

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Depresi adalah gangguan mental yang sering terjadi pada masyarakat berawal dari stres yang tidak teratasi berujung pada depresi. Depresi sering diabaikan karena diyakini bisa sembuh dengan sendirinya tanpa pengobatan (Lubis, 2016). Seseorang yang mengidap depresi dapat menimbulkan berbagai gejala yang berbeda. Gejala depresi mungkin saja menjadi akut atau hilang dan tumbuh seperti kehilangan energi, perubahan nafsu makan, gangguan tidur, penurunan kemampuan konsentrasi, rasa tidak tenang, serta pikiran untuk bunuh diri (Kemenkes RI, 2018a).

Menurut WHO (2017b) menyebutkan bahwa terdapat 4,4% atau sekitar 322 juta populasi dunia yang hidup dengan depresi pada tahun 2015. Jumlah populasi dunia yang hidup dengan depresi diketahui mengalami peningkatan >18% dari tahun 2005. Hasil Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa gangguan depresi di Indonesia sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun), dengan prevalensi 6,2%. Pola prevalensi depresi semakin meningkat seiring dengan peningkatan usia, tertinggi pada usia ≥ 75 tahun sebesar 8,9%, usia 65-74 tahun 8%, dan usia 55-64 tahun sebesar 6,5%. Prevalensi depresi di Provinsi Jawa Timur sebesar 5,8% dan Kabupaten Jember sebesar 7,9%. Berdasarkan karakteristik kelompok usia 15-24 tahun yaitu jenis kelamin laki-laki 3,6% dan perempuan 5,4% (Kemenkes RI, 2018b).

Gangguan depresi dapat dialami oleh semua kelompok usia termasuk mahasiswa (Pasaribu, 2020). Penelitian tahun 2020 yang dilakukan oleh Firdausi mengenai gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir yang melibatkan 106 mahasiswa dari dua kampus di Kabupaten Jember, sebanyak 54,7% atau sekitar 58 mahasiswa tingkat akhir mengalami gejala depresi (Firdausi, 2020). Mahasiswa tingkat akhir berpotensi mengalami depresi, pemicunya antara lain tuntutan penyelesaian studi dan skripsi (Nasution, 2018). Fenomena depresi pada mahasiswa tingkat akhir memerlukan penanganan lebih lanjut sebagai upaya mencegah terjadinya dampak yang lebih berat. Mahasiswa melakukan berbagai

cara untuk memenuhi kebutuhan makan dan minum saat mengerjakan skripsi hingga melawan perasaan lelah dan kantuk yaitu dengan mengonsumsi minuman atau makanan yang mengandung kafein dan minuman manis (Faizal, 2019).

Minuman kafein dapat menghasilkan efek psikostimulan melalui modulasi transmisi dopaminergik yang berkaitan dengan depresi. Selain itu, minuman manis memiliki efek buruk pada kesehatan apabila dikonsumsi berlebih seperti peningkatan resistensi insulin, diabetes, dan obesitas yang berkaitan dengan risiko depresi (Kang dkk., 2018). Kafein merupakan salah satu senyawa yang terkandung pada minuman seperti kopi dan teh yang dikenal masyarakat di seluruh dunia khususnya masyarakat Indonesia (Zarwinda dan Sartika, 2019).

Mekanisme kerja kafein yaitu memblokir reseptor adenosin, menghambat enzim fosfodiesterase, dan menginduksi translokasi kalsium intraseluler. Kafein menggantikan posisi adenosin untuk berikatan dengan reseptor di otak. Adenosin sendiri merupakan neurotransmitter di otak yang menekan aktivitas sistem saraf pusat (neuro-depresan). Adenosin menyebabkan bronkokonstriksi, menghambat pelepasan renin, dan mengurangi agregasi trombosit (Winata, 2016). Kafein bisa meningkatkan aktivitas dari sistem saraf pusat masih belum bisa diketahui secara pasti, namun efek dari kafein ini bisa menyebabkan peningkatan aktivitas mental dan membuat seseorang tetap terjaga. Kafein juga mampu meningkatkan kadar adrenalin dalam darah, meningkatkan aktivitas otak dari neurotransmitter dopamin, dan norepinefrin yang dapat mengurangi kemungkinan terjadinya depresi. Apabila kafein dikonsumsi secara berlebihan dapat mengganggu *mood* dan gangguan tidur karena berkaitan dengan hormon kortisol (hormon stres) yang dapat memicu respons stres dalam tubuh (Velishya, 2020).

Minuman manis atau *sugar-sweetened beverages* (SSBs) adalah minuman yang mengandung gula seperti sukrosa dan fruktosa yang hanya mengandung ekstra kalori tanpa kandungan ekstra nutrisi yang baik dan bermanfaat bagi tubuh (Plasenta, 2017). Penelitian oleh Burleson telah memberikan banyak contoh perubahan kesehatan mental yang disebabkan oleh konsumsi minuman manis yang berlebihan dapat memicu jalur kenyamanan yang sama di otak (Burleson dkk., 2017). Mekanisme kerja gula dalam minuman manis yaitu memecah

karbohidrat menjadi glukosa yang kemudian disebar ke sel-sel sebagai energi. Ketika tubuh mengonsumsi minuman manis, tubuh melepaskan banyak hormon dopamin atau hormon perasaan senang sesaat yang disebut *sugar rush* dan tubuh mulai mengalami perubahan kimiawi tertentu yang menyebabkan meningkatnya keinginan akan gula. Tubuh yang terus-menerus dirangsang oleh zat adiktif akan mengalami penurunan reseptor. Penurunan regulasi reseptor Dopamin 2 (D2) menyebabkan gangguan perilaku depresi ringan (DiNicolantonio dkk., 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, dapat diketahui bahwa konsumsi kafein dan minuman manis yang berlebihan dapat menimbulkan masalah kesehatan yang berkaitan dengan gejala depresi, sehingga peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Konsumsi Kafein dan Minuman Manis dengan Gejala Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara konsumsi kafein dan minuman manis dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara konsumsi kafein dan minuman manis dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi konsumsi kafein pada mahasiswa tingkat akhir.
- b. Mengidentifikasi konsumsi minuman manis pada mahasiswa tingkat akhir.
- c. Menganalisis hubungan konsumsi kafein dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.
- d. Menganalisis hubungan konsumsi minuman manis dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

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

1.4.2 Bagi Bidang Gizi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru dalam bidang kesehatan, khususnya bidang gizi bahwa konsumsi kafein dan minuman manis tidak berlebih bermanfaat untuk mengatasi gejala depresi.

1.4.3 Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi upaya pencegahan pada masyarakat dalam mengatasi masalah depresi.