

# **PENGARUH KONSUMSI OMEGA-3 TERHADAP GEJALA DEPRESI PADA ORANG DEWASA SEBUAH *SYSTEMATIC REVIEW***

**Risa Ika Meidiana**

## **ABSTRAK**

**Latar belakang:** Depresi merupakan gangguan perasaan yang menyebabkan energi berkurang, hilang minat dan kegembiraan. Pada episode gangguan depresi, terdapat beberapa gejala lain salah satunya adalah nafsu makan yang berkurang. Dengan adanya perubahan perilaku ini akan menyebabkan adanya terjadinya perubahan pola makan pada individu tersebut. Salah satu akibat dari adanya perubahan pola makan yaitu berukarangnya asupan nutrisi pada tubuh salah satunya asam lemak omega-3. Omega-3 memiliki peran biologis penting sebagai bagian dari fosfolipid membran dan sebagai molekul pemberi sinyal dan memiliki peran penting secara fungsional di otak. Variasi dalam komposisi asam lemak membrane mempengaruhi fungsi protein yang terikat membrane, seperti transporter, saluran ion, dan reseptor. Pada penderita depresi, komposisi asam lemak serum, plasma, eritrosit, atau jaringan adiposa memiliki kadar yang rendah. **Metode:** *Systematic Review* dengan melakukan pencarian literatur menggunakan pangkalan data *PubMed* dan *Mendeley*. Literatur yang membahas mengenai omega-3 dan depresi. **Hasil:** Terdapat 4 penelitian yang memaparkan mengenai pengaruh pemberian omega-3 terhadap depresi, dengan hasil penemuan yaitu 3 dari 4 jurnal terdapat perbedaan yang signifikan antara kelompok yang diberikan omega-3 dan plasebo. **Kesimpulan:** terdapat pengaruh antara pemberian omega-3 terhadap gejala depresi.

**Kata Kunci :** omega-3, depresi, tatalaksana

# THE IMPACT OF CONSUMPTION OMEGA-3 WITH DEPRESSION SYMPTOMS FOR ADULTS, A SYSTEMATIC REVIEW.

Risa Ika Meidiana

## ABSTRACT

**Introduction:** depression is mood disorder that causes the lack of interest and happiness. In an episode of depressive disorder, there are several symptoms, one of which is a reduced of appetite. With those transformation of someone behaviour are able to causes the changes of appetite. One of the nutrition that is lacking because of appetite is omega-3 fatty acids. Omega-3 have a biologic role as a part of membrane phospholipids and as signaling molecules that have important role functionally in brain. The variant in acid membrane composition effect the protein function that attach membrane, such as transporter, ion channel, and receptor. For the patient with depression disorder, the composition of serum fatty acid, plasma, erythrocytes, or adipose tissue are have the lowest level. **Method:** Systematic Review by conducting literature searches using the PubMed and Mendeley databases. Literature that discusses omega-3 and depression. **Result:** there are 4 studies that describe the effect of omega-3 on depression, with the results that 3 out of 4 journals, there are significant differences between the groups given omega-3 and placebo. **Conclusion:** there is an effect by giving omega-3 towards depressive symptoms.

**Keywords:** omega-3, depression, treatment