

HUBUNGAN GANGGUAN PSIKOLOGIS DAN ASUPAN MAKAN PADA REMAJA DI SMA NEGERI 5 MALANG

Nurila Amaliya Qotrunnada¹, Siti Helmyati², Dwi Susilawati³

INTISARI

Latar Belakang: Fenomena saat ini menunjukkan tingginya prevalensi gangguan psikologis pada usia remaja. Buruknya kondisi kesehatan mental remaja dapat memberikan dampak negatif pada kesehatan remaja secara umum, salah satunya pada pemenuhan kebutuhan gizi yang berkaitan dengan asupan makan. Asupan makan yang cukup pada masa ini dibutuhkan untuk mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang pesat pada berbagai aspek.

Tujuan: Mengetahui hubungan gangguan psikologis dan asupan makan pada remaja di SMA Negeri 5 Malang.

Metode: Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain *cross-sectional*. Subjek penelitian adalah siswa/i SMA Negeri 5 Malang yang telah memenuhi kriteria inklusi dan ditentukan dengan teknik *proportionate stratified random sampling* sebanyak 98 responden. Instrumen yang digunakan untuk mengukur tingkat gangguan psikologis adalah DASS-21 dan pengukuran asupan makan menggunakan metode *estimated food record*. Uji statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis adalah *Spearman correlation*.

Hasil: Gangguan psikologis yang banyak dijumpai responden adalah gangguan kecemasan (72,4%), diikuti gangguan depresi (61,2%). Pemenuhan asupan energi (44,9%) dan karbohidrat (59,2%) didominasi oleh asupan kurang, asupan protein (41,8%) didominasi oleh asupan berlebih, dan asupan lemak (37,8%) didominasi oleh asupan baik. Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara seluruh aspek pada variabel gangguan psikologis (stres, kecemasan, depresi) dan variabel asupan makan (energi, protein, lemak, karbohidrat) ($p > 0,05$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan psikologis dan asupan pada remaja di SMA Negeri 5 Malang.

Kata Kunci: asupan makan, depresi, kecemasan, remaja, stres

¹ Mahasiswa S1 Program Studi Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

² Departemen Gizi Kesehatan, Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

³ Psikolog Klinis, RSUP Dr. Sardjito, Yogyakarta

RELATIONSHIP BETWEEN PSYCHOLOGICAL DISORDERS AND DIETARY INTAKE IN ADOLESCENTS AT SMA NEGERI 5 MALANG

Nurila Amaliya Qotrunnada¹, Siti Helmyati², Dwi Susilawati³

ABSTRACT

Background: The current phenomenon shows the high prevalence of psychological disorders in adolescents. Poor adolescent mental health conditions can have a negative impact on adolescent health in general, one of them is fulfillment of nutritional needs related to dietary intake. Adequate dietary intake during this period is needed to support rapid growth and development in various aspects.

Objective: To determine the relationship between psychological disorders and dietary intake in adolescents at SMA Negeri 5 Malang.

Methods: This study is an observational analytical study with a cross-sectional design. The studies subjects were students of SMA Negeri 5 Malang who have met the inclusion criteria and determined using proportionate stratified random sampling and got 98 respondents. The instrument that used to measure psychological disorders levels is the DASS-21 and dietary intake measurement uses the estimated food record method. Data were analyzed by using Spearman correlation test.

Result: Most frequently psychological disorders encountered by respondents were anxiety (72,4%), followed by depression (61,2%). Fulfillment of energy intake (44,9%) and carbohydrates intake (59,2%) was dominated by insufficient intake, protein intake (41,8%) was dominated by excessive intake, and fat intake (37,8%) was dominated by sufficient intake. The results of statistical tests show that there was no significant relationship between all aspects of psychological disorders variables (stress, anxiety, depression) and dietary intake variables (energy, protein, fat, carbohydrates) ($p > 0,05$).

Conclusion: There was no significant correlation between psychological disorders and dietary intake in adolescents at SMA Negeri 5 Malang.

Keywords: dietary intake, depression, anxiety, adolescent, stress

¹ Student at Nutrition and Health Undergraduate Program, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

² Department of Nutrition and Health, Faculty of Medicine, Public Health, and Nursing, Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta

³ Clinical Psychologist, RSUP Dr. Sardjito, Yogyakarta