

1. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Di masa pandemi Covid-19 ini, tidak sulit untuk menemukan orang yang mengalami stres dan kecemasan yang berlebihan. Sebagian besar masyarakat berpikiran bahwa stres dan depresi adalah masalah kecil yang dapat hilang dengan sendirinya. Gangguan mental adalah gangguan emosional yang disebabkan karena adanya kekhawatiran berlebihan terhadap suatu masalah dalam kehidupan seseorang dan orang tersebut kesulitan untuk mengatasinya. Gangguan mental dapat dialami mulai dari usia anak-anak hingga dewasa (Dirgayunita, 2016). Gangguan mental dapat mengganggu aktivitas fisik dan sosial sehari-hari. Menurut data dari World Health Organization (WHO) (2017), jumlah penderita depresi tertinggi di dunia ada pada Asia Tenggara yaitu sebesar 27% dari total 322 juta individu penderita depresi. Begitu pula dengan jumlah penderita kecemasan tertinggi di dunia ada pada Asia Tenggara yaitu sebesar 23% dari 264 juta individu penderita kecemasan (WHO, 2017). Pada tahun 2018, negara Indonesia memiliki jumlah penderita gangguan mental emosional berusia ≥ 15 tahun yaitu sebesar 9,8%. Jumlah penderita gangguan mental berusia ≥ 15 tahun di Indonesia mengalami kenaikan daripada tahun 2013 yaitu sebesar 6%. Sebanyak 6,1% individu di Indonesia yang menderita depresi berusia ≥ 15 tahun (Riskesdas, 2018). Banyaknya penderita gangguan mental dapat disebabkan karena adanya perasaan putus asa dan pemikiran-pemikiran negatif yang berkelanjutan dari penderita akibat kesulitan untuk menyelesaikan suatu masalah (Mandasari & Tobing, 2020). Selain itu kemampuan beradaptasi terhadap situasi pandemi juga sangat berpengaruh. Dengan adanya adaptasi yang baik terhadap lingkungan dan system yang baru, maka dapat menurunkan resiko mengalami gangguan jiwa (Fauziyyah *et al.*, 2021).

Bidang pendidikan adalah salah satu bidang yang terdampak akibat pandemi Covid-19. Sekolah, perguruan tinggi, dan universitas di Indonesia semua ditutup dan melakukan sistem pembelajaran secara daring (*online*) untuk mengurangi penularan virus. Pembelajaran secara daring (*online*) memiliki dampak positif dan negatif. Dampak positifnya dapat menekan peningkatan kasus Covid-19, sedangkan dampak negatifnya dapat menyebabkan para murid, guru, dan tenaga pendidik lainnya mengalami gangguan mental karena adanya perubahan sistem pembelajaran secara mendadak (Aji, 2020).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental yaitu faktor biologis, genetika, dan psikososial (Robby, 2013). Di Indonesia sendiri, pada umumnya gangguan mental disebabkan karena adanya kondisi status sosial ekonomi yang kurang baik (Dewi *et al.*, 2021), masalah akademis (Mandasari & Tobing, 2020), masalah keluarga (Pramana & Puspitadewi, 2014), sifat kurang percaya diri (Sopha & Wardani, 2016), dan kematian dari orang terdekat (Metia, 2012). Penderita gangguan mental dapat mudah terserang penyakit karena sistem kekebalan tubuh yang menurun. Turunnya sistem kekebalan tubuh disebabkan karena beberapa faktor seperti kurang beristirahat dan aktivitas fisik, serta kekurangan asupan nutrisi penting untuk tubuh (Chasanah *et al.*, 2013). Salah satu gejala seseorang mengalami gangguan jiwa yaitu perubahan nafsu makan. Penderita gangguan mental akan mengalami penurunan nafsu makan, namun juga dapat mengalami peningkatan nafsu makan. Maka dari itu kebanyakan penderita gangguan mental memiliki gangguan pola makan yang dapat menyebabkan tubuh penderita menjadi lebih kurus/gemuk daripada orang lain (DI, 2014). Berdasarkan latar belakang, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian survey terkait hubungan antara kualitas makanan dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada guru SMA di Kota Semarang.

1.2. Tinjauan Pustaka

Stres, kecemasan, dan depresi merupakan beberapa gangguan mental emosional yang sering dialami oleh masyarakat karena adanya perubahan emosional dan permasalahan dalam hidup. Gangguan mental emosional dapat ditandai dengan kecemasan (*anxiety*), keinginan untuk menyakiti diri sendiri, gangguan pola makan, gangguan tidur, hingga keinginan bunuh diri (Mubasyiroh *et al.*, 2017). Jika gangguan mental ini berkepanjangan dan tidak segera ditangani maka dapat menyebabkan penderita menjadi sulit untuk berkomunikasi dan memiliki penyakit fisik (Bruffaerts *et al.*, 2018). Kesepian akan menyebabkan seseorang memikirkan hal-hal negatif sehingga mudah untuk terkena gangguan mental seperti stres, kecemasan, depresi, dan gangguan somatik (Richard *et al.*, 2017); (Stickleby *et al.*, 2016).

Wabah Covid-19 sudah menyebar di seluruh dunia. Wabah pandemi ini berdampak negatif pada kesehatan fisik dan psikologis individu dan masyarakat. Beberapa dampak negatif kesehatan psikologis selama pandemi yaitu kebingungan, kecemasan, ketakutan, merasa tidak berdaya, dan gangguan stres pascatrauma (Brooks *et al.*, 2020). Gangguan mental diawali dengan adanya kecemasan (*anxiety*). Kecemasan sering terjadi di pandemi ini, namun perlu dikontrol agar tidak menyebabkan kepanikan yang berlebihan dan kesehatan mental yang memburuk (Vibriyanti, 2020).

Stres, kecemasan, dan depresi adalah gangguan emosional yang sama-sama berbahaya jika berlangsung dalam jangka waktu panjang. Stres biasanya menjadi penyakit pertama yang diderita, namun jika berlangsung lama maka dapat menjadi kecemasan dan depresi. Beberapa faktor yang mempengaruhi gangguan mental yaitu umur, jenis kelamin, keluarga, sifat, penyakit kronis dan aktivitas fisik. Umur adalah salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat depresi karena tiap kategori umur terdapat perbedaan fisik, psikologik, ekonomi, dan spiritual. Semakin bertambahnya umur, maka semakin tinggi risiko terkena depresi (Sisi & Ismahudin, 2020). Hal ini disebabkan karena semakin tinggi umur, maka kemampuan untuk melakukan aktivitas fisiknya akan semakin menurun (Sutikno, 2015). Jenis kelamin juga berpengaruh terhadap gangguan mental. Perempuan memiliki risiko lebih tinggi terkena gangguan mental daripada laki-laki. Hal ini disebabkan karena perempuan lebih menggunakan perasaannya sehingga mudah cemas, merasa bersalah, gangguan tidur, dan gangguan makan. Dengan adanya pernikahan maka dapat mengurangi risiko seseorang mengalami gangguan mental. Namun jika terjadi masalah dalam rumah tangga hingga bercerai, maka dapat menyebabkan seseorang menjadi depresi akibat kesepian (Febriani & Ismahmudi, 2020). Keluarga dapat memberikan dukungan terhadap seseorang sehingga akan menurunkan resiko terkena gangguan mental (Yu *et al.*, 2012). Gangguan mental dapat disebabkan karena adanya pengalaman tidak menyenangkan dalam lingkungan sosial, kerja, teman, dan keluarga yang dapat menyebabkan seseorang menjadi trauma (Rinawati & Alimansur, 2016). Sifat seseorang yang terlalu tertutup akan menyebabkan orang tersebut mudah terkena gangguan mental karena menyimpan permasalahannya sendiri dan menolak bantuan dari orang lain sehingga orang tersebut bingung untuk menyelesaikan masalahnya. Penyakit kronis yang diderita terlalu lama juga dapat meningkatkan resiko penderita mengalami

gangguan mental (Widakdo & Besral, 2013); (Sutikno, 2015). Penderita depresi akan memiliki gangguan pola makan, serta kurangnya aktivitas fisik, dan memiliki kebiasaan merokok dan minum alkohol (Andre *et al.*, 2013).

Dalam penentuan tingkat depresi digunakan 2 kuesioner yaitu kuesioner DASS-21 dan FFQ. Kuesioner DASS-21 (*Depression Anxiety Stress Scale-21*) dapat digunakan untuk mengukur tingkat gangguan mental suatu individu yang mengalami stres, kecemasan, atau depresi. DASS-21 adalah kuesioner versi pendek dari DASS-42 yang berguna untuk menguji tingkat stres, kecemasan, dan depresi (Akhtar & Helmi, 2017). Pada kuesioner DASS-21 terdapat 21 butir soal, dengan tiap soalnya memiliki 4 skala skor yaitu 0 (tidak pernah) sampai 3 (hampir selalu) (Oei *et al.*, 2013). Semakin tinggi skornya maka tingkat gangguan mental yang diderita semakin berat, sebaliknya semakin rendah skornya maka tingkat gangguan mental yang diderita semakin ringan (Andriani & Sumargi, 2019). Kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) digunakan untuk menentukan hubungan antara konsumsi pangan dengan gangguan mental dengan mengukur jumlah *energy intake* dari makanan yang dikonsumsi selama periode tertentu. FFQ bertujuan untuk mengetahui seberapa sering dan jenis bahan pangan yang dikonsumsi (Sirajuddin *et al.* 2018).

1.2.1. Stres

Stres adalah salah satu gangguan kesehatan mental yang sering dijumpai dalam masyarakat. Stres disebabkan karena adanya tekanan dan tuntutan dalam kehidupan yang tidak dapat diatasi atau melebihi batas kemampuannya (Jamil, 2015). Gejala fisik stres yaitu adanya peningkatan detak jantung dan asam lambung. Jika stres tetap berlanjut dalam waktu lama maka orang tersebut akan mengalami beberapa gejala psikologis seperti kesulitan dalam mengendalikan emosi (mudah marah/sedih), menurunnya konsentrasi, merasa rendah diri, dan lelah (Prasetyo *et al.*, 2019). Stres dapat dihindari jika orang tersebut mampu mengatasi tuntutan dan tekanan yang ada. Namun jika orang tersebut kesulitan dalam mengatasi tekanannya maka dapat mengalami stres (Musradinur, 2016).

Respons seseorang terhadap stres dapat mempengaruhi tingkatan stres yang diderita. Ada empat respons yaitu respons fisiologis, respons kognitif, respons emosi, dan respons tingkah laku. Setiap hari tubuh akan selalu mengeluarkan hormon stres dalam jumlah sedikit, namun apabila seseorang menderita stres maka akan terjadi peningkatan pengeluaran hormon stres secara drastis. Seseorang yang menderita stres secara fisik maupun psikis akan meningkatkan sekresi hormon adenocorticotrophin (ACTH) yang juga akan meningkatkan kadar hormon kortisol. Hormon kortisol berperan dalam mekanisme koping (Lisdiana, 2012). Mekanisme koping dapat mempengaruhi tingkatan stres yang diderita. Jika seseorang memiliki mekanisme koping yang buruk maka dapat memperburuk stres yang diderita, begitu pula sebaliknya jika seseorang memiliki mekanisme koping yang benar maka dapat menurunkan bahkan menghilangkan stres yang diderita (Rahmayani *et al.*, 2019). Ada tiga jenis tingkatan stres yaitu stres ringan, sedang dan berat. Stres ringan adalah stres yang umum terjadi pada banyak orang dan terjadi dalam jangka waktu sebentar yaitu beberapa menit hingga beberapa jam. Stres sedang adalah stres yang terjadi dalam waktu yang lebih lama daripada stres ringan, yaitu mulai dari beberapa jam hingga beberapa hari. Stres berat adalah stres kronis yang terjadi dalam jangka waktu yang cukup lama mulai dari beberapa minggu hingga beberapa tahun (Mahmud & Uyun, 2016).

Beberapa faktor yang dapat menyebabkan seseorang menjadi stres yaitu pendidikan, hubungan interpersonal dan intrapersonal, pernikahan, keluarga, pekerjaan, ekonomi, lingkungan, dan sakit. Pendidikan yang kurang memuaskan, adanya masalah dalam hubungan sosial dapat menyebabkan seseorang menjadi stres (Rahmayani *et al.*, 2019). Tuntutan dan keinginan dalam keluarga yang berbeda dengan keinginan diri sendiri akan menimbulkan stres. Sifat rendah diri yang sering terjadi akan menyebabkan seseorang menjadi stres hingga depresi (Musradinur, 2016). Adanya konflik dalam rumah tangga, teman, keluarga, dan rekan kerja, lingkungan sekitar yang buruk, penurunan ekonomi, dan memiliki penyakit kronis dapat menyebabkan seseorang menjadi mudah stres. Apabila sering terjadi permasalahan dan kesulitan untuk mengatasinya dalam jangka waktu panjang maka akan menyebabkan seseorang menjadi stres, kecemasan, hingga depresi (Jamil, 2015).

1.2.2. Kecemasan

Kecemasan adalah salah satu gangguan emosional yang mirip dengan ketakutan namun tidak spesifik. Kecemasan adalah kekhawatiran terhadap sesuatu yang belum jelas di masa mendatang, sedangkan ketakutan adalah rasa yang muncul apabila ada ancaman secara langsung. Kecemasan ditandai dengan jantung berdetak lebih cepat dan kencang, sulit bernafas, atau nyeri dada (Annisa & Ifdil, 2016). Gejala lainnya yaitu mudah gelisah, mudah marah, kurang fokus, putus asa, kurang berenergi (Tiller, 2012), sulit berkonsentrasi, dan sulit tidur (Livia Prajogo & Yudiarso, 2021). Penderita kecemasan yang berlebihan akan mudah panik dan takut untuk melakukan segala sesuatu seperti takut untuk bersosialisasi, mencoba sesuatu, dan menghadapi ujian (Jamil, 2015). Tingkat pendidikan yang rendah dapat menjadi salah satu faktor penyebab kecemasan. Penderita kecemasan yang berlebihan akan memiliki ketergantungan terhadap orang lain dalam melakukan kegiatan sehari-hari sehingga penderita menjadi kurang produktif dan terganggu aktivitasnya (Rahayu, 2016).

Tingkat kecemasan dibedakan menjadi empat yaitu kecemasan ringan, sedang, berat, dan panik. Kecemasan ringan yaitu kecemasan yang biasa terjadi dalam kehidupan sehari-hari dengan ditandai peningkatan kewaspadaan penderita, namun kemampuan penderita untuk memecahkan masalah masih baik (Anggraeni, 2015). Kecemasan sedang yaitu kecemasan yang ditandai dengan penurunan tingkat kefokusannya dalam menyelesaikan masalah, sakit kepala, emosi tidak stabil (mudah tersinggung), dan kesabaran yang menurun. Kecemasan berat yaitu kecemasan yang ditandai dengan hilangnya kefokusannya sehingga tidak mampu untuk menyelesaikan masalah, sulit untuk berpikir, takut dan bingung, kesulitan dalam bersosialisasi (seperti menarik diri dari lingkungan sosial). Tingkat panik yaitu kecemasan yang menyebabkan seseorang menjadi tidak mampu berpikir secara rasional karena ketakutan terhadap teror. Penderita panik ditandai dengan ketidakmampuan dalam melakukan sesuatu meskipun menerima arahan dari orang lain, kemampuan bersosialisasi yang menurun, dan pemikiran tidak rasional (Annisa & Ifdil, 2016); (Jamil, 2015).

Kecemasan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti faktor sosial (ketakutan tidak mendapatkan bantuan dan tidak diterima di lingkungan keluarga dan sosial), kognitif dan

emosional (memprediksi hal-hal secara berlebihan yang belum tentu terjadi) (Faried & Nashori, 2012). Kemampuan pengendalian diri yang buruk akan menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, mudah gelisah, dan tidak percaya diri terhadap kemampuan sendiri. Kemampuan beradaptasi dengan keadaan yang baik juga dapat menurunkan resiko mengalami kecemasan (Sopha & Wardani, 2016). Faktor lain yang dapat menyebabkan kecemasan yaitu adanya trauma akibat mengalami pengalaman tidak menyenangkan di masa lalu. Trauma ini akan menyebabkan penderita tidak nyaman jika mengalami situasi yang sama dengan trauma-nya. Seseorang yang berpikiran negatif seperti memprediksi sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya akan menyebabkan kecemasan pada orang tersebut (M. Nur Ghufron & Rini dalam (Annisa & Ifdil, 2016)). Dengan memiliki pekerjaan, maka resiko seseorang untuk mengalami kecemasan berat akan semakin mengecil. Seseorang yang masih bekerja akan mendapatkan dukungan dari rekan-rekannya sehingga akan meningkatkan harga dirinya karena merasa berguna. Sedangkan seseorang yang sudah tidak bekerja akan memiliki harga diri lebih rendah dan merasa dirinya sudah tidak berguna di masyarakat, sehingga resiko untuk mengalami kecemasan berat akan meningkat (Sopha & Wardani, 2016).

1.2.3. Depresi

Depresi yaitu salah satu keadaan abnormal yang terjadi karena adanya ketidakmampuan seseorang untuk beradaptasi dengan suatu kondisi (Hadi *et al.*, 2017). Depresi dapat dialami segala jenis usia mulai dari anak-anak hingga lansia. Secara umum, depresi disebabkan karena adanya suatu perubahan kondisi pada seseorang yang mengecewakan di dalam lingkungan keluarga, pendidikan, pekerjaan, dan kehidupan sosial. Beberapa di antaranya yaitu kondisi status sosial ekonomi yang kurang baik (Dewi *et al.*, 2021), masalah akademis (Mandasari & Tobing, 2020), masalah keluarga (Pramana & Puspitadewi, 2014), kehilangan dari orang terdekat dan kegagalan (Metia, 2012). Depresi berkaitan dengan kecemasan, apabila seseorang mengalami depresi maka orang tersebut biasanya akan memiliki kecemasan, sebaliknya apabila seseorang memiliki kecemasan maka orang tersebut biasanya mengalami depresi (Jamil, 2015).

Penderita depresi biasanya merasa bahwa dirinya bersalah, tidak berharga, tidak pantas, dan tidak berdaya. Beratnya tekanan dan kurangnya sumber daya yang dimiliki dapat

menyebabkan seseorang menjadi depresi (Harahap & Putra, 2017). Ketika seseorang merasakan adanya tekanan dalam kehidupan, orang tersebut akan menjadi stres dan depresi sehingga sistem kekebalan tubuh akan menurun. Hal ini menyebabkan penderita depresi menjadi mudah terserang penyakit. Turunnya sistem kekebalan tubuh disebabkan karena beberapa faktor seperti kurang beristirahat dan aktivitas fisik, serta kekurangan asupan nutrisi penting untuk tubuh (Chasanah *et al.*, 2013). Depresi dapat mengganggu aktivitas sehari-hari penderitanya, sehingga penderita depresi menjadi kurang produktif. Depresi akan menurunkan nafsu makan seseorang, namun juga dapat meningkatkan nafsu makan. Maka dari itu kebanyakan penderita depresi memiliki gangguan pola makan sehingga dapat menyebabkan tubuh penderita menjadi lebih kurus/gemuk daripada orang lain (DI, 2014).

Gejala utama depresi yaitu afek depresif, minat dan kegembiraan terhadap sesuatu menghilang, serta mudah lelah. Gejala tambahan depresi yaitu konsentrasi menurun, harga diri dan kepercayaan diri menurun, merasa bersalah dan tidak berguna, pesimis dan berpikiran memiliki masa depan suram, pikiran untuk bunuh diri, mengalami gangguan tidur, dan gangguan pola makan (Ninaprilia & Rohmani, 2015). Berdasarkan gejalanya, depresi dapat dibedakan menjadi 3 yaitu depresi ringan, sedang, dan berat. Depresi ringan memiliki 2 dari 3 gejala utama depresi dan kurang dari 2 gejala tambahan depresi, serta sedikit kesulitan untuk melakukan aktivitas (sosial, rumah tangga, dan pekerjaan). Depresi sedang memiliki 2 dari 3 gejala utama depresi dan 3-4 gejala tambahan depresi, serta sangat kesulitan untuk melakukan aktivitas (sosial, rumah tangga, dan pekerjaan). Depresi berat memiliki 3 gejala utama depresi dan lebih dari 4 gejala tambahan depresi, serta tidak dapat melakukan aktivitas (sosial, rumah tangga, dan pekerjaan). Penderita depresi berat akan merasa bahwa dirinya tidak berguna hingga memiliki pikiran untuk bunuh diri (Robby, 2013).

Faktor-faktor penyebab seseorang mengalami depresi yaitu hubungan sosial yang buruk, pekerjaan dan pendapatan, kematian teman/kerabat dekat, penyakit kronis, serta kurangnya dukungan dari keluarga dan lingkungan (Pae, 2017). Penyakit kronis dapat menurunkan kepercayaan diri seseorang hingga menjadi depresi. Faktor biologis yang dapat menyebabkan depresi yaitu berjenis kelamin perempuan, serta memiliki defisiensi

folat dan vitamin B12 (Wolters, M. *et al.* dalam (Onya & Stanley, 2013)). Depresi dapat disebabkan oleh adanya permasalahan dalam rumah tangga (Pratiwi *et al.*, 2018), merasa kesepian dan dikucilkan dari keluarga, teman, dan lingkungan sosial (Basuki, 2015). Dengan adanya dukungan dan bantuan dari keluarga dapat meminimalkan resiko seseorang mengalami depresi (Rahmawati *et al.*, 2015).

1.2.4. Hubungan Kualitas Makanan dengan Tingkat Gangguan Mental

Salah satu faktor yang dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan mental yaitu pemilihan makanan (*food choice*). Penderita gangguan mental biasanya akan memiliki gangguan pola makan dan aktivitas fisik yang dapat menyebabkan penderita menjadi lebih kurus atau lebih gemuk. Gangguan pola makan ini akan menyebabkan seseorang akan menjadi lebih kurus karena nafsu makan menurun, sedangkan seseorang akan menjadi gemuk jika banyak mengonsumsi makanan manis dan makanan cepat saji (Yayu Adenengsi *et al.*, 2019). Status gizi dan pola makan berhubungan dengan tingkat gangguan mental (Putri & Nindya, 2019). Gizi yang tidak terpenuhi akan menyebabkan menurunnya tingkat konsentrasi, mudah terserang penyakit dan terkena gangguan mental (Adi *et al.*, 2020).

Gangguan mental disebabkan karena adanya tekanan kehidupan yang sulit diatasi diri sendiri. Sebuah penelitian yang dilakukan oleh (Hutajulu & Hutajulu, 2019) menunjukkan bahwa adanya keterkaitan antara hormon serotonin dengan gangguan mental. Ketidakseimbangan hormon serotonin akan menyebabkan resiko mengalami gangguan mental menjadi semakin tinggi. Untuk meningkatkan hormon serotonin dapat melakukan aktivitas fisik seperti aerobik (Heijnen *et al.*, 2016), dan bersosialisasi (Komarudin, 2016). Selain itu dengan mengonsumsi makanan yang mengandung triptofan dapat meningkatkan hormon serotonin seperti ayam, kacang kedelai, sereal, tuna, kacang, dan pisang (Hulsken *et al.*, 2013). Triptofan adalah senyawa asam amino yang berguna dalam biosintesis serotonin (Hutajulu & Hutajulu, 2019). Makanan tinggi karbohidrat dapat meningkatkan hormon serotonin (Bruta *et al.*, 2021). Makanan manis dapat meningkatkan *mood* seseorang, namun jika dikonsumsi terlalu banyak dapat meningkatkan resiko gangguan mental (Knüppel *et al.*, 2017). Menurut AHA (American Health Association), batasan konsumsi gula tiap harinya yaitu 100 kalori (6 sdt atau 24

gram) untuk perempuan dewasa, sedangkan untuk laki-laki yaitu 150 kalori (9 sdt atau 36 gram) (Johnson et al., 2009).

Kebiasaan sarapan dapat mempengaruhi tingkat gangguan mental. Dengan membiasakan diri untuk sarapan, dapat meningkatkan kesehatan mental (Veasey et al., 2015). Seseorang yang memiliki kebiasaan sarapan pagi akan beresiko mengalami depresi lebih kecil daripada seseorang yang memiliki kebiasaan tidak sarapan pagi. Dengan tercukupinya kebutuhan zat makro dan zat mikro seseorang, maka dapat meningkatkan kesehatan mental (Hermanto et al., 2020). Seseorang yang memiliki pola makan *western* seperti *fast food* akan lebih beresiko mengalami depresi daripada seseorang dengan pola makan sehat (sayur hijau dan buah)(Oddy et al., 2009). Untuk menentukan frekuensi konsumsi makanan seseorang, dapat menggunakan kuesioner SQ-FFQ. Kuesioner ini dapat menentukan tingkat depresi seseorang dengan melihat asupan kalori zat mikro dan makro dari makanan yang dikonsumsi.

1.3. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang dan literatur yang sudah ada, maka dapat diperoleh identifikasi masalah sebagai berikut:

Bagaimana hubungan antara konsumsi pangan dengan stres, kecemasan, dan depresi pada guru SMA Swasta di Kota Semarang?

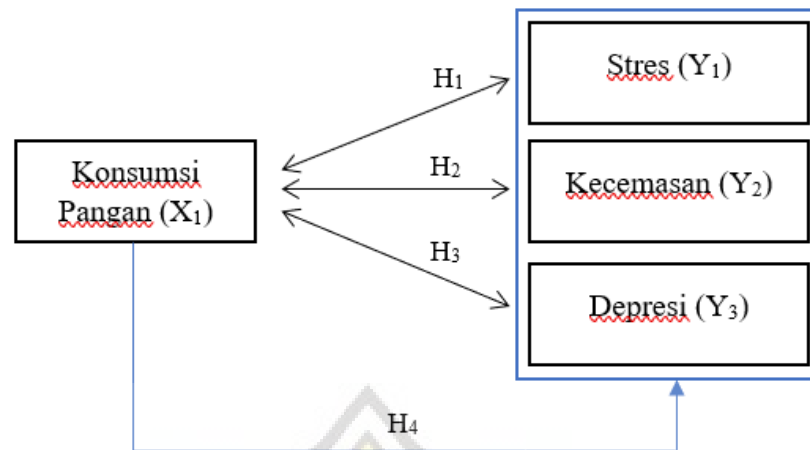
1.4. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara konsumsi pangan dengan tingkat stres, kecemasan, dan depresi pada guru SMA Swasta di Kota Semarang. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan antara konsumsi pangan dengan stres, kecemasan, dan depresi.

1.5. Kerangka Konseptual dan Hipotesis

Variabel bebas dan terikat yang terdapat dalam penelitian ini sebagai berikut:

- a. Variabel bebas : konsumsi pangan (X_1)
- b. Variabel terikat : stres (Y_1), kecemasan (Y_2), dan depresi (Y_3)



Gambar 1. Kerangka Konseptual dan Hipotesis

Hipotesis:

H₁ : Terdapat korelasi antara konsumsi pangan dengan stres

H₂ : Terdapat korelasi antara konsumsi pangan dengan kecemasan

H₃ : Terdapat korelasi antara konsumsi pangan dengan depresi

H₄ : Terdapat korelasi antara konsumsi pangan dengan kesehatan mental secara keseluruhan