

ABSTRAK

Latar Belakang: Badan Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi depresi akan menjadi penyakit dengan angka kasus tertinggi kedua. Hal ini juga selaras dengan peningkatan prevalensi gangguan jiwa sebanyak 5,3% dan gangguan mental emosional sebanyak 3,8%. Salah satu strategi untuk mengatasinya adalah melalui pengaturan pola makan. Daftar makanan yang dapat digunakan sebagai panduan pencegahan terdapat dalam *Antidepressant Food Score* dengan zat gizi spesifik yang memiliki efek antidepresan.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara konsumsi makanan antidepresan dengan tingkat depresi pada remaja.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain analitik *cross-sectional*. Pemilihan subjek penelitian dilakukan dengan teknik *cluster random sampling* yang dipilih dengan kriteria inklusi berusia 15-17 tahun, berdomisili di Surabaya, bersedia mengikuti penelitian. Subjek akan dikeluarkan dari penelitian apabila mengonsumsi obat antidepresan dan sedang menjalani diet. Konsumsi makanan antidepresan diukur menggunakan *Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) dan depresi diukur dengan menggunakan kuesioner *Centre for Epidemiological Study Depression Scale* (CESD-10). Perbedaan konsumsi pada tingkat depresi dianalisis menggunakan uji beda *Mann Whitney*. Analisis data menggunakan uji statistik *Chi-square* untuk melihat hubungan variabel bebas dan variabel terikat. Berikutnya uji analisis multivariabel dilakukan dengan uji regresi logistik.

Hasil: Berdasarkan uji beda *Mann Whitney*, perbedaan konsumsi harian yang signifikan pada remaja dengan depresi ringan dan depresi sedang ditemukan pada kelompok bahan makanan buah-buahan dan sayuran. Rata-rata AFS pada remaja dengan depresi ringan adalah 86,03% dan pada remaja dengan depresi sedang adalah 66,28%. Hasil analisis uji *Chi-square* menunjukkan AFS berhubungan dengan tingkat depresi pada remaja ($p=0,031$), sedangkan hasil analisis regresi logistik menunjukkan bahwa AFS tidak berpengaruh signifikan secara statistik terhadap tingkat depresi (OR 1.54 95% CI [0.94,2.50]).

Kesimpulan: Konsumsi makanan antidepresan tidak berhubungan dengan tingkat depresi remaja. Diperlukan basis data yang lebih teliti untuk bahan makanan antidepresan di Indonesia.

Kata Kunci: Remaja, Depresi, Konsumsi Makan, CESD-10, *Antidepressant Food Score*.

ABSTRACT

Background: The World Health Organization (WHO) predicts depression will be the second-highest disease. According to Indonesian Basic Health Research (Riskesdas) 2018, the prevalence of mental disorders increased by 5.3% and mental-emotional disorders by 3.8%. One strategy to overcome is through dietary regulation. A list of foods that have been shown to have antidepressant effects and may help prevent or treat depression is available in the Antidepressant Food Score, which contains foods with specific nutrients responsible for the antidepressant effects.

Objective: This study aims to determine the relationship between the consumption of antidepressant foods and the level of depression in adolescents.

Method: This is a cross-sectional study. A total of 374 participants were carried out by cluster random sampling technique for this study. Participants should be aged 15-17 years and domiciled in Surabaya. Subjects will be excluded from the study if antidepressant drugs were used and are on a diet. Antidepressant food consumption was conducted using the Semi Quantitative-Food Frequency Questionnaire (SQ-FFQ), and depression was assessed using the Centre for Epidemiological Study Depression Scale (CESD-10) questionnaire. Social and psychological variables were also evaluated. Social-support Questionnaire-6 was used to investigate social support, Social Readjustment Rating Scale was used to investigate stressful life events, and Problem Solving Inventory was used to examine problem-solving ability. Mann-Whitney analysis was used to compare food consumption between mild and moderate depression among adolescents. Data analysis using Chi-square statistical test to analyze the correlation of independent variables and dependent variables. Multivariable analysis was performed by logistic regression test.

Results: Mann Whitney test indicates a significant difference in daily consumption among adolescents with mild depression and moderate depression was found in the fruit and vegetable food group. The mean AFS in adolescents with mild and moderate depression was 86.03% and 66.28%, respectively. The results of the Chi-square test analysis showed that AFS was associated with depression in adolescents ($p=0.031$), while the logistic regression analysis results showed that AFS had no statistically significant effect on the level of depression (OR 1.54 95% CI [0.94,2.50]).

Conclusion: Consumption of antidepressant foods was not associated with the depression levels in adolescents. Future research needs to develop a more comprehensive database of antidepressant food lists in Indonesia.

Keywords: Adolescent, Depression, Food Consumption, CESD-10, Antidepressant Food Score