

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Gangguan perasaan yang menyebabkan berkurangnya energi dan hilangnya rasa gembira dan minat, dan hal tersebut berlangsung selama minimal 2 minggu bisa disebut dengan depresi (Maslim, 2013). Data WHO menyebutkan bahwa pada tahun 2020, penderita depresi secara global terdapat lebih dari 264 juta orang dari segala usia (WHO, 2020). Kemudian, berdasarkan data RISKESDAS tahun 2013, prevalensi dari gangguan psiko-emosional ada sekitar 6% dari jumlah penduduk Indonesia atau sebanyak 14 juta orang, yang kemudian naik menjadi 9,8% pada tahun 2018 untuk kelompok usia 15 tahun ke atas dengan gejala depresi (KEMKES, 2016).

Pada episode gangguan depresi, terdapat tiga gejala yang utama, yaitu afek depresi, hilangnya rasa gembira dan minat, dan merasa mudah lelah karena berkurangnya energi. Selain itu, terdapat tujuh gejala lain seperti penurunan konsentrasi dan perhatian, kurangnya rasa percaya diri, pemikiran mengenai rasa tidak berguna dan rasa bersalah, pandangan masa depan yang kurang cerah, tindakan atau ide yang membahayakan diri atau bunuh diri, gangguan tidur, dan kurangnya nafsu makan (Maslim, 2013). Dengan adanya perubahan perilaku ini akan menyebabkan 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.

Asam lemak omega-3 termasuk ke kelompok asam lemak esensial, karena tidak dapat dihasilkan oleh tubuh dan hanya bisa di dapatkan dari makanan yang dikonsumsi sehari – hari maka dari itu disebut dengan esensial (Rasyid, 2003). 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 (Panse et al., 2016).

Berdasarkan sebuah penelitian, EPA dikatakan lebih efektif dibandingkan dengan menggunakan DHA atau placebo sebagai obat yang dapat membantu meningkatkan kerja dari antidepresan untuk pengobatan depresi ringan hingga sedang (Mozaffari-Khosravi et al., 2013). Kemudian, hasil penelitian lain mengatakan bahwa omega-3 PUFA dan psikoedukasi efektif dalam meringankan gejala depresi ringan hingga sedang dan memiliki prevalensi yang tinggi. Tetapi, kombinasi dari omega-3 PUFA dan psikoedukasi tidak menambah kemungkinan meringankan dari gejala depresi, dimana psikoedukasi itu sendiri juga dapat membantu meringankan gejala dari depresi (Tayama et al., 2019). Sedangkan, penelitian menurut Robinson dkk pengobatan menggunakan omega-3 dinilai lebih berpotensi dalam memperbaiki gejala depresi dan gangguan kecemasan pada orang yang baru saja mengalami serangan psikosis (Robinson et al., 2019).

Systematic Literature Review adalah metode untuk mengidentifikasi, mengevaluasi dan menafsirkan semua penelitian yang tersedia terkait dengan pertanyaan penelitian tertentu, bidang subjek atau fenomena yang menarik (Binyousef et al., 2017). Oleh karena itu peneliti ingin melihat pengaruh konsumsi omega-3 terhadap gejala depresi melalui metodologi *Systematic Literature Review*.

I.2 Perumusan Masalah

Prevalensi penderita gangguan depresi di Indonesia masih tergolong tinggi. Saat ini, penelitian membuktikan bahwa asam lemak omega-3 memiliki manfaat untuk menangani gejala depresi. Sehingga penelitian ini

diharapkan dapat mengidentifikasi bagaimana pengaruh konsumsi omega-3 terhadap gejala depresi.

I.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penulisan *Systematic Literature Review* ini adalah untuk mengetahui pengaruh konsumsi omega-3 terhadap gejala depresi.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Membuktikan bahwa asam lemak omega-3 dapat membantu dalam mengurangi gejala dari gangguan depresi.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Masyarakat

Sebagai sumber informasi lebih lanjut mengenai pemanfaatan asam lemak omega-3 untuk mengurangi gejala gangguan depresi.

b. Bagi FK UPN Veteran Jakarta

Memberikan data dan menambah referensi untuk penelitian.

c. Bagi Peneliti

Memberikan wawasan dan menambah ilmu pengetahuan, khususnya di bidang ilmu gizi dan ilmu kesehatan jiwa.