

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Vegetarian adalah pola makan yang mengecualikan daging atau hidangan laut, serta mengesampingkan produk hewani lainnya seperti susu dan telur.¹ Pada saat ini pola makan vegetarian semakin populer di kalangan masyarakat, didukung oleh studi yang pernah dilakukan oleh Jin pada tahun 2019 di Amerika Serikat yang menemukan angka vegetarian pada populasi imigran Asia Selatan mencapai angka 38%.² Sementara studi yang dilakukan oleh Vergeer di kota-kota di Kanada pada tahun 2019 menyatakan bahwa angka vegetarian pada usia dewasa muda (16-30 tahun) mencapai sebesar 13,6%.³

Di negara-negara Asia vegetarian merupakan jenis pola makan yang banyak diminati serta memiliki perenstase yang besar di dunia, termasuk Indonesia. Menurut survey global pada tahun 2018 Indonesia, menempati posisi ketiga yang dalam pertumbuhan jumlah vegetarian.⁴ Berdasarkan Data survey STATISTA yang dilakukan oleh Nurhayati et al, pada tahun 2023 di Indonesia, diketahui bahwa pada April 2022, sebanyak 11% orang menerapkan pola diet vegetarian dan vegan.⁵ Berdasarkan data dari *Indonesia Vegetarian Society (IVS)*, saat berdirinya pada tahun 1998 terdapat 5.000 anggota, dan terus meningkat menjadi 60.000 orang pada tahun 2007 serta diperkirakan terdapat 500.000 orang yang mendaftar menjadi anggota *Indonesia Vegetarian Society (IVS)* pada tahun 2010.⁶

Beberapa orang memutuskan menjadi vegetarian karena pengaruh faktor agama dan budaya.⁷ Beberapa lainnya memutuskan menjadi vegetarian karena memang preferensinya adalah makanan non-daging, keinginan untuk diet dan juga keyakinan bahwa vegetarian merupakan pola hidup sehat.⁸ Namun, ada dampak negatif yang dapat ditimbulkan akibat pola diet vegetarian, antara lain tidak tercukupinya kebutuhan vitamin tubuh.⁹ Dampak lain yang dapat ditimbulkan adalah memberi pengaruh buruk pada kesehatan mental seseorang, contohnya depresi.¹⁰

Depresi adalah suatu gangguan mental yang umum terjadi, di mana melibatkan suasana hati depresif atau hilangnya ketertarikan pada aktivitas keseharian dalam jangka waktu yang lama.¹¹ Berdasarkan data WHO Prevalensi kejadian depresi pada populasi penduduk Indonesia pada tahun 2015 diketahui sebesar 18,4%.¹² Angka ini merupakan angka yang cukup besar, menurut data sensus penduduk Indonesia sendiri pada tahun 2020, populasi penduduk di Indonesia lebih dari 270 juta jiwa.¹³ Berdasarkan survey I-NAMHS pada tahun 2022 didapatkan jumlah remaja yang mengalami depresi sebanyak 1,0 %¹⁴. Penelitian Ramandianto et al, pada tahun 2022 di Fakultas kedokteran Universitas Indonesia dari 532 responden mahasiswa kedokteran ditemukan 22% diantaranya memiliki gejala depresi.¹⁵ Depresi sendiri dapat mengakibatkan suatu dampak negatif yang besar, yaitu penurunan kualitas hidup seseorang.¹⁶

Terdapat satu studi yang dilakukan oleh Berkins pada tahun 2021 di Inggris, ditemukan bahwa pola diet vegetarian dapat meningkatkan gejala depresi.¹⁷ Penelitian tersebut juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lavelle pada tahun 2019 di berbagai negara: Amerika Serikat, Rusia, Jerman dan Cina menemukan bahwa terdapat hubungan positif antara diet vegetarian dan gejala depresi pada mahasiswa di Cina, tetapi tidak terdapat data yang positif pada sampel di Amerika Serikat, Rusia dan Jerman.¹⁸ Orang dengan pola diet vegetarian dapat mengalami risiko penurunan kadar vitamin B12 dalam tubuh, hal tersebut dapat memicu timbulnya gejala depresi.^{19,20}

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Paslakis et al., pada tahun 2020 di Jerman dimana hasilnya tidak ada hubungan yang signifikan antara gejala depresi pada vegetarian.²¹

1.2 Rumusan Masalah

Dari penelitian sebelumnya mengenai hubungan diet vegetarian dan gejala depresi ditemukan hasil yang bertentangan di mana penelitian yang dilakukan oleh Lavelle pada tahun 2019 yang dilakukan di Amerika Serikat, Rusia, Jerman dan Cina ditemukan bahwa hubungan antara diet vegetarian dan gejala depresi pada mahasiswa di Cina tetapi tidak dengan negara lainnya.¹⁸

Sedangkan menurut Penelitian yang dilakukan oleh Paslakis et al., pada tahun 2020 di Jerman dimana hasilnya tidak ada hubungan yang signifikan antara gejala depresi pada vegetarian.²¹ Karena terdapat kontradiksi mengenai hasil penelitian ini, maka penelitian mengenai hubungan antara diet vegetarian dan gejala depresi perlu dilakukan. Penelitian ini dilakukan pada populasi mahasiswa Universitas Pelita Harapan yang merupakan populasi usia muda (17-21 tahun) yang tinggal di kota besar di Indonesia.

1.3 Pertanyaan penelitian

1. Bagaimana gambaran diet vegetarian pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan ?
2. Bagaimana gambaran gejala depresi pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan ?
3. Bagaimana hubungan antara diet vegetarian dan gejala depresi pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan ?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

- Untuk mengetahui data mengenai diet vegetarian dan gejala depresi pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran diet vegetarian pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan.
2. Untuk mengetahui gambaran gejala depresi pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan.
3. Untuk mengetahui hubungan antara diet vegetarian dan gejala depresi pada mahasiswa Universitas Pelita Harapan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

1. Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan pembaca mengenai hubungan antara Diet Vegetarian dan Gejala Depresi di Universitas Pelita Harapan.
2. Diharapkan penelitian ini dapat menjadi tambahan bahan bacaan bagi peneliti selanjutnya untuk mengetahui Hubungan antara Diet Vegetarian dan Gejala Depresi di Universitas Pelita Harapan.

1.5.2 Manfaat Praktik

1. Memberikan wawasan tentang hubungan antara diet vegetarian dan gejala depresi di Universitas Pelita Harapan.
2. Untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan bagi masyarakat mengenai pentingnya mengetahui gejala depresi.

