



BAB VI

PEMBAHASAN



BAB VI

PEMBAHASAN

Penelitian ini termasuk penelitian metode observasional analitik yang bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara pola diet sehari-hari terhadap timbulnya depresi. Hasil penelitian ini membutuhkan sampel pasien depresi sebanyak 59 pasien dperesi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian cross sectional, dimana penelitian ini di lakukan dengan memberikan kuisisioner langsung terhadap pasien depresi di Rumah Sakit Muhammadiyah Lamongan.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan pola diet sehari-hari dengan depresi meskipun hubungannya lemah namun signifikan. Dari hasil olah data di peroleh sepuluh orang responden dengan tingkat severe depression memiliki pola diet yang buruk, meskipun ditemukan tingkatan moderate depression sebanyak empat belas responden dan minimal depression dua belas responden menunjukkan jumlahnya lebih banyak dari severe depression dikarenakan empat belas dan dua belas responden tersebut dipengaruhi oleh beberapa faktor resiko sebagai bias diantara responden tersebut terdapat 5:19:2 antara responden yang tidak bekerja, ASN dan Pelajar hal tersebut mempengaruhi seseorang dalam memperoleh makanan dengan cukup nutrisi yang baik. Selain bias-bias tersebut ada beberapa kemungkinan yaitu tingkat permasalahan yang dimiliki berbeda, efek obat dimana pasien yang datang ke poli ada pasien yang baru pertama kali datang dan belum mendapatkan terapi dan juga ada beberapa pasien yang sudah berkunjung beberapa kali dan mendapatkan obat terlebih dahulu. Untuk

pola diet yang membutuhkan perbaikan nilainya 0 responden dengan tingkat severe depression hal itu menunjukkan adanya hubungan antara pola diet sehari-hari dengan depresi, meskipun ada 4 responden yang memiliki tingkat moderately depression namun membutuhkan perbaikan dikarenakan ada faktor risiko yang mempengaruhinya sebagai bias, terdapat 3 : 1 antara responden tidak bekerja dan bekerja hal itu mempengaruhi seseorang untuk mendapatkan makanan bernutrisi, selain itu juga ada faktor risiko yang lain seperti lama waktu responden mendapatkan terapi berbeda di mana responden. Depresi merupakan gangguan mental yang menggambarkan suasana hati tertekan, penurunan mood, hilangnya minat terhadap aktivitas sehari-hari, gangguan makan dan gejala lainnya. Kondisi depresi pada pasien harus segera ditangani dan dievaluasi penyebabnya. Jika tidak, kondisi depresi dapat membahayakan seseorang hingga menyebabkan seseorang melakukan percobaan bunuh diri. Depresi dialami oleh 12% wanita (lebih dari 12 juta wanita) dan hampir 7% pria (lebih dari 6 juta pria) sehingga menjadi perhatian khusus. Beberapa faktor penyebab terjadi depresi adalah beberapa kelompok makanan (pola makan), usia, jenis kelamin dan juga berat badan lebih menjadi salah satu faktor.

Jurnal yang berjudul *nutritional aspects of depression* menyatakan depresi adalah prediktor yang kuat secara statistik dari kualitas makan dan indeks masa tubuh. Kemudian pada jurnal yang berjudul *evidence of the importance of dietary habits regarding depressive symptoms and depression* menganjurkan responden untuk patuh pada anjuran diet dan menghindari olahan makanan dan kelompok makanan yang mengakibatkan depresi (Lang et al., 2015).

Selain factor pemicu penelitian juga menunjukkan bahwa ada factor organo biologis dimana ketika seseorang mengalami defisiensi nutrisi dapat mengakibatkan serotonin di celah sinaps menurun. Berdasarkan penelitian untuk mengurangi depresi harus berdasarkan kebiasaan gaya hidup salah satunya rekomendasi klinis yang pertama factor gaya hidup seperti makanan tidak sehat. Pola diet merupakan factor yang dapat meringankan depresi karena system biologis pengaruh nutrisi, pengaruh depresi sangat terkait, karena nutrisi mengaktifkan jalur hormonal, neurotransmitter, dan persinyalan di usus (Aslam et al., 2020). Pola makan seimbang dengan asupan tinggi sayur, buah-buahan dan ikan dapat menurunkan resiko depresi, sementara diet dengan tambahan gula, soda dan junkfood meningkatkan resiko depresi. Karena makan memiliki pengaruh peradangan dalam tubuh sehingga dapat meningkatkan inflamasi (Ljungberg et al., 2020).

Pada penelitian ini menggunakan kuisisioner food recall 1X24 Jam yang digunakan berisi pertanyaan jenis makan dan porsi yang di konsumsi selama satu hari. Lalu hasil porsi makan tersebut di konversi menjadi ukuran berat dalam bentuk gram sehingga hasilnya akan dibandingkan dengan angka kecukupan gizi dimana setiap berat badan dari usia masing-masing responden berbeda yang kemudian di ubah menjadi bentuk persentase. Anm nesis food recall ini digunakan untuk melihat kebiasaan menetap yang berhubungan dengan konsumsi makan berdasarkan jenis bahan dan frekuensi makanan. Pada penelitian sebelumnya selain menghitung ukuran berat dan kandungan makanan juga dilihat bagaimana kebiasaan mengkonsumsi minimally processed foods dan ultra processed foods. Makanan yang diolah seminimal mungkin dapat mengurangi gejala depresi

sebaliknya, seseorang yang mengonsumsi makanan tidak sehat seperti ultra processed foods dapat meningkatkan gejala depresi karena terjadi pengurangan nutrisi. Pada minimally processed mengandung nutrisi terhitung lengkap mulai dari kalori, karbohidrat, protein, lemak, vitamin, mineral, dan short chain fatty acids. yang dapat membantu neuro transmitter serotonin kemudian mineral magnesium dapat membantu dihasilkannya BDNF (brain derived neurotrophic factor) yang melindungi otak selama proses inflamasi. Sedangkan penelitian ini hanya menghitung jumlah kalori, karbohidrat, protein, lemak, gula dan garam namun tidak membandingkan pasien mengonsumsi makanan secara minimally processed foods atau ultra processed foods (Citra et al., 2023).

Dalam penelitian ini terdapat 24:35 responden obesitas dan tidak obesitas yang menunjukkan dari penelitian ini lebih banyak pasien yang tidak obesitas. Meskipun pada dasarnya seseorang yang obesitas lebih cenderung lebih mudah untuk depresi dibandingkan seseorang yang tidak obesitas karena seseorang yang obesitas terjadi inflamasi yang memicu terjadinya depresi.

Responden di penelitian ini memiliki kebiasaan mengonsumsi makanan dengan garam jumlah tinggi sehingga mengurangi kemampuan hidup *Lactobacillus* spp yang meningkatkan sel tH 17 yang ditandai dengan pelepasan sitokin proinflamasi serta penekanan RAAS dan peningkatan radikal bebas. Kemudian konsumsi gula yang tinggi memicu disfungsi hipokampus, peningkatan kortisol dan resiko stress oksidatif maupun inflamasi (Citra et al., 2023).

Hasil penelitian ini paling banyak responden perempuan karena pada perempuan mengalami siklus menstruasi sehingga peningkatan hormon testosteron

berujung terbentuknya kortisol akan memicu stress, saat stress system HPA axis dapat mensekresi ACTH lebih besar dibandingkan laki-laki sehingga mudah dihasilkan kortisol (Citra et al., 2023).

Usia dewasa muda merupakan responden terbanyak di penelitian ini bisa disebabkan karena ketidak stabilan emosi dalam mengatasi masalah. Jenis stressor bervariasi. Permasalahn ekonomi maupun citra diri bisa menjadi salah satu penyumbang stressor (Citra et al., 2023).

Status pekerjaan sebagai swasta sebagai responden terbesar di penelitian ini juga. Karena cenderung penghasilan yang sedikit sehingga tidak mampu menjalani hidup yang lebih sehat dengan tidak memiliki kemampuan untuk mengakses makan yang bernutrisi, mejlani olahraga, rekreasi, dan tidak memiliki tempat tinggal yang lebih baik dan sehat. Sehingga itu semua menjadi suppressor depresi (Citra et al., 2023).

Penelitian sebelumnya menyatakan ada hubungan antara pola diet sehari hari dengan depresi. Mengikuti pola makan yang sehat, salah satu yang menggabungkan sayuran dan buah-buahan, dan menghindari diet proinflamasi seperti junkfood, makanan cepat saji dan asupan daging yang tinggi dapat menurunkan risiko depresi. Penelitian sebelumnya menyoroti potensi konsumsi buah dan sayuran bermanfaat bagi Kesehatan mental secara umum. Penelitian Jacka dkk. Menunjukkan hubungan penelitian berbasis populasi cross sectional hipotesis kualitas pola makan kebiasaan dan penyakit mental dengan prevalensi tinggi, sedangkan makanan tidak sehat meningkatkan risiko gejala kejiwaan dan gangguan. Jacka dkk. Menyoroti hubungan pola makan dan depresi setelah disesuaikan dengan asupan energi total,

dan menatakan jumlah absolut makanan berbahaya yang tertelan lebih penting bagi Kesehatan mental dibandingkan proporsi makanan. Kebiasaan makan berfluktuasi dari orang ke orang sehingga tidak mudah untuk menentukan secara pasti sumber makanan yang menyebabkan depresi. Dampak klinis dan Kesehatan seseorang yang signifikan juga dapat menjadi melemahkan korelasi karena memungkinkan terdapat hubungan sebab akibat yang nyata antara kualitas pola makan dan depresi. Penelitian ini tidak sepenuhnya akurat dikarenakan ada bias dan faktor risiko yang lain yang dapat mempengaruhi gejala depresi seseorang. Selain ada bias dan faktor juga saat pengerjaan kuisioner terkadang responden tidak jujur dalam menjawab kuisioner dan tidak bersungguh-sungguh dalam mengisi kuisioner. Menurut penelitian sebelumnya diperlukan penelitian tambahan untuk mengetahui ciri-ciri khusus gizi tersebut dan melaksanakan penelitian dengan metode studi kohort prospektif serta uji coba terkontrol secara acak agar lebih menyeluruh untuk menyelidiki hubungan antara pola diet dan depresi. Hasil penelitian sudah terdapat hasil yang berhubungan sehingga dapat dijadikan alasan mengapa seseorang memperhatikan kebiasaan pola makan atau pola diet sehari-hari untuk menjaga kesehatan mental kita (Selvaraj et al., 2022).

Penelitian sebelumnya juga telah membuktikan bahwa kuisioner Healthy Eating Index (HEI) dapat dijadikan standar penilaian kualitas komponen makanan, karena jurnal yang berjudul *Higher HEI-2015 Score Is Associated With Reduced Risk of Depression: Results from NHANES 2005-2016* dimana apabila skor HEI lebih tinggi dikaitkan risiko depresi yang lebih rendah sebesar 54,4%, untuk mengetahui tingkat depresinya juga sama dengan penelitian ini, penelitian tersebut menggunakan kuisioner PHQ-9.