



HIDRASI YANG CUKUP AKAN MENUNJANG MOOD YANG POSITIF

dr. Meilianawati

Air merupakan nutrisi esensial yang memiliki peran penting bagi tubuh. Total cairan dalam tubuh manusia mencapai 45-75% berat badan, di mana komponen air dalam massa otot sekitar 70-75%, sedangkan dalam massa lemak sekitar 10-40%.¹ Namun sayangnya, peran air sebagai nutrisi esensial sering terabaikan.

Air memiliki peran penting sebagai transporter nutrisi dan oksigen. Selain itu, air juga berperan dalam pengaturan suhu tubuh, pelumasan sendi dan organ internal, pembentukan struktur sel dan jaringan, optimalisasi fungsi kardiovaskular, menjaga keseimbangan elektrolit, dan pada berbagai proses metabolisme tubuh.¹⁻³ Defisit cairan tidak hanya menyebabkan dehidrasi dan gangguan performa fisik, namun akan menyebabkan penurunan mood, fungsi kognitif, dan performa mental.^{1,4}

Asupan air yang cukup dan keseimbangan cairan dalam tubuh sangat penting untuk kesehatan manusia, salah satunya untuk menjaga fungsi otak. Kekurangan cairan derajat ringan, telah dapat menyebabkan gangguan mood, kognitif, dan hambatan dalam melakukan aktivitas sehari-hari.^{1,5} Studi oleh Armstrong, dkk.⁵ pada 25 subjek perempuan usia dewasa, memperlihatkan adanya penurunan mood positif, peningkatan kelelahan, kesulitan berkonsentrasi, gangguan persepsi, penurunan kemampuan dalam melakukan tugas yang sulit, dan keluhan sakit kepala berat pada subjek yang mengalami dehidrasi ringan, yaitu berkurangnya cairan tubuh kurang lebih 1,36% dari massa tubuh. Gangguan mood dan konsentrasi selanjutnya akan berdampak pada penurunan motivasi dalam melanjutkan pekerjaan dan aktivitas lainnya. Szinnai, dkk.⁶ melakukan uji klinis berupa restriksi cairan selama 28 jam pada subjek dan mendapatkan adanya peningkatan kelelahan serta penurunan konsentrasi dan kewaspadaan pada subjek yang dilakukan restriksi cairan dibandingkan dengan yang tidak direstriksi.

Mood didefinisikan sebagai

keadaan pikiran dan perasaan yang bersifat sementara. Aspek mood yang dapat dipengaruhi oleh status hidrasi antara lain ialah semangat, kewaspadaan, rasa lelah, kesabaran, kebingungan, kemampuan memusatkan perhatian, atensi, dan perasaan bahagia. Kebanyakan studi mendapatkan bahwa perubahan mood yang terjadi akibat dehidrasi umumnya berupa perubahan jangka pendek. Perubahan mood tersebut dapat segera teratasi jika kebutuhan cairan terpenuhi.² Dehidrasi yang berlangsung kronis dapat menyebabkan kondisi delirium hingga kehilangan kesadaran. Kondisi mood yang negatif akan berdampak pada disfungsi psikologis, penurunan performa saat bekerja, dan penurunan kualitas hidup.⁷ Studi oleh Kubzanzky dan Kawachi,⁸ memperlihatkan bahwa mood yang negatif, seperti rasa cemas dan marah tidak hanya mengganggu secara psikis, namun berhubungan dengan kerentanan terhadap penyakit arteri koroner. Sebaliknya, mood yang positif akan meningkatkan kesehatan dan memperpanjang angka harapan hidup.⁹

Asupan air yang tidak adekuat akan berdampak negatif pada mood seseorang. Hal tersebut tidak hanya terjadi pada kondisi yang ekstrem seperti saat melakukan aktivitas fisik yang berat atau saat mengalami dehidrasi derajat berat, tidak pula hanya terjadi pada atlet atau tentara. Pada populasi umum, dehidrasi ringan akan berdampak pada penurunan mood seseorang, yang dapat dilihat dari gangguan mood saat bangun tidur, peningkatan rasa lelah, penurunan performa fisik, rasa haus yang meningkat, dan kesulitan berkonsentrasi.¹⁰ Beberapa studi menganalisis dampak restriksi cairan pada mood

subjek dewasa sehat, dan hasilnya memperlihatkan peningkatan kelelahan dan kebingungan pada subjek yang mengalami dehidrasi ringan.⁹ Kehilangan kurang lebih 2% cairan tubuh akan menyebabkan penurunan mood dan kemampuan kognitif, yang ditandai dengan penurunan kemampuan berpikir, daya ingat, dan pemusatan perhatian. Bahkan pada literatur terbaru dikatakan kehilangan cairan tubuh 1-2% atau disebut dehidrasi ringan sudah dapat menyebabkan gangguan performa mental.¹

Tubuh memiliki mekanisme homeostasis saat dia berada dalam kondisi dehidrasi. Beberapa studi memperlihatkan bahwa dehidrasi ringan berhubungan dengan beberapa perubahan yang signifikan di tingkat neuron, seperti pengecilan volume otak dan penurunan aliran darah ke otak. Penurunan aliran darah ke otak akan menurunkan cadangan oksigen dan glukosa di otak sehingga terjadi penurunan aktivitas neuron dan gangguan fungsi kognitif.⁴ Dehidrasi juga menyebabkan peningkatan osmolalitas plasma, yang menyebabkan pengurangan volume otak. Hal tersebut terjadi karena penarikan cairan dari sel otak. Kedua efek tersebut akan dikompensasi dengan perubahan volume cairan serebrospinal di ventrikel dan rongga subarahnoid. Meskipun mekanismenya cukup kompleks, hal tersebut menegaskan bahwa dehidrasi dapat memengaruhi struktur otak dan diperkirakan dapat memengaruhi fungsi otak.⁷

Tidak mudah untuk menetapkan berapa banyak seseorang harus minum untuk menjaga agar mood tetap baik, karena kebutuhan cairan setiap orang berbeda-beda. Beberapa faktor yang mempengaruhinya antara lain: cuaca, aktivitas fisik, dan kondisi kesehatan.¹ Asupan

air biasanya didorong karena munculnya rasa haus. Padahal, rasa haus menandakan bahwa seseorang telah mengalami dehidrasi ringan. Pada tingkat tersebut, sudah dapat ditemukan gangguan mood dan kognitif.⁵

Secara umum, jumlah konsumsi air yang dianjurkan pada orang dewasa adalah minimal 8 gelas per hari.⁷ European Food Safety Authority (EFSA) merekomendasikan konsumsi air minimal 2000 mL/hari untuk perempuan dan 2500 mL/hari untuk laki-laki.¹⁰ Jumlah tersebut perlu disesuaikan dengan iklim dan aktivitas fisik yang dilakukan. Konsumsi air putih dalam jumlah tersebut dapat memenuhi kebutuhan cairan tubuh dan menjaga mood serta performa mental.⁷ Cairan yang dianjurkan ialah air putih, tanpa penambahan pemanis buatan, gula, maupun elektrolit.

Studi oleh Edmond, dkk.¹¹ memperlihatkan peningkatan skor rasa bahagia setelah subjek mengonsumsi air sebanyak 500 mL, dibandingkan dengan kontrol. Namun pada pemberian air sebanyak 250 mL, tidak didapatkan perbedaan skor antara subjek yang diberikan intervensi cairan dengan kontrol. Pross, dkk.¹⁰ memberikan air pada 22 subjek dewasa yang memiliki kebiasaan konsumsi air dalam jumlah banyak (2-4 L/hari) dan 30 subjek dengan konsumsi air yang kurang (<1,2 L/hari). Pada subjek yang memiliki kebiasaan konsumsi air sedikit diberikan air 2,5 L/hari, sedangkan pada subjek yang memiliki kebiasaan konsumsi air dalam jumlah banyak, dilakukan

restriksi cairan menjadi 1 L/hari selama 3 hari. Pada subjek tersebut dilakukan pengukuran mood, skala rasa kantuk, derajat haus, dan emosi. Hasil yang didapatkan ialah pada subjek yang dilakukan restriksi cairan terdapat peningkatan rasa haus, penurunan kontak, ketenangan, emosi yang positif, serta kemampuan beraktivitas. Pada subjek yang diberikan cairan lebih, diperoleh hasil berupa penurunan rasa lelah, lemas, bingung, dan haus, serta tren penurunan rasa kantuk. Beberapa studi juga memperlihatkan hubungan antara hidrasi yang cukup dengan kualitas tidur yang baik, yang akan berdampak positif pada mood seseorang.¹⁰

Pentingnya peran air, mendorong kita untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya memenuhi kebutuhan cairan tubuh. Hidrasi tidak hanya dipandang sebagai sarana untuk mencegah kekurangan cairan tubuh, namun lebih jauh untuk menjaga agar performa mental dan mood tetap terjaga dengan baik. Dengan menerapkan pola hidrasi yang sehat, diharapkan mood dan performa mental menjadi optimal, sehingga akan meningkatkan kualitas hidup dan produktivitas saat belajar atau bekerja. Tentu saja hal tersebut perlu didukung dengan pola hidup sehat seperti pola nutrisi yang baik, aktivitas fisik yang cukup, kualitas tidur yang baik, dan pola pikir yang positif. MD

Daftar Pustaka: ada pada redaksi

