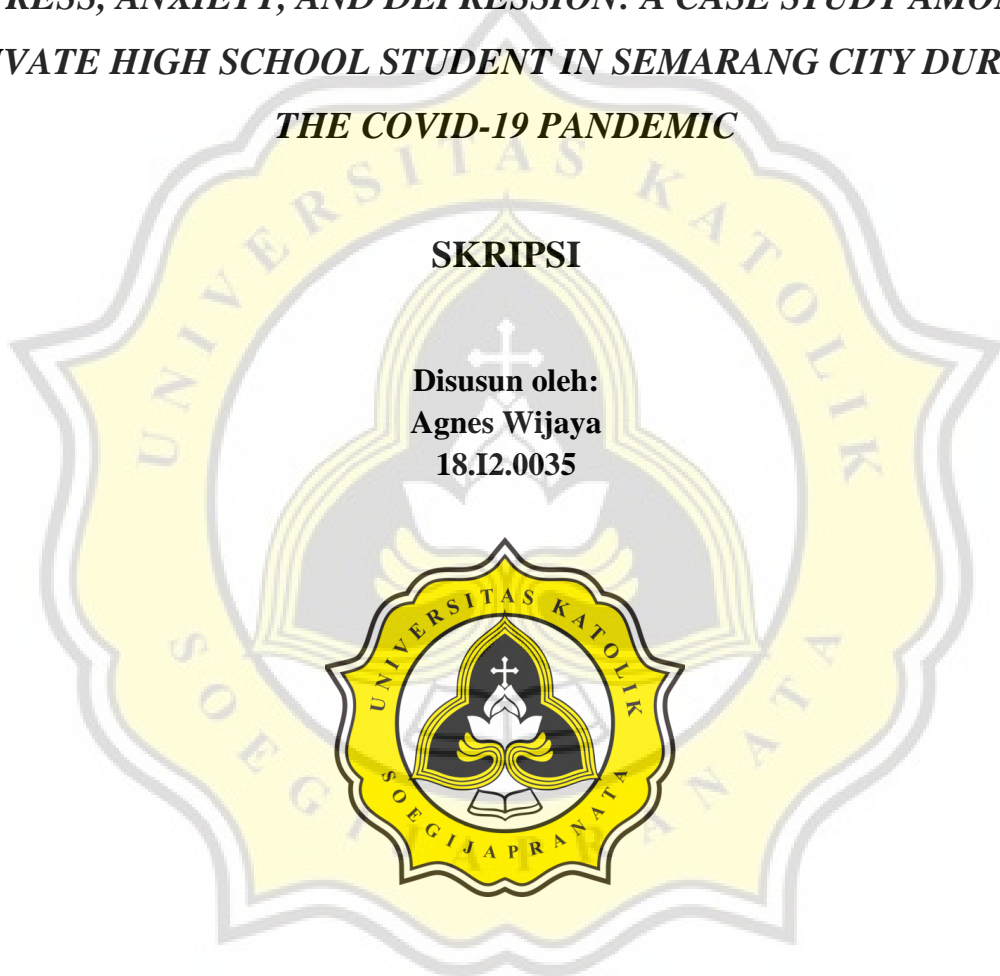


**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DENGAN STRES,
KECEMASAN, DAN DEPRESI: STUDI KASUS PADA MURID SMA
SWASTA DI KOTA SEMARANG SELAMA MASA PANDEMI
COVID-19**

***INTERRELATIONSHIP BETWEEN FOOD CONSUMPTION WITH
STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION: A CASE STUDY AMONG
PRIVATE HIGH SCHOOL STUDENT IN SEMARANG CITY DURING
THE COVID-19 PANDEMIC***

SKRIPSI

**Disusun oleh:
Agnes Wijaya
18.I2.0035**



**PROGRAM STUDI *NUTRITION AND CULINARY
TECHNOLOGY*
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2022

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DENGAN STRES,
KECEMASAN, DAN DEPRESI: STUDI KASUS PADA MURID SMA
SWASTA DI KOTA SEMARANG SELAMA MASA PANDEMI
COVID-19**

***INTERRELATIONSHIP BETWEEN FOOD CONSUMPTION WITH
STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION: A CASE STUDY AMONG
PRIVATE HIGH SCHOOL STUDENT IN SEMARANG CITY DURING
THE COVID-19 PANDEMIC***

SKRIPSI

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

**Disusun oleh:
Agnes Wijaya
18.I2.0035**



**PROGRAM STUDI *NUTRITION AND CULINARY
TECHNOLOGY*
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2022

HALAMAN PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agnes Wijaya
NIM : 18.I2.0035
Progdi / Konsentrasi : *Nutrition and Culinary Technology*
Fakultas : Teknologi Pertanian

Dengan ini menyatakan bahwa Laporan Tugas Akhir dengan judul “**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DENGAN STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI: STUDI KASUS PADA MURID SMA SWASTA DI KOTA SEMARANG SELAMA MASA 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,



Agnes Wijaya

18.I2.0035

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DENGAN STRES,
KECEMASAN, DAN DEPRESI: STUDI KASUS PADA MURID SMA SWASTA
DI KOTA SEMARANG SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**

*INTERRELATIONSHIP BETWEEN FOOD CONSUMPTION WITH STRESS,
ANXIETY, AND DEPRESSION: A CASE STUDY AMONG PRIVATE HIGH
SCHOOL STUDENT IN SEMARANG CITY DURING THE COVID-19
PANDEMIC*

Oleh :
Agnes Wijaya

18.I2.0035

Program Studi : *Nutrition and Culinary Technology*

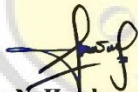
Skripsi ini telah disetujui dan dipertahankan di hadapan sidang penguji pada
tanggal : 20 April 2022

Semarang, 29 Juni 2022

Fakultas Teknologi Pertanian

Universitas Katolik Soegijapranata

Pembimbing I



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

Dekan



Dr. Dra. Lakami Hartajanie, MP

Pembimbing II



CVR Abimanyu, S.Psi., M. Psi

**HALAMAN PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Agnes Wijaya
Program Studi : *Nutrition and Culinary Technology*
Fakultas : Teknologi Pertanian
Jenis Karya : Tugas Akhir

Menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang Hak Bebas Royalti Non Eksklusif atas karya ilmiah yang berjudul “**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DENGAN STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI: STUDI KASUS PADA MURID SMA SWASTA DI KOTA SEMARANG SELAMA MASA PANDEMI COVID-19**” beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif 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,



Agnes Wijaya

18.I2.0035

KATA PENGANTAR

Puji Tuhan saya panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat dan rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan tugas akhir dengan judul “**Hubungan Antara Konsumsi Pangan dengan Stres, Kecemasan, dan Depresi: Studi Kasus pada Murid SMA Swasta di Kota Semarang Selama Masa Pandemi COVID-19**”. Penulisan tugas akhir ini dibuat sebagai pemenuhan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan di Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.

Selama penulisan tugas akhir ini saya telah mendapatkan banyak pengetahuan dan wawasan. Tugas akhir ini dapat diselesaikan dengan baik karena adanya dukungan, bimbingan dan saran dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini saya mengucapkan terima kasih banyak kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa karena atas rahmat dan penyertaan-Nya, penulis dapat menyelesaikan penulisan tugas akhir.
2. Ibu Dr. Dra. Laksmi Hartajanie, MP selaku Dekan Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang.
3. Ibu Dea N. Hendryanti, S.TP., M.S dan Bapak CVR Abimanyu, S.Psi., M. Psi , selaku dosen pembimbing I dan II saya yang telah bersedia memberi banyak waktu untuk melakukan bimbingan dengan penuh kesabaran selama penyusunan skripsi.
4. Seluruh Dosen Mata Kuliah Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang yang selama ini telah banyak memberi ilmu dan pengetahuan baru bagi saya.
5. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Teknologi Pertanian Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, yang telah banyak membantu saya dalam segala urusan administrasi dan surat perijinan.
6. Seluruh pihak SMA YSKI Semarang dan SMA Sedes Sapientiae Semarang yang telah membantu saya dalam penyebaran kuesioner serta menjadi subjek penelitian untuk pengisian kuesioner.
7. Pihak keluarga yang selalu mendukung saya dalam proses pembuatan skripsi ini.

8. Syella Tania dan Gracia Elsa selaku saudara angkat yang selalu menemani dan menghibur pada saat proses pembuatan skripsi.
9. Marta Rina dan Christine Natalina sebagai pembina yang selalu support dan memotivasi saya.
10. Komunitas Filadelfia *Teenagers* yang mendukung saya untuk tetap mempunyai semangat agar melakukan yang terbaik dalam pembuatan skripsi ini.
11. Red velvet, BTS, JPCC, dan NDC Worship, atas lagu-lagunya yang selalu saya putar dalam proses pembuatan skripsi ini.
12. Semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu, yang telah memberi dukungan saya dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dalam karya ini masih banyak kekurangan. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari pembaca, supaya penelitian selanjutnya menjadi lebih baik dan karya ini dapat berguna serta bermanfaat dari berbagai pihak.

Semarang, 29 Juni 2022

Penulis,



Agnes Wijaya

18.I2.0035

RINGKASAN

Selama pandemi COVID-19, kesehatan mental masyarakat semakin menurun, terutama pada remaja. WHO (2021) mencatat bahwa kematian usia remaja dengan bunuh diri di usia 15-29 tahun salah satu faktornya disebabkan depresi. Depresi dapat terjadi akibat tekanan yang berat sehingga mengalami stres yang berkelanjutan. Penderita depresi juga biasanya berkaitan dengan adanya gangguan kecemasan. Perubahan proses pembelajaran akibat pandemi COVID-19 membuat banyak pelajar mengalami proses adaptasi yang tidak mudah sehingga memberi tekanan yang berujung rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Usia remaja juga cenderung kurang peduli terhadap jenis makan yang diasup sehingga berisiko terserang banyak radikal bebas, menurunkan imunitas, meningkatkan risiko mengalami gangguan kesehatan mental. Maka penelitian ini dilakukan untuk memahami bagaimana kondisi kesehatan mental individu serta hubungannya dengan konsumsi pangan. Metode yang digunakan pada penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif melalui FFQ (*Food Frequency Questionnaire*) dan DASS-21 (*Depression Anxiety and Stress Scale-21*). Hasil penelitian menunjukkan bahwa adanya hubungan antara demografi, *daily consumption*, serta *nutrition score* dengan kesehatan mental. Gender berkorelasi terhadap stres dan kecemasan (*p-value*: 0,002;0,001). Kacang berkorelasi terhadap stres dan kecemasan (*p-value*: 0,005;0,030). Sayur dan buah berkorelasi terhadap stress (*p-value*: 0,001). Minuman herbal berkorelasi dengan depresi (*p-value*: 0,035). Makanan manis berkorelasi dengan kecemasan (*p-value*: 0,035). *Nutrition score* berkorelasi terhadap stres (*p-value*: 0,007). Kacang secara berbanding terbalik berpengaruh terhadap stres (OR: 0,42; *p-value*: 0,043). Sayur dan buah secara berbanding terbalik berpengaruh terhadap stress (OR: 0,34; *p-value*: 0,02). Makanan manis secara berbanding lurus berpengaruh terhadap kecemasan (OR: 2,49; *p-value*: 0,033). Stres secara berbanding terbalik berpengaruh terhadap perilaku mengonsumsi sayur dan buah (OR: 0,17; *p-value*: 0,003). Kecemasan secara berbanding lurus berpengaruh terhadap perilaku mengonsumsi makanan manis (OR: 2,44; *p-value*: 0,043). *Nutrition score* berkorelasi terhadap stres (*p-value*: 0,007). *Nutrition score* memberi pengaruh terhadap stres (*p-value* Q2-Q4: 0,012;0,008;0,039 dengan OR: 2,21;2,25;1,88). Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa beberapa jenis konsumsi pangan berpotensi memiliki asosiasi dengan kesehatan mental.

SUMMARY

WHO (2021) noted that the death of adolescents by suicide at the age of 15-29 years is one of the factors caused by depression. Depression can occur due to heavy pressure so you experience ongoing stress. People with depression are also usually associated with an anxiety disorder. The learning process due to the COVID-19 pandemic have made many students experience a process of adaptation that is not easy, which leads to being vulnerable to mental health disorders. Adolescents also tend to be less concerned about the type of food they eat so they are at risk of being attacked by many free radicals, lowering immunity, increasing the risk of experiencing mental health disorders. So this study was conducted to understand how the individual's mental health condition and its relationship with food consumption. The method used in this study are FFQ and DASS-21. The results showed that gender is correlated with stress and anxiety ($p: 0.002; 0.001$). Peanuts correlated with stress and anxiety ($p: 0.005; 0.030$). Vegetables and fruit are correlated to stress ($p: 0.001$). Herbal drink correlated with depression ($p: 0.035$). Sweet foods correlated with anxiety ($p: 0.035$). Nutrition score correlated with stress ($p: 0.007$). Nuts have an inverse effect on stress (OR: 0.42; $p: 0.043$). Vegetables and fruit inversely affect stress (OR: 0.34; $p: 0.02$). Sweet foods directly affect anxiety (OR: 2.49; $p: 0.033$). Stress inversely affects the behavior of consuming vegetables and fruit (OR: 0.17; $p: 0.003$). Anxiety is directly proportional to the behavior of consuming sweet foods (OR: 2.44; $p: 0.043$). Nutrition score correlated with stress ($p: 0.007$). Nutrition score has an effect on stress (p Q2-Q4: 0.012; 0.008; 0.039 with OR: 2.21; 2.25; 1.88). From this study, it can be concluded that several types of food consumption have the potential to have associations with mental health.

DAFTAR ISI

halaman

KATA PENGANTAR.....	i
RINGKASAN.....	iii
SUMMARY	iv
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	4
D. Manfaat Penelitian.....	4
E. <i>Conceptual Framework</i> dan Hipotesis	5
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
A. Kesehatan Mental.....	6
B. Karakter Usia Remaja.....	8
C. Hubungan Kesehatan Mental dengan Karakteristik Demografi Gender	8
D. Hubungan Antara Konsumsi Pangan dengan Kesehatan Mental.....	11
BAB III METODE PENELITIAN	15
A. Jenis Penelitian.....	15
B. Waktu dan Lokasi Penelitian.....	15
C. Populasi dan Sampel Penelitian	15
D. Identifikasi Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	16
E. Teknik Pengumpulan Data	20
F. Uji Validitas dan Realibilitas	20
G. Metode Analisa Data.....	21
H. Diagram Alir Penelitian	23
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	24

A. Hasil Penelitian	24
B. Pembahasan	39
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	48
A. Kesimpulan	48
B. Saran	48
DAFTAR PUSTAKA.....	49
LAMPIRAN	63



DAFTAR TABEL

Tabel 1. Tabel DASS-21	6
Tabel 2. Definisi Operasional	18
Tabel 3. Uji Validitas dan Realibilitas	21
Tabel 4. Distribusi Karakteristik Umum Responden.....	24
Tabel 5. Distribusi Kesehatan Mental	25
Tabel 6. Distribusi <i>Daily Consumption</i>	26
Tabel 7. Distribusi <i>Weekly Consumption (Nutrition Score)</i>	28
Tabel 8. Korelasi Karakteristik Demografi dan Kesehatan Mental.....	29
Tabel 9. Hubungan Gender dan Kesehatan Mental	30
Tabel 10. Korelasi <i>Daily Consumption</i> dan Kesehatan Mental.....	32
Tabel 11. Pengaruh <i>Daily Consumption</i> terhadap Kesehatan Mental	34
Tabel 12. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Perilaku Konsumsi Pangan	36
Tabel 13. Korelasi antara <i>Nutrition Score</i> dan Kesehatan Mental	37
Tabel 14. Pengaruh <i>Nutrition Score</i> terhadap Kesehatan Mental	37
Tabel 15. Pengaruh Kesehatan Mental terhadap <i>Nutrition Score</i>	38
Tabel 16. <i>Heatmap Correlation Daily Consumption</i> terhadap Kesehatan Mental.....	45
Tabel 17. <i>Heatmap Correlation</i> Kesehatan Mental terhadap <i>Daily Consumption</i>	45
Tabel 18. <i>Range</i> Indeks Massa Tubuh (IMT) Responden.....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. <i>Conceptual Framework</i> dan Hipotesis	5
Gambar 2. Diagram Alir Penelitian	23
Gambar 3. Grafik Gender dengan Stres dan Kecemasan	30
Gambar 4. Grafik Korelasi <i>Daily Consumption</i> dan <i>Mental Health</i>	34
Gambar 5. Grafik Korelasi <i>Nutrition Score</i> dan Stres	37
Gambar 6. <i>Graphical Summary</i> Korelasi <i>Nutrition Score</i> dan Kesehatan Mental	46
Gambar 7. Foto Bersama Kepala Sekolah SMA Kristen YSKI Semarang	64
Gambar 8. Foto Bersama Guru BK SMA Kristen YSKI Semarang	64
Gambar 9. Lantai 1 SMA YSKI	65
Gambar 10. Lantai 2 SMA YSKI	65
Gambar 11. Foto Bersama Guru SMA Sedes Sapientiae Semarang	66
Gambar 12. Depan Ruang Kelas SMA Sedes Sapientiae Semarang	66
Gambar 13. Lapangan SMA Sedes Sapientiae Semarang	67
Gambar 14. Uji Validitas dan Realibilitas	69
Gambar 15. Analisis Univariat	72
Gambar 16. Analisis Bivariat (Korelasi Karakteristik Demografi dan Kesehatan Mental)	74
Gambar 17. Analisis Bivariat (Tabulasi Silang Gender dan Kesehatan Mental)	74
Gambar 18. Analisis Bivariat (Korelasi <i>Daily Consumption</i> dan Kesehatan Mental) ...	75
Gambar 19. Analisis Bivariat (Regresi Logistik <i>Daily Consumption</i> dan Kesehatan Mental)	77
Gambar 20. Analisis Bivariat (Regresi Logistik <i>Nutrition Score</i> dan Kesehatan Mental)	77
Gambar 21. Analisis Bivariat (Regresi Logistik <i>Nutrition Score</i> dan Kesehatan Mental)	78

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Hasil Plagscan	63
Lampiran 2. Survei Lapangan SMA YSKI dan Sedes Sapientiae Semarang.....	64
Lampiran 3. Status Gizi	68
Lampiran 4. Uji Validitas dan Realibilitas	69
Lampiran 5. Analisis Data Univariat dan Bivariat	72
Lampiran 6. Kuesioner Penelitian	79

