

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DENGAN
STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI PADA DOSEN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
(STUDI KASUS PADA WAKTU PANDEMI COVID-19)**

***CORRELATION BETWEEN FOOD CONSUMPTION AND
STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION IN SOEGIJAPRANATA
CATHOLIC UNIVERSITY LECTURERS
(A CASE STUDY DURING THE COVID-19 PANDEMIC)***



TUGAS AKHIR S1

**OLEH
Metha Uji Meleniasari
18.I2.0010**

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

2023

**HUBUNGAN ANTARA KONSUMSI PANGAN DENGAN
STRES, KECEMASAN, DAN DEPRESI PADA DOSEN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
(STUDI KASUS PADA WAKTU PANDEMI COVID-19)**

***CORRELATION BETWEEN FOOD CONSUMPTION AND
STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION IN SOEGIJAPRANATA
CATHOLIC UNIVERSITY LECTURERS
(A CASE STUDY DURING THE COVID-19 PANDEMIC)***

TUGAS AKHIR S1

Diajukan untuk
Memenuhi persyaratan yang diperlukan untuk
Memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan

OLEH
Metha Uji Meleniasari
18.I2.0010

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

2023

RINGKASAN

Perubahan kebiasaan makan telah dialami oleh masyarakat di seluruh dunia, sebagai contoh pada pandemi COVID-19. Peristiwa tersebut menimbulkan kekhawatiran pada kesehatan masyarakat secara umum, tetapi juga berdampak pada kesehatan mental. Kemudian masyarakat lebih menerapkan pola hidup yang lebih sehat dibandingkan sebelumnya. Peningkatan prevalensi penderita gangguan kesehatan mental meningkat hingga tiga kali lipat, termasuk pada tenaga pengajar. Faktor yang berkontribusi dalam timbulnya gejala kesehatan mental adalah adanya pengonsumsi makanan yang tinggi lemak dan gula (*hyperpalatable foods*). Masa transisi pandemi menuju endemi COVID-19 menimbulkan beberapa gejala DAS pada tenaga pengajar (dosen) Universitas Katolik Soegijapranata walaupun tidak secara keseluruhan. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara konsumsi pangan dengan adanya gangguan kesehatan mental pada dosen Unika Soegijapranata Semarang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) dan *Food Frequency Questionnaire*. (FFQ). DASS-21 mencakup 21 pertanyaan sebagai pendiagnosa awal adanya DAS. FFQ mencakup 7 kategori konsumsi pangan yang dibagi menjadi dua kelompok yaitu *unhealthy food* dan *healthy food*. Responden dalam penelitian ini terdapat 71 orang yang merupakan Dosen Universitas Katolik Soegijapranata. Analisa data penelitian menggunakan uji deskripsi, uji bivariat, uji korelasi parsial dan korelasi distance. Hasil dari penelitian ini, dapat diketahui bahwa perilaku merokok memiliki korelasi berlawanan dengan kecemasan (koefisien korelasi -0,061), sedangkan konsumsi alkohol, usia, dan body mass index (BMI) terdapat korelasi yang lemah dengan stress, kecemasan, dan depresi. Hasil uji bivariat menunjukkan bahwa terdapat korelasi yang kuat antara kecemasan dan stres (koefisien korelasi 0,604**). Terdapat korelasi antara stres dengan kacang-kacangan (*mean rank* 0,174), buah-buahan (*mean rank* 0,249*), jus dan minuman herbal (*mean rank* -0,181), snacking (*mean rank* 0,178), makanan manis (*mean rank* 0,339**). Kecemasan terdapat korelasi dengan kacang-kacangan (*mean rank* 0,276**), buah-buahan (*mean rank* 0,213*), jus dan minuman herbal (*mean rank* 0,230*), snacking (*mean rank* 0,238*), makanan manis (*mean rank* 0,226*). Depresi terdapat korelasi dengan kacang-kacangan (*mean rank* 0,174) dan buah-buahan (*mean rank* 0,249*). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres dan kecemasan dengan pola konsumsi responden.

Kata kunci: stres, kecemasan, depresi, konsumsi pangan, dosen, DASS-21, FFQ

SUMMARY

*Changes in eating habits have been experienced by people throughout the world, for example during the COVID-19 pandemic. This incident raises concerns about public health in general, but also has an impact on mental health. Then people adopt healthier lifestyles than before. The prevalence of people suffering from mental health disorders has tripled, including among teaching staff. A contributing factor in the emergence of mental health symptoms is the consumption of foods that are high in fat and sugar (hyperpalatable foods). The transition period from the pandemic to endemic COVID-19 caused several symptoms of watershed in Soegijapranata Catholic University teaching staff, although not in total. The aim of this research is to find out whether there is a relationship between food consumption and mental health disorders in Unika Soegijapranata Semarang lecturers. The methods used in this research were the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) and Food Frequency Questionnaire questionnaires. (FFQ). DASS-21 includes 21 questions as an initial diagnosis of DAS. FFQ covers 7 categories of food consumption which are divided into two groups, namely unhealthy food and healthy food. There were 71 respondents in this study who were lecturers at Soegijapranata Catholic University. Analysis of research data uses description tests, bivariate tests, partial correlation tests and distance correlation tests. As a result of this research, it can be seen that smoking behavior has the opposite correlation with anxiety (correlation coefficient minus 0.061), while alcohol consumption, age, and body mass index (BMI) have a weak correlation with stress, anxiety, and depression. The bivariate test results show that there is a strong correlation between anxiety and stress (correlation coefficient 0.604**). There is a correlation between stress and nuts (mean rank 0.174), fruit (mean rank 0.249*), juices and herbal drinks (mean rank -0.181), snacking (mean rank 0.178), sweet foods (mean rank 0.339**). Anxiety is correlated with nuts (mean rank 0.276**), fruit (mean rank 0.213*), juices and herbal drinks (mean rank 0.230*), snacking (mean rank 0.238*), sweet foods (mean rank 0.226 *). Depression is correlated with nuts (mean rank 0.174) and fruit (mean rank 0.249*). From the research results, it can be concluded that there is a relationship between stress and anxiety and respondents' consumption patterns..*

Keywords: *Stress, Anxiety, Depression, food consumption, Lecturer, DASS-21, FFQ*