

MENGOPTIMALKAN POTENSI HORMON KEBAHAGIAAN (ENDORFIN) UNTUK MENJAGA KESEHATAN

by ANA ZAKIYAH

Submission date: 12-Oct-2023 10:17AM (UTC+0700)

Submission ID: 2193147678

File name: OPTIMALISASI_ENDORFIN.doc (49K)

Word count: 893

Character count: 5797

MENGOPTIMALKAN POTENSI HORMON KEBAHAGIAAN (ENDORFIN) UNTUK MENJAGA KESEHATAN

Ana Zakiyah.,S.Kep.Ns.,M.Kep

Setiap orang pasti menginginkan pikiran dan tubuhnya relaks setiap hari setelah sepanjang hari melakukan aktivitas, hal ini dikarenakan sejatinya manusia dilahirkan untuk hidup bahagia. Tubuh dan pikiran yang rileks, secara otomatis menjadi penyebab otot-otot yang semula tegang juga akan kembali relaks. Namun, sayangnya kondisi ini agak sulit didapatkan oleh orang-orang yang tinggal dan beraktivitas di perkotaan. Tuntutan ekonomi secara tidak langsung menjadi penyebab padatnya aktivitas, Adanya polusi, kemacetan, dan berbagai macam permasalahan menjadi ciri khas kehidupan di kota. Kondisi tersebut membuat banyak orang lekat dengan gaya hidup kurang sehat dan rentan dengan stres yang dapat menimbulkan beragam masalah Kesehatan.

2 Melalui “revolusi besar di otak”, Dr. Haruyama menemukan keajaiban hormon kebahagiaan yang diproduksi otak dan berfungsi meningkatkan daya tahan alami tubuh. Salah satu hormon yang dihasilkan di otak adalah (endo) morfin atau endorfin. Kita tidak perlu mencari dan menggunakan morfin jahat dari luar tubuh yang mempunyai banyak efek samping yang merugikan mulai dari kecanduan sampai pada kematian.

Endorfin merupakan zat kimia saraf terdiri dari sekelompok besar peptida yang dilepaskan oleh tubuh sebagai respons terhadap stres atau setelah melakukan aktivitas sehingga membuat diri kita menjadi lebih baik. 1 Hormon ini diproduksi oleh kelenjar pituitari dan sistem saraf pusat. Hormon endorfin terdiri dari neuropeptida opioid endogen. Kata endorphin berasal dari dua kata: endo dan -orphin; yang merupakan bentuk singkat dari kata-kata endogen dan morfin, hal tersebut mengandung maksud bahwa neuropeptida ini bekerja seperti zat morfin namun berasal dari dalam tubuh. Kelebihan endorfin bersifat non-adiktif atau tidak menyebabkan kecanduan, tidak seperti obat opiat (morfin dan kodein).

Fungsi endorfin tidak sesederhana hanya untuk meredakan nyeri saja dengan memblokir reseptor opioid yang terdapat pada sel - sel saraf sehingga menyebabkan

terganggunya penghantaran sinyal rasa sakit. Fungsi lain endorfin diantaranya adalah **Mengurangi Stres**, respon tubuh terhadap stres dengan meningkatkan hormon endorfin dan menghasilkan euforia sehingga membantu mengatasi stres.

Meningkatkan Mood; Endorfin memberikan efek positif menenangkan saraf dengan membuat perasaan lebih tenang dan damai, sehingga terjadi perbaikan pada suasana perasaan.

Meningkatkan daya tahan tubuh; Kekebalan tubuh dapat ditingkatkan melalui pembentukan natural killer cell yang merupakan bagian dari sistem kekebalan tubuh, sehingga hormon ini juga dapat meningkatkan.

Mempengaruhi sel otak. Hormon ini juga dipercaya dapat berpengaruh terhadap sel otak, membantu meningkatkan daya ingat dan konsentrasi. Sel saraf yang rusak akibat stres dapat digantikan melalui kondisi tubuh yang relaks. Hal ini mendukung pikiran kembali segar karena penurunan produksi hormon kortisol. Berbagai beban yang ada dalam hidup dapat perlahan-lahan pudar.

Sebagai zat anti penuaan; Proses penuaan tubuh dapat diperlambat dengan menghilangkan superoksida pada tubuh melalui produksi endorfin. Hormon endorfin akan membuat seseorang merasa nyaman dan senang, yang pada akhirnya membuat wajah tampak lebih muda.

Beberapa cara alami meningkatkan hormon bahagia (endorphin) dalam tubuh, diantaranya:

1. Mengonsumsi coklat

Cokelat menjadi makanan favorit hampir semua kalangan dan sudah dikenal luas. Bagi pecinta coklat hal ini menjadi kabar gembira karena jenis makanan manis ini memicu hormon endorfin yang mengarah pada perasaan bahagia dan rileks. Makan coklat bisa membangkitkan kesenangan yang dipicu oleh kandungan flavonoid didalamnya, kandungan ini bermanfaat bagi otak yang membuat kadar hormon endorfin jadi bertambah. Demikian juga dengan coklat hitam juga mengandung serotonin dan antidepresan dapat meningkatkan mood.

2. Tertawa

Tertawa membuat emosi menjadi lebih baik karena secara alami meredakan ketegangan dalam tubuh dan endorfin dilepaskan melalui sistem tubuh, sehingga membuat kita merasa lebih baik.

3. Seks

Melakukan hubungan seks selain terasa menyenangkan secara emosional, juga membantu melepaskan banyak endorfin bersama bahan kimia otak lainnya yang membuat diri kita merasa lebih baik. Terlibat dalam aktivitas seksual secara teratur akan membuat perasaan terasa lebih baik serta dapat mengurangi stres. Saat kita merasa terangsang secara seksual, beberapa hormon dilepaskan dalam tubuh sekaligus, termasuk oksitosin yang dikenal sebagai 'hormon cinta'. Kombinasi hormon tersebut membuat kita merasa sangat puas sebelum, selama, dan setelah berhubungan seks.

4. Pijatan

Pelepasan endorfin juga dapat dirangsang melalui terapi yang berfokus pada sentuhan, seperti pijat, akupunktur, hidroterapi, dan melalui perawatan chiropraktik. Cara ini dapat membuat tubuh dan pikiran kita merasa diremajakan dan dihidupkan kembali setelah melepaskan banyak hormon endorfin selama terapi.

5. Mendengarkan murottal atau musik

Bagi individu yang beragama Islam, murottal menjadi alternatif cara meningkatkan hormon endorfin, demikian juga bagi pecinta musik. Aktivitas ini tidak hanya sekedar hobi, tapi juga dapat memengaruhi perasaan bahagia.

6. Meditasi

"Me time". Itulah kata yang sering didambakan setiap orang. Salah satu aktivitas yang dapat dilakukan saat "me time" adalah meditasi. Meluangkan waktu untuk bersantai dan memfokuskan pikiran pada meditasi dapat memicu pelepasan endorfin dalam tubuh. Meditasi dan yoga membantu meningkatkan hormon perasaan baik lainnya termasuk dopamin dan serotonin, sehingga memunculkan perasaan bahagia dengan perasaan yang lebih positif. Secara teratur luangkan waktu untuk fokus pada *mindfulness* melalui meditasi.

7. Berbagi dengan orang lain

Pada saat diri kita bermanfaat bagi orang lain, muncul perasaan bahagia karena dapat membantu sesama. Perasaan bahagia ini muncul karena pelepasan endorfin alami di otak yang mengikuti perilaku baik.

8. Minyak Lavender

Beberapa hasil penelitian menunjukkan bahwa aroma minyak esensial, seperti minyak lavender dapat menyebabkan pelepasan endorfin. Lavender tidak hanya merupakan wewangian yang populer, tetapi juga memiliki kandungan yang sifatnya menenangkan serta dapat menghilangkan kecemasan dan stres.

9. Berolahraga

Ketika kita melakukan aktivitas olahraga, tubuh akan melepaskan endorfin. Latihan fisik yang intens menyebabkan tubuh mengalami sejumlah perubahan diantaranya euforia yang berlangsung singkat. Pada saat pernapasan meningkat, denyut nadi juga menjadi lebih cepat dan menyebabkan jantung memompa lebih keras, sehingga aliran darah beroksigen ke otot dan otak.

MENGOPTIMALKAN POTENSI HORMON KEBAHAGIAAN (ENDORFIN) UNTUK MENJAGA KESEHATAN

ORIGINALITY REPORT

14%

SIMILARITY INDEX

14%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

7%

STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

1

rowanplc.com

Internet Source

10%

2

mizanstore.com

Internet Source

3%

Exclude quotes Off

Exclude matches < 30 words

Exclude bibliography Off