

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Depresi adalah gangguan mental yang ditandai dengan perasaan sedih dan cemas. Menurut *World Health Organization* (WHO), depresi adalah masalah yang sangat serius karena merupakan urutan ke-4 penyakit di dunia. Prevalensi depresi pada usia lebih dari sama dengan 15 tahun mencapai sekitar 14 juta orang atau sekitar 6,1% dari jumlah penduduk Indonesia, sedangkan prevalensi depresi di Provinsi Jawa Timur sebesar 5,8% (Kemenkes, 2018). Gangguan depresi bisa dialami oleh berbagai kalangan usia termasuk mahasiswa, khususnya mereka yang sedang menempuh pendidikan tingkat akhir dan sedang dalam masa pengerjaan skripsi.

Berdasarkan beberapa penelitian, mahasiswa tingkat akhir lebih rawan mengalami gejala depresi daripada mahasiswa tingkatan dibawahnya. Penelitian tahun 2016 disebutkan bahwa dari 211 mahasiswa tingkat akhir dalam proses menyusun tugas akhirnya, sebanyak 10,4% mengalami depresi ringan, 4,3% depresi sedang, dan 1,4% depresi berat (Jaya dkk., 2016). Pada penelitian lain tentang bagaimana pengaruh skripsi terhadap simptom depresi mahasiswa tingkat akhir didapatkan sebanyak 3 pria mengalami gejala depresi berat, 3 pria dan 7 wanita dalam depresi sedang, dan depresi ringan sebanyak 7 wanita dari total 84 sampel (Nst dkk., 2018). Hasil ini menunjukkan bahwa perlu dilakukan upaya pencegahan dalam mengatasi masalah gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.

Depresi merupakan penyakit mental serius yang diikuti dengan gejala depresi seperti perasaan sedih atau cemas. Depresi tidak dapat dipisahkan dengan beberapa gejala depresi yang dialami individu yang terindikasi mengalami depresi (Kamble, 2018). Depresi sendiri dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti boilogi, psikologi dan sosial (Anissa, 2019). Dipandang dari sudut psikologi dan sosial, pada manusia dengan gejala depresi dimulai dengan tanda-tanda fisik yaitu mengalami gangguan tidur, keluhan somatik seperti nyeri kepala, gangguan psikologis seperti suasana hati yang tidak baik, perasaan negatif, mudah

tersinggung, lebih mudah marah, sulit berkonsentrasi, terbatasnya interaksi sosial, terganggunya penyesuaian diri bahkan munculnya resiko bunuh diri, membuat masalah ini perlu penanganan serius (Nevid, & Taylor, et al. 2006).

Sementara ditarik dari sudut biologis pada tubuh manusia, depresi sendiri dikarenakan beberapa faktor penting yang berperan dalam patogenesis depresi yaitu peradangan yang disertai dengan stres oksidatif (Xu *et al.*, 2014). Stres oksidatif telah ditemukan pada pasien dengan depresi. Proses oksidatif dengan beberapa kerusakan sel akan menghasilkan radikal bebas atau biasa disebut *Reactive Oxygen Species* (ROS) (Bajpail *et al.*, 2014). Stres oksidatif dapat terjadi karena gangguan keseimbangan antara produksi ROS dalam tubuh dengan pertahanan antioksidan (Lobo *et al.*, 2010). Apabila produksi ROS melebihi kapasitas antioksidan yang ada dan mengarahkan sel menuju stress oksidatif, kondisi ini menyebabkan penurunan aktivitas enzim antioksidan seperti glutathione peroxidase (GPx), superoksida dismutase (SOD) dan katalase (CAT) serta mengakibatkan penipisan kadar glutathione tereduksi (GSH) dan penumpukan H_2O_2 . (Izyumov *et al.*, 2010).

Tubuh secara otomatis akan memproduksi antioksidan ketika radikal bebas yang terjadi di alam tubuh berlangsung secara berlebihan. Antioksidan yang fungsinya sebagai inhibitor bekerja menghambat oksidasi dengan dengan cara bereaksi dengan radikal bebas reaktif menjadi radikal bebas tak reaktif yang relatif stabil sehingga melindungi sel dari efek berbahaya radikal bebas oksigen reaktif. (Sofia, 2005). Namun, karena ketidakseimbangan yang terjadi antara antioksidan yang dapat diproduksi sendiri oleh tubuh dengan radikal bebas, tubuh masih banyak membutuhkan suplai antioksidan dari luar tubuh yang berasal dari berbagai macam makanan. (Silvia, 2016). Radikal bebas akan segera bereraksi dengan antiokasidan membentuk molekul yang stabil dan tidak berbahaya, sehingga reaksinya akan berhenti. (Sofia, 2005).

Antioksidan merupakan suatu senyawa kimia yang pada konsentrasi rendah secara signifikan dapat mencegah oksidasi substrat dalam reaksi rantai. Kemampuan antioksidan adalah dapat melindungi sel-sel dari kerusakan yang disebabkan oleh radikal bebas. Contoh antioksidan antara lain vitamin C, vitamin

E, vitamin A, beta karoten, selenium, flavonoid. Namun dari antaranya, beberapa antioksidan seperti vitamin C, E, dan beta karoten merupakan antioksidan terbaik dalam fungsinya sebagai penyuplai antioksidan yang ada di dalam tubuh. Vitamin C adalah salah satu dari antioksidan non enzimatis penting yang bereaksi dengan radikal bebas untuk membentuk radikal sendiri yang kurang reaktif daripada radikal tersebut. Keunggulan vitamin E adalah merupakan antioksidan kunci yang larut dalam lemak dan antioksidan pemecah rantai yang paling efektif. Sementara beta karoten mempunyai keunggulan sebagai antioksidan kuat dan peredam oksigen tunggal yang terbaik. Beta karoten memberikan perlindungan antioksidan untuk jaringan yang kaya akan lipid (Sen and Chakraborty, 2011).

Antioksidan dapat berupa antioksidan enzimatis dan non-enzimatis. Keunggulan antioksidan-antioksidan non enzimatis tersebut adalah sebagai suatu senyawa yang dapat menunda, memperlambat atau senyawa sebagai penunda, memperlambat atau mencegah terjadinya proses oksidasi. Antioksidan non-enzimatis banyak terdapat pada buah-buahan, sayur-sayuran, biji-bijian dan hewani. Di Indonesia, terdapat banyak bahan pangan lokal yang dapat dijadikan sebagai sumber antioksidan alami. Hal tersebut membuat minat terhadap bahan pangan yang mengandung antioksidan terus meningkat (Inggrid dkk., 2014).

Aktivitas fisik merupakan setiap pergerakan tubuh akibat kontraksi otot rangka yang membutuhkan kalori lebih besar daripada pengeluaran energi saat istirahat (Pascatello *et al*, 2014). Keterlibatan mahasiswa dalam aktivitas fisik menunjukkan tingkat depresi mereka cenderung lebih rendah. Pikiran yang teralihkan ke sesuatu kegiatan lain selain stressor yang sedang mereka hadapi merupakan salah satu pemicu. Mahasiswa saat ini cenderung kurang berpartisipasi dalam aktivitas fisik karena lebih memfokuskan diri ke dalam pendidikan. Ini menyebabkan peningkatan tingkat stres dapat mencetuskan gejala depresi. Lebih banyak terlibat dalam aktivitas fisik telah terbukti menurunkan tingkat depresi (Thurai dan Westa, 2017).

Berdasarkan uraian pada latar belakang masalah diatas penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Makan Sumber Antioksidan dan Aktivitas Fisik Terhadap Gejala Depresi Mahasiswa Tingkat Akhir”. Hal ini

dilakukan agar dapat mengetahui pengaruh pola makan akan sumber antioksidan dan aktivitas fisik terhadap gejala depresi mahasiswa tingkat akhir dan menjadi sumber informasi bagi masyarakat untuk mengetahui cara menanggulangi gejala depresi.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian pada latar belakang, rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara pola makan sumber antioksidan dan aktivitas fisik dengan gejala depresi mahasiswa tingkat akhir.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui apakah ada hubungan antara pola makan sumber antioksidan dan aktivitas fisik dengan gejala depresi mahasiswa tingkat akhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan sumber antioksidan pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Mengidentifikasi aktivitas fisik yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Menganalisis hubungan sumber antioksidan vitamin C dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.
4. Menganalisis hubungan sumber antioksidan vitamin E dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.
5. Menganalisis hubungan sumber antioksidan beta karoten dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.
6. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan bagi peneliti dalam bidang gizi.

2. Bagi Instalasi

Hasil penelitian ini diharapkan menjadi pengetahuan baru dalam bidang kesehatan, khususnya bidang gizi bahwa bahan pangan sumber antioksidan dan aktivitas fisik merupakan salah satu alternatif yang bermanfaat bagi penderita terindikasi mengalami gejala depresi.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pencegahan dan pengobatan alternatif non farmakologi pada masyarakat terindikasi mengalami gejala depresi.