

**HUBUNGAN *DIETARY INFLAMMATION SCORE* TERHADAP
GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL PADA MAHASISWA STRATA-1
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN UNIKA SOEGIJAPRANATA**

**RELATIONSHIP BETWEEN DIETARY INFLAMMATION SCORE
WITH MENTAL DISORDER IN UNDERGRADUATE STUDENTS
AT THE FACULTY OF AGRICULTURAL TECHNOLOGY
SOEGIJAPRANATA CATHOLIC UNIVERSITY**



TUGAS AKHIR S1

**OLEH
FIDELIA YESI
19.I2.0008**

**KONSENTRASI NUTRISI DAN TEKNOLOGI KULINER
PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2023

**HUBUNGAN *DIETARY INFLAMMATION SCORE* TERHADAP
GANGGUAN MENTAL EMOSIONAL PADA MAHASISWA STRATA-1
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN UNIKA SOEGIJAPRANATA**

**RELATIONSHIP BETWEEN *DIETARY INFLAMMATION SCORE*
WITH MENTAL DISORDER IN UNDERGRADUATE STUDENTS
AT THE FACULTY OF AGRICULTURAL TECHNOLOGY
SOEGIJAPRANATA CATHOLIC UNIVERSITY**

TUGAS AKHIR S1

Diajukan untuk
memenuhi persyaratan yang diperlukan untuk
memperoleh gelar Sarjana Teknologi Pangan

OLEH
Fidelia Yesi
19.12.0008

**KONSENTRASI NUTRISI DAN TEKNOLOGI KULINER
PROGRAM STUDI SARJANA TEKNOLOGI PANGAN
FAKULTAS TEKNOLOGI PERTANIAN
UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA
SEMARANG**

2023

RINGKASAN

Gangguan mental emosional dapat dialami oleh setiap individu. Stres, depresi, dan ansietas merupakan bagian dari gangguan mental emosional. Mahasiswa yang sedang berada pada usia *emerging adult* mudah mengalami gangguan mental emosional. Hal ini dapat dikarenakan oleh tuntutan yang dialami oleh mahasiswa seperti mengatur keuangan sendiri, beban akademik, dan hubungan sosial. Penderita gangguan mental emosional cenderung memilih makanan yang bersifat pro-inflamasi. *Dietary Inflammation score* atau DIS adalah nilai yang digunakan untuk mengukur tingkat konsumsi makanan pro-inflamasi. Tujuan dari penelitian ini adalah mengetahui gambaran gangguan mental emosional, tingkat konsumsi pangan berdasarkan inflamasi, dan sebaran nilai DIS terhadap gangguan mental emosional pada mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian Unika Soegijapranata. Penelitian ini berupa survei yang dilakukan menggunakan kuesioner DASS-21 dan FFQ. Kuesioner DASS-21 berguna untuk mengetahui tingkat gangguan mental emosional (stres, ansietas, dan depresi) yang dialami oleh mahasiswa. *Food frequency Questionnaire* digunakan untuk mengetahui tingkat konsumsi makanan berbasis inflamasi yang kemudian akan diubah menjadi *Dietary Inflammation Score*. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu dari 225 mahasiswa, 159 mahasiswa tidak menderita stres, 64 mahasiswa tidak menderita ansietas, serta 150 mahasiswa tidak menderita depresi. Terdapat 66 mahasiswa mengalami stres (27 mahasiswa stres ringan, 23 mahasiswa stres sedang, 15 mahasiswa stres berat, dan 1 mahasiswa stres sangat berat), 161 mahasiswa mengalami ansietas (57 mahasiswa ansietas ringan, 52 mahasiswa ansietas sedang, 25 mahasiswa ansietas berat, dan 26 mahasiswa ansietas sangat berat), dan 75 mahasiswa mengalami depresi (24 mahasiswa depresi ringan, 37 mahasiswa depresi sedang, 5 mahasiswa depresi berat, dan 9 mahasiswa depresi sangat berat). Pada satu individu dilakukan pengukuran untuk tiga kondisi gangguan mental emosional sehingga ditemukan gejala stres, ansietas, dan depresi secara bersamaan. Status gizi, konsumsi alkohol, dan merokok tidak berpengaruh terhadap gangguan mental emosional mahasiswa. Nilai DIS yang semakin tinggi menunjukkan tingkat konsumsi makanan proinflamasi yang semakin tinggi. Pada penderita ansietas memiliki nilai DIS yang lebih tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah sebaran nilai DIS terlihat nyata terhadap kondisi ansietas pada mahasiswa Fakultas Teknologi Pertanian Unika Soegijapranata.

SUMMARY

Mental disorder can be experienced by everyone. Stress, depression, and anxiety is part of mental disorders. University student at their emerging adult easily have mental disorder. This case can happen because university student has their burden such as financial management, academic load, and social relationship. People suffer mental disorders tend to choose proinflammatory food. *Dietary Inflammation score* (DIS) is a tool for measure proinflammatory food level consumption. Aim of this research is to determine description of mental disorders, level of food based inflammatory consumption, and DIS distribution on depression, anxiety, and stress among student at the Faculty of Agricultural Technology, Soegijapranata Catholic University. This research is a survey conducted using DASS-21 and FFQ questionnaires. DASS-21 is useful for measuring the level of mental disorder experienced (depression, stress, and anxiety). *Food frequency Questionnaire* is used to determine food based inflammatory level consumption then will be converted into *Dietary Inflammation score* (DIS). This research obtained that from a total of 225 students, 159 students did not suffer from stress, 64 students did not suffer from anxiety, and 150 did not suffer from depression. There were 66 students experiencing stress (27 students mild stress, 23 students moderate stress, 15 students severe stress, and 1 student very severe stress), 161 students experienced anxiety (57 students mild anxiety, 52 students moderate anxiety, 25 students severe anxiety, and 26 students very severe anxiety), and 75 students experienced depression (24 students mild depression, 37 students moderate depression, 5 students severe depression, and 9 students very severe depression). One individual is measured for three mental-emotional states so that symptoms of stress, anxiety, and depression can be found simultaneously. Body Mass Index, alcohol consumption, and smoking have no association with mental disorders in this population. A higher DIS value indicates the more pro-inflammatory food consumption. Anxiety sufferers have higher DIS values. In conclusion, DIS distribution values is significant for the anxiety student at the Faculty of Agricultural Technology, Soegijapranata Catholic University.