

Konsumsi Makanan, Aktivitas Fisik, Kejadian Depresi pada Usia Dewasa dengan Obesitas

Aulia Putri Salsabila¹, Ahmad Syauqy¹, Rachma Purwanti¹

ABSTRAK

Latar belakang: Obesitas adalah kondisi penumpukan lemak berlebihan di jaringan adiposa akibat ketidakseimbangan antara *energy intake* dengan *energy expenditure*. Individu yang mengalami obesitas memiliki peningkatan risiko sebesar 55% untuk mengalami depresi. Pola makan yang tidak sehat dapat menyebabkan kelebihan asupan energi dan potensi obesitas.

Tujuan: Menganalisis hubungan frekuensi konsumsi makanan dan aktivitas fisik terhadap kejadian depresi pada usia dewasa dengan obesitas di Indonesia.

Metode: Penelitian ini menggunakan data sekunder dari Riskesdas 2018 dengan desain penelitian *cross-sectional*. Analisis menggunakan SPSS 25.0, meliputi analisis univariat, analisis bivariat (uji *chi-square*), dan analisis multivariat (uji regresi logistik ganda).

Hasil dan Simpulan: Frekuensi konsumsi makanan berisiko, konsumsi buah dan sayur yang tinggi, serta kurangnya aktivitas fisik berhubungan terhadap kejadian depresi dengan obesitas pada dewasa di Indonesia.

Kata kunci: depresi, frekuensi makanan, aktivitas fisik, obesitas, dewasa

¹Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang

Frequency of Food Consumption, Physical Activity, the Occurrence of Depression in Adults and Obesity

Aulia Putri Salsabila¹, Ahmad Syauqy¹, Rachma Purwanti¹

ABSTRACT

Background: Obesity is a condition of excessive fat accumulation in adipose tissue due to imbalance between energy intake and energy expenditure. Individuals who experienced obesity are having a 55% increased risk of experiencing depression. An unhealthy diet can lead to excess of energy intake and potential obesity.

Objective: Analyzing the relationship between food consumption frequency and physical activities on the phenomenon of depression in adults with obesity in Indonesia.

Methods: This study used secondary data from Riskesdas 2018 with cross-sectional research designed. Analysis using SPSS 25.0, including univariate analysis, bivariate analysis (chi-square), and multivariate analysis (multiple logistic regression)

Results and Conclusion: Frequency of consumption of risky foods, high consumption of fruits and vegetables, and lack of physical activity are related to the incidence of depression with obesity in adults in Indonesia.

Keywords: depression, food frequency, physical activity, obesity, adulthood

¹Nutrition Science Department, Medical Faculty of Diponegoro University, Semarang