

Gangguan Tidur: Makanan yg membantu tidur atau membuat anda metap terjaga

Reviu oleh: [Charles Patrick Davis, MD, PhD](#)

Reviu pada Nov 23, 2021

Apakah Makanan Mempengaruhi Tidur Anda?

Makanan yang Anda pilih untuk dimakan, seberapa banyak Anda makan, dan kapan, semuanya dapat memengaruhi tidur Anda. Apakah Anda akan mengubah diet Anda jika Anda tahu itu akan membantu Anda mendapatkan tidur malam penuh tanpa gangguan? Inilah kesempatan Anda untuk melakukan hal itu. Baca terus untuk mengetahui bagaimana pilihan makanan Anda dapat memengaruhi seberapa istirahat Anda setiap pagi. Dapatkan daftar makanan yang membantu Anda tidur lebih nyenyak.



Makan Beberapa Triptofan Sebelum Tidur

Anda mungkin pernah mendengar tentang kekuatan **triptofan yg mendorong tidur**, mgkin dlm konteks makanan Thanksgiving. Meskipun tdk sepenuhnya benar bahwa **kalkun** membuat Anda mengantuk dengan sendirinya, memang benar bahwa kalkun adalah sumber triptofan yang baik. Tapi itu bukan satu-satunya sumber triptofan. Anda juga dapat menemukannya di **ayam, daging giling, susu, kacang-kacangan** dan **biji-bijian, madu**, dan bahkan **pisang**.

Triptofan adalah asam amino esensial. Tubuh Anda tidak dapat memproduksinya sendiri, sehingga perlu menemukannya dalam makanan yang Anda makan. Triptofan dapat

dibuat menjadi serotonin, yang pada gilirannya dapat dibuat menjadi hormon melatonin. **Melatonin mengatur siklus tidur-bangun Anda.** Tubuh Anda memproduksinya sebagian besar antara jam 3 pagi dan 4 pagi. Yang terpenting untuk artikel ini, melatonin memicu kantuk. Tetapi untuk mendapatkan triptofan Anda dengan cara yang dapat digunakan tubuh Anda untuk memproduksi melatonin, tubuh Anda membutuhkan bantuan ekstra (lihat slide berikutnya).



Cobalah Camilan Ringan Penuh Karbohidrat

Apakah ada hubungan antara karbohidrat dan masalah tidur? Jika Anda sedang mencari tidur, triptofan memiliki sekutu yang membutuhkan perhatian khusus. Karbohidrat (karbohidrat) yg dimakan dengan triptofan dpt menghasilkan serotonin yg merangsang tidur dengan lebih andal.

Saat Anda mengonsumsi sumber protein yang mengandung triptofan, asam amino dari protein tersebut harus bersaing untuk melewati sawar darah-otak tubuh Anda. Itu membuat kecil kemungkinan triptofan yang Anda makan akan diubah menjadi serotonin. Namun, makan karbohidrat memicu insulin.

Insulin itu menurunkan asam amino dalam darah Anda—kecuali triptofan. Dengan kata lain, karbohidrat membuka jalan bagi triptofan untuk memasuki otak.

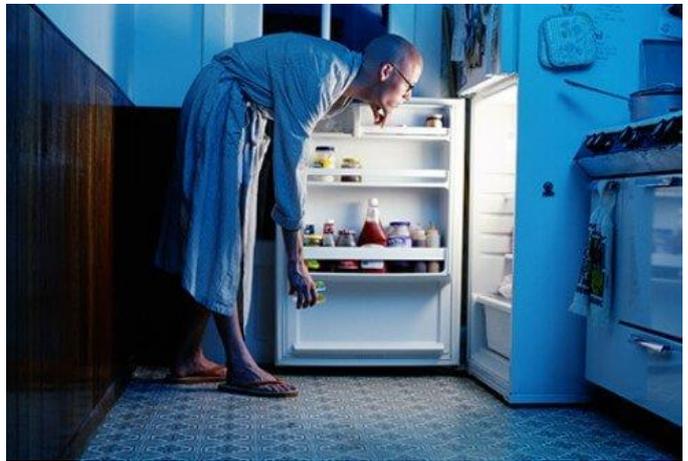
Sementara karbohidrat dgn protein membantu membuat Anda mengantuk, penting bagi kesehatan Anda secara keseluruhan untuk memilih karbohidrat yang sehat. Keripik gandum utuh dan buah segar adalah contoh karbohidrat tersebut, jadi camilan sebelum tidur yang sehat mungkin terlihat seperti sorsi susu dan biskuit, atau beberapa gigitan ayam tanpa lemak dengan jeruk atau pisang.



Haruskah Anda Ngemil Sebelum Tidur?

Apakah ide yang baik untuk pergi tidur lapar? Bahkan jika sedikit makanan yg menenangkan terdengar santai, Anda mgkin takut menambah berat badan karena ngemil tengah malam.

Ini adalah situasi rumit yg ingin Anda tangani dgn hati-hati. Jika Anda menemukan diri Anda **makan makanan berkalori tinggi di malam hari, ini memang dapat meningkatkan berat badan yang tidak sehat.** Ini juga bisa membuat lebih sulit untuk tidur, terutama jika Anda mengalami mulas. Namun, **insomnia bisa lebih buruk saat perut kosong. Tidur tanpa makan dapat membuat Anda lebih sulit untuk tertidur,** dan juga membuat Anda lebih sering terbangun di



tengah malam karena lapar. Juga, jika berat badan menjadi perhatian Anda, penelitian menunjukkan bahwa kurang tidur merangsang hormon lapar ghrelin. Jadi, jika Anda tidak bisa tidur nyenyak dengan perut kosong, Anda dapat menebusnya keesokan harinya dengan makan terlalu banyak.

Solusinya adalah pergi tidur dengan beberapa makanan di perut Anda, tetapi tidak terlalu banyak. Cobalah **camilan ringan** alih-alih pesta makanan habis-habisan. Jika camilan ringan Anda tidak memuaskan, lihat apakah camilan ringan berserat tinggi membantu. **Serat memperlambat pencernaan Anda, membuat Anda merasa kenyang lebih lama dengan lebih sedikit kalori.**

Makanan Berlemak Bisa Merugikan Tidur Anda

Tip ini tidak bergantung kapan Anda makan. Jika diet Anda secara keseluruhan bergantung pada lemak—terutama lemak jenuh—untuk nutrisi, Anda mungkin kehilangan kualitas tidur yang baik. Ketika nutrisi harian Anda mencakup persentase lemak jenuh yang tinggi, Anda menghabiskan lebih sedikit waktu dalam tahap tidur nyenyak yang dikenal sebagai tidur gelombang lambat.

Ini adalah **tidur non-REM yang Anda dapatkan sebelumnya dalam siklus tidur Anda, dan itu penting.** Otak Anda menegakkan kembali hal-hal yang Anda pelajari di siang hari saat Anda tidur. Penelitian telah menunjukkan bahwa melewatkan tidur gelombang lambat membuat ingatan Anda berkurang, yang membuat belajar menjadi lebih sulit.



Hindari Sumber Kafein tersembunyi

Anda mungkin tahu bahwa minum secangkir kopi sebelum tidur adalah ide yang buruk jika Anda ingin benar-benar tidur. Tapi kafein menunggu di makanan lain yang mungkin tidak Anda duga. Secangkir cokelat panas sebelum tidur terdengar menenangkan, tetapi cokelat terbuat dari **cokelat, dan mengandung kafein.** Kafein bersembunyi di banyak minuman yang mungkin tidak Anda duga, seperti beberapa merek **root beer.** Jadi, periksa labelnya untuk memastikan Anda tidak secara tidak sengaja merangsang otak Anda saat Anda lebih suka menenangkannya.



Apakah Obat Anda Berkafein?

Jika Anda sakit kepala sebelum tidur, Anda mungkin tidak berpikir 2x sebelum mengonsumsi Excedrin. Tapi salah satu bahan utama obat sakit kepala yang populer ini adalah kafein. Ini bukan satu-satunya obat dgn kafein. **Banyak obat nyeri dan sakit kepala lain juga mengandung kafein. Begitu juga beberapa obat flu, pil penurun berat badan, dan diuretik. Beberapa obat herbal juga mengandung kafein. Kafein juga bertahan lama di tubuh Anda, jadi obat berkafein yang diminum di sore hari masih bisa mengganggu tidur.** Cara terbaik utk mencegah kafein yang tidak disengaja adalah dengan membaca label setiap obat dengan cermat.



Pendekatan Nightcaps dgn Hati-hati

Hubungan antara tidur dan kualitas tidur sangat rumit. Meskipun telah dipelajari sejak tahun 1930-an, para ilmuwan masih mencari jawaban tentang hubungan alkohol dengan kualitas tidur Anda. Namun, semua studi itu telah mengajari kita beberapa hal.

Pertama, alkohol membuat Anda lebih mudah tertidur dengan cepat. Itu benar apakah Anda minum satu atau beberapa. **Kedua**, alkohol mengganggu paruh kedua tidur Anda. Kenapa? Satu teori menyarankan tubuh Anda beradaptasi dgn efek sedatif alkohol selama paruh pertama siklus tidur Anda, dan terus berusaha beradaptasi selama paruh kedua meskipun telah memproses alkohol keluar dari aliran darah Anda. **Ketiga**, ketika Anda minum

alkohol dalam jumlah sedang hingga tinggi, tahap tidur REM Anda memendek (tahap bermimpi Anda), sementara tidur gelombang lambat Anda meningkat. **Keempat**, tubuh Anda menjadi lebih tahan terhadap efek alkohol yang menyebabkan tidur setelah hanya tiga malam minum.

Ada petunjuk efek lain juga, yang kurang mapan. Jika Anda minum banyak, Anda mungkin lebih cenderung mendengkur, dan itu dapat membahayakan kualitas tidur Anda. Anda mungkin juga bangun lebih sering dan lebih awal setelah semalaman minum banyak. Anda mungkin kurang istirahat keesokan harinya, dan ini mungkin sedikit mengganggu konsentrasi Anda. **(Bahkan sedikit gangguan tidur dapat menyebabkan masalah dalam pekerjaan yang menuntut seperti kontrol lalu lintas udara).**

Ada kemungkinan bahwa penderita insomnia tidur lebih nyenyak dengan satu atau dua minuman sebelum tidur, tetapi jumlah yang sama mungkin lebih mengganggu bagi orang dewasa yang sehat.

Lansia harus sangat berhati-hati di sekitar alkohol pada waktu tidur, karena mereka membutuhkan lebih sedikit alkohol untuk merasakan efek yang sama, dan karena mereka mungkin bangun masih di bawah pengaruh alkohol, yang meningkatkan risiko jatuh.



Apakah Makanan Pedas Memberi Anda Mimpi Aneh?

Apakah makanan pedas mempengaruhi tidur? Makan makanan pedas tepat sebelum tidur dapat men sabotase tidur Anda. Itu karena makanan pedas dapat menyebabkan mulas, dan rasa sakit mulas dapat membangunkan Anda dari tidur nyenyak Anda. Dalam sebuah penelitian, enam pria muda diberi saus pedas Tabasco dan mustard dengan makan malam mereka. Mereka membutuhkan waktu lebih lama untuk tertidur, dan mereka juga mengalami tidur gelombang yang lebih lambat. Namun, satu pertanyaan tetap ada—apakah kepercayaan lama bahwa makanan pedas menyebabkan mimpi aneh itu benar?

Ide ini kembali setidaknya sejauh orang Yunani kuno. Dokter terkenal Hippocrates mengklaim bahwa **mimpi buruk dapat dipicu oleh "kelebihan makanan yang tidak biasa."** Apakah ada kebenaran untuk ini? Meskipun ini adalah ide populer yang muncul lagi dan lagi sepanjang sejarah, para ilmuwan belum menunjukkan minat untuk mengeksplorasi apakah itu benar atau tidak. Namun, ada satu upaya. Peneliti bertanya kepada ratusan mahasiswa apakah makanan yang mereka makan memicu mimpi yang mengganggu. Mereka menemukan bahwa sekitar 18% siswa melaporkan mimpi yang jelas atau mengganggu setelah makan makanan tertentu. Dari mereka, sekitar 20% mengatakan makanan pedas yang menyebabkan mimpi ini. Mungkin Hippocrates benar.



Sakit Maag? Hindari Makanan Asam

Pernah bangun dengan sensasi terbakar di bagian belakang tenggorokan? Itu bisa jadi mulas dan ada hubungan antara mulas dan kurang tidur. Bbrp makanan lebih cenderung memicu mulas daripada yang lain. Makanan yang sangat asam termasuk di antara mereka. **Untuk mencegah mulas, hindari makanan ini menjelang waktu tidur:**

- Buah jeruk (lemon, jeruk, jeruk bali)
- Tomat (saus marinara, saus tomat, sup tomat)
- Makanan yang diasinkan (acar, zaitun)
- Produk susu (susu, yogurt, keju)
- Makanan yang dimakan dengan cuka (salad, roti)

Anda mungkin tidak perlu menghentikan semua ini dari rencana makan malam Anda, karena beberapa dapat memicu refluks asam Anda lebih buruk daripada yang lain. **Untuk menemukan makanan yang menyebabkan rasa sakit Anda, buatlah jurnal dan tuliskan apa yang Anda makan setiap kali Anda mengalami sakit maag.**



Pro dan Kontra Protein

Apakah ada hubungan antara protein dan kualitas tidur? Protein tampaknya membantu Anda tertidur lebih cepat, tetapi itu mungkin tergantung pada apa yang menyertainya. Para peneliti mempelajari berapa lama subjek mereka tertidur, pertama-tama memberi mereka makanan untuk hari itu, dan kemudian membiarkan subjek memilih makanan mereka sendiri. Makanan yang diberikan para ilmuwan lebih tinggi protein, tetapi lebih rendah lemak jenuh daripada makanan yang dipilih sendiri. Hasilnya? **Orang yang makan makanan tinggi protein dan rendah lemak jenuh sepanjang hari rata-rata tertidur 12 menit lebih cepat.**

Caranya adalah dengan mendapatkan banyak protein dari makanan Anda, tetapi hindari lemak jenuh. Beberapa sumber protein tinggi lemak jenuh termasuk daging domba, potongan daging sapi dan babi berlemak, unggas kulit, keju, dan susu murni. Di sisi lain, ikan, unggas tanpa kulit, potongan daging sapi tanpa lemak, susu skim, dan kacang azuki adalah beberapa makanan berprotein tinggi yang memiliki sedikit atau tanpa lemak jenuh.



Hindari Cairan Tepat Sebelum Tidur

Anda semua sudah nyaman. Rumah tenang, tempat tidur nyaman, Anda sudah makan makanan yang sehat dan bergizi, tapi tidak terlalu banyak. Anda baru saja akan hanyut ke dalam tidur nyenyak yang memulihkan, tetapi kemudian alam memanggil. Apakah Anda terbangun dari tidur untuk buang air kecil di tengah malam? Jika Anda tidak minum segelas besar air sebelum tidur, Anda tdk perlu bangun sekarang. Tapi bagaimana jika Anda haus?

Jika Anda sering terbangun di tengah malam untuk buang air kecil, inilah saatnya untuk mulai merencanakan ke depan. Pastikan Anda terhidrasi dengan baik sebelum mematikan lampu.

Dua jam sebelum tidur, mulailah batasi minum Anda. Dapatkan cukup air sebelum waktu itu, dan batasi alkohol Anda untuk satu gelas kecil atau kurang. Tentu saja, Anda juga mesti menghindari minuman apa pun yang mengandung kafein.

Inilah trik lain: angkat kaki Anda ke atas. Jika Anda berbaring dengan kaki setinggi jantung selama satu jam di sore hari, kemungkinan besar Anda akan buang air kecil di siang hari daripada di malam hari.

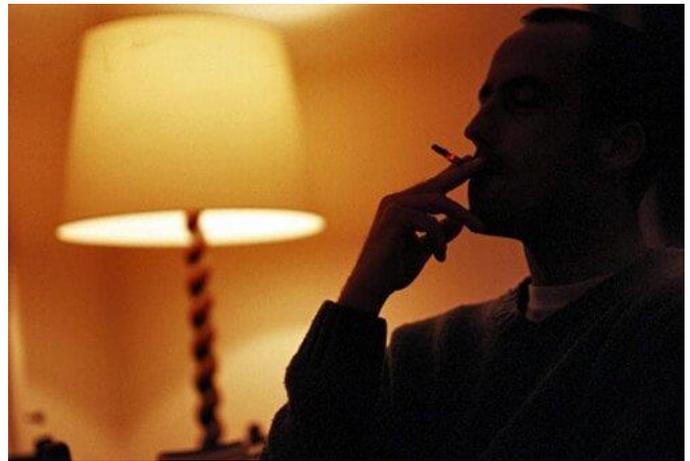


Jangan Merokok, Terutama Malam Hari

Perokok kadang-kadang dibujuk ke teras sebelum tidur untuk satu sedotan lagi. Nikotin mungkin terasa menenangkan pada saat itu, tetapi jangan lupa—ini adalah stimulan. Itu **membuat jantung Anda berdetak lebih cepat, dan akan membuat Anda lebih sulit tidur.**

Ini adalah hubungan antara merokok dan kualitas tidur. Nikotin—bahan adiktif dalam rokok—telah terbukti mengacaukan jam biologis yang ditemukan pada gen tikus. Dalam sebuah penelitian, itu mengganggu ritme tidur alami tikus, membuatnya lebih sulit untuk tidur. Beberapa gangguan tsb bersifat permanen. Apakah itu melakukan hal yang sama padamu? Kekhawatiran lain adalah sleep apnea, suatu kondisi di mana Anda kekurangan oksigen secara berkala sepanjang malam. Perokok 2,5 kali lebih mungkin untuk memilikinya.

Ini mungkin masalah kecil dibandingkan dengan rentang hidup yang lebih pendek, risiko lebih besar dari berbagai jenis kanker, penuaan dini dan berbagai masalah kesehatan lainnya yang terkait dengan merokok, tetapi ini adalah salah satu yang perlu dipertimbangkan jika Anda mencoba untuk tidur lebih nyenyak. Tidur nyenyak hanyalah alasan bagus untuk berhenti merokok.



Makan Lebih Baik Sepanjang Hari

Kami sebagian besar berfokus pada makanan yang Anda makan tepat sebelum tidur. Tapi itu tidak menceritakan keseluruhan cerita. Studi menunjukkan bahwa **kualitas nutrisi makanan Anda sepanjang hari membuat perbedaan di malam hari. Semakin banyak kalori yang Anda dapatkan dari gula dan lemak jenuh, semakin besar kemungkinan Anda mengalami gangguan tidur.** Di sisi lain, diet tinggi serat dan protein tampaknya membantu Anda tertidur dan tetap tertidur sepanjang malam.



Baik dan Buruknya Obat Tidur

Obat tidur adalah solusi yg menggiurkan untuk masalah tidur. Sekitar 8,2% orang dewasa di AS menggunakan obat tidur yang diresepkan setidaknya empat kali dlm seminggu terakhir. **Jika digunakan dengan benar, obat tidur dapat membantu Anda mengembangkan pola tidur yang lebih teratur dan membantu Anda tidur lebih nyenyak. Tetapi jika tidak digunakan dengan hati-hati, obat tidur dapat menyebabkan lebih banyak masalah.**

Jika Anda ingin mencoba obat tidur, diskusikan terlebih dahulu dengan dokter Anda. Dokter Anda dapat mengarahkan Anda ke pengobatan yang bermanfaat berdasarkan gejala tidur, riwayat medis, dan usia Anda. **Anda harus memakai obat-obatan ini dengan hati-hati: banyak dari mereka yang membuat ketagihan.** Inilah sebabnya mengapa kebanyakan orang menggunakannya hanya untuk waktu yang singkat.



Sources:

This tool does not provide medical advice. [See additional information:](#)

© 1996-2021 [WebMD, LLC](#). All rights reserved.

[Source slideshow on OnHealth](#)

https://www.medicinenet.com/foods_that_help_harm_sleep_slideshow/article.htm