

# Studi Temukan Hubungan Kesehatan Usus dengan Kualitas Tidur

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

**JAKARTA (IM)** - Kesehatan usus erat kaitannya dengan fungsi otak. Penelitian baru dari Universitas Tsukuba di Jepang menunjukkan, bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Bakteri usus membantu menciptakan pembawa pesan kimiawi penting di otak, seperti serotonin dan dopamin. Temuan ini bisa memberi harapan baru bagi orang-orang yang sulit tidur atau mengalami masalah kesehatan terkait tidur, seperti insomnia, kelelahan kronis, dan kabut mental.

“Kami menemukan bahwa penipisan mikroba menghilangkan serotonin di usus, dan kami tahu bahwa kadar serotonin di otak dapat mempengaruhi siklus tidur,” kata penulis utama studi tersebut, Profesor Masashi Yanagisawa seperti dilansir dari laman Medical News Today, Senin (4/1).

“Jadi, mengubah mikroba yang ada di usus dengan mengubah pola makan berpotensi membantu mereka yang sulit tidur,” lanjut Yanagisawa.

Penelitian baru ini didasarkan pada penelitian sebelum-

nya yang solid. Studi menetapkan bahwa elemen kognisi dan perkembangan otak memiliki hubungan yang kuat dengan kesehatan mikroba usus dan metabolisme.

Isyarat internal dan eksternal, seperti ritme sirkadian dan makan, secara signifikan mempengaruhi tidur. Irama sirkadian adalah proses atau fungsi biologis penting yang mengikuti siklus 24 jam berdasarkan jam internal tubuh.

Salah satu ritme sirkadian terpenting adalah siklus tidurnya bangun. Faktor-faktor yang mengubah atau mengganggu siklus tidur dan bangun bisa menyebabkan gangguan tidur.

Metabolisme usus terkait erat dengan fungsi otak melalui sistem peredaran darah

dan saraf vagus. Kondisi ini membuat jaringan yang disebut poros otak dan usus, atau sumbu mikrobiota-usus-otak.

Penelitian menunjukkan bahwa mikrobioma usus, yakni komunitas bakteri, virus, dan jamur yang hidup di dalam usus, berpengaruh terhadap unsur fungsi kognitif, perkembangan otak, pembentukan memori, ritme sirkadian, dan kesehatan mental. Oleh karena itu, mengubah pola makan berpotensi meningkatkan kualitas tidur seseorang atau mengurangi masalah tidur.

Jika kasusnya terbukti, maka hal ini akan berfungsi sebagai pengobatan alternatif alami yang cukup sederhana untuk obat tidur. Namun juga dapat memiliki berbagai efek samping negatif, termasuk

kantuk di siang hari dan masalah gastrointestinal.

termasuk fakta bahwa para peneliti tidak dapat mengabaikan efek langsung antibiotik pada fungsi otak. Para peneliti menyarankan bahwa salah satu cara untuk menyasitinya dalam penelitian di masa depan adalah dengan menggunakan tikus bebas kuman.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prebiotik, yaitu nutrisi yang mendukung mikrobiota usus yang sehat, membantu meningkatkan kualitas tidur manusia. Suplementasi dengan prebiotik juga dapat mengurangi gangguan tidur terkait stres pada tikus. Penelitian di masa depan perlu menguji apakah temuan ini berlaku pada subjek manusia. ● tom

## SAMBUNGAN

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

## Realisasi Anggaran...

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

## DARI HAL 1

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

## Kebijakan Kebiri Kimia terhadap Pelaku...

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

## Kepastian Hukum

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

## Kebiri Kimia...

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

## Terlibat HTI,...

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

## 5 Rumah Warga...

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

## Korsel Catat Lebih...

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

## Program Vaksinasi Covid-19 di Indonesia Butuh Waktu 15 Bulan, Bukan 3,5 Tahun!

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

## Bawang Putih Ternyata Ampuh Mengobati Pilek

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

## InternationalMedia

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

## Alamat Redaksi/Iklan

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.

Penelitian temukan bakteri usus juga dapat mempengaruhi pola tidur normal.