BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Makanan *junk food* adalah makanan yang tinggi lemak, gula dan garam, namun rendah nutrisi penting seperti vitamin, mineral, dan serat (Bohara *et al.*, 2021). Salah satu aspek yang berkaitan erat dengan kondisi psikologis remaja adalah pada makan. Pada umumnya masih banyak remaja mengonsumsi makanan yang *junk food*, dengan prinsip asal kenyang sehingga tidak memperhatikan keseimbangan gizi pada makanan yang dikonsumsi (Maulina *et al.*, 2022). Remaja memilih makanan *junk food* karena lebih mudah diakses, murah, dan mengikuti tren. Pada kenyataannya mengonsumsi *junk food* secara berlebihan dapat merugikan bagi kesehatan fisik maupun mental. Konsumsi *junk food* yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan gejala depresi pada remaja (Sinta Shakuntala, 2020). Kekurangan nutrisi memiliki pengaruh besar neurotransmitter dan fungsi otak yang berperan dalam regulasi mood dan emosi, sehingga konsumsi *junk food* yang berlebihan dapat merusak kondisi pada depresi remaja (Marx *et al.*, 2021).

Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang paling umum terjadi di seluruh dunia. Berdasarkan data Organisasi Kesehatan Dunia (2021), lebih dari 280 juta orang di dunia mengalami depresi, dan angka ini terus meningkat. Remaja menjadi kelompok usia paling rentan mengalami depresi

karena berada pada masa transisi menuju dewasa, yang disertai tekanan akademik, sosial, hingga emosional (Kunugi, 2023).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 oleh Kementerian Kesehatan, sekitar 9,8% atau sekitar 26 juta jiwa dari 267 juta jiwa di Indonesia hidup dengan “gangguan mental emosional” atau kondisi gangguan kesehatan jiwa. Jika dijabarkan lebih detail menunjukkan prevalensi gangguan mental berat pada penduduk Indonesia sekitar 7% per mil dan jumlah terbanyak terdapat di Bali, Yogyakarta, NTB dan Aceh. Adapun gangguan mental emosional dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan sebesar 9% untuk usia 15 keatas dan terbanyak terdapat di Sulawesi Tengah, Gorontalo, NTT dan Maluku (Pebrianti and Armina, 2021).

Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) terakhir pada tahun 2018 menunjukkan prevalensi depresi tertinggi terdapat di Kulon Progo dengan jumlah total sebesar 19,37% di urutan kedua ada di Kabupaten Sleman 14,41% dan di urutan ketiga berada di Kota Yogyakarta sebesar 7,97%. Prevalensi permil penderita depresi di Provinsi Yogyakarta tertinggi berada di Gunung Kidul sebesar 8,25%, di urutan kedua terdapat di Kabupaten Bantul sebesar 6,19%, dan di urutan ketiga berada di Kota Yogyakarta sebesar 5,83%. Hasil data pada gangguan mental emosional di Yogyakarta prevalensi permil tertinggi berada di kota Yogyakarta sebesar 13,98%, diperingkat kedua berada di Kabupaten Gunung Kidul 13,60%, dan di urutan ketiga berada di Kabupaten Bantul sebesar 11,19% (Kemenkes, 2018). Sedangkan prevalensi gangguan

mental di wilayah Sedayu khususnya Desa Argosari belum memiliki data spesifik.

Penelitian (Rianawati A P, Munanda and Pudjiwinarno, 2022) menunjukkan hasil yang beragam mengenai hubungan konsumsi *junk food* dengan depresi pada remaja. Studi nasional menggunakan data Riskesdas 2018 menemukan hubungan positif dan signifikan antara konsumsi makanan *junk food* dengan gejala depresi pada penduduk Indonesia, termasuk remaja yang menunjukkan semakin tinggi konsumsi *junk food* maka semakin tinggi pula gejala depresi. Namun, penelitian (Sinta Shakuntala, 2020) yang dilakukan di Bali pada 160 siswa SMP tidak ditemukan gejala depresi meskipun faktor lain seperti prestasi akademik dan citra tubuh berhubungan dengan depresi.

Sebaliknya, pada penelitian (Bremner *et al.*, 2020) telah mengungkapkan bahwa pola makan tidak sehat, termasuk konsumsi *junk food* memiliki hubungan signifikan dengan gangguan depresi. Hal ini menunjukkan inkonsistensi hasil penelitian yang menjadi masalah utama, terutama terkait dengan variasi konsumsi *junk food* berdasarkan tingkat keparahan depresi pada remaja. Selain itu, sebagian besar penelitian sebelumnya menggunakan pendekatan *cross-sectional* yang hanya menilai hubungan korelasional tanpa mengkaji konsumsi *junk food* secara rinci berdasarkan tingkat depresi yang berbeda.

Penelitian ini menggambarkan konsumsi *junk food* yang diklasifikasikan berdasarkan tingkat depresi (minimal, rendah, sedang, dan berat) pada remaja dengan mengkaji secara spesifik konsumsi makanan *junk food* yang dikonsumsi dan tingkat depresi. Selain itu, riset konsumsi makanan *junk food* dan kaitannya dengan tingkat depresi di konteks lokal seperti di desa masih sangat terbatas.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan data empiris yang relevan untuk pengembangan program intervensi promosi kesehatan gizi remaja di tingkat komunitas, memperkaya literatur ilmiah terkait pola makan dan kesehatan mental, serta menjadi dasar bagi kebijakan lokal dalam meningkatkan kesejahteraan psikososial remaja.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut yang menjadi rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Konsumsi Makanan *Junk Food* dan Tingkat Depresi pada Remaja di Kalurahan Argosari?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan konsumsi makanan *junk food* pada remaja berdasarkan tingkat depresi.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui konsumsi makanan *junk food* pada remaja di Kalurahan Argosari
- b. Mengetahui tingkat depresi remaja di Kalurahan Argosari
- c. Mengetahui hubungan antara konsumsi makanan *junk food* dan tingkat depresi di Kalurahan Argosari

D. Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup dari penelitian tentang “Hubungan Konsumsi Makanan *Junk Food* dan Tingkat Depresi pada Remaja” adalah penelitian gizi di bidang gizi masyarakat.

E. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah serta meningkatkan wawasan dan ilmu pengetahuan remaja tentang konsumsi makanan *junk food* dan tingkat depresi.

2. Manfaat praktis

a. Bagi Peneliti

Untuk menambah pengetahuan, pengalaman, dan wawasan mengenai konsumsi makanan *junk food* dan tingkat depresi pada remaja.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan ilmu pengetahuan kepada masyarakat khususnya remaja serta dapat

lebih termotivasi dalam pemilihan makanan yang bergizi seimbang dan mengurangi konsumsi makanan *junk food*.

F. Keaslian Penelitian

1. Hubungan Kebiasaan Konsumsi *Junk Food* Terhadap Gejala Depresi Pada Siswa SMPN 1 Negara, Kabupaten Jembrana, Bali (Sinta Shakuntala, 2020).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan *junk food* terhadap gejala depresi pada remaja. Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian ini berjenis kelamin perempuan, jarang mengonsumsi *junk food*, tidak ada gejala depresi, memiliki hubungan pertemanan yang baik, hubungan orang tua yang baik, prestasi yang tidak baik, dan citra tubuh yang baik. Hasil bivariat menunjukkan terdapat hubungan antara konsumsi *junk food*, hubungan pertemanan, dan hubungan keluarga dengan gejala depresi ($p = 90$; $p = 0,07$), serta terdapat hubungan antara prestasi dan citra tubuh dengan gejala depresi ($p = 0,02$; $p < 0,01$).

Perbedaan dari penelitian diatas dengan penelitian saya yaitu pada instrumen yang digunakan sebagai pengukuran tingkat depresi. Sedangkan untuk persamaan penelitian ini adalah subjek penelitian yaitu remaja dan instrumen konsumsi *junk food* menggunakan kuesioner FFQ.

2. Hubungan antara Konsumsi *Junk Food* dan Masalah Kesehatan Mental pada Orang Dewasa: Tinjauan Sistematis dan Meta-analisis (Ejtahed *et al.*, 2024)

Penelitian ini bertujuan untuk menggunakan literatur yang diterbitkan guna mengevaluasi bagaimana konsumsi *junk food* dapat dikaitkan dengan gangguan kesehatan mental pada orang dewasa. Penelitian ini menggunakan metode pencarian sistematis dilakukan hingga Juli 2023 di seluruh basis data internasional termasuk PubMed/Medline, ISI Web of Science Scopus, Cochrane, Google Scholar, dan EMBASE. Ekstraksi data dan penilaian kualitas dilakukan oleh dua peninjau independent. Heterogenitas di seluruh studi dinilai menggunakan statistic 12 dan uji Q berbasis chi-square. Meta-analisis efek acak/tetap dilakukan untuk mengumpulkan rasio peluang (OR) dan rasio bahaya (HR).

Perbedaan dari penelitian diatas dengan penelitian saya yaitu pada subjek dan metode penelitian yaitu dewasa dengan menggunakan metode tinjauan sistematis dan meta-analisis. Sedangkan persamaan dengan penelitian saya adalah membahas tentang hubungan antara konsumsi makanan *junk food* dengan kesehatan mental yaitu depresi.

3. Hubungan antara Konsumsi *Junk Food* dan Kesehatan Mental pada Sampel Nasional Anak-anak dan Remaja Iran: Studi CASPIAN-IV (Zahedi *et al.*, 2020)

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi hubungan antara asupan *junk food* dan kesehatan mental pada sampel nasional anak-anak dan remaja Iran. Pada penelitian ini data diperoleh dari sistem pengawasan yang disebut studi CASPIAN-IV (*Childhood and Adolescence Surveillance and Prevention of Adult Non communicable Disease*) terhadap siswa sekolah, usia 6 hingga 18 tahun di Iran. Para siswa dan orang tua mereka melengkapi dua set kuesioner yang dapat diandalkan yang diperoleh dari *Global School Health Survey* yang diterjemahkan ke dalam bahasa Persia. Kuesioner siswa terdiri dari beberapa pertanyaan seperti tekanan kejiwaan (kekhawatiran, depresi, kebingungan, insomnia, kecemasan, agresi, dan tidak berharga) dan perilaku kekerasan (perkelahian fisik, menjadi korban, dan perundungan). Makanan *junk food* terdiri dari permen, minuman manis, makanan cepat saji, dan makanan ringan asin.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian saya ada pada pengisian kuesioner yang dilakukan oleh anak dan orang tua. Sedangkan persamaan penelitian tersebut dengan penelitian saya adalah pada subjek penelitian yaitu remaja dan membahas tentang hubungan makanan *junk food* dengan kesehatan mental yaitu depresi.

4. Hubungan antara Konsumsi *Junk Food* pada Mahasiswa dengan Kesehatan Mental (ElBarazi and Tikamdas, 2023)

Penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara konsumsi *junk food* oleh mahasiswa dan tingkat stres, kecemasan, dan

depresi. Penelitian ini menggunakan metode dengan mahasiswa diminta untuk melengkapi kuesioner demografi, pertanyaan tentang konsumsi *junk food*, dan skor kecemasan depresi (DASS-21).

Perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian saya adalah pada instrument kuesioner untuk mengukur tingkat depresi dengan menggunakan DASS-21 dan subyek penelitian yaitu mahasiswa, sedangkan persamaan penelitian yaitu membahas tentang hubungan konsumsi makanan *junk food* dengan tingkat depresi.

5. Konsumsi *Junk Food* dan Gejala Masalah Kesehatan Mental: Sebuah Meta-analisis untuk Kesadaran Kesehatan Masyarakat (Hafizurrachman and Hartono, 2021)

Penelitian ini bertujuan untuk melakukan meta-analisis guna menilai hubungan antara *junk food* dengan gejala masalah kesehatan mental. Penelitian ini dilakukan dengan telaah pustaka sistematis dari Oktober hingga Desember 2020. Sumber data dipilih dari artikel *Pubmed* dan *ScienceDirect* yang diterbitkan dari tahun 2010 hingga 2020. Penelitian ini memiliki kriteria inklusi untuk memilih dan mengatur artikel menggunakan pedoman *Preffered Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA).

Artikel teks lengkap dipilih untuk melakukan meta-analisis menggunakan perangkat lunak R studio. Sebanyak 5.079 artikel diperoleh, tujuh diantaranya memenuhi persyaratan relevan untuk meta-analisis. Kisaran responden yang mengalami gejala penyakit

mental adalah 1,38%-79,8%. Tidak ada heterogenitas berdasarkan uji Tau-square. Koefisien korelasi adalah 0,11 (95% CI 0,09-0,14), tanpa bias publikasi berdasarkan uji *Regresi Egger* (0,6023 atau nilai- $p > 0,05$). Konsumsi *junk food* yang sering dapat berkontribusi terhadap gejala penyakit mental, meskipun efeknya minimal.

Perbedaan penelitian saya dengan penelitian diatas yaitu pada metode yang digunakan yaitu telaah pustaka sistematis dan analisis menggunakan uji *Regresi Egger*. Sedangkan persamaan dengan penelitian saya yaitu membahas hubungan antara konsumsi makanan *junk food* dengan masalah kesehatan mental.