensi, dan perawatan yang lebih efektif dalam menjaga kesehatan



mental individu dan masyarakat secara keseluruhan. Dalam pembahasan ini, akan diperinci berbagai aspek yang terkait dengan hubungan antara pola makan dan kesehatan mental, serta implikasi temuan ini dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan masyarakat secara umum. Pertama-tama, penting untuk mencatat bahwa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara pola makan yang sehat dan kesejahteraan psikologis yang baik. Makanan yang kaya akan nutrisi seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan sumber protein sehat telah terbukti memiliki efek positif terhadap fungsi otak dan suasana hati. Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang sehat dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar. Sebaliknya, pola makan yang tidak sehat, yang tinggi lemak jenuh, gula tambahan, dan garam, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan mental. Ini menunjukkan bahwa makanan yang kita konsumsi dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental kita. Penelitian juga menunjukkan bahwa asupan nutrisi tertentu, seperti asam lemak omega-3, vitamin D, dan vitamin B12, dapat memainkan peran penting dalam regulasi suasana hati dan fungsi kognitif. Defisiensi nutrisi ini telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan mental, oleh karena itu, memastikan asupan yang cukup dari nutrisi-nutrisi ini sangatlah penting dalam menjaga kesehatan mental.

Namun, penting untuk diingat bahwa pola makan hanya merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Faktor-faktor lain seperti genetik, lingkungan sosial, stres, dan penggunaan zat-zat terlarang juga dapat memainkan peran yang signifikan dalam risiko terjadinya gangguan mental. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mempertimbangkan semua faktor ini perlu dipertimbangkan dalam merawat kesehatan mental. Selain itu, pola makan yang sehat juga dapat memainkan peran dalam menjaga kualitas tidur yang baik, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Konsumsi makanan yang kaya akan triptofan, sejenis asam amino yang dibutuhkan untuk produksi serotonin, dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi risiko gangguan tidur yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental. Dalam konteks ini, penting untuk mengembangkan pendekatan yang holistik dalam merawat kesehatan mental, yang mencakup aspek fisik, emosional, dan sosial. Mempertimbangkan nutrisi sebagai bagian integral dari perawatan kesehatan mental dapat membantu menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif dan terintegrasi dalam merawat individu yang mengalami gangguan mental. Penting juga untuk memperkuat kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan yang sehat dalam menjaga kesehatan mental. Edukasi tentang pentingnya nutrisi dan makanan yang

## ***PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERAN NUTRISI PADA MAHASISWA***

bergizi dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hubungan antara pola makan dan kesejahteraan psikologis mereka. Selanjutnya, penting untuk mengidentifikasi dan mengembangkan strategi diet yang dapat digunakan dalam pencegahan dan pengelolaan gangguan mental. Ini termasuk pengembangan panduan diet yang disesuaikan dengan kebutuhan individu dan penggunaan suplemen nutrisi yang dapat mendukung kesehatan mental.

Dalam konteks pencegahan, 8 penting juga untuk memperhitungkan faktor-faktor sosial dan lingkungan yang dapat memengaruhi pola makan seseorang. Melakukan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan aksesibilitas dan ketersediaan makanan yang sehat dalam komunitas dapat membantu meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam hubungan antara pola makan dan kesehatan mental, termasuk identifikasi mekanisme yang mendasarinya. Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang strategi diet yang paling efektif dalam mendukung kesehatan mental. Dalam menggali hubungan antara pola makan dan kesehatan mental, penting untuk memperhitungkan keunikan individu dalam respon terhadap diet. Pendekatan yang personal dan disesuaikan dengan kebutuhan individu dapat menjadi kunci dalam merawat dan mencegah gangguan mental. Kesimpulannya, penelitian tentang pengaruh pola makan terhadap kesehatan mental menyoroti pentingnya nutrisi dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu. Dengan memahami hubungan ini, kita dapat mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif dalam merawat kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup individu secara keseluruhan. Dalam melanjutkan pembahasan, penting juga untuk mengakui bahwa pola makan yang sehat tidak hanya memengaruhi kesehatan mental individu, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Peningkatan kesadaran tentang pentingnya pola makan yang seimbang dapat membantu mengurangi beban penyakit mental di tingkat populasi. Ini karena diet yang sehat tidak hanya dapat mencegah gangguan mental, tetapi juga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup individu yang telah didiagnosis dengan gangguan mental.

Selain itu, mempertimbangkan aspek sosial dan budaya dalam hubungan antara pola makan dan kesehatan mental penting untuk memastikan bahwa intervensi yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan dan preferensi masyarakat yang bersangkutan. Strategi pendekatan yang disesuaikan dengan konteks budaya dapat menjadi lebih diterima dan efektif dalam

masyarakat yang beragam. Selanjutnya, integrasi pendekatan pola makan sehat dalam sistem perawatan kesehatan mental dapat menjadi langkah penting dalam meningkatkan perawatan yang diberikan kepada individu yang mengalami gangguan mental. Program-program intervensi yang menyediakan edukasi tentang pentingnya pola makan yang sehat dan memberikan dukungan dalam mengadopsi perubahan pola makan yang positif dapat menjadi bagian integral dari perawatan holistik. Penting juga untuk memperhatikan bahwa hubungan antara pola makan dan kesehatan mental bersifat dinamis dan kompleks. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin, status sosioekonomi, dan kondisi kesehatan fisik juga dapat memengaruhi hubungan ini. Oleh karena itu, perlu untuk terus melakukan penelitian yang mendalam untuk lebih memahami faktor-faktor yang memengaruhi hubungan ini. Dalam konteks intervensi, pendekatan yang menggabungkan aspek pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres juga dapat menjadi lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Ini karena faktor-faktor ini saling terkait dan dapat saling memperkuat dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Selain itu, pendidikan dan dukungan yang diberikan kepada individu dan keluarga juga penting dalam membantu mereka mengadopsi perubahan pola makan yang sehat dan berkelanjutan. Ini melibatkan pemberian informasi yang akurat tentang manfaat pola makan yang sehat, serta memberikan keterampilan dan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin timbul. Dalam jangka panjang, upaya untuk meningkatkan pola makan yang sehat dalam masyarakat dapat membawa dampak positif yang luas, termasuk mengurangi beban penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, perlu ada komitmen yang berkelanjutan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, industri makanan, dan masyarakat umum, untuk mendorong perubahan pola makan yang positif. Selain itu, pendekatan yang berfokus pada pencegahan juga penting dalam mengurangi prevalensi gangguan mental yang terkait dengan pola makan yang tidak sehat. Ini termasuk upaya untuk meningkatkan aksesibilitas makanan yang sehat, mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola makan yang seimbang, dan mengurangi faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi pola makan yang tidak sehat. Dalam mengembangkan intervensi yang efektif, perlu juga dipertimbangkan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dan preferensi yang unik dalam hal pola makan. Oleh karena itu, pendekatan yang personal dan disesuaikan dengan individu dapat menjadi kunci dalam mencapai hasil yang optimal dalam meningkatkan kesehatan mental.

## ***PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERAN NUTRISI PADA MAHASISWA***

Kesimpulannya, hubungan antara pola makan dan kesehatan mental adalah bidang yang kompleks dan penting yang membutuhkan pendekatan holistik dan terintegrasi. Dengan memahami dan mengakui peran pola makan yang sehat dalam kesehatan mental, kita dapat mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif dalam merawat individu yang mengalami gangguan mental dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.

Intervensi yang mendorong pola makan sehat dapat digunakan sebagai strategi untuk meningkatkan kesehatan mental di kalangan mahasiswa. Institusi pendidikan dapat mempertimbangkan program edukasi nutrisi sebagai bagian dari layanan kesehatan mental.

Penelitian ini bersifat cross-sectional sehingga tidak dapat menentukan hubungan sebab-akibat. Sampel yang digunakan juga terbatas pada satu universitas, sehingga generalisasi hasil perlu dilakukan dengan hati-hati.

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **Kesimpulan**

Pola makan sehat berkorelasi dengan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah pada mahasiswa. Konsumsi makanan bergizi penting untuk mendukung kesehatan mental. Secara keseluruhan, kajian tentang hubungan antara pola makan dan kesehatan mental menunjukkan bahwa ada keterkaitan yang kuat antara makanan yang kita konsumsi dengan kesejahteraan psikologis kita. Pola makan yang sehat, yang kaya akan nutrisi dan beragam, dapat berkontribusi secara positif terhadap fungsi otak, suasana hati yang stabil, dan fungsi kognitif yang optimal. Sebaliknya, pola makan yang tidak sehat, yang terdiri dari makanan olahan, lemak jenuh, gula tambahan, dan garam berlebihan, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur. Dari segi praktis, pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam merawat kesehatan mental perlu dipertimbangkan, yang mencakup aspek pola makan sebagai bagian integral dari perawatan. Pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang mencakup edukasi tentang pola makan yang sehat, dukungan dalam mengadopsi perubahan pola makan yang positif, dan integrasi nutrisi dalam perawatan kesehatan mental dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

Selanjutnya, penting juga untuk mempertimbangkan aspek sosial, budaya, dan lingkungan dalam upaya meningkatkan pola makan yang sehat dalam masyarakat. Dukungan dari pemerintah, lembaga kesehatan, industri makanan, dan masyarakat umum diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan yang sehat dan berkelanjutan. Dalam menghadapi tantangan ini, pendekatan personal dan disesuaikan dengan kebutuhan individu juga diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal dalam meningkatkan kesehatan mental. Ini mencakup pengembangan strategi intervensi yang dapat disesuaikan dengan preferensi dan kebutuhan masing-masing individu, serta memberikan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin timbul. Kesimpulannya, penelitian dan upaya untuk memahami dan memperkuat hubungan antara pola makan dan kesehatan mental adalah penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup individu dan mengurangi beban penyakit mental di masyarakat secara keseluruhan. Dengan mempertimbangkan peran pola makan dalam kesehatan mental dan mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang tepat, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara fisik, emosional, dan psikologis.

#### **saran**

Penelitian lebih lanjut dengan desain longitudinal diperlukan untuk memahami hubungan kausal antara pola makan dan kesehatan mental. Institusi pendidikan sebaiknya meningkatkan program promosi pola makan sehat sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan mental mahasiswa.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Adha, S. (2022). Faktor revolusi perilaku konsumen era digital: sebuah tinjauan literatur. *JIPIS*, 31(2), 134- 148.
- Alfita, L. (2011). Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres.
- Alfita, L. (2011). Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja.
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).

**PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERAN NUTRISI  
PADA MAHASISWA**

- Aziz, A. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dalimunthe, H. A. (2018). Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dalimunthe, H. A. (2021). Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(1), 7-8.
- Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu.
- Dalimunthe, N. A. (2020). Analisis Kadar Metamfetamin dalam Rambut Pengguna Sabu-Sabu Menggunakan Metode Kolom Ekstraksi dengan Nanobentonit Alam Sebagai Adsorben dan Gas Chromatography Mass Spectrometry (GCMS) (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Darmon N., Drewnowski A. *Does social class predict diet quality?* *Am. J. Clin. Nutr.* 2008;87:1107–1117. doi: 10.1093/ajcn/87.5.1107.
- Dewi, S. S. (2014). Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh.
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Eky Ermal, M. (2019). PROFIL KINERJA RETURN DAN RESIKO PADA SAHAM TIDAK BERETIKA: STUDI KASUS PERUSAHAAN ROKOK DI INDONESIA.
- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. *Jurnal Diversita*.
- Hafni, M. (2005). Hubungan Antara Relasi Interpersonal Dalam Keluarga Dengan Kemandirian Pada Anak Penyandang Retardasi Mental.
- Hafni, M. (2005). Implementasi Tahap Tahap Perkembangan Kognitif Piaget Pada Penguasaan Konsep IPA Siswa Kelas Sekolah Dasar.
- Hafni, M. (2005). Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar.
- Hafni, M. (2022). Pengantar Psikologi Kesehatan Mental.

- Hafni, M. (2023). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Harahap, G. Y. (2004). Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan.
- Hardjo, S. (2004). Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hasibuan, N. W. R. (2020). Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prososial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan.
- Isnainy, A. A. (2016). Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Istiana, I. (2018). Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan. *Psikologi Konseling*, 11(2).
- Jones, R. (2019). "*Sugar Consumption and Anxiety: Evidence from Cross-Sectional Studies.*" *Nutritional Neuroscience*, 22(3), 233-240.
- Karim, A. (2017). Efektivitas Beberapa Produk Pembersih Wajah Antiacne Terhadap Balderi Penyebab Jerawat Propianibacterium acnes.
- Khairuddin, K. (2021). KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 33-38.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya. Alfita, L. (2012). Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian.
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2004). Hubungan Antara Keadaan Father Absence Temporer Dengan Motif Berprestasi Siswi SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- LUMBANRAJA, W., & Harahap, G. Y. (2022). PROYEK PEMBANGUNAN IRIAN SUPERMARKET TEMBUNG- PERCUT SEI TUAN SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).

**PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERAN NUTRISI  
PADA MAHASISWA**

- Munir, A., & Aziz, A. (2017). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan.
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Nasution, R. A. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan.
- Novita, E. (2012). Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 4(2), 53-60.
- Novita, E. (2022). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 3(2), 154-159.
- Nugraha, M. F. (2019). Iklim organisasi dan kepuasan kerja guru di sekolah Singosari Delitua. *Jurnal Diversita*, 5(1), 19-23.
- OKTAVIANI, R., & Syarif, Y. (2022). PROYEK PEMBANGUNAN MERCU PADA BENDUNGAN LAU SIMEME SIBIRU-BIRU-DELISERDANG SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Siregar, E. S. (2009). Hubungan antara Kesadaran Fonologis dan Intelegensi dengan Kemampuan Membaca Permulaan Siswa/i Kelas 1 SDIT Nurul Ilmi.
- Siregar, M. (2013). Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan.
- Smith, J., et al. (2020). "*Dietary Patterns and Depression: A Meta-Analysis.*" *Journal of Nutritional Psychiatry*, 15(2), 123-130.
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour.
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Tarigan, R. S. (2016). Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning. uma. ac. id.



- Tarigan, R. S. (2017). Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Academic Online Campus (AOC).
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. (2022). ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA.
- Tarigan, R. S., Azhar, S., & Wibowo, H. T. (2021). Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Aplikasi Registrasi Asrama Kampus.
- Wahyuni, N. S. (2013). Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.
- Wahyuni, N. S., & Khairuddin, K. (2021). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Guru Disekolah Perguruan Taman Siswa Diski (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).