

## **Bagaimana Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik Saling Mempengaruhi**



Tahukah Ibu, agar tubuh dapat benar-benar sehat Ibu perlu menjaga kesehatan fisik dan mental sekaligus, karena keduanya saling berhubungan. Kesehatan fisik yang buruk dapat meningkatkan risiko terganggunya kesehatan mental. Begitu pula sebaliknya, kesehatan mental yang buruk dapat mengakibatkan menurunnya kesehatan fisik kita.

### **Bagaimana hubungan antara kesehatan fisik dan mental?**

Menurut Charles Goodstein, MD, seorang profesor psikiater klinis dari New York University's Langone School of Medicine, otak kita berhubungan erat dengan sistem endokrin yang bekerja melepaskan hormon. Hormon ini berpengaruh pada kesehatan mental kita. Nah, pikiran dan perasaan kita dapat mempengaruhi hormon yang dilepaskan dari sistem endokrin yang kemudian akan mempengaruhi sistem kerja organ tubuh kita.

Dr. Goodstein juga mengatakan bahwa seringkali pasien yang datang ke dokter dengan keluhan pusing, letih, gangguan di perut ternyata penyebabnya adalah depresi, walau si pasien tidak secara terang-terangan merasa mengalami depresi.

## **Apa contohnya dari pengaruh kesehatan mental terhadap kesehatan fisik?**

- Depresi dapat meningkatkan risiko seseorang terkena penyakit jantung, stroke, diabetes dan kanker. Kemungkinannya adalah karena depresi akan mempengaruhi sistem kekebalan tubuh dan kebiasaan-kebiasaan sehari-hari yang berkaitan dengan depresi juga dapat meningkatkan risiko terkena penyakit. Misalnya, kurang aktivitas fisik dan menurunnya nafsu makan.
- Orang yang mengalami gangguan kesehatan mental atau sudah didiagnosa mengalami depresi biasanya mengalami susah tidur, merasa mudah letih, konstipasi, tidak nafsu makan. Hal-hal ini tentunya akan memberi dampak pada kesehatan fisik lainnya.
- Orang yang mengalami kecemasan, atau *anxiety*, berisiko mengalami gangguan fisik yang berkaitan dengan tekanan darah. Umumnya adalah tekanan darah tinggi.

## **Apa yang dapat dilakukan?**

### 1. Berolahraga

Selain dapat menjaga kesehatan fisik, olahraga juga penting untuk menjaga kesehatan mental kita. Penelitian menunjukkan bahwa berolahraga akan melepaskan hormon endorfin yang akan membuat kita merasa senang. Ibu tak perlu berolahraga terlalu lama, jalan pagi selama 1-15 menit sudah cukup untuk meningkatkan energi dan membuat mood kita menjadi positif. Jika tak sempat berolahraga, yang penting Ibu banyak melakukan aktivitas fisik.

### 2. Pola makan sehat

Nutrisi dibutuhkan untuk mendukung kesehatan fisik dan mental kita. Terapkan pola makan sehat dengan mengonsumsi protein, lemak esensial, karbohidrat kompleks, vitamin, mineral dan air putih dalam jumlah yang cukup.

### 3. Tidur yang cukup.

Kurang tidur dapat mempengaruhi kesehatan jantung, meningkatkan berat badan dan tentunya dapat mempengaruhi mood kita yang akan berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental.

### 4. Melakukan pemeriksaan rutin

Dalam hal ini bukan hanya untuk memantau kesehatan fisik kita, tetapi juga kesehatan mental. Jadi, jika Ibu merasa mengalami gangguan secara mental atau emosional, jangan ragu untuk bertemu dan berdiskusi dengan ahlinya.

Biasanya apa yang Ibu lakukan jika mood Ibu sedang kurang baik? Share dengan pembaca lainnya di kolom comment, ya.

<https://www.sahabatnestle.co.id/content/view/bagaimana-kesehatan-mental-dan->

kesehatan-fisik-saling-mempengaruhi.html