

ABSTRAK

Latar Belakang: Depresi menjadi salah satu gangguan yang paling banyak dialami remaja di Indonesia, dengan prevalensi tertinggi berada pada kelompok usia 15–24 tahun. Pada saat yang sama, pola konsumsi makanan berisiko meningkat secara signifikan pada kelompok usia remaja. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa makanan berisiko berpotensi memengaruhi mekanisme biologis seperti inflamasi, stres oksidatif, dan gangguan *gut–brain axis* yang terkait dengan munculnya gejala depresi.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara konsumsi makanan berisiko dan gejala depresi pada remaja di Indonesia menggunakan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023.

Metode: Desain penelitian bersifat observasional dengan pendekatan potong lintang, melibatkan responden berusia 15–24 tahun yang memenuhi kriteria inklusi. Variabel dependen adalah gejala depresi yang diukur dengan instrumen *Mini-International Neuropsychiatric Interview* (MINI), sedangkan variabel independen berupa konsumsi makanan berisiko yang diambil dari modul gizi SKI 2023. Analisis dilakukan melalui regresi logistik biner dan regresi logistik berganda.

Hasil: Terdapat 1,9% remaja berusia 15 – 24 tahun mengalami gejala depresi di Indonesia. Konsumsi makanan berisiko memiliki hubungan yang signifikan dengan gejala depresi remaja ($p=0,000$; OR=1,61; 95%CI=1,30 – 199). Jenis makanan berisiko yang berhubungan dengan gejala depresi antara lain: makanan olahan ($p=0,000$), bumbu penyedap ($p=0,000$), dan makanan instan ($p=0,000$) yang dikonsumsi dengan frekuensi sering,

Kesimpulan: Konsumsi makanan berisiko memiliki hubungan dengan kejadian gejala depresi pada remaja di Indonesia. Namun, diperlukan analisis lebih lanjut untuk mengetahui hubungan kausalitas antara keduanya.

Kata kunci: remaja, gejala depresi, makanan berisiko, pola makan, Survei Kesehatan Indonesia

ABSTRACT

Background: Depression is one of the most common disorders experienced by adolescents in Indonesia, with the highest prevalence among the 15–24 age group. At the same time, consumption patterns of risky foods have increased significantly among adolescents. Various studies have revealed how risky foods have the potential to influence biological mechanisms such as inflammation, oxidative stress, and gut–brain axis disorders that are associated with the emergence of depressive symptoms.

Objective: This study aims to analyze the relationship between risky food consumption and depressive symptoms in adolescents in Indonesia using data from the 2023 Indonesian Health Survey (SKI).

Method: The study design was observational with a cross-sectional approach, involving respondents aged 15–24 who met the inclusion criteria. The dependent variable was depressive symptoms, measured using a questionnaire. *Mini-International Neuropsychiatric Interview* (MINI), while the independent variable is the consumption of risky foods taken from the 2023 SKI nutrition module. The analysis was carried out through binary logistic regression and multiple logistic regression.

Results: In Indonesia, 1.9% of adolescents aged 15–24 experience symptoms of depression. Consumption of risky foods is significantly associated with depressive symptoms in adolescents ($p=0.000$; OR=1.61; 95%CI=1.30 – 1.99). Types of risky foods associated with depressive symptoms include: processed foods ($p=0.000$), seasoning ($p=0.000$), and instant food ($p=0.000$) which is consumed frequently,

Conclusion: Consumption of risky foods is associated with depressive symptoms in adolescents in Indonesia. However, further analysis is needed to determine the causal relationship between the two.

Keywords: adolescents, depressive symptoms, risky foods, dietary patterns, Indonesian Health Survey.