

#### 4. HASIL PENELITIAN

##### 3.1. Deskriptif Demografi dan Gangguan Mental

Hasil analisa data deskriptif demografi dan karakteristik dari penderita gangguan mental pada guru SMA Swasta dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Demografi dan Karakteristik dari Penderita Gangguan Mental

Karakteristik	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	29	50
Perempuan	29	50
Umur		
< 31 tahun	15	25.9
31-40 tahun	11	19.0
41-50 tahun	8	13.8
51-60 tahun	23	39.7
> 60 tahun	1	1.7
Pendidikan		
Sarjana	58	100
Status Pernikahan		
Sudah menikah	45	77.6
Belum menikah	13	22.4
Aktivitas Fisik		
Ya	45	77.6
Tidak	13	22.4
Kebiasaan Merokok		
Setiap hari	5	8.6
Kadang-kadang	5	8.6
Tidak pernah	48	82.8
Konsumsi Minuman Alkohol		

<1x/bulan	7	12.1
1x atau lebih/bulan	1	1.7
Tidak pernah	50	86.2

95%CI: 95% confidence interval.

Dilihat dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas guru di SMA Sedes dan YSKI sudah berumur 51-60 tahun (39,7%), dengan jenis kelamin baik wanita (50%) dan pria (50%). Seluruh responden merupakan lulusan sarjana (100%). Kebanyakan responden sudah menikah (77,6%), sering melakukan aktivitas fisik (77,6%), tidak pernah merokok (82,8%), dan tidak pernah mengonsumsi minuman alkohol (86,2%).

Hasil analisa data penderita gangguan mental pada guru SMA Swasta dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Distribusi Penderita Gangguan Mental

<b>Kesehatan Mental</b>	<b>n</b>	<b>%</b>
<b>Stres</b>		
Normal	57	98,3
Sedang	1	1,7
<b>Kecemasan</b>		
Normal	45	77,6
Ringan	10	17,2
Sedang	3	5,2
<b>Depresi</b>		
Normal	52	89,7
Ringan	4	6,9
Sedang	1	1,7
Sangat parah	1	1,7

95%CI: 95% confidence interval.

Dilihat dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas guru di SMA Sedes dan YSKI tidak memiliki gejala gangguan mental seperti stres (98,3%), kecemasan (77,6%), dan depresi (89,7%).

Hasil analisa data konsumsi pangan pada guru SMA Swasta dapat dilihat pada Tabel 4.

Tabel 4. Distribusi Konsumsi Pangan

Konsumsi Pangan	n	%
<b>Kacang</b>		
1-2 kali/hari	34	58,6
3-4 kali/hari	21	41,4
<b>Sayur dan Buah</b>		
Tidak pernah	8	13,8
1-2 kali/hari	30	51,7
3-4 kali/hari	20	34,5
<b>Minuman Herbal</b>		
Tidak pernah	1	1,7
1-2 kali/hari	32	55,2
3-4 kali/hari	25	43,1
<b>Snack</b>		
Tidak pernah	3	5,2
1-2 kali/hari	47	81
3-4 kali/hari	8	13,8
<b>Makanan Manis</b>		
Tidak pernah	8	13,8
1-2 kali/hari	43	74,1
3-4 kali/hari	6	10,3
5 kali atau lebih/hari	1	1,7
<b>Snack pengganti makanan berat</b>		

Tidak pernah	16	27,6
1-2 kali/hari	33	56,9
3-4 kali/hari	8	13,8
5 kali atau lebih/hari	1	1,7

95%CI: 95% confidence interval.

Dilihat dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa total konsumsi paling tinggi untuk semua pangan yaitu 1-2 kali/hari. Untuk kacang berjumlah 34 orang (58,6%), untuk sayur dan buah berjumlah 30 orang (51,7%), untuk minuman herbal yaitu berjumlah 32 orang (55,2%), untuk snack berjumlah 47 orang (81%), untuk makanan manis berjumlah 43 orang (74,1%), untuk snack pengganti makanan berat berjumlah 33 orang (56,9%),

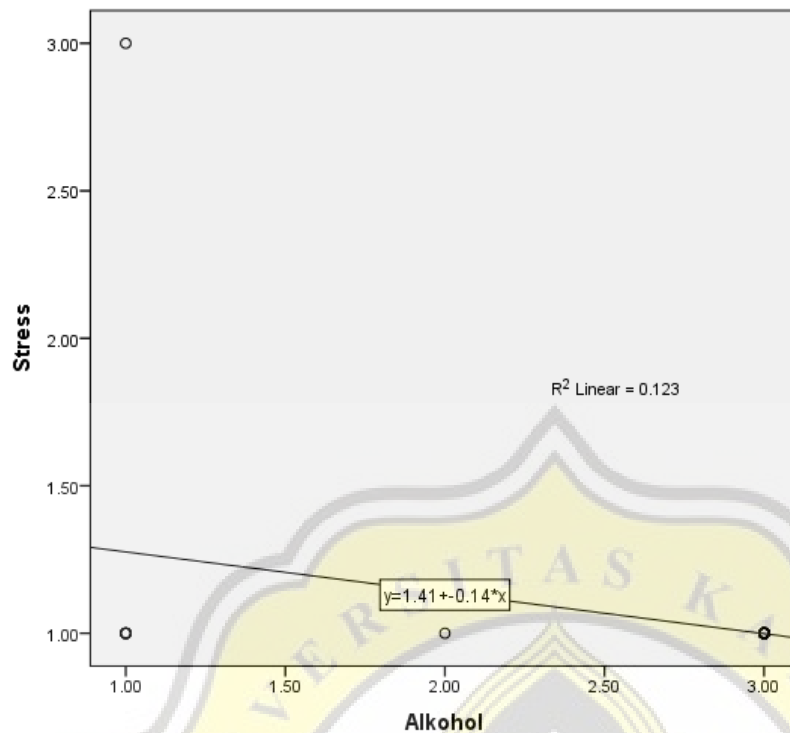
### 3.2. Korelasi antara Gangguan Mental dengan Pangan, Sosio Demografi, dan Nutrition Score

Hasil analisa data statistik untuk mengetahui hubungan korelasi antara sosio demografi dengan gangguan mental dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Korelasi Sosio Demografi terhadap Gangguan Mental

Karakteristik Demografi	Stres		Kecemasan		Depresi	
	r	p-value	r	p-value	r	p-value
Jenis Kelamin	0,132	0,322	-0,204	0,124	0,111	0,406
Usia	0,008	0,951	-0,049	0,714	0,108	0,420
Pendidikan	-	-	-	-	-	-
Status Pernikahan	0,246	0,062	0,109	0,416	-0,035	0,794
Aktivitas Fisik	-0,071	0,595	0,202	0,128	-0,051	0,701
Kebiasaan Merokok	0,060	0,654	0,033	0,806	-0,252	0,056
Kebiasaan Alkohol	-0,337	0,010	-0,043	0,747	-0,206	0,120

Gambar 3. Grafik Korelasi antara Alkohol dan Stres



Dilihat dari tabel dan grafik di atas, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi alkohol sebesar 0,01 ( $<0,05$ ), dengan nilai korelasi yaitu sebesar -0,337 yang artinya alkohol mempengaruhi tingkat stres secara signifikan. Sedangkan untuk kecemasan dan depresi, semua nilai signifikansi sosiodemografi  $>0,05$ , yang artinya tidak mempengaruhi tingkat kecemasan dan depresi secara signifikan.

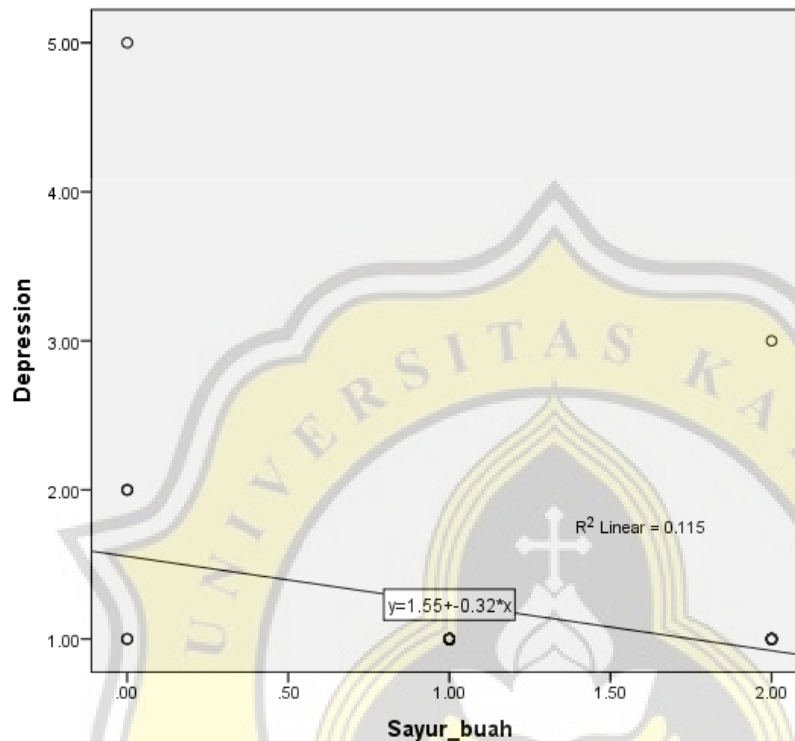
Hasil analisa data statistik untuk mengetahui hubungan korelasi antara pangan dengan gangguan mental dapat dilihat pada Tabel 6.

Tabel 6. Korelasi Bahan Pangan terhadap Gangguan Mental

Bahan Pangan	Stres		Kecemasan		Depresi	
	r	p-value	r	p-value	r	p-value
Kacang-kacangan	-0,111	0,406	-0,035	0,797	-0,063	0,637
Sayur dan Buah	-0,219	0,099	-0,067	0,619	-0,387	0,003
Minuman Herbal	-0,120	0,413	-0,019	0,886	-0,026	0,844
Snack	0,029	0,829	0,023	0,863	-0,189	0,156
Makanan Manis	-0,005	0,969	-0,018	0,895	-0,117	0,381

Snack Pengganti	-0,253	0,055	-0,198	0,136	-0,258	0,051
Makan						

Gambar 4. Grafik Korelasi antara Sayur dan Buah dengan Depresi



Dilihat dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa semua nilai signifikansi  $>0,05$ , yang artinya tidak ada hubungan korelasi antara pangan dengan stress dan kecemasan. Sedangkan pada depresi, terdapat korelasi antara depresi dengan sayur dan buah. Sayur dan buah memiliki nilai koefisien korelasi negatif yaitu  $-0,387$ , yang artinya memiliki hubungan korelasi rendah dan berbanding terbalik dengan depresi, dengan nilai signifikansi sebesar  $0,003$ .

Hasil analisa data statistik untuk mengetahui hubungan korelasi antara *nutrition score* dengan gangguan mental dapat dilihat pada Tabel 7.

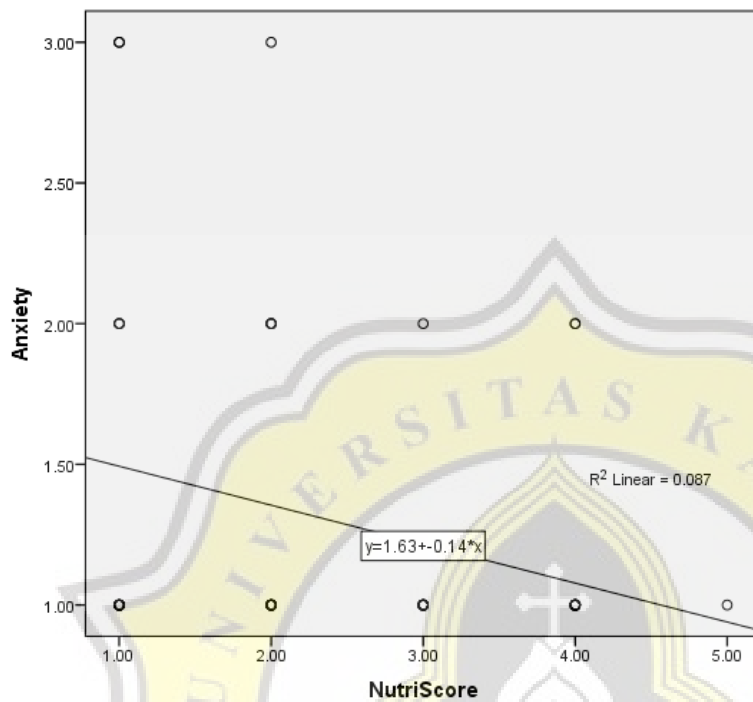
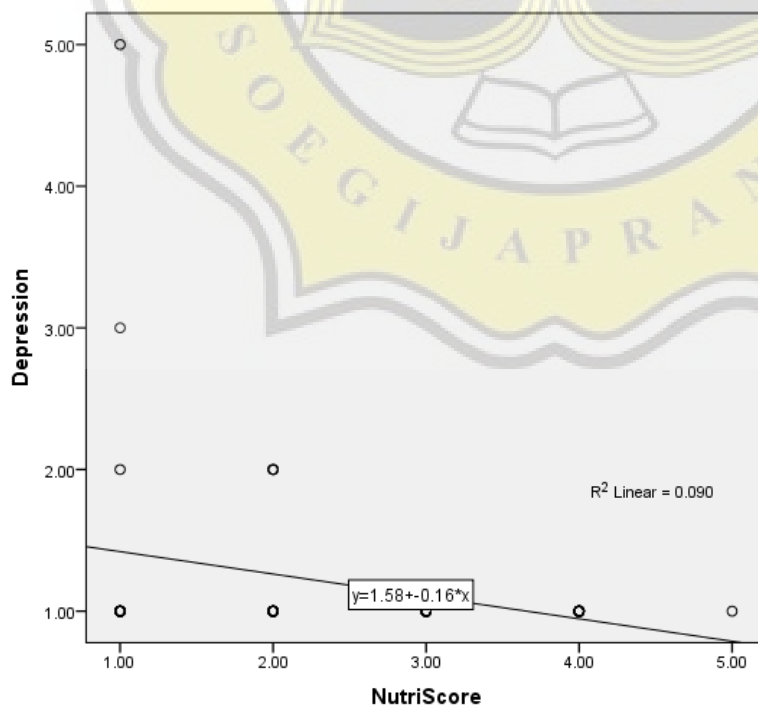
Tabel 7. Korelasi *Nutrition score* terhadap Gangguan Mental

Korelasi	Stres		Kecemasan		Depresi	
	r	p-value	r	p-value	r	p-value

---

<i>Nutrition score</i>	-0,180	0,177	-0,273	0,038	-0,314	0,017
------------------------	--------	-------	--------	-------	--------	-------

---

Gambar 5. Grafik Korelasi antara *Nutrition Score* dan KecemasanGambar 6. Grafik Korelasi antara *Nutrition Score* dan Depresi

Dilihat dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai korelasi antara *nutrition score* dengan kecemasan dan depresi yaitu -0,273 dan -0,314 yang artinya kecemasan dan depresi sama-sama memiliki hubungan korelasi rendah dan berbanding terbalik dengan *nutrition score*. Nilai signifikansi *nutrition score* dengan kecemasan sebesar 0,038 ( $<0,05$ ), sedangkan nilai signifikansi *nutrition score* dengan depresi sebesar 0,017 ( $<0,05$ ) yang artinya *nutrition score* mempengaruhi oleh tingkat kecemasan dan depresi secara signifikan.

### 3.3. Regresi antara Gangguan Mental dengan Pangan dan *Nutrition Score*

Hasil analisa data statistik untuk mengetahui hubungan regresi antara pangan dengan gangguan mental dapat dilihat pada Tabel 8.

Tabel 8. Regresi antara Gangguan Mental dengan Pangan

Bahan Pangan	Stres		Kecemasan		Depresi	
	P-Value	OR (95% CI)	P-Value	OR (95% CI)	P-Value	OR (95% CI)
Kacang	0,998	0,00	0,796	0,796 (0,230- 3,086)	0,684	0,640 (0,075- 5,491)
Sayur dan buah	0,996	0,00	0,425	0,685 (0,270- 1,736)	0,004	0,064 (0,010- 0,408)
Minuman herbal	0,997	0,00	0,757	0,826 (0,246- 2,773)	0,616	0,583 (0,071- 4,811)
Snack	0,999	0,00	0,966	0,966 (0,177- 5,251)	0,059	0,097 (0,009- 1,089)
Makanan manis	1	1,547	0,990	0,992 (0,276- 3,560)	0,801	0,799 (0,140- 4,562)



Snack	0,994	0,00	0,137	0,498	0,020	0,153
pengganti				(0,198-		(0,031-
makan				1,249)		0,748)
pagi/siang/m						
alam						

Dilihat dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai *p-value* antara semua bahan pangan dengan stres dan kecemasan  $>0,05$  yang artinya bahan pangan tidak mempengaruhi stres dan kecemasan secara signifikan. Untuk depresi, dapat dilihat bahwa nilai *p-value* sayur dan buah  $<0,05$  yaitu sebesar 0,003, yang artinya sayur dan buah mempengaruhi tingkat depresi secara signifikan. Nilai *odds ratio* sebesar 0,063, yang artinya dengan mengonsumsi sayur dan buah maka akan mempengaruhi 6,3% kali terhadap penurunan resiko mengalami depresi daripada tidak mengonsumsi sayur dan buah.

Hasil analisa data statistik untuk mengetahui hubungan regresi antara *nutrition score* dengan stres dapat dilihat pada Tabel 9.

Tabel 9. Regresi antara Gangguan Mental dengan *Nutrition Score*

<i>Nutrition Score</i>	Stres		Kecemasan		Depresi	
	<i>P-Value</i>	OR (95% CI)	<i>P-Value</i>	OR (95% CI)	<i>P-Value</i>	OR (95% CI)
Q1	0,998	19,003	0,00	18,06 (16,22- 19,90)	0,00	20,03 (18,23- 21,83)
Q2		0,00		17,95 (16,13- 19,78)		19,94 (19,94- 19,94)
Q3		0,00		16,25 (13,72- 18,78)		0,00

Q4	0,00	16,70 (16,70- 16,70)	0,00
----	------	----------------------------	------

---

Dilihat dari tabel di atas, dapat diketahui bahwa nilai *p-value nutrition score*  $>0,05$  yaitu sebesar 0,998, yang artinya *nutrition score* tidak mempengaruhi tingkat stres secara signifikan. Nilai *odds ratio* Q1-Q4 secara berturut-turut sebesar 19,003; 0,00; 0,00; dan 0,00. Untuk kecemasan, nilai *p-value nutrition score*  $<0,05$  yaitu sebesar 0,00, yang artinya *nutrition score* mempengaruhi tingkat kecemasan secara signifikan. Nilai *odds ratio* Q1-Q4 secara berturut-turut sebesar 18,06; 17,95; 16,25; dan 16,70. Untuk depresi, nilai *p-value nutrition score*  $<0,05$  yaitu sebesar 0,00, yang artinya *nutrition score* mempengaruhi tingkat depresi secara signifikan. Nilai *odds ratio* Q1-Q4 secara berturut-turut sebesar 20,03; 19,94; 0,00; dan 0,00. Ini artinya semakin tinggi *nutrition score* maka semakin sehat pola konsumsinya, juga semakin rendah tingkat gangguan mental yang diderita.

