

## **BAB 1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Depresi adalah gangguan mental umum yang mempengaruhi lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia. Hal ini ditandai dengan kesedihan yang terus-menerus dan kurangnya minat atau kesenangan dalam kegiatan yang sebelumnya bermanfaat atau menyenangkan. Depresi juga menyebabkan gangguan tidur dan kehilangan nafsu makan, kelelahan dan konsentrasi yang buruk sering terjadi (WHO, 2020). Depresi dihasilkan dari interaksi kompleks faktor sosial, psikologis dan biologis. Seseorang yang telah melalui peristiwa kehidupan yang merugikan (pengangguran, kehilangan, trauma psikologis) lebih mungkin untuk mengalami depresi. Depresi dapat menyebabkan lebih banyak stress dan memperburuk situasi kehidupan orang yang terkena depresi itu sendiri (WHO, 2020).

Menurut data Riskesdas tahun 2018, prevalensi depresi di Indonesia sebesar 6,1%, di Jawa Timur prevalensi depresi sebesar 4,53%. Dan untuk di kabupaten Jember prevalensi depresi sebesar 7,94%. Berdasarkan karakteristik kelompok umur 15-24 tahun yaitu 4,94%, dan jenis kelamin laki-laki 3,65%, perempuan 5,38%. Sebanyak 21,1 % mahasiswa mengalami depresi ringan, 17% mahasiswa mengalami depresi sedang dan 3,4% mengalami depresi berat (Hasanah, 2020). Penelitian 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).

Faktor resiko yang mempengaruhi kejadian depresi yaitu jenis kelamin, tingkat kuliah, pola asuh orang tua, suku dan dukungan keluarga (Kedang, 2020). Depresi dapat menimpa di segala usia tanpa terkecuali mahasiswa, mahasiswa masuk kedalam kelompok anak remaja yang akan memasuki tahap dewasa awal sehingga tidak jarang mahasiswa akan merasakan kesedihan dan kecemasan selama melawati periode menuju tahap dewasa awal jika tidak dapat

melewatinya dengan baik (Karthikason dan Setyawati, 2017). Mahasiswa cenderung memiliki kebiasaan kurang mengonsumsi buah dan sayur dan mereka justru lebih memilih mengonsumsi makanan siap saji yang tinggi kandungan kolesterol dan garam tetapi rendah akan serat (Nenobanu, 2018).

Serat didefinisikan sebagai karbohidrat yang tahan terhadap hidrolisis oleh enzim pencernaan manusia dikarenakan adanya serat yang tidak dapat dicerna dalam tubuh (Sari, 2016). Rata-rata konsumsi serat pangan penduduk Indonesia adalah 10,5 gram perhari. Angka ini menunjukkan bahwa penduduk Indonesia baru memenuhi kebutuhan seratnya sekitar sepertiga dari kebutuhan yang seharusnya, yaitu untuk laki-laki usia 19-29 tahun kebutuhan seratnya 37 gram/hari dan untuk perempuan usia 19-29 tahun kebutuhan seratnya 32 gram/ hari, (AKG, 2019). Ada dua jenis serat yaitu, serat pangan larut air (*Soluble Dietary Fiber/SDF*) dan serat pangan tidak larut air (*Insoluble Dietary Fiber/IDF*). Serat makanan merupakan salah satu factor yang mempengaruhi perkembangan gejala depresi. Dengan demikian, dapat di asumsikan bahwa hubungan ini kompleks dan berasal dari interaksi antara usus, kekebalan, saraf, endokrin dan jalur metabolisme yang pada akhirnya memodulasi fungsi otak. Selanjutnya, serat makanan menghasilkan asam lemak rantai pendek melalui mikrobiota usus, dan akibatnya membatasi kontribusi peradangan pada perkembangan depresi (Fatahi, 2020).

Cairan tubuh merupakan salah satu unsur nutrisi dan penyusun terbesar tubuh manusia. Sekitar 60% dari berat tubuh manusia terdiri dari air. Air merupakan salah satu zat gizi makro esensial (Halim, 2018). Kebutuhan air sangat penting bagi kelangsungan hidup manusia, sehingga harus mengupayakan penyediaan sumber air baik dari segi kuantitas maupun kualitas. Menurut Angka Kecukupan Gizi tahun 2019, kebutuhan air laki-laki usia 19-29 tahun sebanyak 2500 ml/hari dan kebutuhan air perempuan usia 19-29 tahun sebanyak 2350 ml/harinya. Hubungan antara asupan air dan risiko depresi adalah bahwa air minum dapat menurunkan konsentrasi plasma norepinephrine, yang dapat menurunkan aktivitas sistem saraf simpatik. Peningkatan kadar norepinefrin adalah karakteristik depresi psikosomatik yang dapat menginduksi aktivasi

*noradrenergic-vasopressinergic*, dan akibatnya juga mengaktivasi *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA). Peningkatan aktivasi *vasopressinergic* dari *hypothalamic-pituitary-adrenal* (HPA) diyakini menjadi mekanisme yang masuk akal pada gangguan depresi (Haghighatdoost, 2018).

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan konsumsi serat dan asupan cairan dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka rumusan masalah dari penelitian ini adalah apakah ada hubungan konsumsi serat dan asupan cairan dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir?

## **1.3 Tujuan**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui adanya hubungan konsumsi serat dan asupan cairan dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi konsumsi serat pada mahasiswa tingkat akhir.
- b. Mengidentifikasi asupan cairan pada mahasiswa tingkat akhir.
- c. Mengetahui adanya hubungan konsumsi serat dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.
- d. Mengetahui adanya hubungan asupan cairan dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Bagi Peneliti**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengalaman peneliti mengenai ilmu gizi khususnya mengenai hubungan konsumsi serat dan asupan cairan dengan gejala depresi.

#### 1.4.2 Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi bagi masyarakat mengenai hubungan konsumsi serat dan asupan cairan dengan gejala depresi.

#### 1.4.3 Bagi Instansi Pendidikan

Hasil dari penelitian diharapkan dapat bermanfaat sebagai masukan dan dapat dilanjutkan serta sebagai sumber bacaan dan referensi bagi perpustakaan di Institusi Pendidikan Program Studi Gizi Klinik Politeknik Negeri Jember.