

Percayakan Naluri Usus Anda

Pernah tak anda rasa usus anda seperti ada “fikiran sendiri”? Misalnya rasa berdebar-debar sebelum peperiksaan, atau tiba-tiba rasa tak sedap hati apabila sesuatu terasa tidak kena? Itu bukan kebetulan. Hakikatnya, usus dan otak anda sentiasa “berkomunikasi” antara satu sama lain. Hubungan istimewa ini dikenali sebagai paksi usus-otak – ibarat sistem mesej dua hala yang sentiasa aktif antara usus dan otak anda.

Jadi bagaimana usus dan otak saling berbual? Menariknya, badan anda mempunyai sistem komunikasi semula jadi yang berfungsi melalui tiga cara utama. Pertama, melalui isyarat saraf yang pantas. Saraf vagus bertindak seperti kabel terus antara usus dan otak, menghantar mesej segera seperti “saya lapar”, “saya stres” atau “semua okay di sini!”. Kedua, melalui mesej kimia di mana usus membantu mempengaruhi bahan kimia otak yang berkait rapat dengan emosi seperti rasa tenang, stres atau gembira. Ketiga, melalui pembantu kecil yang hidup dalam usus anda, iaitu mikrobiota usus. Ia terdiri daripada trilion bakteria baik yang membantu penghadaman makanan, dan pada masa yang sama menghantar isyarat yang boleh mempengaruhi *mood* anda.

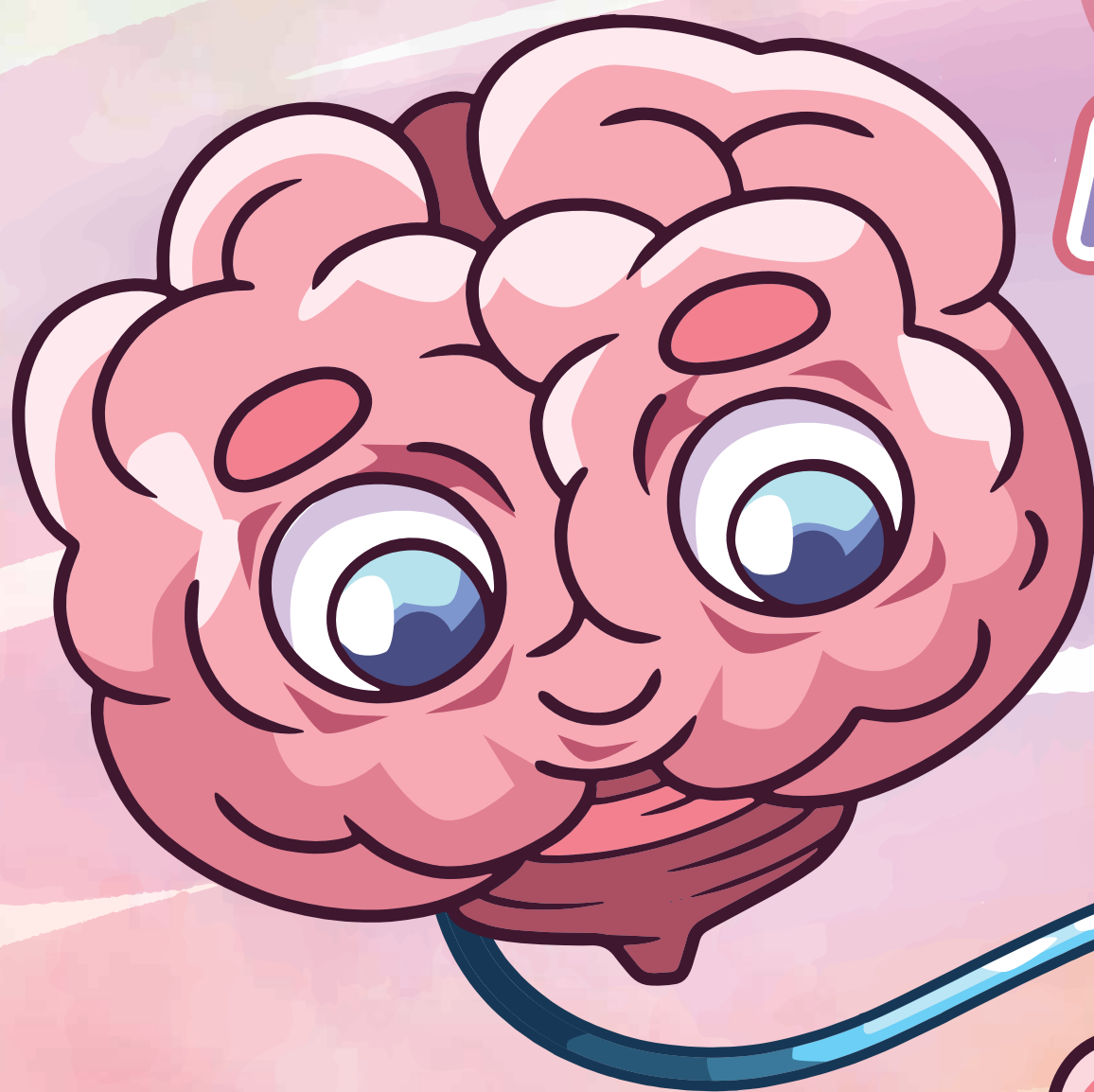
Namun, usus dan otak bukan sekadar berbual kosong. Kedua-duanya bekerjasama untuk mengawal pelbagai fungsi penting dalam tubuh anda. Hubungan usus-otak ini membantu anda mengenali rasa lapar dan kenyang, supaya anda tahu masa untuk makan dan bila perlu berhenti. Ia juga memastikan sistem penghadaman berjalan lancar agar makanan dapat dihadam dan diserap dengan baik. Hubungan ini turut menyokong fungsi kognitif seperti tumpuan dan daya fikir, serta membantu melindungi tubuh daripada mikrob berbahaya. Pendek kata, bila usus dan otak bekerjasama dengan baik, seluruh tubuh turut mendapat manfaat.

Apa yang menarik, usus anda sangat sensitif terhadap pelbagai emosi, daripada rasa gembira hinggalah stres dan rasa tidak selesa. Sebab itulah anda mungkin rasa seperti ada “rama-rama dalam perut” apabila teruja, rasa loya sebelum temu duga, atau mahu “ikut gerak hati” ketika membuat keputusan. Usus memainkan peranan besar terhadap *mood* kerana ia membantu menghasilkan dan mengawal bahan kimia seperti serotonin, yang berkait rapat dengan rasa bahagia dan keseimbangan emosi.

Namun begitu, kadang-kala keseimbangan ini boleh terganggu. Keradangan usus berlaku apabila lapisan sistem penghadaman menjadi iritasi akibat jangkitan, stres, pemakanan tidak sihat atau keadaan kesihatan tertentu. Apabila ini berlaku, ia bukan sahaja memberi kesan kepada usus, tetapi juga kepada perasaan anda. Sel imun akan menghantar “isyarat kecemasan” ke otak, yang seterusnya boleh mengganggu *mood* dan keseimbangan emosi. Selain itu, keradangan juga boleh menjejaskan penghasilan bahan kimia yang mengawal *mood*. Ia turut mengganggu keseimbangan bakteria baik dan jahat dalam mikrobiom usus serta mengganggu isyarat saraf melalui saraf vagus yang akhirnya boleh memberi kesan kepada emosi dan perasaan anda.

Apa yang berlaku dalam tubuh anda sebenarnya saling berkait, terutamanya hubungan antara usus dan otak. Duo ini bukan sahaja mempengaruhi penghadaman tetapi juga cara anda berfikir dan rasa setiap hari. Bila usus berada dalam keadaan sihat dan seimbang, *mood* jadi lebih baik, emosi lebih stabil, dan kesejahteraan diri rasa lebih baik secara keseluruhan. Namun jika keseimbangan ini terganggu, ia boleh memberi kesan kepada tubuh dan minda sekaligus. Jadi, lain kali jika anda cakap “ikut gerak hati”, ingatlah – ia bukan sekadar perasaan biasa. Ia sebenarnya cara tubuh anda memberi isyarat tentang apa yang sedang berlaku dalam diri dan di sekeliling anda.

Usus Anda Mood Anda



Rujukan:

Appleton J. The Gut-Brain Axis: Influence of Microbiota on Mood and Mental Health. Integr Med (Encinitas). 2018 Aug;17(4):28-32. PMID: 31043907; PMCID: PMC6469458.

Naidoo, U., MD. (2018). Gut feelings: How food affects your mood. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/blog/gut-feelings-how-food-affects-your-mood-2018120715548>

Salamon, M. (2026). How the gut-brain connection influences mood. Harvard Health. <https://www.health.harvard.edu/digestive-health/how-the-gut-brain-connection-influences-mood>