

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DENGAN STRES,  
KECEMASAN, DAN DEPRESI PADA GURU SMA SWASTA DI  
KOTA SEMARANG SELAMA PANDEMI COVID-19**

---

**RELATIONSHIP BETWEEN FOOD CONSUMPTION WITH  
STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION IN PRIVATE SHS  
TEACHERS IN SEMARANG CITY DURING THE COVID-19  
PANDEMIC**

**SKRIPSI**

**Disusun oleh:  
Gillian Sharon Antonio  
18.I2.0026**



**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN  
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DENGAN STRES,  
KECEMASAN, DAN DEPRESI PADA GURU SMA SWASTA DI  
KOTA SEMARANG SELAMA PANDEMI COVID-19**

---

**RELATIONSHIP BETWEEN FOOD CONSUMPTION WITH  
STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION IN PRIVATE SHS  
TEACHERS IN SEMARANG CITY DURING THE COVID-19  
PANDEMIC**

**SKRIPSI**

Diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat-syarat guna  
memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan

**Disusun oleh:**  
**Gillian Sharon Antonio**  
**18.I2.0026**



**PROGRAM STUDI TEKNOLOGI PANGAN  
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN  
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA  
SEMARANG**

**2022**

## HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gillian Sharon Antonio

NIM : 18.I2.0026

Fakultas : Teknologi Pertanian

Program Studi : Nutrisi & Teknologi Kuliner

Dengan ini menyatakan bahwa laporan Tugas Akhir dengan judul “Hubungan antara Konsumsi Pangan dengan Stres, Kecemasan, dan Depresi Pada Guru SMA Swasta di Kota Semarang Selama Pandemi Covid-19” tersebut bebas plagiasi. Akan tetapi bila terbukti melakukan plagiasi maka bersedia menerima sanksi sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Semarang, 29 Juni 2022

Yang menyatakan,



Gillian Sharon Antonio

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DENGAN  
STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI PADA GURU SMA  
SWASTA DI KOTA SEMARANG SELAMA PANDEMI COVID-**

19

**RELATIONSHIP BETWEEN FOOD CONSUMPTION  
WITH STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION IN PRIVATE  
SHS TEACHERS IN SEMARANG CITY DURING THE  
COVID-19 PANDEMIC**

Oleh :

**GILLIAN SHARON ANTONIO**

18.12.0026

Program Studi : Teknologi Pangan

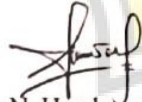
Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan di hadapan sidang penguji pada  
tanggal : 22 Juni 2022

Semarang, 29 Juni 2022

Fakultas Teknologi Pertanian

Universitas Katolik Soegijapranata

Pembimbing I



Dea N. Hendryanti, S.TP., M.S

NPP: 0581.2015.297

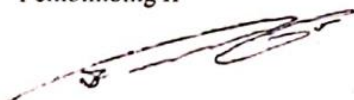
Dekan



Dra. Laksmi Hartajanie, MP

NPP: 0581.2012.281

Pembimbing II



Christa Vidia Rana Abimanyu S.Psi., M.Psi

NPP: 0581.2015.298

## HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Gillian Sharon Antonio  
Program Studi : Nutrisi & Teknologi Kuliner  
Fakultas : Teknologi Pertanian  
Jenis Karya : Skripsi Survey

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Noneklusif atas karya ilmiah yang berjudul “Hubungan antara Konsumsi Pangan dengan Stres, Kecemasan, dan Depresi Pada Guru SMA Swasta di Kota Semarang Selama Pandemi Covid-19” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Katolik Soegijapranata berhak menyimpan, mengalihkan media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir ini selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Semarang, 29 Juni 2022

Yang menyatakan,



Gillian Sharon Antonio

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan yang Maha Esa karena atas berkat dan perlindungan-Nya, penulis dapat menyelesaikan laporan Tugas Akhir dengan judul **“Hubungan antara Konsumsi Pangan dengan Stres, Kecemasan, dan Depresi Pada Guru SMA Swasta di Kota Semarang Selama Pandemi Covid-19”** dengan lancar dan tepat waktu. Laporan Tugas Akhir dibuat untuk memenuhi salah satu persyaratan kelulusan bagi mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Dalam menyusun laporan Tugas Akhir ini, penulis memperoleh banyak pengalaman serta pembelajaran dalam menyikapi masalah yang muncul. Selain itu, karena adanya dukungan dari beberapa orang secara langsung maupun tidak langsung, penulis dapat menyelesaikan laporan Tugas Akhir ini tepat waktu. Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, atas kasih dan penyertaan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan Laporan Tugas Akhir dengan baik.
2. Ibu Dr. Dra. Laksmi Hartajanie, MP. selaku Dekan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Ibu Dea Nathania Hendryanti, S.TP., MS. selaku Dosen pembimbing I yang telah menyediakan waktu dan mengarahkan penulis selama penulis melakukan dari awal penelitian hingga akhir penyusunan laporan Tugas Akhir.
4. Bapak Christa Vidia Rana Abimanyu S.Psi., M.Psi. selaku Dosen pembimbing II yang telah menyediakan waktu dan mengarahkan penulis selama penulis melakukan dari awal penelitian hingga akhir penyusunan laporan Tugas Akhir.
5. Ibu Meiliana, S.Gz., MS. selaku Dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu dan mengarahkan penulis selama penulis melakukan dari awal penelitian hingga akhir penyusunan laporan Tugas Akhir.
6. Seluruh pihak SMA YSKI dan SMA Sedes Sapientiae yang telah bersedia untuk menjadi subjek penelitian dan membantu saya dalam melakukan penyebaran kuesioner.

7. Keluarga penulis yang telah memberi doa, dukungan, dan semangat yang mendukung kepada penulis selama penyusunan laporan Tugas Akhir.
8. Semua pihak yang telah memberi dukungan dan membantu kelancaran selama melakukan penelitian survei hingga penyusunan laporan Tugas Akhir.

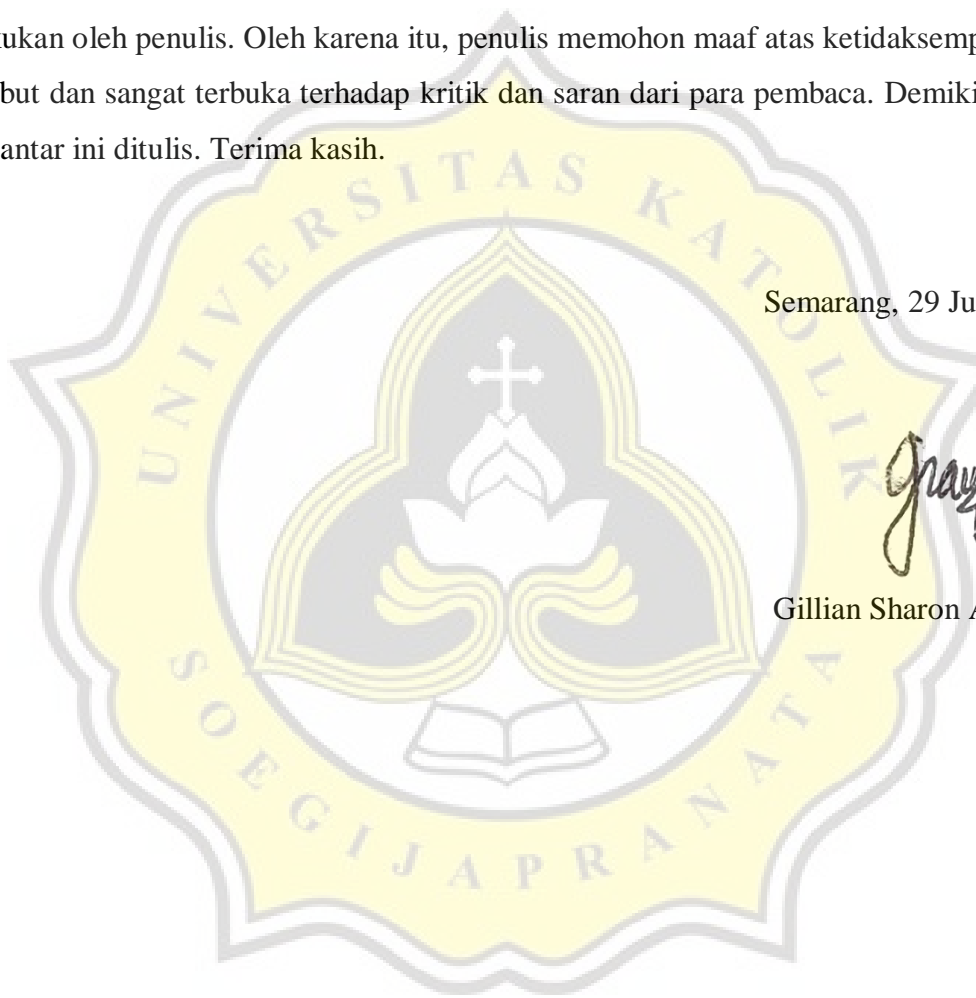
Penulis berharap laporan ini dapat bermanfaat dan memberikan wawasan baru mengenai dunia pangan bagi setiap pembaca. Adapun penulis juga menyadari bahwa dalam penulisan laporan Tugas Akhir ini masih terdapat banyak kekurangan yang tidak sengaja dilakukan oleh penulis. Oleh karena itu, penulis memohon maaf atas ketidaksempurnaan tersebut dan sangat terbuka terhadap kritik dan saran dari para pembaca. Demikian kata pengantar ini ditulis. Terima kasih.

Semarang, 29 Juni 2022

Penulis



Gillian Sharon Antonio



## RINGKASAN

Gangguan mental adalah gangguan emosional yang dapat terjadi di semua umur dan disebabkan karena adanya kekhawatiran berlebihan terhadap suatu masalah dan mengalami kesulitan untuk mengatasinya. Gangguan mental dapat berupa stres, kecemasan, dan depresi. Tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara konsumsi pangan dengan stres, kecemasan, dan depresi pada guru SMA Swasta di Kota Semarang. Penelitian ini berupa survei dengan menggunakan kuesioner DASS-21 dan FFQ. Kuesioner DASS-21 untuk mengukur tingkat gangguan mental yang dialami. Kuesioner FFQ untuk mengetahui hubungan antara pangan dan gangguan mental. Hasil analisis korelasi antara sosiodemografi dengan gangguan mental menunjukkan bahwa ada korelasi antara stres dengan kebiasaan mengonsumsi minuman alkohol. Alkohol memiliki hubungan korelasi berbanding terbalik dengan stres (*p-value*: 0,01). Hasil analisis korelasi antara konsumsi pangan dengan gangguan mental menunjukkan bahwa ada korelasi antara depresi dengan sayur dan buah. Sayur dan buah memiliki hubungan korelasi berbanding terbalik dengan depresi (*p-value*: 0,003). Sayur dan buah memberikan pengaruh terhadap depresi (*p-value*: 0,003 dengan OR: 0,063). Hasil analisis korelasi antara *nutrition score* dengan gangguan mental menunjukkan bahwa ada korelasi antara kecemasan dan depresi dengan *nutrition score*. *Nutrition score* memiliki hubungan korelasi berbanding terbalik dengan kecemasan (*p-value*: 0,038) dan depresi (*p-value*: 0,017). *Nutrition score* memberikan pengaruh terhadap kecemasan (*p-value*: 0,00 dengan OR: 18,06; 17,95; 16,25; dan 16,70) dan depresi (*p-value*: 0,00 dengan OR: 20,03; 19,94; 0,00; dan 0,00). Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi antara beberapa pangan dengan gangguan mental.



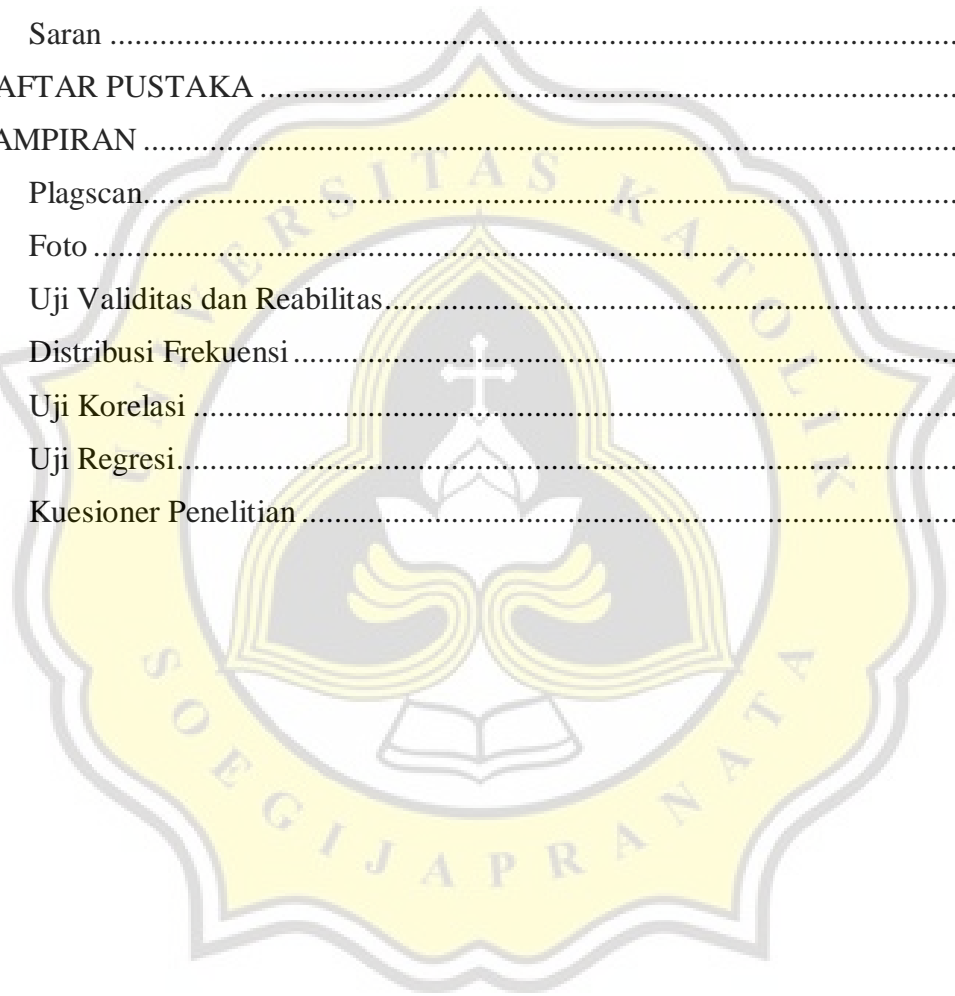
## SUMMARY

*Mental disorders are emotional disorders that can occur at any age and are caused by excessive worrying about a problem and having difficulty dealing with it. Mental disorders can be in the form of stress, anxiety, and depression. The purpose of this study was to determine the relationship between food consumption, physical activity, characteristics (age, gender, education, and marital status), and lifestyle (smoking and drinking habits) with levels of stress, anxiety, and depression in high school teachers in the city of Semarang. This research is in the form of a survey using the DASS-21 and FFQ questionnaires. DASS-21 questionnaire to measure the level of mental disorders experienced. FFQ questionnaire to determine the relationship between food and mental disorders. The results of the correlation analysis between sociodemography and mental disorders showed that there was a correlation between stress and the habit of consuming alcohol. Alcohol has an inverse correlation with stress (p-value: 0.01). The results of the correlation analysis between food consumption and mental disorders showed that there was a correlation between depression and vegetables and fruit. Vegetables and fruits have an inverse correlation with depression (p-value: 0.003). Vegetables and fruits have an effect on depression (p-value: 0.003 with OR: 0.063). The results of the correlation analysis between nutrition scores and mental disorders showed that there was a correlation between anxiety and depression with nutrition scores. Nutrition score has an inverse correlation with anxiety (p-value: 0.038) and depression (p-value: 0.017). Nutrition score has an effect on anxiety (p-value: 0.00 with OR: 18.06; 17.95; 16.25; and 16.70) and depression (p-value: 0.00 with OR: 20.03 ; 19.94; 0.00; and 0.00). So it can be said that there is a correlation between some foods and mental disorders.*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS .....	ii
HALAMAN PENGESAHAN .....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
RINGKASAN.....	vii
<i>SUMMARY</i> .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	xi
DAFTAR TABEL.....	xii
1. PENDAHULUAN .....	1
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Tinjauan Pustaka.....	2
1.2.1. Stres .....	4
1.2.2. Kecemasan .....	6
1.2.3. Depresi .....	7
1.2.4. Hubungan Kualitas Makanan dengan Tingkat Gangguan Mental .....	9
1.3. Identifikasi Masalah.....	10
1.4. Tujuan dan Manfaat Penelitian.....	10
1.5. Kerangka Konseptual dan Hipotesis .....	10
2. METODOLOGI.....	12
2.1. Jenis Penelitian .....	12
2.2. Waktu dan Tempat Penelitian .....	12
2.3. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	12
2.3.1. Identifikasi Variabel Penelitian .....	12
2.3.2. Definisi Operasional .....	12
2.4. Populasi dan Sampel Penelitian.....	13
2.5. Teknik Pengumpulan Data .....	14
2.6. Metode Analisis Data.....	16
2.7. Diagram Alir Penelitian .....	16
4. HASIL PENELITIAN.....	18
3.1. Deskriptif Demografi dan Gangguan Mental.....	18

3.2.	Korelasi antara Gangguan Mental dengan Pangan, Sosio Demografi, dan <i>Nutrition Score</i> .....	21
3.3.	Regresi antara Gangguan Mental dengan Pangan dan <i>Nutrition Score</i> .....	25
5.	PEMBAHASAN.....	28
4.1.	Hubungan antara Gangguan Mental dengan Sosio Demografi .....	28
4.2.	Hubungan antara Gangguan Mental dengan Pangan .....	29
5.	KESIMPULAN .....	32
5.1.	Kesimpulan.....	32
5.2.	Saran .....	32
6.	DAFTAR PUSTAKA .....	33
7.	LAMPIRAN .....	42
7.1.	Plagscan.....	42
7.2.	Foto .....	42
7.3.	Uji Validitas dan Reabilitas.....	44
7.4.	Distribusi Frekuensi .....	47
7.5.	Uji Korelasi .....	50
7.6.	Uji Regresi.....	52
7.7.	Kuesioner Penelitian .....	54



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual dan Hipotesis .....	11
Gambar 2. Diagram Alir Penelitian .....	17
Gambar 3. Grafik Korelasi antara Alkohol dan Stres .....	21
Gambar 4. Grafik Korelasi antara Sayur dan Buah dan Depresi .....	23
Gambar 5. Grafik Korelasi antara <i>Nutrition Score</i> dan Kecemasan .....	24
Gambar 6. Grafik Korelasi antara <i>Nutrition Score</i> dan Depresi .....	24



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Uji Validitas dan Reabilitas .....	15
Tabel 2. Demografi dan Karakteristik dari Penderita Gangguan Mental .....	18
Tabel 3. Distribusi Penderita Gangguan Mental .....	19
Tabel 4. Distribusi Konsumsi Pangan .....	20
Tabel 5. Korelasi Sosio Demografi terhadap Gangguan Mental .....	21
Tabel 6. Korelasi Bahan Pangan terhadap Gangguan Mental .....	22
Tabel 7. Korelasi <i>Nutrition Score</i> terhadap Gangguan Mental .....	23
Tabel 8. Regresi antara Gangguan Mental dengan Pangan .....	25
Tabel 9. Regresi antara Gangguan Mental dengan <i>Nutrition Score</i> .....	26

