

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

National Institute of Mental Health mendefinisikan depresi sebagai gangguan mental serius dan ditandai dengan perasaan sedih dan cemas. Gangguan ini dapat menghilang dalam kurun waktu beberapa hari, namun dapat juga terjadi secara terus menerus sehingga dapat mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Depresi merupakan sebuah penyakit mental yang dapat berdampak buruk pada perasaan dan fisik seseorang seperti, perasaan, selera makan, pola tidur, dan tingkat konsentrasi penderitanya. Dalam hal untuk mendiagnosis seorang yang mengalami depresi, maka gejala depresi harus muncul paling sedikit dalam waktu dua minggu. Seseorang yang mengalami depresi biasanya akan merasa hilang semangat, terus menerus merasa gagal dan sedih. Apabila hal tersebut terjadi secara terus menerus dan berkelanjutan, maka akan mempengaruhi kondisi fisik dan mental seseorang yang mengalami gangguan depresi. Depresi dapat berupa gejala, sindrom, dan diagnosis, tergantung sejauh mana stressor psikososial yang dialami oleh seseorang. Orang yang menderita depresi cenderung lebih sulit untuk bersosialisasi dan sulit untuk menjalankan kegiatannya sehari – hari. Tanda-tanda seseorang yang mengalami depresi jauh lebih rumit dibandingkan dengan gejala stress, sehingga seringkali sulit untuk menyadari kapan seseorang pertamakali mengalami depresi. Selain sulit bersosialisasi dan selalu merasa gagal, salah satu gejala depresi adalah perubahan pola makan. Seseorang yang terkena depresi cenderung untuk mengkonsumsi makanan lebih banyak dari biasanya. Hal ini menyebabkan pengaruh depresi berperan dalam kenaikan indeks massa tubuh dari seseorang yang menderita depresi.⁽³⁾

Indeks Massa Tubuh (IMT) atau *Body Mass Index* adalah perhitungan yang didasarkan pada tinggi dan berat badan seseorang yang pada akhirnya digunakan untuk mendeteksi golongan berat badan seseorang yaitu berat badan kurang, berat badan ideal, kelebihan berat badan, dan obesitas. IMT merupakan penghitungan dengan cara membagi berat badan (dalam satuan kilogram) dengan

tinggi badan (dalam satuan meter) yang dikuadratkan. Hasil dari pembagian tersebut yang menentukan kategori berat badan ideal.⁽¹⁾

Kategori Indeks Massa Tubuh menurut WHO (*World Health Organization*) Berat badan kurang dapat dilihat apabila hasil hitungan IMT menunjukkan angka kurang dari sama dengan 18,5, kisaran normal apabila hitungan menunjukkan angka 18,5-23,9, berat badan lebih apabila hitungan menunjukkan angka lebih dari 24-26,9, dan angka hasil hitungan di atas 27 dikategorikan sebagai obesitas.⁽²⁾

Kurangnya berat badan dapat terjadi akibat penurunan berat badan. Penurunan berat badan dapat diartikan sebagai penurunan massa dan lemak tubuh. Dalam keadaan ekstrim, penurunan berat badan juga mencakup hilangnya hilangnya protein, massa tubuh tak berlemak (*lean mass*), dan substrat lain dalam tubuh. Perubahan berat badan dapat terjadi karena beberapa faktor seperti saat sedang diet, gangguan kesehatan, dan sebagai dampak dari berubahnya pola makan seseorang yang depresi. Selain penurunan berat badan, perubahan pola makan akibat depresi juga dapat menyebabkan obesitas. WHO mendefinisikan obesitas adalah suatu keadaan dimana terjadi timbunan lemak yang berlebihan atau abnormal pada jaringan adiposa, yang akan mengganggu kesehatan. Obesitas diketahui memiliki hubungan dengan tingkat kematian dan tingkat kesehatan, termasuk juga resiko dari penyakit diabetes, jantung, stroke, dan bahkan kanker. Selain penyakit yang dapat diderita akibat obesitas, penelitian menyatakan bahwa obesitas memiliki hubungan dengan faktor psikologi.

Pada tahun 2005, *American College Health Association-National College Health Assessment* (ACHA-NCHA) melakukan penelitian terhadap mahasiswa dan mendapatkan 37% mahasiswa mengalami gangguan depresi⁽⁴⁾. Berdasarkan penelitian tersebut, maka akan dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara depresi dan indeks massa tubuh berlebih pada mahasiswa, khususnya di Indonesia, mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Pengukuran tingkat depresi akan menggunakan kuesioner Patient Health Questionnaire-9 (PHQ-9). PHQ-9 memiliki 9 buah pertanyaan mengenai kondisi yang menggambarkan depresi. Penggunaan PHQ-9 sangat direkomendasikan

karena waktu pengerjaan yang cepat dan efisien. Kuesioner ini juga telah divalidasi dan diverifikasi sehingga dapat digunakan dengan tepat.

1.2 Rumusan Masalah

Depresi merupakan suatu penyakit mental dimana dapat mempengaruhi kondisi seseorang dalam hal berpikir dan melakukan sesuatu. Depresi dapat menimbulkan dampak negatif seperti susah bersosialisasi, selalu merasa gagal, perubahan pola makan yang dapat menyebabkan kenaikan atau penurunan berat badan, dan bahkan sampai pada kehilangan nyawa. Indeks massa tubuh dapat berubah akibat dari depresi. Indeks massa tubuh sendiri terbagi menjadi empat kategori yaitu indeks massa tubuh kurang, normal, indeks massa tubuh berlebih, dan obesitas.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- Bagaimanakah hubungan antara depresi dan Indeks massa tubuh berlebih?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

- Mengetahui hubungan depresi terhadap Indeks massa tubuh berlebih

1.4.2 Tujuan khusus

- Mengetahui faktor risiko antara depresi dan indeks massa tubuh berlebih

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

- Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi berupa data baru tentang hubungan depresi dengan indeks massa tubuh berlebih.

1.5.2 Manfaat Praktis

- Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebuah saran untuk masyarakat akan pentingnya pengaruh depresi terhadap indeks massa tubuh berlebih.

