

## ABSTRAK

**Latar Belakang:** Prevalensi depresi di Provinsi Nusa Tenggara Timur (NTT) untuk usia  $\geq 15$  tahun berada pada peringkat ketiga secara nasional, dengan prevalensi usia 15-24 tahun sebesar 8,4%. Perilaku tidak sehat seperti merokok, minum alkohol, aktivitas fisik rendah, dan kurang konsumsi sayur dan buah serta sering konsumsi makanan berisiko merupakan beberapa faktor yang dapat meningkatkan peluang terjadinya depresi pada remaja. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan beberapa komponen perilaku tidak sehat dengan depresi pada remaja di Provinsi Nusa Tenggara Timur.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan data sekunder Riskesdas 2018 dengan desain *cross-sectional*. Populasi penelitian adalah semua remaja di Provinsi NTT, dengan sampel penduduk usia 15-24 tahun yang diwawancarai dalam Riskesdas 2018. Analisis data dilakukan melalui analisis univariat, bivariat dengan uji logistik sederhana, dan multivariat dengan analisis regresi logistik multivariat.

**Hasil:** Temuan penelitian menunjukkan bahwa pada umumnya semua komponen perilaku tidak sehat memiliki hubungan signifikan dengan depresi (*p-value*  $< 0,001$ ). Analisis multivariat menunjukkan *odds ratio* (OR) perilaku merokok: 1,15; minum alkohol: 1,6; kurang aktivitas fisik: 1,32; kurang makan sayur dan buah: 1,09; dan tidak mengonsumsi sayur: 3,48. Hampir semua komponen perilaku mengonsumsi makanan berisiko memiliki OR  $> 1$  kecuali makanan bakar (OR  $< 1$ ).

**Kesimpulan:** Remaja yang memiliki perilaku tidak sehat (perilaku merokok, konsumsi alkohol, konsumsi makanan berisiko, kurang makan sayur dan buah, serta kurang aktivitas fisik) memiliki peluang meningkatkan depresi. Dengan demikian, penting untuk meningkatkan promosi kesehatan melalui program edukasi di sekolah dan memanfaatkan teknologi seperti media sosial untuk kampanye cegah perilaku tidak sehat dan masalah kesehatan mental pada remaja.

**Kata kunci:** perilaku tidak sehat, remaja, depresi, Riskesdas, Nusa Tenggara Timur

## ABSTRACT

**Background:** The prevalence of depression in East Nusa Tenggara Province (NTT) for individuals aged  $\geq 15$  years ranks third nationally, with a prevalence of 8.4% in the age group of 15–24 years. Unhealthy behaviours such as smoking, alcohol consumption, low physical activity, inadequate consumption of fruits and vegetables, and frequent consumption of risky foods are some of the factors that can increase the likelihood of depression in adolescents. This study aims to analyse the relationship between several components of unhealthy behaviour and depression among adolescents in the East Nusa Tenggara Province.

**Method:** This study used secondary data from the 2018 Indonesia Basic Health Survey (Riskesdas; Riset Kesehatan Dasar 2018) with a cross-sectional design. The study population consisted of all adolescents in the NTT Province, with a sample of individuals aged 15–24 who were interviewed during Riskesdas 2018. Data analysis was conducted through univariate analysis, bivariate analysis using simple logistic regression, and multivariate analysis using multivariate logistic regression.

**Results:** The research findings showed that generally, all components of unhealthy behaviour had a significant relationship with depression ( $p\text{-value} < 0.001$ ). Multivariate analysis showed odds ratios (OR) for smoking behaviour: 1.15; alcohol consumption: 1.6; low physical activity: 1.32; inadequate fruit and vegetable consumption: 1.09; and not consuming vegetables: 3.48. Almost all components of risky food consumption had an  $OR > 1$ , except for grilled foods.

**Conclusion:** Adolescents who engage in unhealthy behaviours such as smoking, alcohol consumption, risky food consumption, inadequate fruit and vegetable intake, and low physical activity have an increased likelihood of developing depression. Therefore, it is important to enhance health promotion through education programmes in schools and utilise technology such as social media for campaigns to prevent unhealthy behaviours and address mental health issues among adolescents.

**Keywords:** unhealthy behaviour, adolescents, depression, Riskesdas, East Nusa Tenggara