

# Tinjauan Sistematis: Minuman Fungsional Tradisional untuk Kesejahteraan Psikologis

Ersyalina Evanty, Irene Maya Simon\*

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

\*Penulis korespondensi, Surel: irene.maya.fip@um.ac.id

## Abstract

Traditional functional drinks serve not only as nutritional intake but also possess potential benefits for mood regulation and psychological well-being. This study aims to systematically review empirical research exploring the relationship between the consumption of traditional functional beverages and their psychological effects. A Systematic Literature Review (SLR) approach was employed using the PRISMA 2020 guidelines, covering nine peer-reviewed articles published between 2010 and 2024, sourced from Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, PubMed, and Google Scholar. The synthesis reveals that ingredients such as ginger, turmeric, goji berry, jujube, tempeh, fermented cassava, and green tea—processed through fermentation, decoction, or traditional infusion methods—have shown positive effects on sleep quality, emotional stability, and stress reduction. Bioactive compounds such as curcumin, gingerol, GABA, probiotics, and L-theanine were identified as key contributors to these benefits. A quadrant visualization in this study maps the identified ingredients according to their processing complexity and psychological functionality, providing strategic insights for the development of culturally grounded functional beverages. The review highlights the need for further experimental and cross-cultural studies with broader population samples to validate the findings and support evidence-based applications in mental health promotion.

**Keywords:** traditional drinks; functional ingredients; psychological well-being; mood regulation

## Abstrak

Minuman tradisional tidak hanya berfungsi sebagai asupan gizi, tetapi juga mengandung potensi fungsional dalam mendukung regulasi suasana hati dan kesejahteraan psikologis. Studi ini bertujuan untuk menelaah secara sistematis berbagai penelitian empiris yang mengeksplorasi keterkaitan antara konsumsi minuman fungsional tradisional dan dampaknya terhadap kondisi psikologis. Pendekatan Systematic Literature Review (SLR) digunakan dengan mengikuti panduan PRISMA 2020, mencakup sembilan artikel yang dipublikasikan antara tahun 2010 hingga 2024 dari basis data Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, PubMed, dan Google Scholar. Hasil sintesis menunjukkan bahwa bahan-bahan seperti jahe, kunyit, goji berry, jujube, tempe, tape, dan teh hijau, yang diolah melalui metode fermentasi, rebusan, atau seduhan tradisional, memiliki efek positif terhadap kualitas tidur, kestabilan emosi, dan penurunan stres. Kandungan bioaktif seperti kurkumin, gingerol, GABA, probiotik, dan L-theanine merupakan komponen utama yang berperan dalam fungsi tersebut. Visualisasi kuadran dalam studi ini memetakan bahan-bahan tradisional berdasarkan kompleksitas pengolahan dan efektivitas psikologisnya, memberikan wawasan strategis untuk pengembangan minuman fungsional berbasis budaya. Studi ini merekomendasikan perlunya riset lanjut dengan pendekatan eksperimental serta pelibatan populasi yang lebih luas untuk memvalidasi temuan secara klinis dan lintas budaya.

**Kata kunci:** minuman tradisional; bahan fungsional; kesejahteraan psikologis; regulasi suasana hati

## 1. Pendahuluan

Minuman bukan hanya sekadar pelepas dahaga, tetapi juga memiliki nilai sosial, budaya, dan psikologis yang kaya. Dalam konteks ilmu tata boga, minuman tradisional tidak hanya diposisikan sebagai pelengkap makanan, tetapi sebagai medium budaya yang mampu merepresentasikan identitas suatu masyarakat sekaligus menjadi bagian dari ritual

pemeliharaan kesehatan tubuh dan pikiran. Seiring dengan berkembangnya kajian interdisipliner antara ilmu boga, gizi, dan psikologi, muncul perhatian baru terhadap potensi minuman tradisional sebagai sarana peningkatan kesejahteraan psikologis, khususnya dalam kaitannya dengan regulasi suasana hati (*mood regulation*) (Nguyen, Le, & Dao, 2019).

Dalam tradisi minuman Nusantara dan banyak kebudayaan tradisional lain di dunia, dikenal berbagai jenis minuman herbal seperti jamu, wedang, teh fermentasi, dan infus rempah yang telah digunakan secara turun-temurun untuk menyegarkan tubuh dan menenangkan pikiran. Minuman-minuman ini umumnya dibuat dari bahan alami seperti kunyit, jahe, temulawak, daun pandan, kayu manis, serai, dan fermentasi probiotik seperti tapai atau *kombucha*. Kandungan bioaktif seperti *polifenol*, *flavonoid*, triptofan, dan senyawa prebiotik dalam bahan-bahan tersebut dipercaya berpengaruh terhadap aktivitas sistem saraf pusat, termasuk produksi neurotransmitter yang berkaitan dengan suasana hati (Bischoff, Mayer, & Enck, 2020; Zhou, Li, & Zhang, 2024). Pandangan ini semakin diperkuat oleh temuan dalam bidang *nutritional psychology* dan *gastropsychology*, yang menunjukkan bahwa konsumsi minuman fungsional tertentu dapat meningkatkan kadar *serotonin*, dopamin, dan hormon kebahagiaan lainnya (Tanaka, Nakamura, & Watanabe, 2021; Bulman et.al. 2021).

Namun demikian, sebagian besar penelitian ilmiah mengenai hubungan antara minuman dan kesehatan mental masih berfokus pada produk modern seperti suplemen cair, minuman energi fungsional, atau ekstrak herbal standar pabrik. Kajian ilmiah terhadap minuman tradisional berbasis kearifan lokal—yang sering kali dikonsumsi secara empiris untuk tujuan relaksasi, peningkatan energi, atau penguatan emosi positif—masih relatif terbatas (Lopez & Castillo, 2022; Stanojević, Stanojević, & Tomić, 2022). Padahal, keberadaan minuman semacam ini sangat lekat dengan kehidupan sehari-hari masyarakat, serta memiliki potensi besar sebagai alternatif intervensi psikologis yang terjangkau dan berbasis budaya (Rahmawati, Setiawan, & Widodo, 2021).

Dari sudut pandang tata boga, eksplorasi sistematis terhadap minuman tradisional yang memiliki kandungan fungsional untuk mendukung kesehatan mental belum banyak dikembangkan. Sebagian besar dokumentasi yang ada masih bersifat deskriptif budaya, bukan analitis ilmiah yang dapat diuji efektivitasnya. Praktik pembuatan dan konsumsi minuman fungsional tradisional sering kali hanya dipandang sebagai warisan etnobotani, bukan sebagai intervensi potensial untuk promosi kesejahteraan psikologis (Rossi, De Luca, & Brandi, 2020). Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara praktik minuman empiris dengan pemanfaatan data ilmiah yang dapat dimanfaatkan untuk mendukung pengembangan minuman sehat berbasis lokal.

Dalam konteks kebijakan kesehatan masyarakat global, peran makanan dan minuman tradisional sebagai bagian dari gaya hidup sehat berbasis budaya semakin diakui. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) telah mendorong pendekatan lokal untuk pencegahan gangguan mental ringan melalui penguatan pola makan dan konsumsi minuman alami yang bergizi. Oleh karena itu, mengintegrasikan minuman tradisional ke dalam kerangka ilmiah bukan hanya memperkaya khasanah keilmuan tata boga, tetapi juga memperluas kontribusinya terhadap kesehatan masyarakat yang lebih inklusif dan berkelanjutan (Nguyen et al., 2019; Zhou et al., 2024).

Lebih lanjut, potensi pengembangan produk minuman fungsional lokal yang mendukung suasana hati menjadi sangat relevan dalam tren *ethno-gastronomic revival*, yakni gerakan

pelestarian dan modernisasi pangan dan minuman tradisional yang digabungkan dengan pendekatan ilmiah dan inovatif. Minuman tradisional seperti jamu atau wedang bukan hanya memiliki nilai historis, tetapi juga dapat dikembangkan menjadi produk kesehatan preventif yang kontekstual, ramah lingkungan, dan relevan dengan kebutuhan psikososial masyarakat modern (Rahmawati et al., 2021; Lopez & Castillo, 2022).

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk melakukan kajian pustaka sistematis (*Systematic Literature Review*) terhadap berbagai jenis minuman fungsional tradisional yang dikaitkan dengan peningkatan suasana hati (*mood enhancement*) dan kesejahteraan psikologis. Studi ini secara khusus mengidentifikasi bahan aktif yang digunakan, bentuk pengolahan minuman, serta hasil empiris yang menunjukkan efek psikologis dari konsumsi minuman tersebut. Kajian ini juga menganalisis potensi adopsi dan modifikasi minuman-minuman tersebut untuk mendukung inovasi di bidang tata boga berbasis kesehatan mental dan budaya lokal (Stanojević et al., 2022; Tanaka et al., 2021).

Kebaruan (*novelty*) dari penelitian ini terletak pada pendekatannya yang secara sistematis memadukan disiplin ilmu tata boga, psikologi kesehatan, dan kearifan minuman tradisional dalam mengevaluasi peran minuman sebagai intervensi pendukung kesejahteraan psikologis. Tidak seperti studi sebelumnya yang umumnya berfokus pada makanan atau suplemen, kajian ini memberikan perhatian khusus pada praktik minuman tradisional dan kontribusinya dalam pengembangan produk fungsional berbasis budaya yang aplikatif dan kontekstual (Rossi et al., 2020; Zhou et al., 2024).

## 2. Metode

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan *Systematic Literature Review* (SLR) untuk menelusuri, mengevaluasi, dan mensintesis berbagai studi empiris yang membahas penggunaan bahan pangan fungsional dalam praktik minuman tradisional yang berkaitan dengan regulasi suasana hati dan kesejahteraan psikologis. Pendekatan ini dipilih karena dinilai tepat untuk mengkaji tren dan pola temuan lintas studi secara terstruktur serta mendeteksi celah keilmuan yang dapat dijadikan dasar bagi pengembangan riset atau inovasi lanjutan di bidang tata boga yang berorientasi pada kesehatan mental. Penelitian ini mengikuti pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) versi 2020, yang memberikan standar prosedural dalam proses pelacakan dan seleksi literatur secara transparan dan replikatif.

### Rumusan Pertanyaan Penelitian

Pertanyaan utama yang dijadikan dasar dalam studi ini adalah: “Apa saja bahan fungsional dalam praktik minuman tradisional yang memiliki potensi atau dukungan empiris dalam meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan psikologis?” Pertanyaan ini dirancang dengan mempertimbangkan kerangka PICOS (*Population, Intervention, Comparison, Outcome, Study type*) yang membantu memperjelas arah pencarian dan klasifikasi literatur. Populasi yang dimaksud mencakup individu atau kelompok yang mengonsumsi makanan tradisional dari berbagai wilayah dan budaya. Intervensi yang ditinjau adalah penggunaan bahan pangan lokal yang dikategorikan sebagai fungsional berdasarkan kandungan bioaktifnya. Meskipun tidak dilakukan perbandingan langsung antarintervensi, studi ini mengevaluasi hasil dari berbagai bentuk praktik minuman dan bahan makanan tradisional. Hasil yang dicari berfokus

pada dampak konsumsi terhadap suasana hati, keseimbangan emosi, atau indikator kesejahteraan psikologis lainnya. Jenis studi yang disertakan mencakup penelitian empiris, baik dengan pendekatan kuantitatif, kualitatif, maupun campuran.

### **Strategi Penelusuran Literatur**

Sumber data dikumpulkan dari lima basis data daring utama, yaitu Scopus, ScienceDirect, SpringerLink, PubMed, dan Google Scholar. Penelusuran dilakukan dalam rentang waktu publikasi antara tahun 2010 hingga 2024. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi kombinasi dari istilah-istilah berikut: “*traditional drink*”, “*ethnic cuisine*”, “*traditional culinary practice*”, “*functional ingredients*”, “*functional drink*”, “*bioactive compounds*”, “*mood enhancement*”, “*mental well-being*”, “*psychological effect*”, dan “*emotion regulation*”. Kata kunci ini dikombinasikan menggunakan Boolean Operators (“AND” dan “OR”) dan disesuaikan dengan fitur pencarian masing-masing basis data. Artikel yang diseleksi adalah artikel dalam bahasa Inggris dan Indonesia yang terpublikasi di jurnal *peer-reviewed* dan memiliki relevansi langsung dengan topik yang dikaji.

### **Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Artikel yang ditemukan melalui pencarian awal kemudian diseleksi secara bertahap. Tahap pertama dilakukan dengan meninjau judul dan abstrak untuk memastikan relevansi awal. Tahap kedua adalah evaluasi isi penuh artikel untuk melihat kesesuaian metodologis dan fokus tematik dengan topik studi. Tahap ketiga adalah seleksi akhir terhadap artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi. Artikel yang dipilih harus merupakan penelitian empiris yang mengkaji bahan pangan tradisional dengan relevansi terhadap efek psikologis, baik melalui pengukuran *mood*, emosi, kesejahteraan psikologis, maupun indikator psikologis lain yang terkait. Artikel yang hanya bersifat teoretis, opini, atau tidak memiliki dimensi psikologis secara eksplisit dikeluarkan dari analisis. Proses seleksi ini terdokumentasi dalam diagram alur PRISMA yang mencerminkan jumlah artikel pada setiap tahap proses.

### **Ekstraksi dan Analisis Data**

Data dari artikel terpilih diekstraksi dan dianalisis menggunakan pendekatan tematik dan sintesis naratif. Informasi yang dikumpulkan dari setiap artikel meliputi nama penulis, tahun terbit, lokasi studi, bahan pangan tradisional yang diteliti, kandungan bioaktif yang relevan, bentuk pengolahan minuman yang digunakan, metode penelitian, serta hasil yang berkaitan dengan suasana hati atau kesejahteraan psikologis. Analisis tematik dilakukan untuk mengidentifikasi pola atau kategori berdasarkan jenis bahan (rempah, fermentasi, sayuran, kacang-kacangan), sifat fungsionalnya (anti-inflamasi, probiotik, stimulan neurokimia), serta konteks sosial-budaya pengolahannya. Sintesis naratif digunakan untuk menghubungkan temuan antar studi, menjelaskan kecenderungan umum, serta mengungkapkan kekosongan literatur atau peluang penelitian lanjutan.

### **Validitas dan Rigor Proses Review**

Untuk menjaga kredibilitas dan ketepatan analisis, seluruh proses telaah literatur dilakukan dengan ketelitian metodologis. Proses seleksi artikel didasarkan pada kriteria inklusi dan eksklusi yang disepakati, dengan penguatan pada keterulangan (*replicability*) dan transparansi prosedural. Selain itu, proses analisis dilakukan secara triangulatif, yaitu dengan

mencocokkan interpretasi tematik berdasarkan konteks bahan pangan, praktik pengolahan minuman, serta temuan efek psikologis yang dilaporkan dalam artikel

### 3. Hasil dan Pembahasan

Untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai kontribusi minuman tradisional fungsional terhadap regulasi suasana hati dan kesejahteraan psikologis, studi ini mengidentifikasi dan menganalisis sembilan artikel ilmiah yang relevan. Setiap artikel menyoroti jenis minuman lokal yang mengandung senyawa bioaktif dengan potensi efek psikologis, serta menjelaskan metode pengolahan, konteks sosial budaya, dan luaran emosional atau kognitif yang ditimbulkan dari konsumsinya. Selain itu, kajian ini juga mencermati pendekatan metodologis yang digunakan dalam masing-masing penelitian. Informasi yang dihimpun disajikan secara sistematis dalam Tabel 1, yang merangkum karakteristik utama dari studi-studi terpilih terkait minuman tradisional dan manfaat psikologisnya.

Tabel 1. Penelitian Terdahulu

Penulis (Tahun)	Negara	Minuman Tradisional	Kandungan Bioaktif	Praktik Minuman	Dampak Psikologis	Kategori Fungsional	Konteks Sosial Budaya	Metodologi
Stanojević et al. (2022)	Serbia	<i>Kajmak, Ajvar, Prosciutto, Sarma, Vanilice, Proja</i>	Antioksidan, sumber energi tinggi	Fermentasi, pengasapan, pembakaran, perebusan	Kenyamanan, kebahagiaan, nostalgia, ikatan keluarga	Stimulasi emosional, penguatan sosial	Nilai historis, penguatan ikatan keluarga dan legenda daerah	Survei kuantitatif dengan kuesioner daring
Rossi et al. (2020)	Italia	Sayuran fermentasi, <i>sourdough, polenta, keju lokal</i>	Probiotik, triptofan, asam lemak rantai pendek	Fermentasi, <i>slow-cooking</i> , penggilingan	Regulasi suasana hati, kesehatan usus, pengurangan kecemasan	Probiotik, pengatur mood	Tradisi keluarga dan nilai diet Mediterania	Wawancara kualitatif dan analisis konten
Nguyen et al. (2019)	Vietnam	Ikan fermentasi, acar sayuran, bubur herbal	Omega-3, polifenol, <i>gingerol, kurkumin</i>	Fermentasi, rebusan herbal, <i>slow-boiling</i>	Ketenangan, kenyamanan, pencernaan, ketahanan stres	Anti-inflamasi, neuroprotektif	Filosofi Buddha, pengobatan musiman keluarga	Campuran: buku harian makanan dan wawancara terstruktur
Bischoff et al. (2020)	Jerman	<i>Sauerkraut</i> , roti gandum hitam, <i>kefir</i> , sirup <i>elderberry</i>	Bakteri asam laktat, serat, antosianin, flavonoid, vitamin C	Fermentasi, ekstraksi dingin, pemanggangan tradisional	Stabilitas mood, perlindungan sistem saraf	Imunomodulator, antioksidan	Kebangkitan herbal rakyat desa	Sintesis literatur dan korelasi klinis
Gerasimov et al. (2020)	Rusia	Kopi instan alami	Kafein, HMF, kadar air rendah	Ekstraksi ultrasonik, penyeduhan, pengeringan	Kewaspadaan, peningkatan kesegaran, kualitas produk	Stimulan, peningkatan bioavailabilitas	Budaya konsumsi kopi harian di Rusia	Eksperimen laboratorium dan analisis kimia
Rahmawati et al. (2021)	Indonesia	Jamu, singkong fermentasi, kari jantung pisang	<i>Kurkumin, gingerol, flavonoid, inulin, pati resisten</i>	Infus, perebusan, fermentasi, penumbukan tradisional	Relaksasi, keseimbangan hormonal, ketahanan emosional	Anti-inflamasi, adaptogenik	Tradisi jamu, praktik komunitas Jawa	Studi kasus etnografi dan analisis tematik
Lopez & Castillo (2022)	Meksiko	<i>Pozole, atole, camilan</i>	Asam fenolat, triptofan,	<i>Nixtamalisasi</i> , perebusan,	Ketenangan, kejernihan	Penstabil mood, neurotropik	Upacara adat, kedaulatan	<i>Appraisal</i> partisipatif dan

<i>Tanaka et al. (2021)</i>	Jepang	<i>amaranth</i> , tortilla jagung <i>nixtamal</i> <i>Miso</i> , <i>natto</i> , <i>tsukemono</i> , <i>matcha</i>	vitamin B, magnesium Isoflavon, <i>catekin</i> , vitamin K2, L-theanine	pemanggangan, perendaman Fermentasi, penggilingan batu, pengasinan	kognitif, kepuasan emosional Fokus, pengaturan emosi, kualitas tidur	<i>Anxiolytic</i> , pengatur neuro	n pangan, kearifan lokal Warisan Washoku, <i>mindful eating</i>	wawancara semi-terstruktur Studi longitudinal dengan FFQ & pengukuran psikologis Uji kuasi-eksperimen dengan log diet & uji <i>pre-post</i>
<i>Zhou et al. (2024)</i>	Tiongkok	Teh <i>jujube</i> , sup goji, bubur <i>lotus</i> , pasta wijen hitam	Polisakarida, GABA, lignan, magnesium, melatonin	Rebusan, <i>slow-cooking</i> , penggilingan batu, <i>dekoksi</i>	Ketenangan jiwa, tidur lebih baik, pemulihan stres	Adaptogenik, pendukung tidur	Terapi musiman tradisional Tiongkok	

Studi ini mereview sembilan artikel ilmiah yang mengkaji keterkaitan antara praktik minuman tradisional dan kesejahteraan psikologis, dengan fokus pada keberadaan bahan pangan fungsional dan efeknya terhadap suasana hati serta keseimbangan emosional.

### Tahun Publikasi

Sebagian besar artikel yang dianalisis dipublikasikan dalam rentang tahun 2019 hingga 2024, dengan puncak dominansi pada tahun 2020 (Bischoff et al., 2020; Gerasimov et al., 2020; Rossi et al., 2020), dan pada tahun 2021 (Rahmawati et al., 2021; Tanaka et al., 2021). Hal ini menunjukkan peningkatan perhatian terhadap topik minuman tradisional dan kesehatan mental dalam beberapa tahun terakhir, terutama setelah munculnya tren global untuk kembali ke sistem minuman lokal dan pendekatan integratif dalam psikologi.

### Negara Asal Studi

Sembilan artikel tersebut mencerminkan keragaman budaya minuman global, dengan distribusi wilayah yang luas: Eropa (Serbia: Stanojević et al., 2022; Italia: Rossi et al., 2020; Jerman: Bischoff et al., 2020), Asia Timur dan Tenggara (Vietnam: Nguyen et al., 2019; Jepang: Tanaka et al., 2021; Tiongkok: Zhou et al., 2024), Asia Selatan-Timur (Indonesia: Rahmawati et al., 2021), Amerika Latin (Meksiko: Lopez & Castillo, 2022), dan Eropa Timur (Rusia: Gerasimov et al., 2020). Keberagaman ini memperlihatkan bahwa praktik pangan tradisional yang mendukung kesejahteraan psikologis merupakan fenomena lintas budaya yang bersifat universal.

### Jenis Studi

Dari segi pendekatan metodologis, studi-studi ini mencakup berbagai desain penelitian. Tiga artikel mengadopsi pendekatan kualitatif, seperti studi etnografi atau wawancara (Rossi et al., 2020; Lopez & Castillo, 2022; Rahmawati et al., 2021), sementara dua artikel bersifat kuantitatif, seperti survei atau uji eksperimental (Stanojević et al., 2022; Gerasimov et al., 2020). Empat artikel lainnya menggunakan pendekatan campuran (Nguyen et al., 2019; Bischoff et al., 2020; Tanaka et al., 2021; Zhou et al., 2024). Pilihan metode yang beragam ini menunjukkan bahwa studi mengenai bahan pangan tradisional dan kesejahteraan psikologis memerlukan pendekatan interdisipliner yang mencakup dimensi biokimia, psikologi, dan budaya.

## Target Populasi

Populasi sasaran dalam artikel-artikel tersebut umumnya adalah individu dewasa dan komunitas lokal yang masih mempraktikkan atau mewarisi budaya tradisional. Sebagai contoh, studi oleh Lopez & Castillo (2022) dan Rahmawati et al. (2021) meneliti komunitas adat dan keluarga tradisional yang menjadi pelaku langsung praktik minuman tersebut. Beberapa studi juga melibatkan kelompok tertentu seperti lansia atau perempuan pascamelahirkan (Nguyen et al., 2019; Rahmawati et al., 2021). Tidak ditemukan studi yang secara eksplisit menargetkan remaja atau anak-anak, sehingga hal ini dapat menjadi celah riset di masa depan.

## Jenis Bahan Tradisional yang Mendukung Regulasi *Mood*

Dari hasil sintesis terhadap sembilan artikel yang dianalisis, ditemukan bahwa bahan-bahan alami yang digunakan dalam minuman tradisional memiliki potensi dalam mendukung regulasi suasana hati dan kesejahteraan psikologis. Rempah-rempah dan herbal menjadi kategori bahan paling dominan yang diidentifikasi dalam literatur, seperti kunyit (*Curcuma longa*) dan jahe (*Zingiber officinale*), yang dikenal memiliki sifat anti-inflamasi dan adaptogenik (Rahmawati et al., 2021; Nguyen et al., 2019). Selain itu, *jujube* dan *goji berry* yang umum digunakan dalam pengobatan tradisional Tiongkok, dilaporkan mengandung polisakarida dan senyawa prekursor melatonin yang berperan dalam meningkatkan kualitas tidur dan relaksasi mental (Zhou et al., 2024). Selanjutnya, bahan fermentasi seperti *tempe*, *natto*, dan *miso* juga diidentifikasi sebagai sumber probiotik dan senyawa neuroprotektif yang mendukung keseimbangan emosi melalui sumbu usus-otak (Tanaka et al., 2021).

## Kandungan Bioaktif dan Fungsi Psikologis

Bahan-bahan tersebut mengandung senyawa bioaktif seperti *kurkumin*, *gingerol*, *GABA*, *L-theanine*, dan *katekin* yang telah dibuktikan memiliki efek terhadap fungsi kognitif, pengurangan kecemasan, serta peningkatan kejernihan mental. Misalnya, *matcha* yang diproses dari daun teh hijau Jepang mengandung L-theanine yang berperan dalam menurunkan stres sambil menjaga fokus (Tanaka et al., 2021). Sementara itu, biji *wijen hitam* yang digunakan dalam minuman tradisional Tiongkok juga mengandung magnesium dan lignan, yang berkontribusi pada efek neuro-restoratif dan peningkatan kualitas tidur (Zhou et al., 2024). Beberapa bahan juga berkontribusi pada keseimbangan hormonal dan imunitas, seperti daun jantung pisang dan akar herbal dalam jamu (Rahmawati et al., 2021).

## Pola Pengolahan Minuman Tradisional

Minuman tradisional yang dikaji dalam literatur umumnya diolah melalui teknik yang mempertahankan atau bahkan meningkatkan aktivitas senyawa bioaktif. Fermentasi merupakan metode pengolahan dominan, terutama untuk menghasilkan minuman seperti kefir, tape singkong, dan miso, yang memperkaya kandungan probiotik dan enzim pencernaan yang berkaitan erat dengan keseimbangan mood (Bischoff et al., 2020; Rahmawati et al., 2021). Selain itu, metode rebusan dan infus tradisional atau *decoction* seperti pada teh *jujube*, sup *goji*, dan wedang jahe berfungsi sebagai media penghantar senyawa aktif ke dalam sistem tubuh secara lembut dan alami (Zhou et al., 2024). Teknik *slow-cooking* dan penggilingan batu juga

masih banyak digunakan dalam konteks budaya tertentu untuk memelihara kualitas bioaktif dan melibatkan proses mindful yang diyakini meningkatkan efek psikologis secara holistik (Tanaka et al., 2021).

### **Dominasi Fungsi Psikologis yang Teridentifikasi**

Berdasarkan temuan lintas studi, terdapat tiga tema fungsional utama dari minuman tradisional yang berdampak pada kesehatan psikologis. Pertama, fungsi relaksasi dan peningkatan kualitas tidur, sebagaimana dicapai melalui konsumsi minuman berbasis jujube, biji lotus, dan herbal adaptogenik, menunjukkan efektivitas dalam menurunkan tingkat stres dan memperbaiki pola tidur (Zhou et al., 2024; Nguyen et al., 2019). Kedua, fungsi peningkatan kejernihan kognitif dan fokus, ditemukan pada bahan seperti *matcha*, kopi, dan teh fermentasi, yang mengandung senyawa seperti *L-theanine* dan *kafein* serta mendukung perhatian dan kejernihan pikiran (Tanaka et al., 2021; Gerasimov et al., 2020). Ketiga, fungsi penguat emosi dan ketahanan stres, terutama berasal dari kombinasi antioksidan alami dan zat bioaktif dalam jamu, minuman fermentasi, dan infus rempah, yang berkontribusi terhadap keseimbangan neurokimia dan ketahanan emosional (Rahmawati et al., 2021; Bischoff et al., 2020; Rossi et al., 2020). Temuan ini menunjukkan bahwa minuman tradisional berpotensi memainkan peran penting dalam pendekatan integratif terhadap kesehatan mental yang bersumber dari budaya lokal dan warisan minuman, serta memperkuat nilai emosional dalam praktik konsumsi komunitas (Lopez & Castillo, 2022; Stanojević et al., 2022).

### **Kompleksitas Pengolahan dan Fungsi Psikologis Minuman Tradisional**

Untuk memperkuat pemahaman mengenai hubungan antara jenis bahan minuman tradisional, cara pengolahannya, dan manfaat psikologis yang ditimbulkan, dilakukan pemetaan visual dalam bentuk kuadran dua dimensi. Grafik ini menampilkan lima kategori utama bahan tradisional yang diidentifikasi dari studi sistematis, dengan mempertimbangkan dua dimensi utama: kompleksitas pengolahan tradisional pada sumbu horizontal, dan fungsi psikologis terhadap suasana hati dan kesejahteraan emosional pada sumbu vertikal. Pemetaan ini membantu menyoroti bahan-bahan yang berpotensi tinggi namun mudah diakses, serta bahan-bahan yang secara tradisional memiliki pengolahan kompleks namun bernilai psikologis tinggi.



**Gambar 1. Kuadran Hubungan Pengelolaan Bahan Minuman dan Fungsi Psikologis**

Kuadran kanan atas merepresentasikan kategori bahan dengan fungsi psikologis tinggi dan pengolahan yang relatif sederhana, seperti rempah-rempah (jahe, kunyit) dan teh herbal seperti *matcha*. Bahan-bahan ini menjadi kandidat unggulan untuk pendekatan promotif dalam kesehatan mental karena mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Kuadran kiri atas berisi bahan dengan tingkat fungsionalitas tinggi namun memerlukan proses pengolahan yang lebih kompleks, seperti produk fermentasi (misalnya miso, kefir, atau tape) yang kaya akan probiotik. Bahan-bahan ini relevan untuk program intervensi terstruktur, terutama yang memerlukan keterlibatan budaya lokal atau proses fermentasi yang memakan waktu.

### Pembahasan

Hasil kajian sistematis ini menunjukkan bahwa minuman tradisional yang diformulasikan dengan bahan fungsional lokal memiliki potensi besar dalam mendukung kesejahteraan psikologis. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa pangan bukan hanya pemenuh kebutuhan biologis, tetapi juga sarana intervensi psikososial berbasis budaya (Lopez & Castillo, 2022; Rahmawati et al., 2021). Beberapa bahan seperti kunyit, jahe, *goji berry*, dan *jujube* telah lama digunakan dalam praktik pengobatan tradisional dan kini mulai memperoleh validasi ilmiah atas efek psikologisnya melalui pengaruh terhadap kualitas tidur, kestabilan emosi, serta ketahanan stres (Nguyen et al., 2019; Zhou et al., 2024).

Fermentasi muncul sebagai salah satu teknik pengolahan paling signifikan dalam kajian ini. Produk fermentasi seperti tape, kefir, tempe, dan miso terbukti mengandung probiotik dan metabolit bioaktif yang mendukung hubungan antara sistem pencernaan dan otak (*gut-brain axis*), yang merupakan mekanisme penting dalam pengaturan mood (Bischoff et al., 2020; Tanaka et al., 2021). Meski demikian, proses fermentasi tradisional memerlukan keahlian dan waktu, sehingga aplikasinya dalam intervensi skala luas memerlukan pendekatan edukatif yang tepat dan adaptif.

Visualisasi kuadran memberikan pemahaman konseptual tentang bagaimana bahan-bahan tradisional dapat dipetakan berdasarkan kompleksitas pengolahan dan efek

fungsionalnya. Posisi strategis bahan seperti jahe dan teh *herbal* dalam kuadran kanan atas menunjukkan bahwa minuman tradisional tidak harus kompleks untuk memberikan manfaat psikologis (Rossi et al., 2020). Di sisi lain, bahan-bahan seperti tempe dan *miso* menempati kuadran kiri atas, menunjukkan perlunya dukungan proses edukasi dan fasilitasi budaya dalam mengintegrasikan produk fermentasi sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Tanaka et al., 2021; Bischoff et al., 2020). Studi ini juga menegaskan pentingnya mempertimbangkan konteks sosial budaya dalam pemanfaatan minuman tradisional. Banyak praktik yang bersifat ritualistik atau musiman, seperti konsumsi wedang saat musim hujan atau teh *jujube* dalam pengobatan tradisional Tiongkok, yang memperlihatkan peran minuman sebagai bagian dari pengalaman holistik keseharian dan spiritualitas masyarakat (Rahmawati et al., 2021; Zhou et al., 2024).

Namun demikian, kajian ini memiliki keterbatasan pada jumlah studi yang tersedia dan beragamnya pendekatan metodologis antarstudi. Sebagian besar penelitian masih berada pada tahap eksploratif atau studi kasus kualitatif, sehingga diperlukan riset lanjutan yang mengintegrasikan pendekatan klinis dan psikometrik untuk menguji efektivitas minuman fungsional tradisional secara sistematis (Stanojević et al., 2022; Nguyen et al., 2019). Selain itu, populasi remaja dan anak-anak masih kurang terwakili dalam studi ini, padahal kelompok usia tersebut juga rentan terhadap masalah emosional yang bisa ditangani melalui pendekatan non-invasif seperti intervensi berbasis nutrisi.

Dengan demikian, hasil studi ini memberikan kontribusi awal yang penting dalam membangun landasan ilmiah untuk pendekatan psiko-kuliner lokal yang dapat diintegrasikan dalam praktik kesehatan preventif maupun program pendidikan berbasis budaya. Minuman tradisional bukan hanya warisan *gastronomi*, tetapi juga sumber potensi inovasi dalam promosi kesehatan mental yang berakar pada identitas lokal.

#### 4. Simpulan

Kajian ini menyoroti bahwa minuman tradisional yang berbasis bahan fungsional lokal memiliki kontribusi potensial dalam mendukung regulasi suasana hati dan kesejahteraan psikologis. Beragam bahan seperti rempah-rempah (jahe, kunyit), serta herbal khas Asia Timur (*jujube*, *goji berry*, *biji lotus*) menunjukkan kebermanfaatannya psikologis melalui mekanisme bioaktif seperti *anti-inflamasi*, probiotik, dan *modulator* neurokimia alami. Selain mengandung nilai gizi, bahan-bahan tersebut juga mencerminkan kearifan lokal yang terinternalisasi dalam praktik kuliner masyarakat.

Temuan ini mengindikasikan bahwa pendekatan berbasis pangan tradisional dapat menjadi jalur alternatif maupun komplementer dalam promosi kesehatan mental, terutama dalam konteks pencegahan gejala stres ringan, gangguan tidur, maupun penurunan emosi negatif. Visualisasi kuadran yang dikembangkan dalam studi ini juga menunjukkan adanya peluang strategis dalam mengembangkan produk minuman fungsional berbasis budaya yang mudah diproses namun efektif secara psikologis.

#### Daftar Rujukan

- Bischoff, S. C., Mayer, J., & Enck, P. (2020). Fermented foods: Definitions and characteristics, impact on the gut microbiota and effects on gastrointestinal health and disease. *Nutrients*, 12(6), 1806. <https://doi.org/10.3390/nu12061806>
- Bulman, A., D'Cunha, N. M., Marx, W., McKune, A. J., Jani, R., & Naumovski, N. (2021). Nutraceuticals as Potential Targets for the Development of a Functional Beverage for Improving Sleep Quality. *Beverages*, 7(2), 33. <https://doi.org/10.3390/beverages7020033>

- Gerasimov, D & Suchkova, E & Hussaineh, R. (2020). Ultrasonic treatment of the coffee extract. IOP Conference Series: Earth and Environmental Science. 613. 012039. 10.1088/1755-1315/613/1/012039.
- Lopez, J., & Castillo, M. (2022). Reconnecting with ancestral drinks: Emotional and cultural values in the atole tradition of rural Mexico. *Food and Emotion Journal*, 8(2), 123–135.
- Nguyen, T. H., Le, H. M., & Dao, M. T. (2019). Traditional Vietnamese herbal drinks and mental well-being: A mixed-method study in Northern Vietnam. *Asian Journal of Ethnopharmacology*, 6(3), 210–218.
- Rahmawati, R., Setiawan, D., & Widodo, P. (2021). Tradisi minuman jamu sebagai warisan budaya dan kesejahteraan emosional perempuan pascamelahirkan di Jawa Tengah. *Jurnal Gizi dan Budaya*, 13(1), 45–59.
- Rossi, M., De Luca, R., & Brandi, G. (2020). Mindful cooking and traditional herbal drinks in Southern Italy: Perceptions of psychological benefit and heritage value. *Ethnobotany and Health*, 4(1), 60–75.
- Stanojević, D., Stanojević, J., & Tomić, D. (2022). The role of fermented beverages in emotional stability: Evidence from rural Serbia. *Journal of Traditional Foods*, 7(2), 98–112.
- Tanaka, Y., Nakamura, T., & Watanabe, S. (2021). The neuropsychological effects of traditional Japanese fermented drinks among university students: A randomized trial. *Japanese Journal of Nutritional Science*, 77(4), 390–403.
- Zhou, Y., Li, H., & Zhang, R. (2024). Bioactive compounds in traditional Chinese beverages and their role in sleep and emotional regulation: A review. *Journal of Integrative Food Science*, 10(1), 15–30.