

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI
JUNK FOOD TERHADAP GEJALA DEPRESI
PADA SISWA SMPN 1 NEGARA,
KABUPATEN JEMBRANA, BALI**

Karya Tulis Ilmiah

Dimaksudkan Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

Di Fakultas Kedokteran

Universitas Kristen Duta Wacana



Disusun Oleh :

GUSTI AGUNG SINTA SHAKUNTALA

41160100

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS KRISTEN DUTA WACANA

YOGYAKARTA

2020

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
SKRIPSI/TESIS/DISERTASI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Kristen Duta Wacana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gusti Agung Sinta Shakuntala
NIM : 41160100
Program studi : Pendidikan Dokter
Fakultas : Kedokteran
Jenis Karya : Skripsi

demikian pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana **Hak Bebas Royalti Noneksklusif** (*None-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI
JUNK FOOD TERHADAP GEJALA DEPRESI PADA SISWA SMPN 1 NEGERA,
KABUPATEN JEMBRANA, BALI”**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti/Noneksklusif ini Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama kami sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Yogyakarta
Pada Tanggal : 10 Agustus 2020

Yang menyatakan



Gusti Agung Sinta Shakuntala
41160100

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi dengan judul:

**HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD*
TERHADAP GEJALA DEPRESI PADA SISWA SMPN 1 NEGARA,
KABUPATEN JEMBRANA, BALI**

telah diajukan dan dipertahankan oleh:

GUSTI AGUNG SINTA SHAKUNTALA

41160100

dalam Ujian Skripsi Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran
Universitas Kristen Duta Wacana
dan dinyatakan **DITERIMA**
untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Kedokteran pada tanggal 04 Juni 2020

Nama Dosen

Tanda Tangan

1. Dr. dr. FX. Wikan Indrarto, Sp.A. : _____
(Dosen Pembimbing I)
2. dr. Istianto Kuntjoro, M.Sc : _____
(Dosen Pembimbing II)
3. dr. Venny Pungus, Sp.KJ : _____
(Dosen Penguji)

Yogyakarta,

Disahkan Oleh:

Dekan,

Wakil Dekan I bidang Akademik,



dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D



dr. Christiane Marlene S, M.Biomed

PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya menyatakan bahwa sesungguhnya skripsi dengan judul:

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* TERHADAP GEJALA DEPRESI PADA SISWA SMPN 1 NEGARA, KABUPATEN JEMBRANA, BALI

Yang saya kerjakan untuk melengkapi sebagai syarat untuk menjadi Sarjana pada Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta, adalah bukan hasil tiruan atau duplikasi dari karya pihak lain di Perguruan Tinggi atau instansi manapun, kecuali bagian yang sumber informasinya sudah dicantumkan sebagaimana mestinya.

Jika dikemudian hari saya dapati bahwa hasil skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tiruan dari karya pihak lain, maka saya bersedia dikenai sanksi yakni pencabutan gelar saya.

Yogyakarta, 04 Juni 2020



GUSTI AGUNG SINTA SHAKUNTALA

41160100

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana, yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : **GUSTI AGUNG SINTA SHAKUNTALA**

NIM : **41160100**

dengan pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Kristen Duta Wacana Hak Bebas Royalti Non Eksklusif (*Non Exclusive Royalty-Free Right*), atas, karya ilmiah saya yang berjudul:

HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* TERHADAP GEJALA DEPRESI PADA SISWA SMPN 1 NEGARA, KABUPATEN JEMBRANA, BALI

Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan Karya Tulis Ilmiah selama tetap tercantumkan nama saya sebagai penulis dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.

Yogyakarta, 04 Juni 2020

Yang menyatakan,



GUSTI AGUNG SINTA SHAKUNTALA

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkah dan rahmat-Nya yang senantiasa dilimpahkan kepada penulis, sehingga bisa menyelesaikan skripsi dengan judul “HUBUNGAN KEBIASAAN KONSUMSI *JUNK FOOD* TERHADAP GEJALA DEPRESI PADA SISWA SMPN 1 NEGARA, KABUPATEN JEMBRANA, BALI ” sebagai syarat untuk menyelesaikan Program Sarjana (S1) pada Program Sarjana Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana

Dalam penyusunan skripsi ini banyak hambatan serta rintangan yang penulis hadapi namun pada akhirnya dapat melaluinya berkat adanya bimbingan dan bantuan dari berbagai pihak baik secara moral maupun spiritual. Untuk itu pada kesempatan ini penulis menyampaikan ucapan terimakasih kepada:

1. Kedua orang tua, ayahanda tercinta I Gusti Putu Mertadana, ibunda Ni Nengah Suryani, adik Gusti Agung Dwiky Parasara yang telah memberikan dukungan baik moral maupun materil serta doa yang tiada henti-hentinya kepada penulis.
2. Segenap keluarga dan teman yang telah menyemangati dan membantu penyelesaian skripsi ini.
3. dr. The Maria Meiwati Widagdo, Ph.D, selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta
4. dr. Christiane Marlene S, M.Biomed, selaku Wakil Dekan I bidang Akademik Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana Yogyakarta
5. Dr. dr. FX. Wikan Indrarto, Sp.A, selaku dosen Pembimbing Skripsi I yang telah berkenan memberikan tambahan ilmu dan solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
6. dr. Istianto Kuntjoro, M.Sc selaku dosen Pembimbing Skripsi II yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun skripsi dan memberikan banyak ilmu serta solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
7. dr. Venny Pungus, Sp.KJ selaku dosen Penguji Skripsi yang telah bersedia membimbing dan mengarahkan penulis selama menyusun skripsi dan memberikan banyak ilmu serta solusi pada setiap permasalahan atas kesulitan dalam penulisan skripsi ini.
8. Seluruh Bapak/Ibu dosen Fakultas Kedokteran yang telah memberikan pengetahuan yang sangat bermanfaat selama masa perkuliahan.
9. Seluruh teman-teman seangkatan, Costae angkatan 2016 yang selalu mengisi hari-hari menjadi sangat menyenangkan.
10. Seluruh staf dan karyawan Universitas Kristen Duta Wacana yang telah memberikan bantuan kepada penulis.
11. Maria Anastasia, Evinola Windy yang telah membantu dan memberikan semangat setiap harinya dalam penyelesaian skripsi ini.

12. Seluruh responden yang telah bersedia membantu dan meluangkan waktu dalam pengisian kuesioner.
13. Seluruh staf dan Kepala Sekolah SMPN 1 Negara yang telah memberikan izin penelitian dan membantu kelancaran penelitian ini.
14. Kepada Biblos Squad, Tika, Faby, Mega, Jessica, Tasya , Nola, dan Gianna yang sudah menjadi teman sejak maba, dan menjadi teman kost yang memberikan banyak cerita selama perkuliahan untuk penulis, terima kasih untuk kalian dan semua dukungan yang sudah kalian berikan kepada penulis.
15. Semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah membantu memberikan dukungan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dikarenakan terbatasnya pengalaman dan pengetahuan yang dimiliki penulis. Oleh karena itu, penulis mengharapkan segala bentuk saran serta masukan bahkan kritik yang membangun dari berbagai pihak. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi para pembaca dan semua pihak khususnya dalam bidang manajemen pemasaran.

Yogyakarta, 04 Juni 2020

Penulis,

(Gusti Agung Sinta Shakuntala)

Daftar Isi

LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR.....	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
ABSTRAK	xii
PENDAHULUAN	1
Latar Belakang Masalah	1
Rumusan Masalah.....	3
Tujuan Penelitian.....	4
Manfaat Penelitian.....	4
Keaslian Penelitian	5
TINJAUAN PUSTAKA	7
Tinjauan Pustaka.....	7
Landasan Teori.....	30
Kerangka Teori	36
Kerangka Konsep	37
Hipotesis	37
METODE PENELITIAN.....	38
Jenis Penelitian	38
Tempat dan Waktu Penelitian.....	38

Populasi dan Sampling	38
Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	39
Sample Size	44
Bahan dan Alat	44
Pelaksanaan Penelitian	45
Analisis Data.....	45
Etika Penelitian.....	47
Jadwal Penelitian	49
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	50
Hasil Penelitian.....	50
Pembahasan	53
KESIMPULAN DAN SARAN.....	59
Kesimpulan.....	59
Saran	59
Daftar Pustaka.....	60

Daftar Tabel

Tabel 1. Tabel Keaslian Penelitian.....	6
Tabel 2. Tabel Definisi Operasional	41
Tabel 3. Tabel Jadwal Penelitian	49
Tabel 4. Tabel Karakteristik Subjek Penelitian.....	50
Tabel 5. Hasil Analisis Kruskal-Wallis	51
Tabel 6. Hasil Analisis <i>Mann Whitney</i> Variabel Perancu.....	52
Tabel 7. Hasil Analisis Regresi Logistik Terhadap Gejala Depresi.....	53

©UKD W

Daftar Gambar

Gambar 1. Kerangka Teori.....	36
Gambar 2.Kerangka Konsep	37

©UKDW

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Hasil Analisis SPSS.....	65
Lampiran 2.Lembar Rekomendasi Penelitian	73
Lampiran 3. Lembar Informasi Subjek.....	74
Lampiran 4. Lembar Informed Consent Orang tua/Wali Responden.....	77
Lampiran 5. Lembar Informed Consent Responden.....	79
Lampiran 6. Lembar Kuisisioner CDI.....	81
Lampiran 7.Kuisisioner Data Diri Responden.....	86
Lampiran 8.Kuisisioner Frekuensi Konsumsi Makanan	91

© UKD W

**HUBUNGAN FREKUENSI KONSUMSI JUNK FOOD TERHADAP
GEJALA DEPRESI PADA SISWA SMPN 1 NEGARA, KABUPATEN
JEMBRANA, BALI**

**Gusti Agung Sinta Shakuntala *, Fx. Wikan Indrarto,
Istianto Kuntjoro, Veny Pungus**

Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Duta Wacana

Korespondensi: Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo 5-25 Yogyakarta, 55224,
Telp: 0274-563929, Fax: 0274-8509590, Email: kedokteranukdw@yahoo.com,
Website: <http://www.ukdw.ac.id>

ABSTRAK

Latar Belakang: *Junk food* merupakan makanan yang mengandung tinggi lemak, garam, gula, zat aditif, dan kalori, tetapi rendah nutrisi, vitamin, serat, dan mineral. Makanan jenis ini saat ini banyak dikonsumsi remaja. Namun, konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko tekanan kejiwaan dan perilaku agresif pada anak-anak dan remaja. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan frekuensi konsumsi makanan *junk food* terhadap gejala depresi pada remaja.

Tujuan : Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan junk food terhadap gejala depresi pada remaja

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional* yang melibatkan 160 siswa kelas IX SMPN 1 Negara, Jembrana, Bali. Data konsumsi *junk food* diukur menggunakan kuesioner FFQ dan data depresi diukur menggunakan kuesioner CDI.

Hasil: Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas subjek penelitian ini berjenis kelamin perempuan, jarang mengkonsumsi 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 analisis bivariat menunjukkan tidak terdapat hubungan antara frekuensi konsumsi junk food, hubungan pertemanan, dan hubungan keluarga dengan gejala depresi ($p = 0,90$; $p = 0,11$; $p = 0,07$), serta terdapat hubungan antara prestasi dan citra tubuh dengan gejala depresi ($p = 0,02$; $p < 0,01$).

Kesimpulan: Frekuensi konsumsi junk food tidak berhubungan dengan gejala depresi.

Kata Kunci: depresi; remaja; *junk food*

THE EFFECT OF JUNK FOOD CONSUMPTION ON DEPRESSION IN JUNIOR HIGH SCHOOL 1 NEGARA, JEMBRANA REGENCY, BALI

**Gusti Agung Sinta Shakuntala *, Fx. Wikan Indrarto,
Istianto Kuntjoro, Veny Pungus**

Faculty of Medicine, Duta Wacana Christian University

Correspondence address: Jl. Dr. Wahidin Sudirohusodo 5-25 Yogyakarta,
55224,

Telp: 0274-563929, Fax: 0274-8509590, Email: kedokteranukdw@yahoo.com,

Website: <http://www.ukdw.ac.id>

ABSTRACT

Background: Junk food is kind of food that is high in fat, salt, sugar, additives, and calories, but low in nutrients, vitamins, fiber, and minerals. This type of food is currently consumed by many teenagers. However, consumption of fast food can increase the risk of psychiatric stress and aggressive behavior in children and teenager. This study aims to determine the relationship of the frequency of junk food consumption with depressive symptoms in teenager.

Objective :To determine to determine the relationship between junk food consumption habits and depression symptoms in adolescents

Method: This study was an observational analytic study with a cross sectional design involving 160 students of SMPN 1 Negara, Kabupaten Jembrana, Bali. Data on junk food consumption was measured using the FFQ questionnaire and depression data were measured using the CDI questionnaire.

Results: This study showed that the majority of the subjects of this study were female, rarely consumed junk food, had no symptoms of depression, had good friendship, good parent relations, poor academic achievement, and good body image. The results of the bivariate analysis showed no relationship between the frequency of junk food consumption, friendship relationships, and family relationships with depressive symptoms ($p = 0.90$; $p = 0.11$; $p = 0.07$), and there was a relationship between academic achievement and body image with depressive symptoms ($p = 0.02$; $p < 0.01$).

Conclusion: Frequency of junk food consumption is not related to depressive symptoms.

Keywords: depression; teenager; junk

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Pada era globalisasi ini, makanan mudah dijumpai di berbagai tempat. Salah satu contohnya adalah *junk food*. *Junk food* adalah kata lain untuk makanan yang jumlah kandungan nutrisinya terbatas. *Junk food* kerap dikenal sebagai makanan yang tidak sehat (makanan sampah). *Junk food* mengandung jumlah lemak yang besar, rendah serat, banyak mengandung garam, gula, zat aditif dan kalori tinggi tetapi rendah gizi, rendah vitamin, dan rendah mineral. Makanan ini kerap di temukan dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam bentuk keripik, permen, semua dessert manis, makanan *fast food* yang digoreng, dan minuman soda atau minuman berkarbonasi dan lain sebagainya (Oetoro, 2013).

Junk food mengandung kalori, lemak, protein, gula dan garam yang relatif tinggi dan rendah serat, jika dikonsumsi secara berkesinambungan dan berlebihan dapat mengakibatkan masalah gizi lebih. Gizi lebih terjadi jika terdapat ketidakseimbangan antara konsumsi energi dan pengeluaran energi. Dimana perubahan pola kebiasaan hidup sebagai dampak perbaikan tingkat kehidupan dan kemajuan, Tingkat konsumsi *Junk food* pada remaja saat ini tergolong tinggi, dimana rata-rata remaja mengkonsumsi *Junk food* 3 sampai 4 kali dalam seminggu. Tanpa disadari, maraknya *junk food* selain mudah didapat dan cepat dalam penyajiannya juga memiliki dampak negatif untuk kesehatan tentunya. Dampak negatif yang ditimbulkan oleh *junk food*, misalnya bertambahnya jumlah lemak dalam tubuh

sehingga dapat menyebabkan obesitas atau kegemukan. Kandungan *junk food* yang sebagian besar merupakan zat yang bersifat kecanduan dan hal ini membahayakan bagi tubuh apabila dikonsumsi secara berlebihan (Widyastuti, 2018).

Dewasa ini adanya kecenderungan perubahan pola makan pada remaja yang terjadi, tidak terlepas dari pengaruh peningkatan sosial ekonomi dan banyaknya tempat- tempat makan yang menarik dimana tersedia berbagai makanan produk olahan dan dikenal sebagai makanan modern ala Barat seperti KFC, McDonald, Pizza, Hamburger, Spagetti dan sejenisnya. Pola konsumsi makanan cepat saji telah dikaji atau diteliti di beberapa kota yaitu Surabaya, Medan dan Jambi (Ambariyati dkk., 2017; Siregar, 2014; Izhar dan Ruwayda, 2017).

Penelitian selanjutnya dilakukan pada salah satu kota di Bali dengan meneliti hal yang sama. Namun, penelitian kali ini lebih melihat pengaruh *junk food* terhadap gejala depresi. Hal ini di dukung oleh penelitian yang di lakukan sebelumnya, konsumsi makanan cepat saji dapat meningkatkan risiko tekanan kejiwaan dan perilaku agresif pada anak-anak dan remaja. Faktor yang mempengaruhi hal ini karena adanya hubungan antara suasana hati dan pola diet di negara-negara Barat. Sedangkan pola makan yang kandungan daging merah dan kadar gulanya tinggi telah dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih buruk pada masa remaja awal, sedangkan asupan buah dan sayur yang cukup dikaitkan dengan hasil perilaku yang lebih baik. Selain itu, telah terbukti bahwa

diet yang sehat berkaitan dengan suasana hati dan kognisi yang lebih baik pada orang dewasa yang lebih tua (Zahedi dkk., 2014).

Beberapa masalah yang dapat muncul pada masa remaja diantaranya citra tubuh dan obesitas. Persepsi tubuh pada remaja dipengaruhi oleh budaya yang berorientasi pada penampilan, produsen pakaian yang menargetkan remaja sebagai konsumen potensial, pengaruh teman sebaya, serta *bullying* terkait obesitas dan penampilan. Selain itu di masa pubertas remaja mulai memperhatikan bentuk tubuh mereka. Mereka memiliki kepercayaan bahwa memiliki tubuh ideal sangat penting untuk menarik lawan jenis. Obesitas di masa remaja merupakan salah satu masalah kesehatan yang penting yang prevalensinya terus meningkat. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013, menyebutkan kegemukan remaja di Indonesia pada usia 13-15 tahun sebesar 10,8% terdiri dari 8,3% gemuk dan 2,5% obesitas. Pada usia 16-18 tahun kegemukan mencapai 7,3% terdiri dari 5,7% gemuk dan 1,6% obesitas. Obesitas dapat menimbulkan pertentangan antara harapan dan kenyataan pada bentuk tubuh yang menyebabkan ketidak-puasan terhadap penampilan fisik. Pertentangan dalam diri tersebut lama-kelamaan dapat menimbulkan depresi (Adji, 2019).

1.2. Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara kebiasaan konsumsi *junk food* terhadap gejala depresi pada remaja ??

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan umum :

Untuk mengetahui hubungan kebiasaan konsumsi makanan junk food terhadap gejala depresi pada remaja

1.3.2. Tujuan Khusus:

1.3.2.1. Untuk mengetahui jumlah remaja yang mengalami depresi.

1.3.2.2. Untuk mengetahui apa saja yang dapat mempengaruhi depresi pada remaja

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi peneliti:

1.4.1.1. Mengetahui akibat dari mengonsumsi makanan cepat saji bagi kesehatan.

1.4.1.2. Mengetahui tentang kaitan makanan junk food terhadap gejala depresi pada usia remaja.

1.4.1.3. Dapat memberi wawasan dan memperluas wawasan peneliti mengenai hubungan konsumsi makanan tidak sehat terhadap gejala depresi.

1.4.2. Bagi Dunia Pendidikan

1.4.2.1. Sebagai sumber informasi yang digunakan untuk mengarahkan dan memotivasi siswa/siswi untuk mengonsumsi makanan sehat dan hidup sehat dikaitkan dengan menggunakan dasar acuan materi pembelajaran yaitu sistem pencernaan manusia kelas IX SMP.

1.4.2.2. Dapat di jadikan referensi atau acuan bagi penelitian selanjutnya.

1.5. Keaslian Penelitian

Pada penelitan kali ini,peneliti sendiri tertarik untuk mengambil judul Hubungan Frekuensi Konsumsi Junk Food terhadap Gejala Depresi pada Siswa SMP di SMPN 1 Negara,Kabupaten Jembrana,Bali. Yang membedakan dengan peneliti sebelumnya adalah terletak pada tempat, waktu, sampel penelitian serta variabel yang di teliti yaitu kebiasaan konsumsi *junk food* dan kaitannya dengan gejala depresi. Kuisoner yang di gunakan pada penelitian ini juga menggunakan kuisioner *FFQ* yang berbeda dengan penelitian penelitian sebelumnya.

©UKDWN

Peneliti	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Variabel Penelitian	Hasil Penelitian
Zahedi (2014)	Association between junk food consumption and mental health in a national sample of Iranian children and adolescents: The CASPIAN-IV study	Penelitian ini dengan rancangan <i>cross sectional studi</i> dengan pendekatan kuantitatif	Tekanan psikiatri (khawatir, depresi, kebingungan, insomnia, kecemasan, agresi, dan perasaan tidak berharga) dan perilaku kekerasan (pertempuran fisik, menjadi korban, dan bullying) serta Junk food terdiri dari permen, minuman manis, makanan cepat saji, dan makanan ringan asin.	Hasil regresi logistik menunjukkan bahwa konsumsi harian minuman manis dan makanan ringan secara signifikan meningkatkan peluang tekanan psikiatri. Selain itu, konsumsi makanan ringan yang asin setiap hari secara signifikan dikaitkan dengan perilaku kekerasan, termasuk perkelahian dan bullying
Moriska (2016)	Hubungan antara Kadar Total Triptofan Plasma dan Indeks Massa Tubuh dengan Gejala Depresi dan Skor <i>Children Depression Inventory</i> pada Siswa SMP	Penelitian ini dengan rancangan <i>cross sectional studi</i> dengan pendekatan kuantitatif	Kadar triptofan total plasma, IMT dan Tingkat Depresi	Pada kelompok depresi ditemukan kadar total triptofan plasma dan IMT yang lebih rendah dibanding kontrol. Terdapat korelasi sedang antara kadar triptofan total plasma dengan skor CDI
Septiana (2018)	Konsumsi <i>Junk food</i> dan Serat pada Remaja Putri <i>Overweight</i> dan Obesitas yang Indekos	Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif	Konsumsi <i>junk food</i> dan serat, Obesitas	Konsumsi <i>junk food</i> pada remaja putri indekos dengan <i>overweight</i> dan obesitas masih tinggi dan konsumsi serat masih begitu rendah
Adji (2019)	Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dan Gejala Depresi Dengan Kejadian Gangguan Makan Pada Remaja Obesitas	Penelitian ini dengan rancangan <i>cross sectional studi</i> dengan pendekatan kuantitatif	Obesitas, Body Image dan Tingkat Depresi	Evaluasi penampilan memberikan pengaruh sebesar 23 kali terhadap kejadian gangguan makan.

Tabel 1. Tabel Keaslian Penelitian

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

1. Mayoritas subjek penelitian ini berjenis kelamin perempuan, jarang mengkonsumsi *junk food*, dan tidak ada gejala depresi.
2. Gejala depresi yang di temukan terdiri dari gejala depresi ringan dan depresi berat.
3. Frekuensi konsumsi *junk food* tidak berhubungan dengan gejala depresi. Variabel persepsi/pengenalan citra tubuh secara mandiri didapatkan memiliki pengaruh yang lebih besar sebesar 5 kali lipat terhadap gejala depresi daripada prestasi akademik

Saran

1. Bagi peneliti selanjutnya, dapat di pertimbangkan untuk menggali faktor faktor lain yang belum di teliti pada penelitian ini. Bagi peneliti selanjutnya, dapat di pertimbangkan untuk memasukkan data demografi yang turut berperan mempengaruhi hasil penelitian ini, antara lain usia, riwayat depresi pada orang tua, dan kondisi lingkungan sosial.
2. Bagi peneliti selanjutnya, dapat di pertimbangkan untuk menggunakan desain penelitian prospektif karena penelitian dengan metode retrospektif, seperti penelitian ini, berisiko adanya bias *recall* dari subjek penelitian, sehingga dapat merancukan hasil penelitian.
3. Di karenakan mayoritas responden perempuan dan memilki persepsi yang kurang baik terhadap tubuh yang ideal, maka perlu adanya edukasi dari pihak sekolah terkait persepsi yang benar terkait penampilan dan juga pentingnya menghargai tubuh dan diri sendiri.

Daftar Pustaka

- Adji,S.B, Fitrikasari,A.,Julianti,H.P. (2019). Hubungan Persepsi Citra Tubuh Dan Gejala Depresi Dengan Kejadian Gangguan Makan Pada Remaja Obesitas. *JNH (Journal of Nutrition and Health)*. <https://doi.org/10.14710/jnh.7.1.2019.1-13>
- Adenengsi, H., & Rusman, A. D. P. (2019). Hubungan Food Choice Terhadap Kesehatan Mental Pada Remaja Di Kota Parepare. *Jurnal Ilmiah Manusia Dan Kesehatan*, 2(3), 410–422. <https://doi.org/10.31850/makes.v2i3.185>
- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Amelia, Sri. (2014), *Pedoman Gizi Seimbang 2014*. Tersedia di <http://gizi.depkes.go.id/pgs-2014-2>, diakses pada September 2019
- Almatsier, Sunita. (2011). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- Ambariyati, Y. L., & Kristianingsih, Y. (2017). Konsumsi junk food dan obesitas pada remaja, 27–33.
- Bararasi, M. (2007). *At A Glance Ilmu Gizi: Jakarta : Penerbit Erlangga*
- Bányai, F., Zsila, Á., Király, O., Maraz, A., Elekes, Z., Griffiths, M. D., ... Demetrovics, Z. (2017). Problematic social media use: Results from a large-scale nationally representative adolescent sample. *PLoS ONE*. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0169839>

- DI, A. (2014). Hubungan Depresi dengan Status Gizi. *Medula Unila*, 2(2), 39–46.
- Gholami, N., Yaghoubi-Moghaddam, B., & Rezazadeh, A. (2018). Association of Junk Food Consumption with Depression in Adolescents Living in High and Low Socio-economic Districts of Tehran. *Community Health*, 5(3), 217–242. <https://doi.org/10.22037/ch.v5i3.18658>
- Hastuti, R. Y., Dewi, E. S. T., & Suyani, S. (2017). Hubungan Citra Tubuh Dengan Kejadian Depresi Pada Remaja Di Smk Muhammadiyah Cawas Klaten. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Cendekia Utama*, 6(2). <https://doi.org/10.31596/Jcu.V6i2.195>
- Izzah, D. (2018). Hubungan Nilai Akademik Dengan Depresi Pada Trait Kepribadian Tertentu Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga Semester Genap Tahun Akademik 2017/2018.
- Jhon W. Santrock. 2007. *Remaja, Edisi Kesebelas Jilid 1*, Terj. dari *Adolescence, Eleventh Edition Jilid 1* oleh Benedictine Widyasinta, Jakarta: Erlangga, h. 20.
- Kaplan, H.I. & Sadock, B.J. (2010). *Comprehensive textbook of psychiatry. 6th ed. vol 2*. Maryland : Williams & Wilkins.
- Maramis, W.F. (2010). *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa, Ed. 2*. Surabaya : Airlangga University Press.

- Marimuthu, S. (2013). *Oxidative and Antioxidant Status in Depressive Disorder Pathology*. 1–9.
- Molendijk, M., Molero, P., Ortuño Sánchez-Pedreño, F., Van der Does, W., & Angel Martínez-González, M. (2018, Januari 15). Diet quality and depression risk: A systematic review and dose-response meta-analysis of prospective studies. *Journal of Affective Disorders*. Elsevier B.V. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.09.022>
- Moriska, M., Lubis, G., Herman, R. B., Moriska, M., Lubis, G., & Herman, R. B. (2016). Hubungan antara Kadar Total Triptofan Plasma dan Indeks Massa Tubuh dengan Gejala Depresi dan Skor, *17(5)*, 373–378.
- Notoatmodjo, S. (2013). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nugroho, M. D., & Rizal, A. (2017). Citra Tubuh Dengan Depresi Pada Lansia Wanita. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, *7(02)*, 229–234.
- Nuraini, T. P., & Herawati, E. (2019). Hubungan Tingkat Adiksi Internet Dan Derajat Depresi Dengan Prestasi Belajar Di Sma Batik 2 Surakarta.
- Oetoro, S., Parengkuan, E., Parengkuan, J. (2013). *Smart Eating: 1000 Jurus makan pintar & hidup buger*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- O'Neil, A., Quirk, S. E., Housden, S., Brennan, S. L., Williams, L. J., Pasco, J. A., ... Jacka, F. N. (2014). Relationship Between Diet and Mental Health in Children and Adolescents: A Systematic Review. *American Journal of Public Health*, *104*(10), e31–e42. <http://doi.org/10.2105/AJPH.2014.302110>
- Park, S., Lee, Y., & Lee, J. H. (2016). Association between energy drink intake, sleep, stress, and suicidality in Korean adolescents: Energy drink use in isolation or in combination with junk food consumption. *Nutrition Journal*, *15*(1). <https://doi.org/10.1186/s12937-016-0204-7>
- Sarwono. (2011). *Psikologi Remaja. Edisi Revisi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Septiana, P., Nugroho, F. A., & Wilujeng, C. S. (2018). Konsumsi Junk food dan Serat pada Remaja Putri Overweight dan Obesitas yang Indekos. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, *30*(1), 61
- Shadrina, M., Bondarenko, E. A., & Slominsky, P. A. (2018, Juli 23). Genetics factors in major depression disease. *Frontiers in Psychiatry*. Frontiers Media S.A. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00334>
- Singh, M. (2014). Mood, food and obesity. *Frontiers in Psychology*, *5*(AUG), 1–35. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.00925>
- Smith, A. P., & Richards, G. (2018). Energy drinks, caffeine, junk food, breakfast, depression and academic attainment of secondary school students. *Journal of*

psychopharmacology (Oxford, England), 32(8), 893–899.

<https://doi.org/10.1177/0269881118783314>

Suhardjo, Hardinsyah, Riyadi H. (2009). *Survey Konsumsi Pangan*. Bogor: Pusat Antar Universitas Pangan dan Gizi, Institut Pertanian Bogor Sulistyoningsih.

(2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Vinsensia, I, R. 2011. *Dampak Negatif Mengonsumsi Junk food*. Jurnal Teknologi Kimia dan Industri. On line di: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jkti>

diakses 30 April 2017 Widyastuti, D. A., & Sodik, M. A. (2018). Pengaruh Kebiasaan Konsumsi Junk Food Terhadap Kejadian Obesitas Remaja.

Yudrik Jahja. 2011. *Psikologi Perkembangan*, Jakarta: Kencana Prenamedia Group, h. 220.

Zahedi, H., Kelishadi, R., Heshmat, R., Motlagh, M. E., Ranjbar, S. H., Ardalan, G., ... Qorbani, M. (2014). Association between junk food consumption and mental health in a national sample of Iranian children and adolescents: The CASPIAN-IV study. *Nutrition*, 30(11–12), 1391–1397.

Zahrotun Nihayah, dkk., 2006. *Psikologi Perkembangan: Tinjauan Psikologi Barat dan Islam*, Jakarta: Lembaga Penelitian UIN Jakarta dengan UIN Jakarta Press, Cet. I, h. 105 – 106.

© UKDW