***MOOD*, EMOSI, DAN PEMILIHAN MAKANAN**

**A. *Mood* dan Emosi**

*Mood* biasanya ditandai sebagai keadaan gairah psikologis yang berlangsung setidaknya beberapa menit dan biasanya lebih lama, dengan dimensi yang berkaitan dengan energi, ketegangan, dan kesenangan.Emosi dapat didefinisikan sebagai respon afektif jangka-pendek terhadap penilaian rangsangan, situasi atau kejadian tertentu yang memiliki potensi penguatan.Sedangkan *mood* dapat muncul dan bertahan tanpa adanya rangsangan yang jelas, dan mungkin lebih *covert* (tidak tampak) bagi observer/pengamat. Makanan dapat mengubah atau menginduksi emosi melalui stimulasi sensorik yang cepat atau kelegaan dari rasa lapar (*relief of hunger*), sebagai hasil dari penilaian kognitif terhadap perubahan dalam keadaan internal atau harapan individu. Makanan juga dapat mengubah *mood* melalui perubahan yang lambat pada kimia otak.

**B. Efek Lapar pada Makan dan Mood**

Umumnya makanan mengubah suasana hati dan dorongan dalam diri, hal ini terjadi sebelum hingga setelah proses makan. Manusia cenderung lebih waspada dan mudah tersinggung saat merasa lapar sehingga mendorong perilaku mencari makanan. Kinerja mental manusia bisa terganggu oleh kebutuhan ini sehingga merugikan perilaku lainnya.Setelah makan makanan yang mengenyangkan, manusia biasanya menjadi tenang, lesu, bahkan mengantuk.Penyerapan nutrisi cepat terdeteksi oleh otak, karena informasi disampaikan oleh saraf vagus dari usus dan hati.Ketika *mood* dan konteks makan diacak sebanyak sepuluh kali sehari selama seminggu, dapat disimpulkan bahwa makanan lebih cenderung menghasilkan *mood* yang positif daripada suasana hati netral atau negatif (Macht et al., 2004), setidaknya dalam jangka waktu singkat.Meski demikian, fenomena ini dapat diabaikan dan dapat bervariasi antar individu dan situasi. Dampak makanan atau minuman akan tergantung pada keadaan awal, ekspektasi dan sikap seseorang.

1. Ukuran makanan, waktu, dan kebiasaan

Kebanyakan orang sangat terbiasa dengan pilihan makanan, ukuran dan waktu makan mereka.Akibatnya, mereka telah mempelajari seperangkat keyakinan dan harapan tentang dampak kebiasaan diet mereka.Ritme sirkadian dan siklus tidur- bangun dalam gairah dan kinerja, yang mempersulit interpretasi efek makan. Penurunan gairah dan kemampuan untuk mempertahankan perhatian setelah makan siang disebut sebagai *'post-lunch dip'* (Folkard and Monk, 1985). Namun, ini mungkin bukan sekadar efek makan, karena kewaspadaan juga ditemukan menurun dari pagi sampai sore hari di mata pelajaran yang tidak ada makan siang (Smith dan Miles, 1986).Artinya, ada ritme sirkadian yang mendasarinya yang dikacaukan dengan efek makan siang.Hal ini juga telah ditunjukkan bahwa banyak orang merasa cemas sebelum makan siang, dan beberapa orang lainnya mengalami *post-lunch dip* setelah makan siang.

**C. Sensasi, Ekspektasi, dan *Mood***

Rasa manis menimbulkan sensasi menyenangkan, sedangkan rasa pahit dan asam menimbulkan sensasi yang tidak enak. Ekspektasi tentang makanan merupakan prediksi personal dari konsekuensi makan yang bergantung pada pengalaman terhadap makanan tersebut dalam berbagai konteks.Ekspektasi tersebut tidak hanya dalam pikiran, namun juga memiliki pengaruh nyata terhadap perilaku dan fisiologi.Peningkatan *mood* negatif yang lebih kuat terlihat pada wanita yang melaporkan kecenderungan makan yang lebih besar sebagai respons terhadap keadaan emosional. Hal ini menyiratkan bahwa efek penguat makanan pada keadaan emosional sebelumnya harus terjadi selama proses makan daripada setelah makan. Hal ini serupa dengan temuan bahwa para pecandu cokelat (*chocolate addicts*) merasa lebih bersalah setelah memakan cokelat (Macdiarmic and Hetherington, 1995).Para pecandu cokelat melaporkan penurunan positif dan pengaruh negatif yang lebih tinggi sebelum makan.

**D. Rasa Manis, *Reward, Distress*, Analgesia, dan *Neural Substrates***

Substansi neuro yang terbukti berpengaruh terhadap makanan adalah dopamin, opioid, dan benzodiazepine.Dopamine memiliki prinsip yang mendasari aspek

motivasional dari makan, dimana sistem opioid dan benzodiazepine memengaruhi munculnya rangsangan sensor makanan.Opioid memiliki neuropeptide yang dikeluarkan saat stress, yang dikenal memiliki efek adaptif seperti anti rasa sakit. Bukti dalam penggunaan Opioid adalah interaksi antar *mood*, stres dan makan, yang melibatkan anak-anak, pencernaan makanan manis dan berlemak, termasuk susu, dan berkurangnya frekuensi anak menangis serta kebiasaan lain yang menunjukan stres. Hal ini memunculkan spekulasi bahwa orang dewasa lebih memilih makanan manis, berlemak dan makanan yang disukai untuk mediasi opioid sebagai penghilang stres.

**E. Afek Negatif, *Comfort Eating*, dan Pemilihan Makanan**

Seseorang yang mengalami kegemukan mungkin saja makan secara berlebihan karena merasa bingung menentukan antara gairah emosional dengan rasa lapar, atau makan digunakan sebagai alternatif untuk menghadapi tekanan emosional yang dimiliki (Schachter et al., 1968; Bruch,1974). Di tahun 1980an dan 1990an ditemukan efek yang berbeda pada perilaku makan tergantung pada tingkatan untuk mengontrol makanan (usaha sadar untuk membatasi asupan makanan; Heatherton et al., 1991). Neurokimia juga berkontribusi untuk memunculkan dampak negatif dan emosional dalam perilaku makan sehingga dapat dijadikan sebagai prediktor masalah perilaku makan dan kontrol berat badan yang buruk (Waters et al., 2001; Chua et al., 2004; Fulkerson et al., 2004).

1. Studi alamiah tentang stres dan pemilihan makanan

Secara alami, lingkungan yang penuh tekanan dapat memberikan konteks yang dapat memprediksi hubungan antara stres dengan variasi diet.Contohnya seperti ujian atau periode beban kerja yang tinggi. Dalam literatur dikatakan bahwa secara fisik, stress yang berkepanjangan dan tidak terkendali akan cenderung menekan keinginan untuk makan, walaupun secara singkat dapat membangkitkan stressor psikososial yang mungkin akan menyebabkan makan berlebih (Robbins dan Fray,

1980). McCann et al. (1990) meneliti pengaruh dari variasi beban kerja terhadap asupan makanan dan lipid serum pada sekelompok perempuan pekerja kantoran. Para pekerja melaporkan bahwa dalam menjalani beban kerja tersebut, akan semakin tinggi asupan energi dan persentasi energi yang tinggi seperti lemak dalam dua periode kerja dibandingkan dengan periode kerja yang normal. Dua survei

epidemiologis pada remaja menunjukkan adanya hubungan antara stress, depresi dan perubahan pola makan yang tidak sehat. Pada remaja di Amerika Serikat menunjukkan gejala depresi berkaitan dengan hambatan untuk makan sehat, tidak makan dan gangguan makan lainnya. Walaupun satu-satunya perubahan yang signifikan nampak pada meningkatnya konsumsi minuman ringan pada anak-anak yang duduk di bangku sekolah (Fulkerson dkk., 2004).

2. Pengendalian diri, emotional eating dan stres

Karakteristik psikologis atau fisiologis tertentu membuat seseorang mengubah pilihan makanan mereka ke arah yang tidak sehat.para pemakan emosional yang stress lebih banyak memakan makanan manis (coklat dan kue) dan makanan yang padat energi, daripada pemakan emosional tanpa tekanan atau pemakan non- emosional dalam kondisi apa pun. Ini mendukung temuan survei Oliver dan Wardle (1999) bahwa makanan berlemak manis seperti coklat mungkin lebih disukai selama stres atau pengaruh negatif, setidaknya pada subkelompok individu yang rentan.

**F. Komposisi Makanan dan Efek dari Nutrien Spesifik**

**Karbohidrat versus protein.**Performa dalam merespons stimulus periferal akan meningkatapabila konsumsi makan siang memiliki proporsi 55% protein dan 15% karbohidrat, tetapi hal tersebut juga menyebabkan individu lebih rentan terhadap distraksi. Konsumsi berkelanjutan dari karbohidrat dan protein dalam rasio tinggi atau rendah memiliki banyak efek terhadap mood.De Castro (1987) menemukan bahwa ketika *mood* berlangsung kira-kira selama 9 hari, proporsi protein yang terlalu tinggi memprediksikan depresi yang lebih besar, sedangkan proporsi karbohidrat yang tinggi memprediksikan depresi yang lebih rendah.Pada perempuan yang mengalami obesitas yang mengonsumsi diet reguler dengan bebas, level kecemasan dan depresi yang lebih rendah pada baseline meramalkan konsumsi karbohidrat yang lebih banyak dan protein yang lebih sedikit dalam 4 hari.

**Efek dari lemak makanan.**Keadaan mengantuk, kebingungan, dan ketidakpastian ditemukan meningkat apabila individu mengonsumsi lemak terlalu rendah atau tinggi saat makan siang, tetapi tidak pada individu yang mengonsumsi lemak yang cukup (medium).

**Efek nutrien spesifik lainnya.**Pemilihan makanan dapat dipengaruhi oleh kebutuhan tubuh terhadap nutrien-nutrien penting seperti vitamin, mineral, dan asam lemak.Nutrien-nutrien tersebut berpengaruh dalam membuat *mood* menjadi lebih baik (Benton & Donohoe, 1999).

**G. Kerentanan Peningkatan *Mood* melalui Diet**

Penemuan terkait efek nutrien tertentu terhadap *mood* dapat menyebabkan individu akan belajar mengenali makanan tertentu dan mengalokasikan proporsi tertentu untuk dikonsumsi. Hal tersebut dapat menimbulkan perubahan *mood* pada situasikhusus.Salah satunya adalah diet karbohidrat yang diprediksi dapat meminimalisisr depresi.Makanan dan/atau minuman yang kaya karbohidrat dan minim protei juga berpengaruh pada peningkatan *mood* perempuanyang mengalami *premenstrual syndrome* (PMS). Pemilihan makanan pada perempuan yang akan mengalami menstruasi dan sedang berada fase luteal juga akan mengikuti *mood* dari perempuan tersebut. Terkait dengan nutrien penting seperti protein, vitamin, asam amino, dan lemak dapat memengaruhi fungsi adaptif dari aksis hipotalamus-pituitari- adrenal. Makanan yang kaya akan protein yang mencegah menurunnya kesadaran dapat menstimulasi pelepasan kortisol (hormon yang dikeluarkan saat stres) dan *size effect* ini berkorelasi positif dengan *psychological well-being* yang buruk.

**H. Kesimpulan**

Pemilihan makanan dapat mengubah mood, dan *mood* dapat mengubah pemilihan makanan, dengan berbagai macam alasan.Ketika hubungan antara pemilihan makanan dan *mood* konsisten, dapat diprediksi, kebiasaan yang memungkinkan untuk terjadi, hubungan tersebut dapat mengindikasikan bahwa efek antara satu dan yang lainnya memiliki beberapa hasil yang memberikan *reinforcement*.