

ABSTRAK

Latar Belakang : Depresi merupakan salah satu gangguan jiwa yang umum dan sering ditemukan di masyarakat yang dapat mempengaruhi seseorang menjadi sangat negatif dalam berperasaan, berfikir, dan juga bertingkah laku. Pada akhir tahun 2019, ditemukan virus yang menyebabkan wabah penyakit khususnya penyakit pernafasan yang dinamakan COVID-19. Wabah penyakit ini menjadi sebuah pandemi di banyak negara termasuk Indonesia yang membuat adanya perubahan rutinitas kehidupan dengan peraturan *physical distancing* dan diberlakukannya peraturan *work from home* serta pembelajaran daring bagi masyarakat. Perubahan rutinitas hidup ini dapat memunculkan krisis kesehatan lain yakni gaya hidup sedentari yang terasosiasi dengan risiko terjadinya depresi.

Tujuan Penelitian : Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sedentari dengan depresi pada pembelajaran daring.

Metode Penelitian : Penelitian ini menggunakan metode studi potong lintang pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memenuhi kriteria pilihan. Depresi diukur menggunakan dua skrining instrumen yakni kuesioner *Beck Depression Inventory II* (BDI-II skor) dan *Patient Health Questionnaire 9* (PHQ-9 skor). Gaya hidup sedentari diukur menggunakan kuesioner *Last 7-day Sedentary Time Questionnaire* (SIT-Q-7-d).

Hasil : Dari total 123 responden, melalui uji menggunakan *Chi-Square* antara faktor gaya hidup sedentari dengan faktor depresi BDI-II skor dan PHQ-9 skor didapati $p < 0,001$. Dengan menguji faktor gaya hidup sedentari terhadap faktor depresi dengan BDI-2 *score* didapati hasil ($p < 0,001$; OR = 5,125). Pengujian faktor gaya hidup sedentari terhadap faktor depresi dengan PHQ-9 *score* didapati hasil ($p < 0,001$; OR = 6,129)

Kesimpulan : Didapati hubungan yang signifikan antara gaya hidup sedentari terhadap tingkat depresi pada mahasiswa pra-klinik Fakultas Kedokteran Universitas Peliat Harapan

Kata Kunci : Depresi; gaya hidup sedentari

Referensi: : 78 (1962-2020)

ABSTRACT

Background : Depression is a common mental illness which can affect peoples' mind, feelings, and behaviors to become negative. In December 2019, COVID-19 was found and has become an outbreak to cause respiratory diseases. This outbreak has become a pandemic to many countries including Indonesia. Pandemic situation has forced some rules in the community which are physical and social distancing that leads to the alteration of life routine in majority of people. This alteration has resulted people to work and study from home which can resulted to another health crisis: sedentary lifestyle. Sedentary lifestyle has been reported to have a positive association with the risk of depression.

Objective : The purpose of this study is to assess the association between sedentary lifestyle towards depression

Methods : This study used cross sectional method. The respondents were taken from students of Faculty Medicine Universitas Pelita Harapan that fulfilled the study criteria. Beck Depression Inventory II (BDI-II) and Patient Health Questionnaire 9 (PHQ-9) were both used as screening instrument to measure depression score. Sedentary lifestyle was measured using the questionnaire instrument named Last 7-day Sedentary Time Questionnaire (SIT-Q-7-D).

Results : From 123 respondents, using the Chi-square method for statistical test, showed the result between sedentary lifestyle and depression using two scores which are BDI-II and PHQ-9 have $p < 0,001$. The result by testing sedentary lifestyle to level of depression with BDI-2 score showed ($p < 0,001$; OR = 5,125). The result by testing sedentary lifestyle to level of depression with PHQ-9 score showed ($p < 0,001$; OR = 6,129).

Conclusion : There is significant relationship between sedentary lifestyles to the level of depression in preclinical students at Faculty of Medicine, Pelita Harapan University.

Keywords : Depression; sedentary lifestyle

References : 78 (1962-2020)