

# Terapi Gizi untuk Insomnia

**I**NSOMNIA atau sulit tidur menimpa 1 dari 10 orang Amerika Serikat. Insomnia bisa berupa mata tak terpejam sepanjang malam, terbangun di tengah lelapnya tidur dan sulit tidur kembali, terbangun beberapa kali, bangun terlalu dini, atau tidak merasa segar setelah bangun tidur.

Masih ada insomnia kronis sebagai insomnia paling parah karena penderitanya selama sebulan atau lebih tidak bisa tidur pada sebagian besar malam. Ada pula insomnia jangka pendek, sulit tidur 2-4 minggu, dan insomnia transient yang berlangsung beberapa hari.

Meski demikian, sebenarnya hanya 30 persen penderita insomnia yang benar-benar terganggu. Insomnia bisa terjadi karena kondisi kejiwaan seperti stres atau gangguan fisik di sekitarnya.

Tidur siang yang berlebihan juga membuat mata terjaga sepanjang malam. Tidur siang sebenarnya tidak diperlukan. Hormon melatonin yang dikeluarkan kelenjar pineal adalah jam alamiah bagi tubuh. Hormon ini mulai mengalir ketika sinar Matahari mulai redup. Kehadiran hormon melatonin di dalam tubuh memerintahkan istirahat. Di siang hari, hormon tak diproduksi.

Lingkungan fisik bisa berupa suara bising di dekat tempat tinggal, misalnya bunyi mesin pabrik atau kereta api yang melintas. Suhu lingkungan yang terlalu panas atau dingin, demikian pula perubahan suasana lingkungan, bisa menimbulkan gangguan tidur.

Terlalu banyak minum kopi atau minuman berkafein, mengisap rokok, atau minum minuman beralkohol menjelang tidur, dapat memicu insomnia. Kafein dapat meningkatkan denyut jantung, alkohol menguras vitamin B yang mendukung sistem saraf, dan nikotin bersifat neurostimulan yang justru membangkitkan semangat.

Dampak serius insomnia adalah turunnya produktivitas. Penderita insomnia sering mengantuk di siang hari dan tidak bisa memusatkan perhatian pada hal-hal detail. Mereka tidak dapat memberikan pertimbangan untuk mengatasi masalah. Orang insomnia juga sering lupa, bahkan hal yang baru saja dialami.

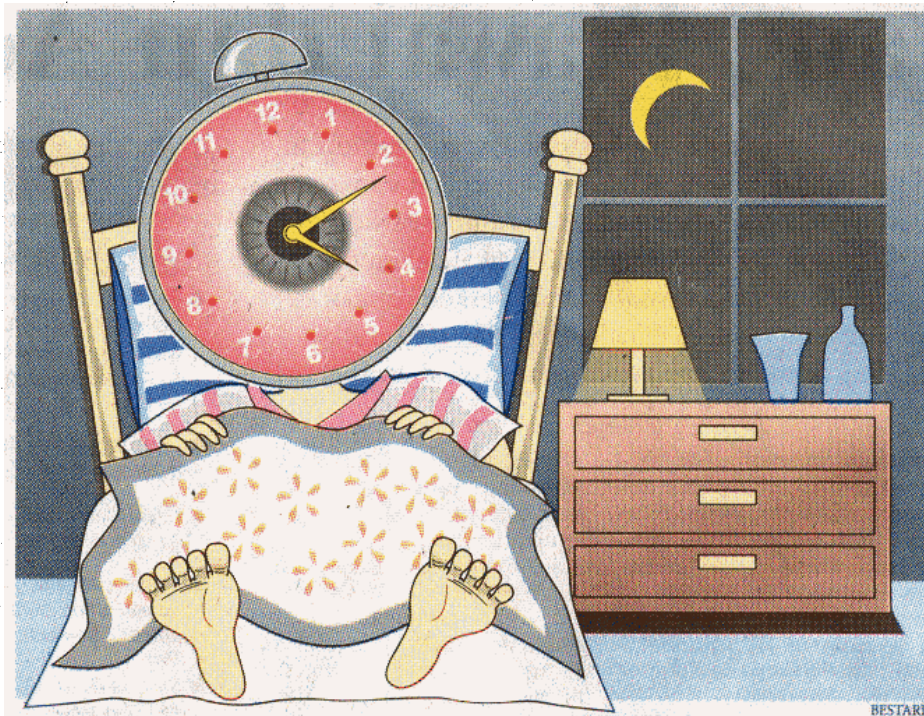
Tubuh lelah akibat tidak tidur semalaman membuat penderita insomnia mudah terusik. Hal-hal kecil dapat menimbulkan kemarahan karena penderita insomnia menjadi pribadi yang sensitif. Tanpa ada upaya mengatasinya, insomnia benar-benar dapat merupakan siksaan bagi penderita dan lingkungannya.

## Asupan gizi

Diperlukan asupan gizi (magnesium dan kalsium) yang cukup jumlahnya untuk menangkali insomnia. Defisiensi magnesium dan kalsium menyebabkan tidur tidak nyenyak.

Sebenarnya fungsi magnesium adalah

## I N S P I R A S I



merelaksasi otot. Apabila otot kaku, timbul rasa ngilu-ngilu yang membuat badan terasa sakit. Kalsium yang sangat diperlukan untuk pertumbuhan tulang juga dapat dimanfaatkan untuk menenangkan pikiran. Kalsium berdampak *calming effect*. Jadi, kondisi kecemasan atau stres dapat dikurangi dengan magnesium dan kalsium.

Hormon melatonin bermanfaat membuat tidur lebih nyenyak. Saat ini sudah ada produk suplemen yang mengombinasikan magnesium, kalsium, dan melatonin. Vitamin B kompleks dapat membantu penderita insomnia karena mendorong tercapainya kondisi istirahat.

Diēt sehari-hari juga perlu diperhatikan. Konsumsi karbohidrat kompleks seperti roti, crackers, atau bagel dapat membantu tidur Anda. Lawan dari karbohidrat kompleks adalah karbohidrat sederhana seperti gula.

Mengapa karbohidrat kompleks bermanfaat? Karena ternyata zat gizi tersebut dapat memacu pengeluaran serotonin, yaitu suatu neurotransmitter otak yang merangsang rasa kantuk.

Segelas susu hangat dan madu juga dapat menjadi obat mujarab agar lebih lelap tidur. Susu banyak mengandung asam amino triptofan yang dapat membantu pengeluaran serotonin sehingga memudahkan tidur. Triptofan juga memacu pengeluaran hormon melatonin.

Suplemen triptofan telah dilarang di AS karena pernah menyebabkan penyakit gangguan darah serius akibat pro-

duknya terkontaminasi. Namun, tidak ada risiko bagi orang-orang yang mau mengonsumsi bahan makanan kaya triptofan seperti susu atau daging kalkun sebagai upaya mengurangi insomnia.

Orang-orang yang sulit tidur dianjurkan makan lettuce di malam hari. Lettuce mengandung substansi terkait opium yang mempercepat kantuk, dan juga mengandung hyoscyamin yang bersifat antikonvulsan. Makan malam hendaknya juga menyertakan kacang-kacangan dan ikan atau daging ayam. Jenis-jenis itu kaya akan niasin (vitamin B3) yang membantu pengeluaran serotonin.

Makanan yang sebaiknya dihindari adalah makanan dengan bumbu menyengat, kafein, alkohol, karbohidrat sederhana (gula, sirup), makanan berpengawet, dan makanan kaleng. Gula dan sirup bersifat meningkatkan gula darah dan penghasil energi yang cepat sehingga akan mengganggu tidur.

Makanan berprotein tinggi seperti daging sapi dapat mencegah produksi serotonin sehingga tubuh terjaga terus-menerus. Monosodium glutamate (MSG) sebaiknya dihindari karena memunculkan reaksi stimulan.

Menghindari keju, cokelat, sayur bayam, dan tomat menjelang tidur juga dianjurkan. Semua itu mengandung tyramin yang merangsang keluarnya norepinephrine sehingga otak terjaga.

PROF DR ALI KHOMSAN  
Dosen Departemen Gizi Masyarakat dan  
Sumberdaya Keluarga IPB