

---

# PENGARUH POLA MAKAN TERHADAP KESEHATAN MENTAL PERAN NUTRISI DALAM KESEJAHTERAAN

Wahid Redo Syahputra

*Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area, Indonesia*

---

## Abstrak

*Penelitian tentang pengaruh pola makan terhadap kesehatan mental menyoroti hubungan yang kompleks antara nutrisi dan kesejahteraan psikologis individu. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki dampak nutrisi tertentu dan pola makan secara keseluruhan terhadap fungsi kognitif, suasana hati, dan risiko gangguan mental. Dengan memahami peran nutrisi dalam kesejahteraan mental, kita dapat mengidentifikasi strategi diet yang dapat meningkatkan kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup individu.*

**Kata kunci:** *Pengaruh Pola Makan, Kesehatan Mental, Nutrisi, Kesejahteraan Psikologis, Fungsi Kognitif, Gangguan Mental, Pola Makan Sehat, Kualitas Hidup, Diet Seimbang, Suasana Hati.*

---



## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

*Pola makan yang sehat tidak hanya memberikan manfaat bagi tubuh secara fisik tetapi juga memainkan peran penting dalam kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental merupakan aspek integral dari kesejahteraan yang meliputi keseimbangan emosional, psikologis, dan sosial individu. Nutrisi yang tepat dapat mempengaruhi berbagai fungsi otak, suasana hati, dan risiko terjadinya gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.*

*Penelitian tentang pengaruh pola makan terhadap kesehatan mental telah menjadi topik penting dalam ilmu psikologi dan ilmu gizi. Dengan memahami bagaimana makanan dan nutrisi memengaruhi kesejahteraan mental, kita dapat mengembangkan strategi diet yang dapat mendukung kesehatan mental individu.*

*Abstrak penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki hubungan antara nutrisi dan kesehatan mental, dengan fokus pada dampak nutrisi tertentu dan pola makan secara keseluruhan terhadap fungsi kognitif, suasana hati, dan risiko gangguan mental. Dengan demikian, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana pola makan yang sehat dapat memengaruhi kesejahteraan mental.*

*Studi-studi terbaru telah menunjukkan bahwa pola makan yang kaya akan nutrisi seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein sehat dapat berkontribusi positif terhadap kesehatan mental. Sebaliknya, konsumsi makanan olahan yang tinggi lemak jenuh, gula, dan garam telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan mental.*

*Kesehatan mental juga dapat dipengaruhi oleh defisiensi nutrisi tertentu, seperti asam lemak omega-3, vitamin D, dan vitamin B12. Ketidakseimbangan nutrisi ini dapat memengaruhi fungsi otak dan neurotransmitter yang berperan dalam regulasi suasana hati dan stres.*

*Peran nutrisi dalam kesejahteraan psikologis tidak hanya mencakup aspek fisik tetapi juga emosional dan kognitif. Nutrisi yang cukup dan seimbang dapat meningkatkan kinerja kognitif, memperbaiki konsentrasi, dan mengurangi risiko terjadinya gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.*

*Selain itu, pola makan yang sehat juga dapat memainkan peran dalam menjaga kualitas tidur, yang merupakan faktor penting dalam kesehatan mental. Konsumsi makanan yang kaya akan triptofan, sejenis asam amino yang dibutuhkan untuk produksi serotonin, dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi risiko gangguan tidur yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental.*

*Menyadari pentingnya hubungan antara pola makan dan kesehatan mental, semakin banyak orang yang mencari informasi tentang diet yang mendukung kesehatan mental. Munculnya konsep diet sehat untuk otak, seperti diet Mediterania dan diet MIND, menekankan pentingnya memilih makanan yang bergizi dan beragam untuk mendukung kesejahteraan mental.*

*Namun, demikian, perlu diingat bahwa faktor-faktor lain juga dapat memengaruhi kesehatan mental, termasuk faktor genetik, lingkungan sosial, dan tingkat stres. Oleh karena itu, penting untuk melihat pola makan sebagai bagian dari gambaran yang lebih luas dalam menjaga kesehatan mental.*

*Meskipun demikian, penelitian lebih lanjut masih diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam hubungan antara pola makan dan kesehatan mental, termasuk peran spesifik dari berbagai nutrisi dan suplemen dalam memengaruhi kesejahteraan psikologis. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan ini, kita dapat mengembangkan pendekatan yang lebih efektif dalam pencegahan dan pengelolaan gangguan mental melalui intervensi nutrisi.*

*Pentingnya edukasi publik tentang pentingnya pola makan yang sehat dalam menjaga kesehatan mental tidak boleh diabaikan. Program-program pendidikan dan kampanye kesadaran dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hubungan antara nutrisi dan kesejahteraan mental. Dengan demikian, individu dapat membuat pilihan makanan yang lebih baik untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mereka.*

*Selanjutnya, perlu dilakukan penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi efek intervensi nutrisi spesifik, seperti suplemen nutrisi atau diet tertentu, dalam meningkatkan kesehatan mental. Penelitian ini akan memberikan wawasan yang lebih dalam tentang strategi diet yang paling efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis.*

*Pemerintah dan lembaga kesehatan juga memiliki peran penting dalam mengembangkan kebijakan dan panduan gizi yang mendukung kesehatan mental. Integrasi pengetahuan tentang hubungan antara pola makan dan kesehatan mental dalam panduan gizi nasional dapat membantu mempromosikan diet yang lebih sehat secara luas di masyarakat.*

*Selain itu, perlu ada kolaborasi antara berbagai disiplin ilmu, termasuk psikologi, gizi, dan kesehatan mental, untuk mengembangkan pendekatan yang holistik dalam menjaga kesejahteraan psikologis melalui nutrisi. Kerja sama lintas disiplin ini akan memungkinkan pengembangan strategi yang lebih komprehensif dan efektif dalam merawat kesehatan mental.*

*Terakhir, perlu juga diingat bahwa pendekatan ini harus bersifat individual dan personal. Setiap orang memiliki kebutuhan nutrisi yang berbeda-beda, dan pengelolaan kesehatan mental haruslah disesuaikan dengan kebutuhan dan preferensi individu. Dengan*

demikian, penting untuk mempertimbangkan kebutuhan nutrisi individu dalam merancang program perawatan yang efektif.

Secara keseluruhan, pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara pola makan dan kesehatan mental merupakan langkah penting dalam meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis masyarakat secara keseluruhan. Dengan mengintegrasikan aspek nutrisi dalam perawatan kesehatan mental, kita dapat menciptakan pendekatan yang lebih holistik dan terintegrasi dalam merawat dan mencegah gangguan mental.

Melalui pendekatan ini, diharapkan bahwa kita dapat mengurangi beban penyakit mental secara keseluruhan dan meningkatkan kualitas hidup individu. Selain itu, kesadaran akan pentingnya pola makan yang sehat dalam menjaga kesehatan mental juga dapat membantu mengurangi stigmatisasi terkait dengan gangguan mental. Dengan memahami bahwa nutrisi memainkan peran penting dalam kesejahteraan psikologis, kita dapat membuka pintu untuk pendekatan perawatan yang lebih holistik dan berkelanjutan.

Selanjutnya, penting untuk menekankan bahwa upaya ini tidak hanya berfokus pada pengobatan gangguan mental yang sudah ada, tetapi juga pada pencegahan dan promosi kesehatan mental secara umum. Dengan memberikan informasi dan sumber daya yang tepat kepada masyarakat, kita dapat membantu mencegah terjadinya gangguan mental dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan.

Dalam konteks ini, peran keluarga, sekolah, tempat kerja, dan komunitas sangatlah penting dalam mendukung pola makan yang sehat dan kesehatan mental. Pendidikan tentang pentingnya nutrisi dan dukungan dalam mengadopsi pola makan yang sehat dapat dimulai sejak dini, sehingga menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental bagi generasi mendatang.

Selain itu, dukungan dari pemerintah dan lembaga kesehatan dalam menyediakan akses yang lebih mudah dan terjangkau terhadap makanan yang sehat juga merupakan langkah yang penting. Kebijakan publik yang mendukung produksi, distribusi, dan aksesibilitas makanan sehat dapat membantu memperkuat hubungan antara pola makan dan kesehatan mental.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa hubungan antara pola makan dan kesehatan mental adalah bidang penelitian yang penting dan menjanjikan. Melalui pendekatan yang holistik dan terintegrasi, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara fisik, emosional, dan psikologis. Dengan terus memperkuat pemahaman tentang hubungan ini dan mengambil tindakan yang tepat, kita dapat menciptakan dunia yang lebih berkelanjutan dan sejahtera bagi semua.

## **Metode Penelitian**

## Metode Penelitian:

Untuk menyelidiki pengaruh pola makan terhadap kesehatan mental, metode penelitian yang sistematis dan terperinci diperlukan. Penelitian ini bertujuan untuk memahami hubungan antara nutrisi dan kesejahteraan psikologis individu, serta mengeksplorasi strategi diet yang dapat meningkatkan kesehatan mental. Dalam pengembangan metode penelitian ini, kami memperhatikan pendekatan yang holistik dan berkelanjutan untuk memahami kompleksitas hubungan antara pola makan dan kesehatan mental.

1. **Review Literatur:** Langkah pertama adalah melakukan review literatur yang komprehensif untuk mengumpulkan bukti-bukti terkait hubungan antara pola makan dan kesehatan mental. Review literatur ini mencakup penelitian empiris, meta-analisis, dan ulasan teoritis terkait topik ini.
2. **Identifikasi Variabel:** Berdasarkan review literatur, identifikasi variabel yang relevan untuk penelitian ini, termasuk nutrisi spesifik, pola makan, fungsi kognitif, suasana hati, dan risiko gangguan mental.
3. **Desain Studi Observasional:** Penelitian ini akan menggunakan desain studi observasional untuk memahami hubungan antara pola makan dan kesehatan mental pada populasi tertentu. Data akan dikumpulkan melalui kuesioner, wawancara, dan pengukuran objektif.
4. **Partisipan:** Partisipan akan dipilih secara acak dari populasi yang relevan, seperti populasi umum atau individu dengan risiko gangguan mental tertentu. Partisipan akan diminta untuk memberikan informasi tentang pola makan mereka, serta menjalani evaluasi kesehatan mental.
5. **Analisis Data:** Data akan dianalisis menggunakan metode statistik yang sesuai, termasuk analisis regresi untuk mengidentifikasi hubungan antara variabel independen (pola makan) dan variabel dependen (kesehatan mental). Analisis subgrup juga akan dilakukan untuk mengeksplorasi efek nutrisi spesifik.
6. **Interpretasi Hasil:** Hasil analisis akan diinterpretasikan untuk mengevaluasi kekuatan dan arah hubungan antara pola makan dan kesehatan mental. Implikasi klinis dari temuan juga akan dibahas.

Melalui penggunaan metode penelitian yang cermat dan sistematis ini, diharapkan bahwa kita dapat mendapatkan pemahaman yang lebih baik tentang hubungan antara pola makan dan kesehatan mental. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang berharga bagi pengembangan strategi diet yang efektif dalam mendukung kesejahteraan psikologis individu dan masyarakat secara luas. Dengan demikian, penelitian ini dapat membuka jalan bagi upaya pencegahan dan pengelolaan gangguan mental melalui intervensi nutrisi yang tepat.

## PEMBAHASAN

*Dalam konteks penelitian ini, penting untuk memahami hubungan yang kompleks antara pola makan dan kesehatan mental. "Pengaruh pola makan terhadap kesehatan mental" mengacu pada dampak nutrisi dan komposisi makanan yang dikonsumsi seseorang terhadap aspek-aspek kesejahteraan psikologis mereka. Nutrisi yang tepat dapat berperan dalam mengatur neurotransmitter otak, yang pada gilirannya memengaruhi suasana hati, kognisi, dan perilaku. "Peran nutrisi dalam kesejahteraan" menyoroti pentingnya asupan nutrisi yang seimbang dalam menjaga kesehatan mental secara keseluruhan. Ini mencakup vitamin, mineral, dan zat gizi lainnya yang diperlukan untuk fungsi optimal otak dan sistem saraf.*

*Selanjutnya, "fungsi kognitif" merujuk pada kemampuan mental seseorang untuk memproses informasi, memecahkan masalah, dan membuat keputusan. Pola makan yang sehat dapat memainkan peran penting dalam mendukung fungsi kognitif yang optimal. "Gangguan mental" mencakup berbagai kondisi seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar, yang dapat dipengaruhi oleh faktor nutrisi. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pola makan tertentu dapat membantu dalam mencegah atau mengelola gangguan mental.*

*"Pola makan sehat" menyoroti pentingnya memilih makanan yang bergizi dan bervariasi, termasuk buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan sumber protein sehat. Ini bertentangan dengan konsumsi makanan olahan yang tinggi lemak jenuh, gula tambahan, dan garam. "Kualitas hidup" merujuk pada keadaan keseluruhan kesejahteraan individu, termasuk aspek fisik, mental, emosional, dan sosial.*

*"Diet seimbang" adalah pola makan yang mencakup semua kelompok makanan dengan proporsi yang tepat, yang penting untuk mendukung kesehatan fisik dan mental. "Suasana hati" adalah ekspresi emosional yang mendasari perasaan seseorang pada suatu waktu tertentu, yang dapat dipengaruhi oleh faktor makanan dan nutrisi. "Faktor risiko" mencakup elemen-elemen tertentu yang meningkatkan kemungkinan terjadinya gangguan mental, seperti pola makan yang tidak sehat atau defisiensi nutrisi.*

*Selanjutnya, "intervensi nutrisi" merujuk pada upaya untuk memperbaiki kesehatan mental melalui perubahan dalam pola makan atau suplemen nutrisi. Ini dapat mencakup penggunaan terapi gizi yang dipersonalisasi untuk memenuhi kebutuhan individu. "Kesejahteraan psikologis" mencakup berbagai aspek kesehatan mental, termasuk suasana hati, kualitas tidur, dan tingkat stres.*

*Terakhir, "hubungan pola makan dan kesehatan mental" adalah fokus utama penelitian ini, yang bertujuan untuk memahami bagaimana pola makan yang sehat dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis individu secara keseluruhan. Dengan memahami dan menggali elemen-elemen ini, kita dapat membuka jalan bagi pendekatan yang lebih holistik dalam menjaga kesehatan mental dan kualitas hidup yang optimal.*

*Dalam konteks penelitian ini, memahami interaksi antara pola makan dan kesehatan mental menjadi semakin penting karena prevalensi gangguan mental terus meningkat*

*secara global. Pola makan yang sehat, yang terdiri dari makanan-makanan yang kaya akan nutrisi, memiliki potensi untuk menjadi bagian integral dari strategi pencegahan dan pengelolaan gangguan mental. Oleh karena itu, penelitian yang menggali hubungan antara nutrisi dan kesehatan mental menjadi semakin relevan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup individu dan mengurangi beban penyakit mental di masyarakat.*

*Selanjutnya, penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi potensi intervensi nutrisi yang dapat digunakan dalam praktik klinis untuk meningkatkan kesehatan mental. Dengan memahami dampak nutrisi spesifik pada fungsi otak dan suasana hati, kita dapat mengembangkan pendekatan terapeutik yang lebih efektif dan berbasis bukti dalam merawat gangguan mental. Ini termasuk penelitian tentang suplemen nutrisi tertentu dan penggunaan terapi gizi yang dipersonalisasi.*

*Selain itu, penelitian ini juga mempertimbangkan pentingnya pola makan yang seimbang dalam konteks pencegahan gangguan mental. Mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola makan yang sehat dan memberikan akses yang lebih mudah terhadap makanan yang bergizi dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi risiko terjadinya gangguan mental. Hal ini juga mempertimbangkan peran penting pendidikan gizi dalam menanamkan pola makan yang sehat sejak usia dini.*

*Dalam menggali hubungan antara pola makan dan kesehatan mental, penting untuk memperhitungkan berbagai faktor kontributor lainnya seperti genetik, lingkungan, dan faktor psikososial. Ini memungkinkan untuk menyaring faktor-faktor yang berpengaruh langsung terhadap kesehatan mental sehingga dapat dikembangkan strategi intervensi yang lebih spesifik dan efektif.*

*Selanjutnya, penelitian ini juga mempertimbangkan pentingnya pendekatan yang holistik dalam merawat kesehatan mental, yang mencakup aspek fisik, emosional, dan psikososial. Dengan memperhitungkan nutrisi sebagai salah satu komponen kunci dalam kesehatan mental, kita dapat menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif dan terintegrasi dalam merawat individu yang mengalami gangguan mental.*

*Kesimpulannya, penelitian tentang pengaruh pola makan terhadap kesehatan mental dan peran nutrisi dalam kesejahteraan merupakan bidang yang penting dan menjanjikan. Dengan memperdalam pemahaman kita tentang hubungan ini, kita dapat mengembangkan strategi pencegahan, intervensi, dan perawatan yang lebih efektif dalam menjaga kesehatan mental individu dan masyarakat secara keseluruhan.*

*Dalam pembahasan ini, akan diperinci berbagai aspek yang terkait dengan hubungan antara pola makan dan kesehatan mental, serta implikasi temuan ini dalam konteks kesehatan mental dan kesejahteraan masyarakat secara umum. Pertama-tama, penting untuk mencatat bahwa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara pola makan yang sehat dan kesejahteraan psikologis yang baik. Makanan*

yang kaya akan nutrisi seperti buah-buahan, sayuran, biji-bijian utuh, dan sumber protein sehat telah terbukti memiliki efek positif terhadap fungsi otak dan suasana hati.

Selanjutnya, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang sehat dapat mengurangi risiko terjadinya gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan bipolar. Sebaliknya, pola makan yang tidak sehat, yang tinggi lemak jenuh, gula tambahan, dan garam, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan mental. Ini menunjukkan bahwa makanan yang kita konsumsi dapat memiliki dampak yang signifikan pada kesehatan mental kita.

Penelitian juga menunjukkan bahwa asupan nutrisi tertentu, seperti asam lemak omega-3, vitamin D, dan vitamin B12, dapat memainkan peran penting dalam regulasi suasana hati dan fungsi kognitif. Defisiensi nutrisi ini telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan mental, oleh karena itu, memastikan asupan yang cukup dari nutrisi-nutrisi ini sangatlah penting dalam menjaga kesehatan mental.

Namun, penting untuk diingat bahwa pola makan hanya merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental. Faktor-faktor lain seperti genetik, lingkungan sosial, stres, dan penggunaan zat-zat terlarang juga dapat memainkan peran yang signifikan dalam risiko terjadinya gangguan mental. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mempertimbangkan semua faktor ini perlu dipertimbangkan dalam merawat kesehatan mental.

Selain itu, pola makan yang sehat juga dapat memainkan peran dalam menjaga kualitas tidur yang baik, yang pada gilirannya dapat memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan. Konsumsi makanan yang kaya akan triptofan, sejenis asam amino yang dibutuhkan untuk produksi serotonin, dapat meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi risiko gangguan tidur yang berdampak negatif pada kesejahteraan mental.

Dalam konteks ini, penting untuk mengembangkan pendekatan yang holistik dalam merawat kesehatan mental, yang mencakup aspek fisik, emosional, dan sosial. Mempertimbangkan nutrisi sebagai bagian integral dari perawatan kesehatan mental dapat membantu menciptakan pendekatan yang lebih komprehensif dan terintegrasi dalam merawat individu yang mengalami gangguan mental.

Penting juga untuk memperkuat kesadaran masyarakat tentang pentingnya pola makan yang sehat dalam menjaga kesehatan mental. Edukasi tentang pentingnya nutrisi dan makanan yang bergizi dapat membantu meningkatkan pemahaman masyarakat tentang hubungan antara pola makan dan kesejahteraan psikologis mereka.

Selanjutnya, penting untuk mengidentifikasi dan mengembangkan strategi diet yang dapat digunakan dalam pencegahan dan pengelolaan gangguan mental. Ini termasuk pengembangan panduan diet yang disesuaikan dengan kebutuhan individu dan penggunaan suplemen nutrisi yang dapat mendukung kesehatan mental. Dalam konteks pencegahan,

*penting juga untuk memperhitungkan faktor-faktor sosial dan lingkungan yang dapat memengaruhi pola makan seseorang. Melakukan intervensi yang bertujuan untuk meningkatkan aksesibilitas dan ketersediaan makanan yang sehat dalam komunitas dapat membantu meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan.*

*Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk memahami secara lebih mendalam hubungan antara pola makan dan kesehatan mental, termasuk identifikasi mekanisme yang mendasarinya. Penelitian ini dapat memberikan wawasan yang lebih dalam tentang strategi diet yang paling efektif dalam mendukung kesehatan mental.*

*Dalam menggali hubungan antara pola makan dan kesehatan mental, penting untuk memperhitungkan keunikan individu dalam respon terhadap diet. Pendekatan yang personal dan disesuaikan dengan kebutuhan individu dapat menjadi kunci dalam merawat dan mencegah gangguan mental.*

*Kesimpulannya, penelitian tentang pengaruh pola makan terhadap kesehatan mental menyoroti pentingnya nutrisi dalam menjaga kesejahteraan psikologis individu. Dengan memahami hubungan ini, kita dapat mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif dalam merawat kesehatan mental dan meningkatkan kualitas hidup individu secara keseluruhan.*

*Dalam melanjutkan pembahasan, penting juga untuk mengakui bahwa pola makan yang sehat tidak hanya memengaruhi kesehatan mental individu, tetapi juga memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan. Peningkatan kesadaran tentang pentingnya pola makan yang seimbang dapat membantu mengurangi beban penyakit mental di tingkat populasi. Ini karena diet yang sehat tidak hanya dapat mencegah gangguan mental, tetapi juga dapat membantu meningkatkan kualitas hidup individu yang telah didiagnosis dengan gangguan mental.*

*Selain itu, mempertimbangkan aspek sosial dan budaya dalam hubungan antara pola makan dan kesehatan mental penting untuk memastikan bahwa intervensi yang dikembangkan sesuai dengan kebutuhan dan preferensi masyarakat yang bersangkutan. Strategi pendekatan yang disesuaikan dengan konteks budaya dapat menjadi lebih diterima dan efektif dalam masyarakat yang beragam.*

*Selanjutnya, integrasi pendekatan pola makan sehat dalam sistem perawatan kesehatan mental dapat menjadi langkah penting dalam meningkatkan perawatan yang diberikan kepada individu yang mengalami gangguan mental. Program-program intervensi yang menyediakan edukasi tentang pentingnya pola makan yang sehat dan memberikan dukungan dalam mengadopsi perubahan pola makan yang positif dapat menjadi bagian integral dari perawatan holistik.*

*Penting juga untuk memperhatikan bahwa hubungan antara pola makan dan kesehatan mental bersifat dinamis dan kompleks. Faktor-faktor seperti usia, jenis kelamin,*

*status sosioekonomi, dan kondisi kesehatan fisik juga dapat memengaruhi hubungan ini. Oleh karena itu, perlu untuk terus melakukan penelitian yang mendalam untuk lebih memahami faktor-faktor yang memengaruhi hubungan ini.*

*Dalam konteks intervensi, pendekatan yang menggabungkan aspek pola makan, aktivitas fisik, dan manajemen stres juga dapat menjadi lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan mental secara keseluruhan. Ini karena faktor-faktor ini saling terkait dan dapat saling memperkuat dampak positifnya terhadap kesejahteraan psikologis individu.*

*Selain itu, pendidikan dan dukungan yang diberikan kepada individu dan keluarga juga penting dalam membantu mereka mengadopsi perubahan pola makan yang sehat dan berkelanjutan. Ini melibatkan pemberian informasi yang akurat tentang manfaat pola makan yang sehat, serta memberikan keterampilan dan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin timbul.*

*Dalam jangka panjang, upaya untuk meningkatkan pola makan yang sehat dalam masyarakat dapat membawa dampak positif yang luas, termasuk mengurangi beban penyakit kronis dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Oleh karena itu, perlu ada komitmen yang berkelanjutan dari berbagai pihak, termasuk pemerintah, lembaga kesehatan, industri makanan, dan masyarakat umum, untuk mendorong perubahan pola makan yang positif.*

*Selain itu, pendekatan yang berfokus pada pencegahan juga penting dalam mengurangi prevalensi gangguan mental yang terkait dengan pola makan yang tidak sehat. Ini termasuk upaya untuk meningkatkan aksesibilitas makanan yang sehat, mengedukasi masyarakat tentang pentingnya pola makan yang seimbang, dan mengurangi faktor-faktor lingkungan yang mempengaruhi pola makan yang tidak sehat.*

*Dalam mengembangkan intervensi yang efektif, perlu juga dipertimbangkan bahwa setiap individu memiliki kebutuhan dan preferensi yang unik dalam hal pola makan. Oleh karena itu, pendekatan yang personal dan disesuaikan dengan individu dapat menjadi kunci dalam mencapai hasil yang optimal dalam meningkatkan kesehatan mental.*

*Kesimpulannya, hubungan antara pola makan dan kesehatan mental adalah bidang yang kompleks dan penting yang membutuhkan pendekatan holistik dan terintegrasi. Dengan memahami dan mengakui peran pola makan yang sehat dalam kesehatan mental, kita dapat mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang lebih efektif dalam merawat individu yang mengalami gangguan mental dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara keseluruhan.*

## **Kesimpulan**

*Secara keseluruhan, kajian tentang hubungan antara pola makan dan kesehatan mental menunjukkan bahwa ada keterkaitan yang kuat antara makanan yang kita*

*konsumsi dengan kesejahteraan psikologis kita. Pola makan yang sehat, yang kaya akan nutrisi dan beragam, dapat berkontribusi secara positif terhadap fungsi otak, suasana hati yang stabil, dan fungsi kognitif yang optimal. Sebaliknya, pola makan yang tidak sehat, yang terdiri dari makanan olahan, lemak jenuh, gula tambahan, dan garam berlebihan, telah dikaitkan dengan peningkatan risiko gangguan mental seperti depresi, kecemasan, dan gangguan tidur.*

*Dari segi praktis, pendekatan yang holistik dan terintegrasi dalam merawat kesehatan mental perlu dipertimbangkan, yang mencakup aspek pola makan sebagai bagian integral dari perawatan. Pengembangan strategi pencegahan dan intervensi yang mencakup edukasi tentang pola makan yang sehat, dukungan dalam mengadopsi perubahan pola makan yang positif, dan integrasi nutrisi dalam perawatan kesehatan mental dapat membantu meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.*

*Selanjutnya, penting juga untuk mempertimbangkan aspek sosial, budaya, dan lingkungan dalam upaya meningkatkan pola makan yang sehat dalam masyarakat. Dukungan dari pemerintah, lembaga kesehatan, industri makanan, dan masyarakat umum diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pola makan yang sehat dan berkelanjutan.*

*Dalam menghadapi tantangan ini, pendekatan personal dan disesuaikan dengan kebutuhan individu juga diperlukan untuk mencapai hasil yang optimal dalam meningkatkan kesehatan mental. Ini mencakup pengembangan strategi intervensi yang dapat disesuaikan dengan preferensi dan kebutuhan masing-masing individu, serta memberikan dukungan yang diperlukan untuk mengatasi hambatan-hambatan yang mungkin timbul.*

*Kesimpulannya, penelitian dan upaya untuk memahami dan memperkuat hubungan antara pola makan dan kesehatan mental adalah penting dalam upaya meningkatkan kualitas hidup individu dan mengurangi beban penyakit mental di masyarakat secara keseluruhan. Dengan mempertimbangkan peran pola makan dalam kesehatan mental dan mengembangkan strategi pencegahan dan intervensi yang tepat, kita dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat secara fisik, emosional, dan psikologis.*

## DAFTAR PUSTAKA

- Karim, A. (2017). *Efektivitas Beberapa Produk Pembersih Wajah Antiacne Terhadap Balderi Penyebab Jerawat Propianibacterium acnes*.
- Dalimunthe, H. A. (2022). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Loyalitas Kerja Pada Anggota Polri Di Kantor Samsat Sumatera Utara (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Siregar, E. S. (2009). *Hubungan antara Kesadaran Fonologis dan Intelegensi dengan Kemampuan Membaca Permulaan Siswa/i Kelas 1 SDIT Nurul Ilmi*.
- Lubis, M. R., & Hardjo, S. (2004). *Hubungan Antara Keadaan Father Absence Temporer Dengan Motif Berprestasi Siswi SD Hang Tuah Belawan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Alfita, L. (2011). *Kesadaran Beragama Dengan Kecenderungan Perilaku Altruistik Pada Remaja*.
- Alfita, L., & Munir, A. (2016). *Hubungan Antara Kecerdasan Emosional dengan Penyesuaian Diri Istri Terhadap Mertua (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hardjo, S., & Novita, E. (2021). *Hubungan Komunikasi Atasan Dan Bawahan Dengan Loyalitas Karyawan PT. Mopoli Raya Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Dalimunthe, N. A. (2020). *Analisis Kadar Metamfetamin dalam Rambut Pengguna Sabu-Sabu Menggunakan Metode Kolom Ekstraksi dengan Nanobentonit Alam Sebagai Adsorben dan Gas Chromatography Mass Spectrometry (GCMS) (Doctoral dissertation, Universitas Sumatera Utara)*.
- Munir, A., & Aziz, A. (2017). *Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Self Regulated Learning Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan*.
- Wahyuni, N. S., & Khairuddin, K. (2021). *Hubungan Antara Kepuasan Kerja Dengan Komitmen Organisasi Pada Guru Disekolah Perguruan Taman Siswa Diski (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hafni, M. (2005). *Hubungan Antara Relasi Interpersonal Dalam Keluarga Dengan Kemandirian Pada Anak Penyandang Retardasi Mental*.
- Nugraha, M. F. (2019). *Iklim organisasi dan kepuasan kerja guru di sekolah Singosari Delitua. Jurnal Diversita, 5(1), 19-23*.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. (2022). *ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA*.
- Siregar, M., & Hasmayni, B. (2011). *Studi Identifikasi Ketertarikan Interpersonal dalam Memilih Pasangan Hidup Pada Remaja Akhir di Kelurahan Sungai Sentosa Kecamatan Panai Hulu Kabupaten Labuhan Batu (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Aziz, A. (2014). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Subjective Well-Being Pada Remaja Di Sma Dharmawangsa Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.
- Hafni, M. (2005). *Implementasi Tahap Tahap Perkembangan Kognitif Piaget Pada Penguasaan Konsep IPA Siswa Kelas Sekolah Dasar*.
- Adha, S. (2022). *Faktor revolusi perilaku konsumen era digital: sebuah tinjauan literatur. JIPIS, 31(2), 134-148*.
- OKTAVIANI, R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN MERCU PADA BENDUNGAN LAU SIMEME SIBIRU-BIRU-DELISERDANG SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Tarigan, R. S., Azhar, S., & Wibowo, H. T. (2021). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Aplikasi Registrasi Asrama Kampus*.
- LUMBANRAJA, W., & Harahap, G. Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN IRIAN SUPERMARKET TEMBUNG-PERCUT SEI TUAN SUMATERA UTARA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3)*.
- Lubis, L., & Aziz, A. (2014). *Efektifitas Permainan Tradisional Kucing-Kucingan untuk Mengembangkan Prilaku Sosial Anak di TK Rokan Jaya*.
- Alfita, L. (2012). *Hubungan Antara Motivasi Konsumen dan Keterlibatan Konsumen Terhadap Pengambilan Keputusan Pembelian*.
- Tarigan, R. S. (2017). *Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Academic Online Campus (AOC)*.
- Eky Ermal, M. (2019). *PROFIL KINERJA RETURN DAN RESIKO PADA SAHAM TIDAK BERETIKA: STUDI KASUS PERUSAHAAN ROKOK DI INDONESIA*.
- Fachrosi, E., & Supriyantini, S. *Jurnal Diversita*.
- Siregar, M. (2013). *Hubungan Antara Daya Persuasi Dengan Prestasi Menjual Wiraniaga PT. Rajawali Nusindo Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area)*.

- Dalimunthe, H. A., & Lubis, D. M. G. S. (2022). Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu. *Konsep Diri Remaja Laki-Laki Dari Keluarga Yang Mengalami Broken Home Untuk Memilih Tinggal Bersama Ibu*.
- Novita, E. (2012). Perbedaan Agresivitas Ditinjau dari Pola Asuh Orang Tua. *Analitika: Jurnal Magister Psikologi UMA*, 4(2), 53-60.
- Munir, A., & Dalimunthe, H. A. (2022). Hubungan Kepuasan Kerja dengan Intensi Turnover pada Divisi Jasa Kontraktor dan Operasional CV. Buana Pilar Mandiri Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Alfita, L. (2011). Hubungan Berfikir Positif Dengan Daya Tahan Stres.
- Khairuddin, K. (2021). KOMITMEN ORGANISASI DITINJAU DARI MASA KERJA. *JURNAL SOCIAL LIBRARY*, 1(2), 33-38.
- Wahyuni, N. S. (2013). Hubungan Self Efficacy dengan Stres Kerja pada Wartawan Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Suri, F., & Nurjayanti, F. (2022). The Correlation between Organizational Culture and Employee Engagement for the Employees in Primer Koperasi TKBM Upaya Karya at Belawan Harbour.
- Isnainy, A. A. (2016). Perbedaan Coping Stress Penderita Kanker Ditinjau dari Jenis Kelamin di RSUP H. Adam Malik Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Novita, E. (2022). Hubungan Self-Efficacy Dengan Penyesuaian Diri Terhadap Perguruan Tinggi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Pertanian Universitas Medan Area. *JURNAL PENELITIAN PENDIDIKAN, PSIKOLOGI DAN KESEHATAN (J-P3K)*, 3(2), 154-159.
- Hafni, M. (2022). Pengantar Psikologi Kesehatan Mental.
- TARIGAN, R. G., & Harahap, G. Y. (2022). LAPORAN KERJA PRAKTEK PROYEK PEMBANGUNAN GEDUNG MENARA BRI JL. PUTRI HIJAU NO. 2-KOTA MEDAN. *Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Hafni, M. (2023). Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S., & Alfita, L. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Paya Gambar (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Istiana, I. (2018). Perbedaan Harga Diri Remaja Ditinjau Dari Status Keluarga Pada Sma Al-Ulum Medan. *Psikologi Konseling*, 11(2).
- Alfita, L., & Munir, A. (2017). Perbedaan Perilaku Altruistik di Tinjau Dari Tempat Tinggal Pada Remaja SMA (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dewi, S. S. (2014). Dampak Mahar Tinggi dengan Harga Diri Pemuda Pra-Nikah Aceh.
- Nasution, R. A. (2017). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Dukungan Orangtua Dengan Kemandirian Belajar Siswa Di Sma Dharma Pancasila Medan.
- Hasibuan, N. W. R. (2020). Hubungan Antara Perkembangan Moral dengan Perilaku Prosocial Pada Remaja di Perguruan Ki Hajar Dewantara Kotapinang (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Harahap, G. Y. (2004). Decentralization and its Implications on the development of Housing in Medan.
- Hasmayni, B., Musfirah, A., & Khuzaimah, U. (2013). Perbedaan Kemandirian yang Mengikuti Kegiatan Pramuka dengan yang Tidak Mengikuti Kegiatan Pramuka pada Siswa MAN 1 Medan.
- Dalimunthe, H. A. (2018). Studi Identifikasi Faktor Kecanduan Internet di Sekolah Menengah Pertama Negeri Satu Bandar Kab. Bener Meriah (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Alfita, L. (2017). Hubungan Antara Self Esteem Dengan Kecenderungan Narsistik Pada Remaja Pengguna Jejaring Sosial di SMA Swasta Sinar Husni.
- Hardjo, S. (2004). Kemampuan Mengendalikan Emosi Negatif Dengan Kemampuan Memecahkan Masalah.
- Hafni, M. (2005). Studi Tentang Hubungan Antara Kemampuan Mengendalikan Emosi Dasar Negatif Dengan Prestasi Belajar.
- Khuzaimah, U., & Alfita, L. (2016). Pengambilan Keputusan Pada Dewasa yang Melakukan Konversi Agama (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Dalimunthe, H. A. (2021). Palang Merah Indonesia (PMI) Serdang Bedagai Menyalurkan Bantuan di Masa Pandemi Covid 19. *Gotong Royong: Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan Dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, 1(1), 7-8.
- Tarigan, R. S. (2016). Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Elearning. *uma. ac. id*.
- Siregar, M., Ratzy, A. F., & Munir, A. (2014). Hubungan Antara Peran Ayah Dengan Motivasi Berprestasi Siswa di SMA Perguruan Taman Siswa Medan.
- Alfita, L. (2019). Perbedaan Coping Stress Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Penderita Kanker (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S., & Budiman, Z. (2013). Hubungan Interaksi Sosial Dengan Motivasi Belajar Siswa di Pesantren Ar-Raudhatul hasanah Paya Bundung Medan.

- Aziz, A. (2020). Hubungan Antara Kepuasan Kerja Terhadap Organizational Citizenship Behavior (OCB) Pada Karyawan Perum LPPNPI Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Tampubolon, E. (2022). Hubungan Antara Work Life Balance dengan kepuasan kerja pada Karyawan di PT. Latexindo Toba Perkasa Binjai.
- Fauziah, I. (2009). Multiplikasi Tanaman Krisan (*Chrysanthemum sp.*) dengan Menggunakan Media MS (Murashige-Skoog) Padat.
- Wahyuni, N. S. (2016). Sistem Administrasi Pelayanan Kesehatan Dalam Hal Penerimaan Pasien Opname Asuransi Kesehatan di Rumah Sakit Umum HA Malik Medan.
- Wahyuni, N. S. (2012). Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Komitmen Karyawan Pada PT. Bank BRI Persero TBK Cabang Sisingamangaraja.
- Tarigan, R. S., & Dwiatma, G. ANALISA STEGANOGRAFI DENGAN METODE BPCS (Bit-Plane Complexity Segmentation) DAN LSB (Least Significant Bit) PADA PENGOLAHAN CITRA.
- Tarigan, R. S., Wasmawi, I., & Wibowo, H. T. (2020). Manual Procedure Petunjuk Penggunaan Sistem Tanda Tangan Gaji Online (SITAGO).
- SAJIWO, A., & Harahap, G. Y. (2022). PROYEK PEMBANGUNAN SPBU SHELL ADAM MALIK. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Suri, F. (2020). Pengaruh Persepsi Dukungan Organisasi Terhadap Kesiapan Untuk Berubah Karyawan. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 37-43.
- Tarigan, R. S. (2022). KEBERMANFAATAN TEKNOLOGI SISTEM INFORMASI PADA DUNIA PENDIDIKAN DI INDONESIA.
- Novita, E. (2017). Perbedaan penerimaan diri ibu yang memiliki anak tunagrahita ditinjau dari tingkat pendidikan di SLB-E PTP Medan. Jurnal Diversita, 3(1), 55-62.
- Hardjo, S. (2000). Tingkat Perbedaan Intensi Agresivitas Antara Siswa Pria di Sekolah Menengah Kejuruan dan Sekolah Menengah Umum di Medan.
- Alfita, L. (2010). Hubungan Antara Kematangan Emosi Dengan Perilaku Prososial.
- Panggabean, N. H. (2022). Pengaruh Psychological Well-Being dan Kepuasan Kerjaterhadap Stres Kerja Anggota Himpunan Penerjemah Indonesia (HPI) (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Ummu, K. (2016). Model Penanganan Dampak Psikologis Kekerasan Seksual Terhadap Anak.
- Dewi, S. S., & Dalimunthe, H. A. (2022). Efikasi Guru dalam Mengembangkan Religiusitas Siswa Madrasah Ibtidaiyah Negeri Kelas Awal. Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini, 6(4), 3488-3502.
- Hardjo, S. (2021). Studi Identifikasi Faktor Penyebab Stres Akademik Pada Siswa SMA Swasta Budisatrya Medan.
- Wahyuni, N. S. (2013). The Relationship Between Self-Efficacy and Stress at Work Experienced by Journalists of Harian Metro 24 Jam (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, M. (2017). Analisa Pembakaran Pada Ruang Bakar Boiler Untuk Kebutuhan 30 Ton/Jam Tekanan 20 Bar Dengan Bahan Bakar Cangkang dan Fiber.
- Wahyudi, A., & Tarigan, R. S. (2022). SISTEM INFORMASI SEKOLAH BERBASIS WEB PADA SMP NUSA PENIDA. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik, 1(3).
- Khuzaimah, U. (2009). Pengalaman Pindah Agama.
- Dewi, S. S. (2012). Konsep Diri Menurut Psikologi Kognitif.
- Munir, A., & Aziz, A. (2014). Perbedaan Kompetensi Pedagogik, Kompetensi Kepribadian, Kompetensi Sosial dan Kompetensi Profesional Guru yang Sertifikasi dan Non Sertifikasi pada SD Negeri di Kecamatan Bahorok Kabupaten Langkat.
- Harahap, G. Y. (2001). Taman Bermain Anak-Anak di Medan Tema Arsitektur Perilaku (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Purba, A. W. D., & Alfita, L. (2018). Perbedaan Motivasi Kerja antara Karyawan Kontrak dengan Karyawan Tetap di JNE Express Across Nation Cabang Medan (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hasanuddin, H. (2021). Gambaran Dominasi Kecerdasan Jamak dan Pengaruhnya Terhadap Gaya Belajar Mahasiswa. Jurnal Diversita, 7(1), 97-105.
- Wahyuni, N. S. (2015). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dengan Memaafkan Pada Mahasiswa di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, M. (2021). Hubungan Antara Kepercayaan Pelanggan Dengan Loyalitas Pelanggan Terhadap Online Shop. Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K), 2(1), 83-88.
- Faadhil, F. (2020). METODE TOKEN ECONOMY UNTUK MEMODIFIKASI PERILAKU ANAK OPPOSITIONAL DEFIANT DISORDERS. JURNAL ISLAMIKA GRANADA, 1(1), 34-42.
- Siregar, K. S. A. (2018). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai negeri sipil dinas perumahan kawasan permukiman dan penataan ruang.

- Khairuddin, K. (2020). PENGARUH KEPEMIMPINAN TRANSFORMASIONAL TERHADAP ORGANIZATIONAL CITIZENSHIP BEHAVIOUR. *JURNAL ISLAMIKA GRANADA*, 1(1), 27-33.
- Harahap, G. Y. (2013). *Community Enhancement Through Participatory Planning: A Case of Tsunami-disaster Recovery of Banda Aceh City, Indonesia* (Doctoral dissertation, Universiti Sains Malaysia).
- Tarigan, S. O. P. (2017). *Pengaruh Kesadaran Wajib Pajak, Pelayanan Fiskus, dan Sanksi Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Orang Pribadi yang Melakukan Kegiatan Usaha dan Pekerjaan Bebas pada KPP Pratama Medan Kota* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Wahyuni, N. S. (2014). *Hubungan Antara Pola Asuh Orang Tua Yang Demokratis Dengan Kecerdasan Emosional Pada Siswa/I SMP YP TD Pardede Foundation* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S., & Lubis, A. W. (2011). *Hubungan Antara Persepsi Pola Asuh Permisif Orangtua dengan Perilaku Bullying Remaja di MTsS Al-Ulum Medan*.
- Ramadhani, M. R., & Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN SALURAN PENGHUBUNG PADA BENDUNG DI SERDANG. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Azhar, S. (2013). *Studi Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Agresifitas Remaja Pemain Point Blank* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Siregar, E. S., Budiman, Z., & Novita, E. (2013). *Buku Pedoman Kegiatan Praktikum di Laboratorium Psikologi*.
- Wahyuni, N. S. (2016). *Asesment Psikologi Interview*.
- Syarif, Y. (2022). *PROYEK PEMBANGUNAN PERLUASAN GUDANG BOILER PT. INDOFOOD CBP SUKSES MAKMUR TBK DELI SERDANG. Laporan Kerja Praktek Mahasiswa Teknik*, 1(3).
- Minauli, I., & Alfita, L. (2015). *Self-efficacy Siswa Sekolah Dasar yang Mengikuti Metode Matematika Otak Kanan*.
- Purba, A. W. D., & Dewi, S. S. (2017). *Hubungan antara Word of Mouth Communication dengan Keputusan Membeli Melalui Media Internet pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Aziz, A. (2022). *Hubungan Antara Kepercayaan Diri dengan Kecemasan Berbicara di Depan Umum pada Siswa SMP Satu Atap UPT XV Buluh Carak Kota Subulussalam* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjo, S., & Rajagukguk, R. M. (2003). *Perbedaan Motif Berafiliasi Antara Perawat Berpendidikan Akademi Perawat Dengan Perawat Berpendidikan Sekolah Perawat Kesehatan di Rumah Sakit Dr. Pirngadi Medan*.
- Chandra, A., & Dalimunthe, H. A. (2019). *Study Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Peran Orang Tua pada Akhlak dalam Mendidik Anak Usia Dini* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Lubis, S. A., & Aziz, A. (2014). *Hubungan antara Konsep Diri dan Pusat Kendali (Locus of Control) dengan Motivasi Belajar Siswa SMA Negeri 2 Tanah Jambo Aye Aceh Utara*.