

Hubungan Faktor Pola Makan dengan Kejadian Depresi pada Anak Muda Usia 15-24 Tahun di Indonesia: Analisis Data SKI 2023

Kinanti, Maryam Casimira

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=138691&lokasi=lokal>

Abstrak

Depresi menjadi salah satu masalah gangguan mental yang paling umum terjadi dan merupakan penyebab utama disabilitas di dunia terutama pada kelompok anak muda. Di Indonesia, prevalensi depresi tertinggi terjadi pada kelompok usia 15-24 tahun dan 61% diantaranya pernah berpikiran untuk mengakhiri hidup. Gaya hidup, termasuk pola makan, juga berperan dalam kejadian depresi. Saat ini, tren pola konsumsi makanan di Indonesia cenderung tidak sehat. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dengan kejadian depresi pada anak muda usia 15-24 tahun di Indonesia berdasarkan data SKI 2023. Penelitian ini menggunakan studi potong lintang dengan analisis univariat, bivariat dan stratifikasi berdasarkan usia, jenis kelamin, status ekonomi, wilayah tempat tinggal, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, dan konsumsi alkohol. Hasil penelitian ini menunjukkan. Pola makan tidak sehat berhubungan signifikan dengan peningkatan risiko depresi pada anak muda usia 15–24 tahun di Indonesia (OR=1,40; 95% CI: 1,21–1,61). Hubungan pola makan dan kejadian depresi ini dipengaruhi oleh kelompok usia dan wilayah tempat dengan hubungan yang kuat pada kelompok remaja usia 15-19 tahun dan tinggal di wilayah perkotaan. Pencegahan depresi pada anak muda perlu didukung dengan edukasi pola makan sehat dan peningkatan akses terhadap makanan sehat.

Depression is one of the most common mental health problems and a leading cause of disability worldwide, especially among young people. In Indonesia, the highest prevalence of depression occurs in the 15–24 age group, with 61% of them having experienced suicidal thoughts. Lifestyle factors, including dietary patterns, also play a role in the occurrence of depression. Currently, dietary consumption trends in Indonesia tend to be unhealthy. Therefore, this study aims to examine the relationship between dietary patterns and the incidence of depression among young people aged 15–24 in Indonesia based on the 2023 SKI data. This cross-sectional study employs univariate, bivariate, and stratified analyses based on age, sex, socioeconomic status, residential area, physical activity, smoking habits, and alcohol consumption. The results show that unhealthy dietary patterns are significantly associated with an increased risk of depression in Indonesian youth aged 15–24 (OR=1.40; 95% CI: 1.21–1.61). The association was influenced by age group and region of residence with a strong association in youth aged 15-19 years and living in urban areas.. Although a higher risk of depression was also seen among alcohol consumers, this was not statistically significant. Prevention of depression in young people should be supported by education on healthy eating and improved access to healthy foods.