

---

---

## Hubungan Konsumsi *Junk Food* dan Kejadian Depresi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra Surabaya

Priscilla Angeline<sup>1\*</sup>, Minarni Wartiningih<sup>2</sup>

<sup>1\*</sup>Fakultas Kedokteran, Universitas Ciputra Surabaya Provinsi Jawa Timur Indonesia

<sup>2</sup>Departemen Ilmu Kesehatan Masyarakat Kedokteran Pencegahan Kedokteran Komunitas Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra Kota Surabaya Provinsi Jawa Timur Indonesia

Dikirim : 15-12-2022  
Diterima : 11-09-2023  
Direvisi : 19-09-2023

---

### ABSTRACT

*Junk food refers to either food or drink that has been processed and is ready to be served on an order basis. In Indonesia, especially at urban areas junk food could easily to be found and accessed by public. Students tends to consume junk food as they have the speed, hygiene, accessibility, affordability, taste, and prestige. Previous studies have shown a positive relationship between junk food consumption and the incidence of depression. The purpose of this study was to determine the correlation between junk food consumption and the incidence of depression in students of the Faculty of Medicine at Ciputra University of Surabaya. This research is an observational analytic study. In this study, 73 samples were taken from students of the Faculty of Medicine at Ciputra University of Surabaya (2018, 2019, 2020, and 2021 batch). Research data was processed using the Spearman Rank Test. Results showed that there was no significant correlation between junk food consumption and the incidence of depression in students of the Faculty of Medicine at Ciputra University of Surabaya, which may be related to the time when the research data was collected, namely the COVID-19 pandemic era. It is hiped that people will still maintain a healthy lifestyle by avoiding the consumption od junk food as there are still negative impacts for health by consuming it.*

*Keywords: junk food, depression, students of the Faculty of Medicine at Ciputra University of Surabaya*

---

*\*Corresponding Author: minarni.wartiningih@ciputra.ac.id*

### PENDAHULUAN

*Junk food* meliputi makanan dan minuman yang diolah dan siap disajikan saat terjadi pemesanan (Peraturan Pemerintah Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2004). Pada umumnya, mahasiswa mengonsumsi *junk food* atas dasar kecepatan saji, higenitas, kemudahan akses lokasi, keterjangkauan harga, cita rasa, dan gengsi<sup>(1)</sup>. Studi-studi sebelumnya menunjukkan tingginya tingkat konsumsi *junk food* pada tingkat global maupun di Asia Tenggara, khususnya Indonesia<sup>(2,3)</sup>.

Kesedihan yang berkepanjangan dan kurangnya ketertarikan terhadap aktivitas-aktivitas yang sebelumnya menarik dan menyenangkan; depresi dapat berkembang menjadi kondisi kesehatan yang serius,

sampai mengancam jiwa<sup>(4)</sup>. Beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan adanya hubungan positif antara konsumsi makanan manis, kue kering, makanan ringan, dan *fast food* dan kejadian depresi pada pria dan wanita; konsumsi *junk food* juga positif dengan tingkat kejadian depresi pada remaja berusia 20-28 tahun<sup>(5,6)</sup>.

Penelitian ini bertujuan untuk meneliti deskripsi konsumsi *junk food* mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra Surabaya; meneliti deskripsi kejadian depresi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra Surabaya (FKUC); dan meneliti hubungan konsumsi *junk food* dan kejadian depresi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra Surabaya.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian observasional yang menggunakan instrumen kuisisioner. Kuisisioner diisi oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra (FKUC) Surabaya tanpa adanya perlakuan. Pada data yang didapat dari kuisisioner, dilakukan uji hipotesis menggunakan statistik analitik studi korelasi antar dua variabel pada satu kelompok sampel.

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif FKUC (183 orang). Besar sampel pada penelitian ini ditentukan menggunakan rumus Slovin:

$$n = \frac{N}{1+N \times (e)^2}$$

$$n = \frac{183}{1+183 \times (0,01)^2}$$

$$n = \frac{183}{2,73}$$

Melalui rumus Slovin, ditemukan jumlah minimal sampel penelitian sebesar 67 orang mahasiswa; kriteria inklusi meliputi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Ciputra Surabaya angkatan 2018-2021 yang aktif berkuliah di Universitas Ciputra Surabaya yang sedang tidak mengkonsumsi obat anti-depresan, dengan kriteria eksklusi jika mahasiswa mengalami kemalangan/malapetaka hidup dalam beberapa bulan terakhir (kebangkrutan, kematian anggota keluarga, kecelakaan).

Sampling penelitian ini menggunakan *probability sampling* dan metode sampling yang digunakan adalah *simple random sampling*; mahasiswa FKUC angkatan 2018, 2019, 2020, dan 2021 termasuk dalam satu kelompok sampel yang sama dan memiliki kesempatan sama sebagai sampel. Mahasiswa diberikan kuisisioner melalui *google forms* sampai didapatkan minimal 67 sampel.

Bahan penelitian dalam penelitian ini adalah informasi yang didapatkan dari kuisisioner yang diisi mahasiswa FKUC. Instrumen penelitian ini adalah kuisisioner *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) dan skala *Center for Epidemiologic Studies Depression* (CES-D). FFQ berisi daftar *fast food/junk food* yang terdapat di sekitar FKUC. Interpretasi tingkat konsumsi *junk food* dinilai berdasarkan nilai median konsumsi pada sampel; jika total skor berjumlah di atas median, maka tingkat konsumsi dinilai "sering"<sup>(7)</sup>. CES-D berisi 20 pertanyaan yang masing-masing memiliki empat poin pilihan yang mewakili kondisi responden. Penelitian ini mengambil 18 dari 20 pertanyaan kuisisioner CES-D. Interpretasi kejadian depresi menurut CES-D adalah subklinis (tidak depresi) untuk total skor 0-15; depresi sedang/menengah untuk total skor 16-23; dan depresi menengah/berat untuk total skor 24-60<sup>(8)</sup>.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis bivariat. Pada analisis bivariat, dilakukan *spearman rank test* untuk melihat hubungan antar kedua variabel bebas: konsumsi *junk food* dan kejadian depresi.

## HASIL

Gambaran kejadian depresi dan konsumsi *junk food* pada mahasiswa FKUC dianalisis menggunakan persentase setiap variabel yang mengukur kejadian depresi dan konsumsi junkfood.

Tabel 1. Deskripsi Kejadian Depresi

Indikator	Tidak (0 poin)	Jarang (1 poin)	Kadang (2 poin)	Sering (3 poin)
Saya merasa terganggu pada hal yang biasanya tidak mengganggu saya.	25 (34,2)	28 (28,4)	15 (20,5)	5 (6,8)
Saya merasa kehilangan nafsu makan.	30 (41,1)	25 (34,2)	13 (17,8)	5 (6,8)
Bantuan teman atau keluarga tidak mengurangi rasa lesu saya.	27 (37)	21 (28,8)	19 (26)	6 (8,2)
Saya merasa sulit untuk melakukan/melanjutkan aktivitas sehari-hari.	27 (37)	28 (38,4)	14 (19,2)	4 (5,5)
Saya merasa depresi.	31 (42,5)	21 (28,8)	15 (20,5)	6 (8,2)
Saya merasa berat dalam melakukan aktivitas sehari-hari.	18 (24,7)	39 (53,4)	7 (9,6)	9 (12,3)
Saya memiliki harapan yang tinggi terhadap masa depan saya	55 (75,3)	11 (15,1)	5 (6,8)	2 (2,7)
Saya merasa hidup saya selama ini adalah kegagalan.	43 (58,9)	21 (28,8)	8 (11)	1 (1,4)
Saya merasa ketakutan.	26 (35,6)	31 (42,5)	13 (17,8)	3 (4,1)
Saya tidak dapat tidur dengan tenang.	35 (47,9)	26 (35,6)	9 (12,3)	3 (4,1)
Saya merasa bahagia.	29 (39,7)	31 (42,5)	13 (17,8)	0 (0)
Saya berbicara lebih jarang dari biasanya.	13 (17,8)	35 (47,9)	22 (30,1)	3 (4,1)
Saya merasa kesepian.	23 (31,5)	29 (39,7)	16 (21,9)	5 (6,8)
Saya merasa orang-orang jahat terhadap saya.	41 (56,2)	21 (28,8)	8 (11)	3 (4,1)
Saya menikmati hidup.	35 (47,9)	25 (34,2)	12 (16,4)	1 (1,4)
Saya terkadang menangis.	19 (26)	21 (28,8)	24 (32,9)	9 (12,3)
Saya merasa sedih.	19 (26)	34 (46,6)	14 (19,2)	6 (8,2)
Saya merasa orang-orang tidak menyukai saya	27 (37)	31 (42,5)	11 (15,1)	4 (5,5)
Saya tidak merasa ingin melakukan kegiatan apapun	22 (30,1)	28 (38,4)	18 (24,7)	5 (6,8)
Total Skor (Mean = 16,78; Min = 1; Max = 39; SD = 9,55); n = 73				

Ditemukan bahwa indikator yang paling jarang dialami oleh mahasiswa FKUC adalah "merasa hidup selama ini adalah kegagalan" dengan persentase jawaban "tidak pernah" sebesar 58,9%. Indikator yang paling sering dialami mahasiswa adalah "merasa berat dalam menjalani aktivitas sehari-hari" dan "terkadang menangis", ditunjukkan dengan persentase tertinggi, yaitu 12,3%.

Kejadian depresi pada mahasiswa FKUC adalah sebesar 53,7% dari total responden; dengan frekuensi kejadian depresi pada laki-laki sebesar 40% dari total responden laki-laki (14% dari total responden) dan pada perempuan sebesar 60,41% dari total responden perempuan (39,7% dari total responden).

Berikut ini merupakan gambaran konsumsi *junk food* oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran:

Tabel 2. Deskripsi Konsumsi Junkfood

Indikator	Tidak Pernah	2x /bulan	1-2x /minggu	3-6x /minggu	1x /hari	>3x /hari
Ayam goreng	4 (5,5)	18 (24,7)	21 (28,8)	19 (26)	10 (13,7)	1 (1,4)
Kentang Goreng	7 (9,6)	33 (45,2)	25 (34,2)	6 (8,2)	2 (2,7)	0 (0)
Bakso/Sosis/Chicken Nugget	9 (12,3)	26 (35,6)	22 (30,1)	14 (19,2)	2 (2,7)	0 (0)
Siomay	18 (24,7)	33 (45,2)	16 (21,9)	5 (6,8)	1 (1,4)	0 (0)
Hamburger	20 (27,4)	36 (49,3)	12 (16,4)	4 (5,5)	1 (1,4)	0 (0)
Sandwich	28 (38,4)	31 (42,5)	10 (13,7)	4 (5,5)	0 (0)	0 (0)
Pizza	13 (17,8)	47 (64,4)	9 (12,3)	4 (5,5)	0 (0)	0 (0)
Pasta (Spaghetti, fusilli, lasagna, dsb)	16 (21,9)	38 (52,1)	15 (20,5)	4 (5,5)	0 (0)	0 (0)
Gorengan (pisang goreng, molen, cimol, dsb)	8 (11)	30 (41,1)	21 (28,8)	10 (13,7)	2 (2,7)	2 (2,7)
Mie Instan	2 (2,7)	33 (45,2)	27 (37)	10 (13,7)	1 (1,4)	0 (0)
Es Krim	8 (11)	30 (41,1)	25 (34,2)	7 (9,6)	1 (1,4)	2 (2,7)
Donat	13 (17,8)	47 (64,4)	8 (11)	5 (6,8)	0 (0)	0 (0)
Kue (Cake, cupcake, snack cakes, dsb)	11 (15,1)	41 (56,2)	14 (19,2)	5 (6,8)	2 (2,7)	0 (0)
Kue kering (nastar, kastengel, kukis coklat, dsb)	18 (24,7)	35 (47,9)	12 (16,4)	6 (8,2)	1 (1,4)	1 (1,4)
Jajan pasar manis (bika ambon, kue lapis, klepon, dll)	20 (27,4)	37 (50,7)	11 (15,1)	5 (6,8)	0 (0)	0 (0)
Sereal manis	21 (28,8)	35 (47,9)	11 (15,1)	5 (6,8)	1 (1,4)	0 (0)
Boba/Bubble Tea	20 (27,4)	32 (43,8)	16 (21,9)	4 (5,5)	1 (1,4)	0 (0)
Soft drink	16 (21,9)	38 (52,1)	13 (17,8)	5 (6,8)	1 (1,4)	0 (0)
Minuman manis (dengan gula tambahan)	10 (13,7)	23 (31,5)	25 (34,2)	9 (12,3)	5 (6,8)	1 (1,4)
Total Skor (Mean = 129,25; Min = 15; Max = 380; Median = 125; SD = 68,60); n = 73						

*Sandwich* merupakan *junk food* yang paling jarang dikonsumsi mahasiswa dengan persentase 38,4% (28 orang). *Junk food* yang paling banyak dikonsumsi mahasiswa sejumlah 2x/bulan adalah Pizza dan Donat dengan persentase 64,4% (47 orang). *Junk food* yang paling sering dikonsumsi mahasiswa sejumlah 1-2x/minggu adalah kentang goreng, es krim dan minuman manis dengan gula tambahan dengan persentase 34,2% (25 orang). *Junk food* yang paling sering dikonsumsi mahasiswa sejumlah 3-6x/minggu adalah ayam goreng dengan persentase 26% (19 orang); ayam goreng juga memiliki frekuensi konsumsi tertinggi yaitu sejumlah 1x/hari yang ditunjukkan dengan persentase 13,7% (10 orang). *Junk food* yang paling sering dikonsumsi oleh mahasiswa sejumlah >3x sehari adalah gorengan dan es krim dengan persentase 2,7% (2 orang).

Tabel 3. Deskripsi Tingkat Konsumsi *Junk Food*

Konsumsi <i>Junk Food</i> ; skor >125 (median) = sering	Frekuensi
Jarang	40 orang (54,8%)
Sering	33 orang (45,2%)
Total	73 orang (100%)

Analisis korelasi pada variabel kejadian depresi dan konsumsi *junk food* diukur menggunakan *Spearman Rank Test*. Pada selang kepercayaan 95%, variabel kejadian depresi dikatakan memiliki hubungan yang signifikan dengan variabel konsumsi *junk food* jika nilai  $p < 0,05$ ; sebaliknya, jika diperoleh nilai  $p > 0,05$ , maka kedua variabel dikatakan tidak memiliki hubungan yang signifikan. Dari hasil *Spearman Rank Test*, didapatkan nilai signifikansi variabel konsumsi *junk food* dengan variabel kejadian depresi sebesar 0,338 ( $P < 0,05$ ), yang berarti tidak ada hubungan signifikan antara variabel konsumsi *junk food* dengan variabel kejadian depresi.

### PEMBAHASAN

Tidak signifikannya hubungan antara konsumsi *junk food* dan kejadian depresi dalam hasil survey penelitian kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor kondisional lain yang ikut mempengaruhi kejadian depresi; faktor-faktor tersebut kemungkinan berkaitan dengan waktu pengambilan data penelitian ini, yaitu periode pandemi COVID-19, yang mana pola hidup masyarakat mengalami perubahan secara luas. Sebuah penelitian menunjukkan adanya perubahan gaya hidup masyarakat selama masa pandemi menjadi lebih sehat, yaitu yang terutama adalah perubahan pola makan menjadi lebih sehat, peningkatan aktivitas fisik, dan relaksasi; ditemukan juga sebagian besar masyarakat termotivasi untuk mempertahankan perubahan pola hidup ini setelah masa pandemi selesai<sup>(4)</sup>. Perbaikan-perbaikan pola hidup tersebut memiliki efek positif terhadap penurunan tingkat depresi. Aktivitas fisik memiliki efek positif untuk mengurangi kejadian depresi semasa hidup; sedangkan relaksasi diimplikasikan untuk menangani fase awal gangguan depresi pada berbagai usia<sup>(5,9)</sup>. Kedekatan mahasiswa dengan keluarga mereka semasa pandemi dapat menjadi salah satu faktor yang kemungkinan berpengaruh terhadap hasil penelitian ini, karena dalam suatu penelitian ditemukan bahwa terdapat hubungan positif antara kedekatan keluarga dengan baiknya kesehatan mental.<sup>(10)</sup>

### KESIMPULAN DAN SARAN

Kejadian depresi pada mahasiswa FKUC adalah sebesar 53,7% dari total responden (40% dari total responden laki-laki dan 60,41% dari total responden perempuan). 33 orang (45,2%) mahasiswa FKUC sering mengonsumsi *junk food*. Ayam goreng merupakan *junk food* yang paling sering dikonsumsi mahasiswa FKUC. Berdasarkan hasil penelitian ini, disimpulkan bahwa konsumsi *junk food* dan kejadian depresi pada mahasiswa FKUC tidak memiliki hubungan yang signifikan.

Kepada penelitian ke depannya, disarankan perlu adanya penelitian lanjutan untuk membandingkan hubungan konsumsi *junk food* dengan kejadian depresi pada era pandemi dengan setelah pandemi; diharapkan supaya mahasiswa lebih aktif berpartisipasi sebagai responden dan mengisi kuesioner dengan jujur sesuai dengan keadaan yang sebenarnya; dan disarankan agar masyarakat tetap menghindari konsumsi *junk food* karena tetap ada dampak negatif konsumsi *junk food* untuk kesehatan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

1. Ljungberg T, Bondza E, Lethin C. Evidence of the Importance of Dietary Habits Regarding Depressive Symptoms and Depression. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17(5):1616.
2. Armadani DI, Prihanto JB. Hubungan Antara Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi (Secara Genetik) dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII, dan IX di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya). *J Pendidik Olahraga dan Kesehat*. 2017;5(3):766–73.
3. Li L, Sun S, Zhang L, Xu G, Liu J, Hu J, et al. Fast Food Consumption Among Young Adolescents Aged 12-15 Years in 54 Low- and Middle-Income Countries. *Glob Health Action*. 2020;13(1).
4. Werf ET, Busch M, Jong MC, Hoenders H. Lifestyle Changes During the First Wave of the COVID-19 Pandemic: a Cross Sectional Survey in the Netherlands. *BMC Public Health*. 2021;21(1226).
5. Schuch DB, Stubbs B. Physical Activity, Physical Fitness, and Depression. *Oxford Res Encycl Psychol*. 2017;
6. Ansari WE, Adetunji H, Oskrochi R. Food and Mental Health: Relationship Between Food and Perceived Stress and Depressive Symptoms Among University Students in The United Kingdom. *Cent Eur J Public Health*. 2014;22(2):90–7.
7. Sirajuddin, Surmita, Astuti T. *Survei Konsumsi Pangan*. Jakarta: Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan; 2018.
8. Lintvedt OK, Eisemann M, Griffiths KM, Waterloo K. Evaluating the Translation Process of an Internet-Based Self-Help Intervention for Prevention of Depression: A Cose-Effectiveness Analysis. *J Med Internet Res*. 2013;15(1).
9. Jorm A, Hetrick S, Morgan A. Relaxation for Depression. *Cochrane Database Syst Rev*. 2008;
10. Chen P, Harris KM. Association of Positive Family Relationships With Mental Health Trajectories From Adolescence to Midlife. *JAMA Pediatr*. 2019;173(12):e193336.