

BAB 1 PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Depresi merupakan suatu gangguan jiwa yang umum terjadi dan menempati urutan ketiga sebagai penyakit dengan beban ekonomi terbesar di seluruh dunia. Lebih dari 80% kejadian depresi terjadi pada masyarakat dengan penghasilan rendah dan negara menengah, salah satunya adalah Indonesia (WHO, 2017). Berdasarkan Hasil Riskesdas tahun 2018 disebutkan bahwa prevalensi depresi pada usia lebih dari sama dengan 15 tahun di Indonesia mencapai 6,1%, sedangkan prevalensi depresi di Provinsi Jawa Timur mencapai 5,8% dan disebutkan bahwa hanya 9% penderita depresi menjalani pengobatan medis atau mengonsumsi obat (Kemenkes RI, 2018)..

Pada penelitian tahun 2016 disebutkan bahwa dari 211 mahasiswa tingkat akhir sebanyak 10,4% mengalami depresi ringan, 4,3% depresi sedang, dan 1,4% depresi berat (Jaya, 2016). Selanjutnya, pada penelitian tahun 2018 yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi disebutkan sebanyak 3 laki-laki mengalami gejala depresi berat, 3 laki-laki dan 7 perempuan mengalami depresi tingkat sedang, 7 perempuan mengalami depresi tingkat ringan dari total 84 sampel. Berdasarkan data tersebut dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh penyusunan skripsi terhadap gangguan depresi pada mahasiswa tingkat akhir (Nst dkk., 2018). Oleh karena itu perlu dilakukan upaya pencegahan guna mengatasi masalah depresi.

Depresi adalah suatu gangguan suasana hati yang ditandai dengan timbulnya rasa sedih, rasa ketertarikan yang menurun, perubahan pola tidur, penurunan nafsu makan, kelelahan, putus asa, dan keinginan bunuh diri. Data WHO 2017 menunjukkan bahwa ada hubungan antara gangguan depresi dengan kesehatan fisik, salah satunya adalah menjadi faktor risiko terjadinya gangguan kardiovaskular (WHO, 2017). Depresi juga berpengaruh terhadap status gizi. Berdasarkan hasil penelitian pada tahun 2014 didapatkan bahwa responden dengan status gizi normal dan obesitas mengalami depresi sedang 69,56% dan

21,75%, sedangkan responden dengan status gizi kurang mengalami depresi ringan sebesar 18,92% (Angraini, 2014).

Junk food merupakan makanan siap saji yang tinggi kalori serta tinggi lemak, gula, dan garam. Selain itu, *junk food* juga rendah zat gizi dan tinggi akan zat tambahan makanan, seperti pewarna dan penguat rasa. *Junk food* sangat populer karena mudah diproduksi, mudah diperoleh, cepat disajikan, tersedia luas, dan rasanya enak sehingga makanan ini cepat berkembang dan disukai berbagai kalangan. Karena mudah disiapkan dan rasanya enak, *junk food* sering kali dikonsumsi ketika bersantai, seperti saat sedang menonton televisi atau bioskop, yang merupakan gaya hidup lambat atau kurang aktivitas (Kemenkes, 2018).

Sebuah penelitian terhadap mahasiswa menunjukkan bahwa memilih *junk food* dikarenakan mudah didapatkan di mana pun dan kapan pun. Dengan perkembangan teknologi yang makin pesat, hampir semua restoran cepat saji menyediakan layanan pesan antar yang murah sehingga pelanggan tidak perlu mengantre atau keluar rumah untuk mendapatkan makanan. Di samping itu, mengonsumsi *junk food* sudah menjadi kebiasaan sehingga orang-orang malas menyediakan makanan yang sehat, seperti buah dan sayuran (Handayani, 2019). Berdasarkan penelitian pada tahun 2017 menunjukkan bahwa pola makan yang ditandai dengan tingginya konsumsi daging merah beserta olahannya, biji-bijian halus, permen, produk susu tinggi lemak, mentega, kentang dan kuah tinggi lemak, serta rendah asupan buah dan sayuran berkaitan dengan peningkatan risiko depresi (Li *et al.*, 2017).

Pada tahun 2017 sebuah penelitian melaporkan bahwa subjek yang mengonsumsi buah dan sayur sesuai dengan rekomendasi WHO kurang dari 5%, yaitu ≤ 5 sajian per hari. Penemuan ini relevan karena konsumsi buah dan sayur berkaitan dengan beberapa manfaat kesehatan, termasuk kesehatan mental yang lebih baik, juga penurunan risiko mortalitas dari penyakit tidak menular seperti penyakit kardiovaskuler dan kanker. Meskipun demikian, rendahnya konsumsi buah dan sayur memiliki hubungan yang besar dengan prevalensi gejala depresi (Wolniczak *et al.*, 2017). Hasil penelitian pada tahun 2019 menunjukkan bahwa

individu yang tidak mengonsumsi kacang-kacangan, mengonsumsi sedikit sayur dan buah (< 3 per saji/minggu), mengonsumsi makanan manis, dan mengonsumsi makanan dengan kandungan gula buatan yang tinggi (≥ 3 per saji/minggu) berhubungan dengan depresi (Grases *et al.*, 2019).

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diketahui bahwa konsumsi *junk food* yang berlebihan dapat menimbulkan masalah kesehatan serta kurangnya konsumsi buah dan sayur berkaitan dengan gejala depresi sehingga peneliti ingin melakukan penelitian hubungan pola makan buah, sayur, dan *junk food* dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara pola makan buah, sayur, dan *junk food* dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan pola makan buah, sayur, dan *junk food* dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan buah, sayur, dan *junk food* pada mahasiswa tingkat akhir.
2. Menganalisis hubungan pola makan buah dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.
3. Menganalisis hubungan pola makan sayur dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.
4. Menganalisis hubungan pola makan *junk food* dengan gejala depresi pada mahasiswa tingkat akhir.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

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

1.4.2 Bagi Bidang Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi pengetahuan baru dalam bidang kesehatan, khususnya bidang gizi bahwa buah dan sayur bermanfaat untuk mengatasi gejala depresi.

1.4.3 Bagi Masyarakat

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