

# **HUBUNGAN KONSUMSI BUAH SAYUR DAN STATUS HAID DENGAN KEJADIAN DEPRESI PADA REMAJA DI INDONESIA (ANALISIS RISKESDAS 2018)**

**Michelle Beatrice**

## **Abstrak**

Depresi merupakan penyebab ketiga teratas untuk tahun yang hilang akibat kecacatan yang paling berpengaruh pada perempuan di seluruh dunia. Tingkat depresi pada perempuan lebih tinggi dibandingkan pada laki-laki dan onset pertama dari depresi sering terjadi di masa remaja. Hal ini juga dipengaruhi berbagai faktor seperti faktor perilaku, faktor fisik, dan faktor sosio-demografi sehingga tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan konsumsi buah/sayur dan status haid dengan kejadian depresi pada remaja perempuan di Indonesia berdasarkan Riskesdas 2018. Analisis dengan metode cross-sectional dan sampel penelitian yakni 40.809 remaja perempuan. Metode analisis menggunakan regresi logistik ganda untuk menilai hubungan konsumsi buah/sayur dan status haid dengan depresi dikontrol usia, pendidikan, dan tempat tinggal serta melihat interaksinya. Didapati prevalensi depresi pada remaja perempuan yakni 8,1%. Setelah dikontrol variabel konfounder konsumsi buah/sayur mempunyai efek protektif (OR = 0,75, 95% CI: 0,747-0,768) dan status haid menjadi faktor risiko (OR = 1,4, 95% CI: 1,371-1,429) terhadap kejadian depresi. Selain itu ditemukan bahwa pendidikan merupakan faktor yang paling dominan mempengaruhi kejadian depresi (pendidikan dasar dibanding tinggi: OR = 3,67, 95% CI: 3,37-3,99, pendidikan menengah vs tinggi: OR = 3,2, 95% CI: 2,94-3,48). Terdapat tiga interaksi yang ditemukan yaitu antara variabel haid dengan umur, konsumsi buah/sayur dengan tempat tinggal, serta konsumsi buah/sayur dengan pendidikan. Diharapkan dapat terus dilakukan program intervensi pada remaja perempuan baik melalui UKS, UKJBM, dan PKPR yang optimal untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang kesehatan mental secara menyeluruh.

**Kata Kunci:** Depresi, Remaja, Konsumsi Buah/Sayur, Haid

# **FRUIT VEGETABLE CONSUMPTION AND MENSTRUAL STATUS ASSOCIATION WITH DEPRESSION IN INDONESIA ADOLESCENT (RISKESDAS 2018 ANALYSIS)**

**Michelle Beatrice**

## **Abstract**

Depression is in the top third place for Years Lost due to Disability and most affects women worldwide. Depression rates in women are higher than in men and the first onset of depression often occurs in adolescence. This also reveals various factors such as behavioral factors, physical factors, and socio-demographic factors, so that the purpose of this study is to see the corelaton between fruit / vegetable consumption and status with depression in female adolescents in Indonesia based on Riskesdas 2018. Analysis using cross-sectional methods and research sample 40,809 adolescent girls. The analysis method used logistic regression to assess the condition of fruit/vegetable consumption and depression status depending on age, education, place of residence and to see the interactions. It was found that the prevalence of depression in adolescent girls was 8.1%. After controlled by the confounder variable, fruit/vegetable consumption had a protective effect (OR = 0.75, 95% CI: 0.747-0.768) and menstrual status is a risk factor (OR = 1.4, 95% CI: 1.371-1.429) for depression. In addition, it was found that education was the most dominant factor influencing depression (basic education compared to high: OR = 3.67, 95% CI: 3.37-3.99, secondary vs high education: OR = 3.2, 95% CI: 2.94-3.48). Three interactions were found, namely between the variables of menstruation and age, consumption of fruits/vegetables with the place of residence, and consumption of fruits/vegetables with education. It is hoped that interventions can continue to be carried out in adolescent girls through optimal UKS, UKJBM, and PKPR to increase youth awareness about mental health as a whole.

**Keywords:** Depression, Adolescent, Fruit/Vegetable Consumption, Menstruation