

Moderasi Diet Sebagai Faktor Dominan Kejadian Gangguan Mental Emosional Pada Siswa-Siswi SMA Negeri 1 Jakarta Tahun 2018

Natasya, Winda

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=129970&lokasi=lokal>

Abstrak

Gangguan mental emosional merupakan keadaan penderitaan emosional atau perubahan psikologis yang dialami seseorang ditandai dengan adanya gejala depresi, kecemasan, dan perasaan tidak enak (rasa lelah, sulit tidur, kehilangan motivasi). Hubungan antara faktor pola makan dan gaya hidup terhadap kesehatan mental mulai menjadi perhatian belakangan ini. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor dominan yang memengaruhi kejadian gangguan mental emosional pada siswasiswi SMA Negeri 1 Jakarta tahun 2018. Penelitian dilakukan secara kuantitatif dengan metode cross sectional, menggunakan data primer yang diperoleh melalui pengisian kuesioner, pengukuran antropometri, dan wawancara food recall 1x24 jam dari 156 responden yang dipilih dengan cara nonprobability sampling (consecutive sampling). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebesar 34,6% responden mengalami gangguan mental emosional. Berdasarkan hasil analisis bivariat dengan uji chi square ditemukan adanya hubungan yang bermakna antara kualitas diet, moderasi diet, balansi diet, dan uang saku dengan kejadian gangguan mental emosional pada responden. Moderasi diet ditemukan sebagai faktor dominan dari kejadian gangguan mental emosional pada siswasiswi SMA Negeri 1 Jakarta tahun 2018. Siswa-siswi yang moderasi dietnya buruk atau dengan kata lain mengonsumsi total lemak, lemak jenuh, kolesterol, natrium, dan makanan kalori kosong (gula, minyak, alkohol) secara berlebih berisiko 3,628 kali besar mengalami kejadian gangguan mental emosional dibandingkan yang memiliki moderasi diet baik. Perlu dilakukan upaya edukasi mengenai pentingnya diet yang berkualitas terutama dibagian moderasi dan faktor risiko lainnya sebagai upaya pencegahan terjadinya gangguan mental emosional serta gangguan mental yang lebih serius. Kata kunci : Gangguan mental emosional, faktor terkait gizi, moderasi diet, kualitas diet, anak sekolah menengah atas Psychological distress is a state of emotional suffering or psychological changes experienced by a person characterized by symptoms of depression, anxiety, and feelings of unease (fatigue, sleeplessness, loss of motivation). The relationship between dietary and lifestyle factors to mental health began to be a concern lately. The purpose of this study is to determine the dominant factors that affect the prevalence of psychological distress in the students of SMA Negeri 1 Jakarta in 2018. The study was conducted quantitatively by cross sectional method, using primary data obtained through questionnaires, anthropometric measurements, and interview food recall 1x24 hours from 156 respondents selected by nonprobability sampling (consecutive sampling). The results showed that as much as 34.6% of respondents experiencing psychological distress. The results of bivariate analysis with chi square test found significant relationship between diet quality, dietary moderation, dietary balance, and allowance with the incidence of psychological distress in respondents. Dietary moderation was found to be the dominant factor of psychological distress in high school students of SMA Negeri 1 Jakarta 2018. Students with poor dietary moderation or in other words consumed total fat, saturated fat, cholesterol, sodium, and empty calorie foods (sugar, oil, alcohol) excessively are at risk 3,628 times bigger to experience psychological distress than those with good dietary moderation. Educational efforts need to be made about the importance of quality diet, especially in the moderation and other

significant risk factors as an effort to prevent the incidence of psychological distress and more serious mental disorders. Key word : Psychological distress, nutrition related factors, dietary moderation, diet quality, high school students