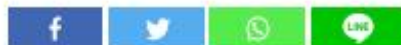


Universitas Pembangunan Jaya

# Comfort Food and Well-Being

🕒 22-06-2019 Universitas Pembangunan Jaya



Ketika saya merasa kesal ataupun memiliki beban, makan sebungkus nasi padang dari kedai langganan saya dengan lauknya (apapun) menggunakan tangan membuat saya merasa bahagia. Apalagi ketika menjilat bekas nasidan kuah ditangan. Beban yang ada terasa lebih ringan karena hati menjadi lebih riang.



Foto: Instagram @SariRendang\_Bintaro

Nasi padang bagi saya adalah salah satu *comfort food*. Istilah *comfort food* pada dasarnya sudah tidak asing lagi. *Comfort food* adalah makanan yang membuat Anda merasa lebih bahagia ketika mengkonsumsinya. Saya bisa saja merasa bahagia ketika makan nasi padang atau semangkuk sop buatan ibu saya. Anda dapat merasa bahagia dengan semangkuk mie instan atau makanan lainnya.

Makanan tersebut membawa Anda pada perasaan lega, nyaman, bahkan dapat membangkitkan kenangan akan masa yang lalu seperti masa kanak-kanak. Biasanya makanan yang membuat kita merasa bahagia adalah makanan yang juga kita sukai ketika kita masih kecil.

Makanan yang membuat kita nyaman pada masa itu membuat kita ingin kembali pada "masa nyaman" tersebut ketika kita mengalami hal yang tidak menyenangkan. Apakah benar *comfort food* dapat mengubah mood Anda?

Makanan tersebut membawa Anda pada perasaan lega, nyaman, bahkan dapat membangkitkan kenangan akan masa yang lalu seperti masa kanak-kanak. Biasanya makanan yang membuat kita merasa bahagia adalah makanan yang juga kita sukai ketika kita masih kecil.

Makanan yang membuat kita nyaman pada masa itu membuat kita ingin kembali pada "masa nyaman" tersebut ketika kita mengalami hal yang tidak menyenangkan. Apakah benar comfort food dapat mengubah mood Anda?

Seperti apa contoh comfort food, silahkan simak videonya di <https://www.youtube.com/watch?v=AxJ1YGncLnY>

Berdasarkan teori biopsikologi, makanan yang Anda makan terutama yang mengandung karbohidrat dapat meningkatkan hormon serotonin yang dapat membuat kita merasa lebih bahagia. Oleh karena itu kita cenderung menginginkan makanan yang mengandung karbohidrat atau gula ketika kita merasa sedih.

Peneliti dari Amerika meneliti mengenai mitos mengenai comfort food ini. Hasil penelitian menunjukkan bahwa orang yang mengonsumsi comfort food merasakan bahwa suasana hati mereka berubah, namun perubahan suasana hati ini juga dirasakan saat kita menikmati makanan lain, atau melakukan hal yang menyenangkan.

Jadi comfort food membuat Anda nyaman, karena adanya keyakinan bahwa hal tersebut membuat kembali pada momen atau saat nyaman Anda. Dengan menikmati hidup Anda, menikmati berkat dan apapun yang menyenangkan disekitar Anda ternyata juga dapat membuat kita merasa bahagia. Tetapi tidak ada salahnya, saat Anda merasa sedih, Anda dapat merasakan hangatnya sup buatan ibu, atau sekedar teh hangat disore hari untuk menghilangkan kepenatan.

Selamat mencoba untuk bahagia!

Penulis:

Clara Moningka  
Staf Pengajar Program Studi Psikologi  
Fakultas Humaniora dan Bisnis  
Universitas Pembangunan Jaya

Sumber:

- Scherschel, H., Ahlstrom, B., Redden, J., Vickers, Z.M. & Mann, Traci. (2014). The Myth of Comfort Food. *Health psychology: official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*. 33. 10.1037/hea0000068.
- Comfort Food Myth: Ice Cream May Not Boost Your Mood <https://www.livescience.com/45880-comfort-food-myth.html>
- What is COMFORT FOOD? What does COMFORT FOOD mean? COMFORT FOOD meaning, definition & explanation <https://www.youtube.com/watch?v=6nCEOULPwps>
- Does Comfort Food Really Make You Feel Better? <https://www.youtube.com/watch?v=z9Nr5jrFAg0>