

GAMBARAN TINGKAT DEPRESI DAN OBESITAS PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN ANGKATAN 2013 UNIVERSITAS WARMADEWA DENPASAR BALI

I Putu Eka Pramana Putra

Program Studi Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
Fakultas Kedokteran Universitas Udayana
gory.glory23@gmail.com

ABSTRAK

Depresi adalah suatu gangguan kejiwaan yang dipengaruhi stress psikososial. Depresi bisa berupa tanda dan gejala, dan diagnosis; hal ini dipengaruhi seberapa parah stressor psikososial yang didapat oleh individu dan mempengaruhi diri individu tersebut. Tingkat depresi pada mahasiswa mengalami peningkatan dibandingkan usia anak-anak dan usia dewasa. Pada orang depresi mempunyai dua gangguan pola makan antara lain tidak nafsu makan dan bertambah makan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara depresi dengan status gizi pada mahasiswa di kota Denpasar. Penelitian ini merupakan penelitian dengan rancangan *cross sectional* terhadap mahasiswa Universitas Warmadewa tahun 2013 yang memenuhi kriteria inklusi. Jumlah sampel penelitian adalah 41 orang. Pengukuran depresi melalui kuesioner *Beck Depression Index* (BDI) dan status gizi diukur menggunakan antropometrik indeks massa tubuh (IMT). Jumlah subjek penelitian berjenis kelamin perempuan dan laki-laki sama. Pada status gizi didapatkan 31 mahasiswa (64,6%) mahasiswa dengan obesitas ringan, 14 mahasiswa (29,2%) obesitas sedang dan 3 mahasiswa (6,2%) dengan obesitas berat. Interpretasi depresi menggunakan BDI, didapatkan 34 mahasiswa (70,8%) tanpa gangguan, 10 mahasiswa (20,8%) dengan gangguan mood, dan 4 mahasiswa (8,3%) dengan depresi ringan.

Kata kunci: Depresi, obesitas.

DEPRESSION AND OBESITY IN MEDICAL FACULTY 2013 COLLEGE STUDENTS WARMADEWA UNIVERSITY DENPASAR BALI

ABSTRACT

Depression is a psychiatric disorder that is influenced by psychosocial stress. Depression can include signs and symptoms, and diagnosis; it influenced how severe psychosocial stressors earned by individuals and the influence of the individual self. Levels of depression in adolescents has increased compared to the age of children and adults. In the depression has two eating disorders include anorexia and increased eating. This study aims to determine the relationship between depression and nutritional status in adolescents in the city of Denpasar. This research is a cross sectional design to the students of Warmadewa University students in 2013 who met the inclusion criteria. Total sample is 41 people. Measurement of depression through a questionnaire Beck Depression Index (BDI) and anthropometric nutritional status was measured using body mass index (BMI). The number of research subjects are female and male alike. On the nutritional status obtained 31 adolescents (64.6%) adolescents with mild obesity, 14 adolescents (29.2%) were obese and 3 adolescents (6.2%) with severe obesity. Interpretation of depression using the BDI, obtained 34 adolescents (70.8%) without interruption, 10 adolescents (20.8%) and mood disorders, and 4 teenagers (8.3%) with mild depression.

Keywords: Depression, obesity, college student.

PENDAHULUAN

Gejala psikiatrik yang umumnya ditemukan pada masyarakat adalah cemas, kelelahan, dan tidak bisa tidur pada malam hari. Satu dari tujuh orang mengalami berbagai gangguan neurotik yang dapat didiagnosis. Gangguan yang tersering adalah

depresi (10%), gangguan cemas menyeluruh (8%) dan konsumsi alkohol dengan dosis berbahaya (3%). Gangguan cemas dan depresi sering timbul bersamaan. Gangguan ini merupakan gangguan psikiatrik yang paling banyak pada masyarakat.¹

Gangguan depresi merupakan masalah utama kesehatan jiwa saat ini. Ini merupakan suatu hal yang penting karena orang dengan depresi memiliki kecenderungan produktivitasnya akan menurun dan memiliki dampak yang buruk bagi masyarakat. Organisasi kesehatan dunia (WHO) menyebutkan 17% pasien berobat ke dokter adalah pasien dengan depresi dan diperkirakan prevalensi depresi pada populasi di dunia adalah 3%.²

Depresi merupakan suatu gangguan kejiwaan yang dipengaruhi oleh stress psikososial. Prevalensi depresi pada kalangan mahasiswa menunjukkan peningkatan yang tinggi dibandingkan dengan usia anak-anak dan usia dewasa. Orang dengan depresi cenderung tidak akan memperhatikan pola makan dan aktivitas fisiknya, hal ini menyebabkan berat badan menjadi berlebih dan menjadi kelebihan berat badan. Depresi dan pola makan memiliki hubungan dua arah, depresi mempengaruhi pola makan dan pola makan dapat menyebabkan depresi. Orang dengan depresi memiliki 2 kecenderungan pola makan antara lain tidak nafsu makan dan bertambah makan terutama yang manis sehingga menjadi lebih gemuk.³⁻⁶

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian deskriptif *cross-sectional* non-eksperimental, dengan pengambilan data melalui wawancara secara langsung dengan menggunakan sarana kuesioner. Data yang digunakan disini berupa *data primer*. Dimana data primer adalah data yang didapat dari wawancara dengan mahasiswa yang berada di lingkungan Denpasar Bali pada tahun 2013.

Kriteria inklusi, mahasiswa laki-laki dan perempuan yang berusia antara 15-24 tahun, yang memiliki IMT > 24 dan bersedia menjadi responden. Kriteria eksklusi, pada penelitian ini

yaitu lansia yang berusia >24 tahun, IMT < 24, dan tidak bersedia menjadi responden.

Depresi diukur dengan menggunakan kuisisioner skala BDI (Beck Depression Inventory) yang berisikan 20 pertanyaan. Obesitas diperoleh dengan menggunakan perhitungan indeks masa tubuh.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini didapatkan mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan dijadikan sampel sebanyak 48 orang, dimana terdapat 24 laki-laki (50%) dan 24 perempuan (50%). Selain jenis kelamin, variabel pengganggu yang dikontrol dalam penelitian ini antara lain: usia, aktivitas sehari-hari dan pola makan. Dari sampel didapatkan 31 mahasiswa awal dan berpendidikan Sekolah Menengah Atas (64,6%) serta 17 mahasiswa akhir dan berpendidikan Perguruan Tinggi (35,4%).

Sebanyak 16 mahasiswa (33,3%) yang menjadi responden memiliki pola makan > 3x sehari sedangkan 32 mahasiswa (66,7%) memiliki pola makan 3x sehari. Di antara sampel mahasiswa tersebut, 37 orang (77,1%) di antaranya memiliki aktivitas indoor yang dominan, dan 11 orang (22,9%) memiliki aktivitas outdoor yang dominan. Pada makanan pokok didapatkan 47 mahasiswa (97,9%) memakan nasi sebagai makanan pokok dan 1 orang (2,1%) memakan roti sebagai makanan pokok. Pada lauk sebanyak 36 mahasiswa (75%) memakan daging, 11 mahasiswa (22,9%) memakan ikan, dan 1 mahasiswa (2,1%) memakan telur sebagai lauk. Jajanan/cemilan yang dimakan antara lain 24 mahasiswa (50%) memilih gorengan, 18 mahasiswa (37,5%) memilih mie, 4 mahasiswa (8,3%) memilih bakso, dan 2 mahasiswa (4,2%) memilih roti. Pada fastfood/makanan cepat saji didapatkan 11 mahasiswa (22,9%) memilih pizza, 10 mahasiswa (20,8%) memilih ayam goreng, 9 mahasiswa (18,8%) memilih minuman bersoda, 8 mahasiswa (16,7%) memilih kentang goreng, 6

mahasiswa (12,5%) memilih hamburger, dan 4 mahasiswa (8,3%) memilih *chicken nugget*. Kemudian pada obesitas didapatkan 31 mahasiswa (64,6%) mahasiswa dengan obesitas ringan, 14 mahasiswa (29,2%) obesitas sedang dan 3 mahasiswa (6,2%) dengan obesitas berat. Interpretasi depresi menggunakan BDI, didapatkan 34 mahasiswa (70,8%) tanpa gangguan, 10 mahasiswa (20,8%) dengan gangguan mood, dan 4 mahasiswa (8,3%) dengan depresi ringan. Secara lengkap, karakteristik dasar sampel dapat dilihat dalam tabel 1.

Tabel 1 Karakteristik Dasar Sampel Penelitian

Variabel	Frekuensi	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	24	50.0
Perempuan	24	50.0
Pendidikan		
Perguruan tinggi	17	35.4
SLTA	31	64.6
Frekuensi Makan		
> 3x sehari	16	33.3
3x sehari	32	66.7
Aktivitas		
Indoor	37	77,1
Outdoor	11	22,9
Status Psikologi		
Depresi ringa	4	8.3
Gangguan mood	10	20.8
Tanpa gangguan	34	70.8

Interpretasi BDI bahwa 4 orang mengalami depresi ringan, 10 orang dengan gangguan mood, dan 34 orang tanpa gangguan. Pada kategori obesitas bisa dilihat 3 orang dengan obesitas berat, 14 orang dengan obesitas sedang, dan 31 orang dengan obesitas ringan.

Hal ini serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Leiden University Medical Center, Belanda, ini menemukan fakta bahwa peningkatan risiko depresi penderita obesitas yang awalnya tidak depresi sebesar 55 persen dan depresi meningkatkan risiko obesitas yang awalnya berat badan normal sebesar 58 persen. Namun sebagai perbandingan, sebuah studi baru-baru ini yang

didanai oleh National Institute of Mental Health (NIMH) menemukan bahwa hampir satu dari empat kasus obesitas dikaitkan dengan suasana hati atau gangguan kecemasan. Temuan ini, kata para peneliti di NIMH seperti tercantum di situsnya, muncul untuk mendukung apa yang studi lain telah temukan yaitu obesitas di mana kasusnya sedang menanjak di Amerika Serikat dikaitkan dengan meningkatnya tingkat depresi warga dan masalah-masalah kesehatan mental lainnya.^{7,8}

Sementara itu, penelitian terbaru yang dilakukan Leiden University Medical Center juga memiliki hasil yang sama. Penelitian tersebut dikumpulkan dari sekitar 15 penelitian yang telah dipublikasikan untuk melihat apakah kelebihan berat badan atau obesitas dikaitkan dengan depresi, begitu juga sebaliknya. Penelitian yang secara kolektif melibatkan lebih dari 58.000 orang, menggunakan ukuran indeks massa tubuh (body mass index/BMI) untuk mengukur seberapa gemuk atau kurus seseorang. Untuk referensi, orang dewasa Amerika Serikat dengan BMI 25 atau lebih dianggap kelebihan berat badan, namun ada juga yang menyebut ukuran BMI 30 ke atas baru dinyatakan obesitas. Menjadi gemuk tidak hanya meningkatkan risiko depresi, tetapi kemungkinan pemicu depresi yang lebih ganas, yang bukan lagi berkisar pada gejala depresi. Berbeda dengan obesitas, hubungan antara depresi dan kelebihan berat badan (tetapi tidak obesitas) tidak berhubungan timbal balik, namun hanya satu arah. Dia mengatakan, kelebihan berat badan hanya meningkatkan risiko depresi pada orang yang awalnya tidak depresi. Namun, depresi tidak meningkatkan risiko kelebihan berat badan dari waktu ke waktu. Temuan ini sendiri dilaporkan dalam edisi terbaru Archives of General Psychiatry, yang juga menunjukkan bahwa hubungan antara obesitas dan kemungkinan depresi yang lebih nyata pada warga Amerika dibanding orang Eropa.^{9,10}

SIMPULAN

Penelitian yang dilakukan di Kota Denpasar menunjukkan bahwa mahasiswa dengan obesitas usia 15-24 tahun yang menjadi sampel penelitian memiliki pola makan yang lebih dan aktivitas fisik yang kurang. Hal ini mungkin dapat menjadi faktor resiko terjadinya obesitas, dimana pola makan tersebut juga di selingi oleh berbagai cemilan yang di konsumsi. Maraknya makanan cepat saji dengan harga yang terjangkau juga menjadi salah satu faktor penyebab obesitas.

Dari pengukuran Indeks Masa Tubuh yang dilakukan rata-rata mengalami obesitas ringan, dan terdapat 6 mahasiswa dengan obesitas berat. Pada pengukuran depresi dengan menggunakan skala BDI (*Beck Depression Inventory*) rata-rata para mahasiswa tidak memiliki gangguan, dan 4 orang dengan depresi ringan. Hasil ini (didukung dengan program pengolahan data SPSS versi 16) menunjukkan bahwa ada korelasi antara obesitas terhadap depresi pada mahasiswa usia 15-24 tahun di Kota Denpasar.

SARAN

Depresi dan obesitas membawa implikasi kesehatan yang besar, maka sangatlah penting untuk mencegah dan mengobati keduanya. Sangat disarankan untuk mendorong para dokter dan tenaga kesehatan profesional lainnya, yang bekerja di berbagai bidang, untuk berkolaborasi dan bertukar keahlian mereka.

Kebiasaan baik di rumah seperti sering makan bersama keluarga di rumah dapat mencegah anak mengalami obesitas.

DAFTAR PUSTAKA

1. Leonore M.de Wit, M.S., Marjolein Fokkema, M.S., Annemieke van Straten, Ph.D. (2010). *Depressive and Anxiety Disorders and The Association with Obesity, Physical, and Social Activities. Journal Depression and Anxiety* 27, 1057-1065.
2. Marieke Q. Werrij, Sandra Mulken, Harm J. Hoppers. (2006). *Overweight and Obesity: The Significance of a Depressed Mood. Journal Patient Education and Counseling* 62, 126-131.
3. Ji-Yong Kim, Hye-Mi Chang, Jung-Jin Cho. (2010). *Relationship between Obesity and Depression in the Korean Working Population. J Korean Med* 25, 1560-1567.
4. David Arterburn, Emily O. Westbrook, Evette J. Ludman. (2012). *Relationship between Obesity, Depression, and Disability in Middle-Aged Women. Journal Obesity Research and Clinical Practice* 6, e197-e206.
5. Wm. Semchuk, M.Sc. (2007). *Medication Dosing Guidelines in Obese Adults. RQHR Pharmacy Services.*
6. Marina Marus and Mark van Ommeren. (2012). *Depression A Global Public Health Concern. WHO Department Health and Substance Abuse.*
7. Manuel Garcia Barroso. (2005). *Depression: Clinical Definition and Case Histories. The International Journal of Transpersonal Studies volume 22*, pp: 89-99.
8. Pedoman Penggolongan dan Diagnosis Gangguan Jiwa di Indonesia III. Departemen Kesehatan Republik Indonesia Direktorat Jenderal Pelayanan Medik 1993.
9. Elizabeth Goodman and Robert C. Whitaker. (2013). *A Prospective Study of the Role of Depression in the Development and Persistence of Adolescent Obesity. Journal of Pediatric* Vol.109 No.3, pp: 497-499
10. James M. Ferguson. (2005). *SSRI Antidepressant Medications. Primary Care Companion J Clin Psychiatri* 3, pp: 22-27.