

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang

Depresi merupakan salah satu gangguan kesehatan mental yang banyak terjadi. Gangguan ini ditandai dengan suasana perasaan sedih yang berkepanjangan, disertai dengan gejala kognitif, fisik, dan sosial-interpersonal yang dapat mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari (Hakim, 2023). Depresi dapat muncul akibat berbagai faktor psikososial, seperti stres akademik, ketidakmampuan beradaptasi, rendahnya harga diri, serta tekanan dari lingkungan sekitar (Navarra-Ventura et al. 2024). Jika tidak mendapat penanganan yang tepat, depresi dapat menyebabkan penurunan produktivitas, terganggunya hubungan sosial, dan menurunnya kualitas hidup, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kehidupan individu dan kontribusinya dalam masyarakat (Pane, 2020).

Menurut data, lebih dari 280 juta orang dari segala aspek umur menderita gangguan psikologis berupa depresi, data juga menunjukkan bahwa perempuan lebih banyak menderita gangguan psikologis berupa depresi dibandingkan dengan laki-laki (WHO, 2023). Sedangkan menurut data *Global Burden of Disease Study* pada tahun 2020, lebih dari 322 juta orang di dunia mengalami depresi (Global Burden of Disease, 2021). Perkiraan jumlah total orang yang

hidup dengan depresi meningkat sebesar 18,4% antara tahun 2020 dan 2022. Hal ini mencerminkan pertumbuhan populasi global secara keseluruhan, serta peningkatan proporsional pada kelompok usia dimana depresi lebih umum terjadi (Kokoh et al, 2024)

Secara nasional, menurut data SKI 2024 (Survey Kesehatan Indonesia) prevalensi depresi di Indonesia pada tahun 2023 sebesar 1,4%. Prevalensi depresi paling tinggi ada pada kelompok anak muda (15-24 tahun), yaitu sebesar 2%. SKI menyatakan bahwa 6,2% penduduk berusia 15-24 tahun mengalami depresi (Kemenkes, 2024). Kasus-kasus gangguan jiwa berat tersebut sebenarnya dapat dikurangi jika gejala-gejala awalnya telah terdeteksi sejak dini, sehingga langkah preventif dapat segera dilakukan (Molla et al. 2016).

Pada mahasiswa prevalensi depresi di beberapa perguruan tinggi ternama Indonesia, berkisar 41,5% - 54,7% (Setyanto et al, 2023). Sedangkan prevalensi kejadian depresi pada mahasiswa yang ada di Universitas Andalas terdapat 64,7% mahasiswa mengalami depresi. Pada penelitian yang telah dilakukan melalui kuisioner DASS-42 terhadap mahasiswa didapatkan data bahwa 21 dari 24 mahasiswa mengalami depresi karena obesitas sebanyak 34,7% (Putra, 2023). Pada tahun 2024 penelitian serupa dilakukan di Universitas Andalas menggunakan *Beck Depression Inventory-II* (BDI-II) menemukan bahwa 75,3% mahasiswa mengalami depresi (Lawrent, 2024).

Depresi merupakan kondisi kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Faktor biologis, seperti *predisposisi genetic*, ketidakseimbangan kimia

otak, obesitas dan pengaruh metabolisme energi pada penderita obesitas memainkan peran penting dalam perkembangan depresi. Selain itu, faktor psikologis, termasuk pola pikir negatif dan rendahnya harga diri dan stress akademik juga dapat meningkatkan kerentanan seseorang terhadap depresi. Faktor sosial, seperti isolasi sosial akibat stigma pada penderita obesitas, kurangnya dukungan dari keluarga dan teman, serta tekanan lingkungan, juga berkontribusi signifikan terhadap munculnya gejala depresi (Pratiwi, 2024).

Pengaruh besar dari stressor biologis internal yang berasal dari perubahan metabolisme energi juga menjadi pengaruh yang signifikan terhadap terjadinya depresi (Fulton et al. 2022). Obesitas juga dapat menyebabkan gejala depresi melalui mediator endogen seperti hormon (leptin, adiponectin, resistin dan kortisol), neurotransmitter (serotin dan katekolamin) dan anti inflamatori (IL-6 dan TNF) pada otak, serta mediator eksogen seperti derajat obesitas, usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, sosioekonomi, gaya hidup, psikologikal dan biologik. Setelah itu mediator obesitas tersebut akan menjadi stimuli bersama genetik terhadap *biased memory and attention* pada mekanisme self referential schema terhadap depresi di otak terutama pada korteks cingulate anterior, korteks prefrontal dan sistem limbik (Musyawah, 2014)

Sejalan dengan dampak terhadap fisiologi dan kesehatan, bukti juga menunjukkan ancaman pada sistem saraf pusat yang akan memengaruhi timbulnya penyakit kejiwaan depresi banyak disebabkan oleh obesitas. Pertukaran antara disfungsi metabolik dan suasana hati yang dapat menyebabkan siklus

keputusasaan, makan berlebihan dan ketidakaktifan fisik akan meningkatkan keparahan depresi yang disebabkan oleh obesitas. Berkaitan dengan berbagai perubahan struktural dan fungsional di otak pada gangguan depresi, seperti peningkatan kepadatan sel pada otak dan rangsangan saraf yang disebabkan oleh gaya hidup dan pola makan buruk serta ketidakaktifan fisik yang sering dijumpai pada penderita obesitas (Fulton et al. 2022).

Obesitas adalah suatu kondisi dimana massa jaringan tubuh mengalami peningkatan akibat akumulasi lemak abnormal sehingga menimbulkan kenaikan berat badan dan persentase lemak dalam tubuh. Obesitas sudah menjadi permasalahan kesehatan serius yang terjadi pada masyarakat di seluruh dunia bahkan di negara-negara berkembang. Berdasarkan data nasional, prevalensi obesitas sentral di Indonesia pada penduduk umur > 15 tahun secara nasional sebesar 36,8% (Survey Kesehatan Indonesia, 2024)

Obesitas dapat diklasifikasikan menjadi beberapa tipe berdasarkan distribusi lemak dalam tubuh dan jenis sel lemak. Berdasarkan distribusi lemak, obesitas dibagi menjadi dua tipe utama yakni, tipe android (atau obesitas sentral) dan tipe gynoid. Tipe android, ini merupakan penumpukan lemak yang biasanya terdapat pada bagian bawah perut dan bagian tubuh atas, seperti pundak, dada, leher dan wajah. (Hermawan, dkk 2020). Obesitas gynoid ditandai dengan penumpukan lemak berlebih pada bagian paha dan bokong, sehingga membuat tubuh seseorang berbentuk seperti buah pir. Sementara itu, obesitas android atau obesitas sentral adalah penumpukan lemak berlebih pada bagian perut, terutama

di jaringan lemak visceral dan lemak subkutan (Palupi, 2016). Penumpukan lemak pada abdominal akan menyebabkan perut seseorang terlihat buncit dan bentuk tubuh menyerupai buah apel. Untuk menentukan status obesitas sentral, dapat digunakan ukuran lingkaran pinggang, dengan indikator nilai  $\geq 90$  cm untuk laki-laki dan  $\geq 80$  cm untuk perempuan (Arisman, 2018).

Kejadian obesitas sentral seringkali terjadi pada kelompok usia 20-30 tahun, karena di usia tersebut massa jaringan lemak dalam tubuh mengalami penurunan dan massa jaringan lemak mengalami peningkatan (Tchernof and Després, 2013). Semakin meningkatnya usia, maka semakin tinggi risiko terjadinya obesitas sentral yang diakibatkan karena penumpukan lemak tubuh, terutama lemak perut. Selain itu, pada usia tersebut juga terjadi perubahan jenis hormon yang menjadi pemicu penumpukan lemak di perut (Pujiati, 2007). Faktor utama penyebab obesitas sentral yaitu adanya peningkatan asupan makanan dan penurunan pengeluaran energi, sehingga terjadi ketidakseimbangan energi di dalam tubuh (Adriani, 2017). Beberapa faktor lain yang memengaruhi terjadinya obesitas sentral yaitu perubahan gaya hidup seperti pendidikan, pekerjaan, pendapatan per kapita, merokok, jarang konsumsi buah dan sayur, sering konsumsi makanan berlemak dan aktivitas fisik yang rendah (Nusantari, 2019)

Individu yang mengalami obesitas, terutama obesitas perut atau yang disebut dengan obesitas sentral, akan cenderung mudah mengalami depresi, hal ini dapat terjadi karena banyak individu dengan obesitas sentral mengalami

penurunan kepercayaan diri, yang dapat mempengaruhi interaksi sosial dan kesejahteraan mental mereka. Stigma sosial terkait obesitas sering kali memperburuk kondisi ini (Puhl & Heuer, 2010). Selain gaya hidup yang tidak sehat serta ketidakaktifan fisik, mekanisme sindrom metabolik dan neurobiologis yang menyebabkan obesitas sentral juga meningkatkan risiko terjadinya depresi pada penderitanya (Fulton et al. 2022).

Banyaknya dampak yang ditimbulkan dari obesitas sentral perlu menjadi perhatian terutama pada rentang usia dewasa. Usia dewasa awal merupakan masa peralihan dari remaja menuju dewasa yaitu pada saat memasuki umur 18 hingga 25 tahun. Pada rentang usia ini individu akan mengalami perubahan yang progresif secara kognitif, fisik, maupun psikososio-emosional (Santrock, 2011). Dewasa awal juga merupakan masa dimana seseorang meninggalkan pendidikan sekolah menengah dan beralih menuju universitas, yang mana hal ini berkaitan erat dengan kelompok mahasiswa. Mahasiswa yang mengalami periode penyesuaian diri akan menghadapi pola kehidupan baru. Penelitian menemukan bahwa mahasiswa cenderung lebih banyak duduk, jarang berolahraga, serta kurang asupan makanan bergizi. Hal ini akan menyebabkan tingginya resiko kejadian obesitas sentral dan tingkat depresi pada kalangan mahasiswa (Ozkok, 2015).

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Musyawarah (2014) dengan analitik observasional dan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan di Puskesmas Ulee Kareng Banda Aceh dengan rentang usia

responden 30-50 tahun ditemukan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara obesitas dengan gejala depresi pada pasien usia dewasa (30-50 tahun). menunjukkan nilai  $p = 0,024$  ( $p < 0,05$ ), yang menandakan hubungan yang bermakna antara obesitas dan depresi pada kelompok usia tersebut.

Penelitian serupa juga dilakukan oleh Widianari (2018) di Denpasar pada mahasiswa usia 15-24 tahun juga menemukan adanya hubungan obesitas dan depresi. Penelitian ini menggunakan pengukuran indeks masa tubuh (IMT) dan Beck Depression Inventory (BDI) dan didapatkan hasil bahwa mahasiswa dengan obesitas cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi. Penelitian ini juga menegaskan bahwa obesitas pada dewasa muda dapat meningkatkan resiko depresi.

Penelitian tersebut juga sejalan dengan studi literature dan meta-analisis internasional yang dilakukan oleh Leiden di *University Medical Center*, Belanda mengatakan bahwa resiko depresi pada individu obesitas yang awalnya tidak depresi meningkat sebesar 55% dan obesitas juga meningkatkan resiko depresi sebesar 58%.

Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan melalui wawancara pada UKM PIK MAG (Pusat Informasi & Konseling) Universitas Andalas didapatkan informasi bahwa ada banyak mahasiswa yang datang untuk konseling. Sebagian besar mahasiswa yang datang untuk konseling adalah tentang ketidakpercayaan diri, baik itu tentang penampilan maupun nilai akademik. Mahasiswa yang datang konseling tentang penampilan cenderung memiliki berat badan yang

berlebih, mereka mengatakan merasa tidak percaya diri akan bentuk tubuhnya dan sulit untuk bergaul. Survey langsung juga dilakukan pada 20 orang mahasiswa Universitas Andalas angkatan 2021 yang terbagi atas 15 orang perempuan dan 5 orang laki-laki, dengan rentang umur 21 hingga 23 tahun. Survey yang dilakukan dengan wawancara ini menunjukkan bahwa terdapat 10 orang mahasiswa perempuan dan 2 orang mahasiswa laki-laki yang kurang percaya diri terhadap bentuk tubuhnya. Dilakukan pengukuran lingkaran pinggang langsung dan didapatkan bahwa mereka memiliki lingkaran pinggang yang lebih dari  $\geq 90$  dan  $\geq 80$  cm. 8 orang mahasiswa lainnya mengatakan ketika mereka merasa stres mereka cenderung mengurung diri untuk mengurangi interaksi dengan orang lain, mereka juga lebih banyak makan dan ngemil ketika sedang berada di fase ini. Resiko depresi juga akan meningkat karena tekanan akademik yang dialami oleh mereka.

Berdasarkan uraian diatas bahwa obesitas dapat mempengaruhi terjadinya tingkat depresi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti tentang apakah adanya hubungan status obesitas sentral dengan tingkat depresi ini karena masih sedikitnya penelitian mengenai hubungan status obesitas sentral dengan tingkat depresi yang dilakukan pada dewasa muda sehat khususnya di Kota Padang, Sumatera Barat. Penelitian ini akan menilai hubungan antara status obesitas sentral yang dikategorikan menggunakan klasifikasi Indeks Masa Tubuh (IMT) dan Lingkaran pinggang dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas

Andalas Angkatan 2021 sehingga dapat mengidentifikasi dan mencegah terjadinya depresi khususnya pada dewasa muda sehat.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan sebelumnya, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu bagaimana hubungan status obesitas sentral dengan tingkat depresi pada mahasiswa universitas andalas?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan status obesitas sentral dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Andalas.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui distribusi frekuensi obesitas sentral pada mahasiswa Universitas Andalas.
- b. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat depresi mahasiswa Universitas Andalas.
- c. Menganalisis hubungan antara status obesitas sentral dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Andalas.

## **D. Manfaat Penelitian**

### **1. Bagi Ilmu Pengetahuan**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi informasi dan pengetahuan tambahan dalam ilmu medikal bedah terutama mengenai status obesitas sentral terhadap tingkat depresi.

### **2. Bagi Ilmu Keperawatan**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan ilmu keperawatan, khususnya dalam menjadi edukator untuk usia dewasa dengan obesitas sentral dan yang bersesiko untuk obesitas sentral serta dapat memahami hubungan antara obesitas sentral dan tingkat depresi pada mahasiswa maupun pada kalangan lainnya. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perawat dalam memberikan asuhan keperawatan yang lebih komprehensif dan efektif.

### **3. Bagi Institusi Pendidikan (Universitas Andalas)**

Penelitian ini juga dapat mengungkap hubungan antara obesitas sentral dengan tingkat depresi mahasiswa, sehingga institusi dapat memberikan dukungan yang lebih baik untuk mengembangkan berbagai inovasi yang dapat memfasilitasi mahasiswa untuk mengurangi kejadian obesitas

sentral serta dapat meningkatkan kesejahteraan mahasiswa sehingga akan menurunkan dan mencegah resiko untuk terkena depresi.

#### **4. Bagi Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi penelitian selanjutnya dalam mengkaji hubungan antara obesitas sentral dengan tingkat depresi pada populasi mahasiswa, khususnya di lingkungan perguruan tinggi. Temuan dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan instrumen pengukuran obesitas sentral serta tingkat depresi yang lebih valid dan reliabel. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam merancang program intervensi yang efektif untuk mencegah resiko depresi pada mahasiswa dengan obesitas sentral.

