

DRAFT KIRIM PUBLIKASI JURNAL MKMI

Hubungan Malnutrisi dengan Kejadian Kecemasan dan Depresi Pelajar di Yogyakarta

Relation of Malnutrition with The Event of Student Anxiety and Depression in Yogyakarta

Denny Anggoro Prakoso¹, Heni imansari², Cahyo kukuh³

¹Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

² Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

³ Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta

(email: denny.anggoro@umy.ac.id, no.telepon/Hp : 08112500169)

ABSTRAK

Masalah malnutrisi pada pelajar berupa gizi kurang, gizi lebih memiliki hubungan dengan masalah kesehatan mental. Penampilan tubuh seseorang dapat menimbulkan ketidakpuasan yang menyebabkan harga diri rendah, depresi, kecemasan. Tujuan penelitian untuk menganalisis hubungan malnutrisi dengan kejadian kecemasan dan depresi pada pelajar di Yogyakarta. Metode penelitian menggunakan observasional analitik dengan disain *cross sectional*. Subjek penelitian remaja pelajar SMA usia 13-19 tahun. Pemilihan sampel menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 47 responden. Pengukuran status gizi menggunakan alat *microtoise statuometer* dan timbangan digital. Penilaian kecemasan dan depresi dengan kuesioner HADS. Data diolah menggunakan *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan pelajar obesitas yang mengalami kecemasan dan depresi sebesar 33,3%. Pelajar yang mengalami malnutrisi tidak berhubungan dengan kejadian kecemasan dan depresi.

Kata kunci : Malnutrisi, pelajar, kecemasan, depresi

ABSTRACT

The problem of malnutrition in students can be form undernutrition, over nutrition has relation with mental health problems. A person's body appearance can lead to dissatisfaction that causes low self-esteem, depression, anxiety. The aim of the study was to analyze the relationship between malnutrition and the incidence of anxiety and depression in students in Yogyakarta. The research method used observational analytic with cross sectional design. Research subjects are high school students aged 13-19 years. The sample selection uses purposive sampling technique with a sample of 47 respondents. Measurement of nutritional status using a magnetic meter micrometer and digital scales. Assessment of anxiety and depression with the HADS questionnaire. Data is processed using chi square. The results showed obese students who experienced anxiety and depression by 33.3%. Students who experience malnutrition are not related to the incidence of anxiety and depression.

Keywords : Malnutrition, student, anxiety, depression

PENDAHULUAN

Indonesia saat ini sedang mengalami masalah gizi ganda. Disaat masalah gizi kurang masih belum sepenuhnya teratasi, sudah muncul masalah baru yaitu masalah gizi lebih. Gizi lebih terbagi menjadi dua menjadi obesitas dan *overweight*. Masalah kelebihan gizi ini dapat terjadi baik pada usia anak hingga usia dewasa. Obesitas pada umumnya disebabkan oleh tidak seimbangnya jumlah energi yang masuk dengan energi yang diperlukan tubuh untuk berbagai fungsi biologis seperti pertumbuhan fisik, perkembangan, aktivitas, pemeliharaan kesehatan.¹

Golongan usia remaja termasuk dalam periode yang rentan gizi karena berbagai macam hal, yaitu pertama remaja memerlukan lebih banyak zat gizi agar dapat memenuhi kebutuhan untuk pertumbuhan dan perkembangan fisiknya. Kedua, saat fase remaja terjadi perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh lingkungan sosialnya.² Permasalahan gizi yang lebih banyak dialami saat usia remaja adalah *overweight* dan obesitas. Seseorang yang mengalami obesitas akan mengalami kelebihan berat badan juga, sedangkan orang yang kelebihan berat badan belum tentu mengalami obesitas.³

Prevalensi obesitas semakin meningkat dengan kecepatan yang mengkhawatirkan bagi kesehatan masyarakat, termasuk untuk negara berkembang. WHO memperkirakan penduduk yang akan menderita obesitas ditahun 2030 sebesar 58%. Survey secara global baik *overweight* ataupun obesitas pada kedua gender bervariasi menurut wilayah/Negara.⁴ Prevalensi obesitas anak usia 6-11 tahun di Amerika Serikat meningkat dari 7% pada tahun 1980 menjadi 18% pada tahun 2010. Demikian pula, prevalensi obesitas remaja usia 12-19 tahun meningkat dari 5% pada tahun 1980 menjadi 18% pada tahun 2010. Pada tahun 2010, lebih dari sepertiga dari anak-anak dan remaja di Amerika Serikat yang mengalami kelebihan berat badan.⁵ Di Indonesia prevalensi obesitas pada anak telah mengalami peningkatan dari waktu ke waktu. Pada kelompok anak usia 6-12 tahun terjadi peningkatan dari 9,2% di tahun 2010 menjadi 18,8% pada tahun 2013. Pada kelompok anak usia 13-15 tahun terjadi peningkatan dari 2,5% di tahun 2010 menjadi 10,8% pada tahun 2013 dan pada kelompok anak usia 16-18 tahun terjadi peningkatan dari 1,4% di tahun 2010 menjadi 7,3% pada tahun 2013.⁶

Obesitas berhubungan erat dengan peningkatan faktor resiko terjadinya beberapa penyakit, seperti diabetes, hipertensi, kolesterol tinggi, penyakit kardiovaskular, stroke, artritis, dan beberapa kanker.⁷ Obesitas juga dihubungkan dengan masalah kesehatan mental.⁸ Obesitas dapat menyebabkan berkurangnya harga diri sehingga menyebabkan masalah-masalah emosional.⁹ Perasaan tidak puas terhadap bentuk tubuh sendiri dapat memicu timbulnya perasaan rendah diri, kecemasan sosial, menarik diri dari lingkungan sosial, dan dapat menimbulkan gejala depresi.¹⁰

Kecemasan pada remaja timbul pada remaja yang merasa dirinya kurang atau tidak menarik saat berinteraksi dengan orang lain. Sebagai contoh remaja dengan tubuh yang gemuk atau obesitas akan merasa cemas bila berada di lingkungan yang bertubuh ramping.¹¹ Kecemasan yang timbul akibat obesitas dapat menimbulkan dampak psikologis yaitu kurangnya rasa percaya diri, perasaan minder, dan tidak dapat bersosialisasi dengan baik di lingkungan sosialnya. Bentuk tubuh yang tidak sesuai dengan standar harapan sosial jauh lebih mengganggu pada masa remaja dibandingkan dengan masa kanak-kanak.³ Diskriminasi terkait berat badan, stigma obesitas di masyarakat, efek negatif obesitas terhadap kesehatan, serta pengaruh obesitas pada kualitas hidup menimbulkan stress berkepanjangan kemudian menjadi pemicu timbulnya kecemasan.¹¹ *Bullying* terhadap berat badan merupakan masalah bagi remaja, terutama bagi remaja dengan obesitas, tidak terbatas pada ras atau suku tertentu.¹² Serangan fisik, penganiayaan sosial dan pelecehan secara verbal merupakan tindakan *bullying* yang paling sering terjadi pada remaja, hal tersebut menjadi penyebab depresi dan rendah diri pada remaja dengan obesitas, sehingga mengalami ketidakpuasan dengan penampilan mereka.¹² Dalam penelitian ini, peneliti melakukan penelitian untuk menganalisis hubungan obesitas dengan kejadian kecemasan dan depresi pada remaja di Yogyakarta.