

HUBUNGAN KONSUMSI *FAST FOOD* DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN GANGGUAN KESEHATAN MENTAL MAHASISWA DI TENGAH PANDEMI COVID-19

THE CORRELATION OF FAST FOOD CONSUMPTION AND PHYSICAL ACTIVITY WITH STUDENT MENTAL HEALTH DISORDERS DURING PANDEMIC

Riska Maya Sari¹, Abdul Salam¹, Veni Hadju¹, Citrakesumasari¹, Rahayu Indriasari¹, Devintha Virani¹

(Email/Hp: riskams25@gmail.com/085333184671)

¹Program Studi S1 Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin, Makassar

ABSTRAK

Pendahuluan: Pembatasan sosial yang diberlakukan selama masa pandemi, salah satunya berdampak pada kesehatan mental mahasiswa yang memicu kecemasan dan depresi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti pola makan dan aktivitas fisik. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan kejadian gangguan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Hasanuddin selama masa pandemi Covid-19. **Metode dan bahan:** Penelitian ini menggunakan desain *Cross-sectional*. Sampel penelitian adalah mahasiswa dari rumpun ilmu kesehatan Universitas Hasanuddin yang berjumlah 189 orang dan dipilih menggunakan *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian adalah SQ-FFQ untuk mengukur konsumsi *fast food*, GPAQ untuk mengukur aktivitas fisik, dan DASS-42 untuk mengukur kesehatan mental. **Hasil:** Diperoleh hasil bahwa sebagian besar responden jarang mengonsumsi *fast food* (92,1%) dan mayoritas memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang (46,6%). Hasil analisis bivariat untuk konsumsi *fast food* dengan kecemasan, depresi dan gangguan mental umum serta aktivitas fisik dengan gangguan mental umum menunjukkan nilai $p\text{-value} > 0,005$. Sementara, untuk aktivitas fisik dengan kejadian kecemasan dan depresi diperoleh $p\text{-value} < 0,005$. **Kesimpulan:** Tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kecemasan, depresi, dan gangguan mental umum. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kecemasan dan depresi, namun tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan mental umum. Untuk mahasiswa diharapkan dapat menerapkan pola hidup sehat selama masa pandemi dengan pola makan yang baik serta meningkatkan aktivitas fisik.

Kata kunci: *Fast Food*, Aktivitas Fisik, Kecemasan, Depresi

ABSTRACT

Introduction: Social restrictions imposed during the pandemic, one of which has an impact on the mental health of students which triggers anxiety and depression. This can be influenced by several factors such as diet and physical activity *Objective:* To determine the correlation between fast food consumption and physical activity with the incidence of mental health disorders in final year students at Hasanuddin University during the Covid-19 pandemic. *Methods and Materials:* This study used a cross-sectional design. The research sample was students from the Hasanuddin University health sciences group, totaling 189 people, and was selected using simple random sampling. The instruments used in this study were SQ-FFQ to measure fast food consumption, GPAQ to measure physical activity, and DASS-42 to measure

mental health. Results: The results showed that most of the respondents rarely consumed fast food (92.1%) and the majority had moderate levels of physical activity (46.6%). The results of the bivariate for fast food consumption with anxiety, depression, and general mental disorders and physical activity with general mental disorders analysis showed $p\text{-value} > 0.005$. Meanwhile, for physical activity with anxiety and depression obtained $p\text{-value} < 0.005$. Conclusion: There is no correlation between the consumption of fast food with anxiety, depression, and general mental disorders. There is a correlation between physical activity with anxiety and depression, but there is no correlation between physical activity and general mental disorders. Students are expected to be able to implement a healthy lifestyle during the pandemic by eating a good diet and increasing physical activity.

Keywords: Fast Food, Physical Activity, Anxiety, Depression

PENDAHULUAN

Sejak awal tahun 2020, virus Covid-19 telah menyebar di Indonesia bahkan hingga saat ini. Keadaan ini berdampak besar dalam segala aspek kehidupan terutama kesehatan. Untuk mencegah penyebaran dan mengurangi dampak buruk bagi masyarakat, maka diberlakukanlah berbagai kebijakan seperti *social distancing* dan *work from home*. Terkhusus untuk pelajar diberlakukan Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) yang mengharuskan seluruh pelajar untuk belajar di rumah secara daring.¹ Hingga saat ini, pembelajaran daring masih diterapkan di beberapa daerah dan adapula yang menerapkan sistem *hybrid* yang menggabungkan pembelajaran daring dan luring. Pembelajaran daring yang telah berlangsung lama ini tentu dapat mempengaruhi psikologis dari pelajar termasuk mahasiswa karena seseorang yang sebelumnya terbiasa melakukan aktivitas di luar dengan bebas, kemudian terbatas akan mempengaruhi status kesehatan mentalnya.²

World Health Organization (WHO) secara diagnostik membagi gangguan mental menjadi dua kategori yaitu gangguan depresi dan gangguan kecemasan. Kedua gangguan mental ini secara umum dialami oleh mahasiswa. Data global dari WHO juga menunjukkan bahwa pada tahun 2015, prevalensi gangguan depresi sebesar 4,4% dari populasi dan gangguan kecemasan sebesar 3,6%. Meskipun angkanya masih terbilang rendah, namun angka ini telah mengalami peningkatan signifikan dari satu dekade sebelumnya.³ Prevalensi gangguan depresi di Indonesia sendiri telah mencapai angka 6,1% atau setara dengan 706.689 penduduk, yang mana penduduk dengan usia 15-24 tahun sebanyak 157.695 orang.⁴ Sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Hasanuddin tahun 2020 menunjukkan hasil sebesar 77,5% mahasiswa mengalami gangguan mental umum, dimana 60,5% mengalami gangguan kecemasan dan 3,7% mengalami gangguan depresi.⁵ Penelitian lainnya yang dilakukan pada masa pandemi menunjukkan bahwa subjek perempuan dan pelajar termasuk mahasiswa memiliki tingkat depresi, kecemasan dan stres yang lebih tinggi dibandingkan subjek lainnya.⁶

Pada umumnya, mahasiswa tingkat akhir telah memasuki masa dewasa awal (18-24 tahun) dan rentan mengalami gangguan kesehatan mental karena mulai menghadapi banyak masalah seperti harus membuat keputusan mengenai karier, pernikahan, serta stres yang berkaitan dengan perkuliahan, pendidikan, kecemasan dan depresi.^{7,8} Mahasiswa tingkat akhir juga mulai berpikir untuk hidup mandiri sehingga banyak tekanan persepsi diri yang mengakibatkan mahasiswa sangat rentan dengan depresi.⁷ Terutama mahasiswa yang berasal dari jurusan kesehatan memiliki risiko untuk mengalami gangguan mental yang lebih tinggi

dibandingkan non-kesehatan. Hal ini karena jadwal perkuliahan dan praktikum serta kerja lapangan yang padat, sehingga waktu untuk bersosial dan rekreasi berkurang.^{9,10,11} Sebuah penelitian di Yogyakarta tahun 2018 menunjukkan bahwa mahasiswa yang berasal dari FIKES (Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan) memiliki tingkat depresi dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa Non-FIKES.¹¹

Gangguan mental juga dapat disebabkan oleh berbagai faktor seperti faktor genetik, pola makan, aktivitas fisik, obat-obatan dan faktor lingkungan lainnya. Faktor seperti pola makan yang tidak sehat dapat memperburuk gejala dan perkembangan gangguan mental.¹² Salah satu contoh dari pola makan yang tidak sehat adalah kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji atau yang dikenal dengan *fast food*. Sebuah penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara gejala depresi dan frekuensi konsumsi *fast food* pada wanita dimana wanita yang mengalami gejala depresi memiliki frekuensi konsumsi *fast food* yang tinggi. Faktor lain seperti aktivitas fisik yang rendah juga dapat meningkatkan risiko terjadinya depresi.¹³

Aktivitas fisik berperan penting untuk memelihara kesehatan baik fisik maupun mental. Aktivitas fisik bermanfaat untuk kesehatan mental dan dapat dijadikan sebagai hiburan untuk menengahkan stres.^{14,15} Namun dengan diberlakukannya kebijakan PSBB menjadikan mahasiswa sulit untuk melakukan aktivitas di luar sehingga dapat memicu stres.¹ Sebuah penelitian yang dilakukan di Banten pada remaja menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19 terjadi peningkatan konsumsi makanan cepat saji, manis dan berlemak dari 57% menjadi 74,8%. Sebaliknya terjadi penurunan aktivitas fisik dari 57,3% menjadi 34,6%.¹⁶ Penelitian lain yang dilakukan pada mahasiswa FKM Universitas Sam Ratulangi juga menunjukkan bahwa sebanyak 47,2% mahasiswa mengonsumsi cemilan dan 33,3% mengonsumsi *fast food* selama masa pandemi.¹⁷

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti tertarik untuk meneliti terkait hubungan konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan gangguan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Hasanuddin selama masa pandemi COVID-19, sehingga penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan gangguan kesehatan mental.

BAHAN DAN METODE

Penelitian ini menggunakan desain *Cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan secara daring di Universitas Hasanuddin. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober-Desember 2021. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan kesehatan yang berasal dari Fakultas Kedokteran, Fakultas Kedokteran Gigi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Fakultas Keperawatan dan Fakultas Farmasi yang memenuhi kriteria inklusi yaitu merupakan mahasiswa aktif angkatan 2017 dan bersedia menjadi responden. Sampel berjumlah 189 orang dan dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*.

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel konsumsi *fast food* adalah *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ). Variabel aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) yang mengukur aktivitas fisik responden selama satu minggu. Variabel kesehatan mental diukur menggunakan kuesioner *Depression Anxiety and Stress Scale* (DASS-42). Hasil dari penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan

konsumsi *fast food* dan aktivitas fisik dengan gangguan kesehatan mental dengan menggunakan uji statistik *chi-square* dan uji *fisher* sebagai uji alternatif. Data hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL

Responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari fakultas ilmu kesehatan.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Responden pada Mahasiswa Fakultas Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin

Karakteristik	Total	
	n	%
Fakultas		
FK	45	23,8
Fkep	56	29,6
FKG	1	0,5
FKM	65	34,4
Farmasi	22	11,6
Jenis Kelamin		
Perempuan	160	84,7
Laki-laki	29	15,3
Usia		
20 tahun	2	1,1
21 tahun	30	15,9
22 tahun	117	61,9
23 tahun	35	18,5
24 tahun	5	2,6
Tempat Tinggal		
Rumah kontrakan/Asrama/Kost	104	55
Rumah orang tua/Rumah kerabat	85	45
Uang Saku Perbulan		
< Rp. 1.000.000	30	15,9
Rp. 1.000.000-3.000.000	117	61,9
> Rp. 3.000.000	42	22,2
Total	189	100

Sumber: Data Primer, 2021

Pada tabel 1, disajikan karakteristik-karakteristik dari seluruh responden penelitian yang berjumlah 189 orang. Dari total seluruh responden, sebagian besar berasal dari Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM) sebesar 34,4% (65 orang). Selanjutnya berdasarkan jenis kelamin, mayoritas berjenis kelamin perempuan yaitu sebesar 84,7% (160 orang). Berdasarkan karakter usia, mayoritas responden berusia 22 tahun yaitu sebesar 61,9% (117 orang). Berdasarkan tempat tinggal, lebih dari sebagian responden tinggal di rumah kontrakan/asrama/kost, yaitu sebesar 55% (104 orang) dan sebagiannya lagi tinggal bersama orang tua/kerabat sebesar 45% (85 orang). Berdasarkan uang saku yang diterima per bulan, didominasi oleh mahasiswa yang mendapatkan uang saku dengan rentang Rp. 1.000.000-3.000.000 yaitu sebesar 61,9% (117 orang).

Tabel 2. Hubungan Frekuensi Konsumsi *Fast Food* dengan Kejadian Kecemasan, Depresi dan Gangguan Mental Umum pada Mahasiswa Fakultas Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin

Konsumsi <i>Fast Food</i>	Kecemasan				Total		<i>p-value</i>
	Tidak		Ya		n	%	
	n	%	n	%			
Jarang	37	19,6	137	72,5	174	92,1	0,740
Kadang-kadang	2	1,1	13	6,9	15	7,9	
Total	39	20,6	150	79,4	189	100	

	Depresi				Total		<i>p-value</i>
	Tidak		Ya		n	%	
	n	%	n	%			
Jarang	75	39,7	99	52,4	174	92,1	0,816
Kadang-kadang	6	3,2	9	4,8	15	7,9	
Total	81	42,9	108	57,1	189	100	

	Gangguan Mental Umum				Total		<i>p-value</i>
	Tidak		Ya		n	%	
	n	%	n	%			
Jarang	32	16,9	142	75,1	174	92,1	1,000
Kadang-kadang	2	1,1	13	6,9	15	7,9	
Total	34	18	155	82	189	100	

Sumber: Data Primer, 2021

Pada tabel 2, disajikan distribusi hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian kecemasan, depresi, dan gangguan mental umum dari responden. Variabel kejadian gangguan mental umum menunjukkan responden yang mengalami kedua kejadian kecemasan dan depresi. Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa hampir seluruh responden jarang mengonsumsi makanan *fast food* (92,1%) dan sebagian besar responden yang jarang mengonsumsi *fast food* mengalami kecemasan yaitu sebesar 72,5%. Berdasarkan analisis bivariat diperoleh nilai *p-value* = 0,740 ($p > 0,05$), yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian kecemasan pada mahasiswa.

Selanjutnya untuk variabel kejadian depresi (tabel 2), diketahui bahwa sebagian responden yang jarang mengonsumsi *fast food* mengalami depresi yaitu sebesar 52,4%. Hasil dari analisis bivariat menunjukkan nilai *p-value* = 0,816 ($p > 0,05$), yang artinya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian depresi mahasiswa. Untuk variabel kejadian gangguan mental umum, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yang jarang mengonsumsi *fast food* juga mengalami gangguan mental umum yaitu sebesar 75,1%. Berdasarkan hasil analisis bivariat, diperoleh nilai *p-value* = 1,000 ($p > 0,05$), yang menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian gangguan mental umum. Berdasarkan uraian di atas maka diketahui bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* baik dengan kejadian kecemasan, depresi maupun gangguan mental umum pada mahasiswa rumpul ilmu kesehatan Universitas Hasanuddin.

Tabel 3. Hubungan Frekuensi Aktivitas Fisik dengan Kejadian Kecemasan, Depresi dan Gangguan Mental Umum pada Mahasiswa Fakultas Rumpun Ilmu Kesehatan Universitas Hasanuddin

Aktivitas Fisik	Kecemasan						Total		<i>p-value</i>
	Normal		Ringan-Sedang		Berat-Sangat Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	21	11,1	30	15,9	20	10,6	71	37,6	0,002
Sedang	12	6,3	23	12,2	53	28	88	46,6	
Tinggi	6	3,2	8	4,2	16	8,5	30	15,9	
Total	39	20,6	61	32,3	89	47,1	189	100	

	Depresi						Total		<i>p-value</i>
	Normal		Ringan-Sedang		Berat-Sangat Berat		n	%	
	n	%	n	%	n	%			
Rendah	40	21,2	20	10,6	11	5,8	71	37,6	0,018
Sedang	28	14,8	31	16,4	29	15,3	88	46,6	
Tinggi	13	6,9	7	3,7	10	5,3	30	15,9	
Total	81	42,9	58	30,7	50	26,5	189	100	

	Gangguan Mental Umum				Total		<i>p-value</i>
	Tidak		Ya		n	%	
	n	%	n	%			
Rendah	18	9,5	53	28	71	37,6	0,109
Sedang	11	5,8	77	40,7	88	46,6	
Tinggi	5	2,6	25	13,2	30	15,9	
Total	34	18	155	82	189	100	

Sumber: Data Primer, 2021

Pada tabel 3, disajikan distribusi hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian kecemasan, depresi, dan gangguan mental umum dari responden. Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang yaitu sebesar 46,6% (88 orang). Untuk variabel kejadian depresi, diketahui bahwa sebagian besar responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik sedang mengalami kejadian kecemasan yang berat hingga sangat berat (28%). Hasil dari analisis bivariat menunjukkan nilai *p-value* = 0,002 ($p < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian kecemasan mahasiswa.

Selanjutnya untuk variabel kejadian depresi, diperoleh bahwa sebagian besar responden yang memiliki aktivitas fisik rendah memiliki depresi yang normal (21,2%). Berdasarkan hasil analisis bivariat, diperoleh nilai *p-value* = 0,018 ($p < 0,05$), yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian depresi mahasiswa. Sementara untuk variabel kejadian gangguan mental umum, didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden yang memiliki aktivitas sedang juga mengalami gangguan mental umum yaitu sebesar 40,7%. Hasil dari analisis bivariat menunjukkan nilai *p-value* = 0,109 ($p > 0,05$), yang artinya tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan mental umum mahasiswa.

PEMBAHASAN

Gangguan kesehatan mental merupakan suatu keadaan tertekan yang bermanifestasi dengan campuran gejala somatik, kecemasan, depresi, dan biasa juga disebut dengan gangguan neurotik.¹⁸ Seseorang yang terkena gangguan kesehatan mental memiliki ketidakmampuan dalam memecahkan masalah sehingga menimbulkan stres secara berlebihan.¹⁹ Gangguan mental umum terbagi menjadi dua, yaitu gangguan depresi dan gangguan kecemasan. Depresi dan kecemasan merupakan penyakit gangguan kesehatan mental umum yang sering terjadi di masyarakat termasuk mahasiswa dimana kedua gangguan tersebut dapat terjadi secara bersamaan. Walaupun sulit untuk membedakan keduanya, namun penting untuk mengidentifikasi penyakit tersebut karena terkait dengan morbiditas dan mortalitas yang signifikan.²⁰ Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan konsumsi fast food dengan gangguan kesehatan mental.^{21,22} Selain itu, terdapat faktor lain yang mempengaruhi gangguan mental umum yaitu salah satunya aktivitas fisik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan gangguan mental umum.²³⁻²⁵

Hasil penelitian di atas menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kecemasan hingga pada tingkat berat-sangat berat yaitu sebesar 47,1%. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa 76,5% mahasiswa tingkat akhir memiliki kecemasan tingkat berat.²² Hasil ini juga mendukung penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa 75,56% mahasiswa akhir kedokteran angkatan 2016 yang terancam *Drop Out* (DO) di Universitas Hasanuddin mengalami gangguan kecemasan.²³ Namun, hasil ini tidak sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa 47,2% mahasiswa di STIKES Muhammadiyah Klaten mengalami kecemasan yang ringan.²⁴ Sedangkan untuk kejadian depresi, mayoritas responden tidak mengalami depresi (42,9%) dan hanya sebesar 26,5% responden yang mengalami depresi berat-sangat berat. Hasil ini sejalan dengan penelitian lainnya yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami depresi pada tingkat sedang hingga berat sebesar 19,1%.²⁵ Sementara itu, sebagian besar responden mengalami gangguan mental umum (82%). Pandemi Covid-19 tentunya memberikan berbagai dampak termasuk gangguan mental seperti depresi dan kecemasan.²⁶ Hal ini karena diberlakukannya karantina yang mengharuskan mahasiswa untuk melakukan kegiatan di rumah dimana kegiatan tersebut biasa dilakukan diluar dengan bebas sehingga hal tersebut memengaruhi psikologis mahasiswa.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden penelitian jarang mengonsumsi *fast food* (92,1%), yang mana *fast food* yang paling banyak dikonsumsi adalah *kentucky fried chicken* dan nasi goreng dengan rata-rata konsumsi 1 kali/minggu. Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya bahwa ayam goreng merupakan jenis makanan yang sering dikonsumsi oleh responden (55,4%).²⁷ Mayoritas mahasiswa jarang mengonsumsi *fast food* karena pada masa pandemi banyak mahasiswa yang tinggal di asrama memilih untuk pulang ke rumah dan lebih memilih untuk mengonsumsi makanan rumahan. Selain itu, kebiasaan jajan atau makan di luar menurun karena adanya aturan pemerintah untuk di rumah saja. Di samping itu, responden berlatar belakang sebagai mahasiswa kesehatan sehingga lebih mudah mendapatkan informasi mengenai makanan sehat dan bergizi serta lebih mengetahui dampak buruk apabila mengonsumsi *fast food* berlebihan seperti obesitas, hipertensi, diabetes,

dislipidemia, bahkan dapat memengaruhi kesehatan gigi karena kandungan gula yang berlebihan.²⁸

Mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas yang sedang (46,6%) dengan kategori METs-min/minggu ≥ 600 atau < 3000 dan hanya 15,9% yang memiliki aktivitas berat dengan kategori METs-min/minggu ≥ 3000 . Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya pada mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik pada kategori ringan (53%). Salah satu faktor yang mempengaruhi hal ini adalah kebijakan pemerintah dan ketetapan kampus untuk melakukan perkuliahan daring dan pembatasan gerak selama masa pandemi. Mahasiswa menjadi jarang melakukan aktivitas fisik karena menghabiskan waktu di depan laptop/komputer selama perkuliahan daring, terutama bagi mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Selama masa pandemi mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu berdiam diri di rumah, hal ini merupakan konsekuensi dari pembatasan sosial yang menutup berbagai sarana publik seperti pusat kebugaran sehingga seseorang terkendala untuk lebih aktif secara fisik.^{29,30} Selain itu, banyak mahasiswa menggunakan teknologi modern seperti *remote control*, laptop, komputer dan *gadget* yang memudahkan aktivitas sehari-hari atau sekedar untuk hiburan. Mahasiswa dapat menghabiskan waktu >5 jam per hari untuk menonton televisi, duduk depan laptop dan berbaring.³¹ Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa 48,9% responden mengalami penurunan aktivitas fisik selama masa Pandemi COVID-19.²⁵

Berdasarkan analisis bivariat, diperoleh nilai *p-value* antara konsumsi *fast food* dengan kejadian kecemasan, depresi dan gangguan mental umum secara berurutan adalah $p = 0,740$, $p = 0,816$, $p = 1,000$ ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara konsumsi *fast food* dengan kecemasan, depresi dan gangguan mental umum pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan Universitas Hasanuddin. Hasil ini tidak sejalan dengan teori bahwa tingginya konsumsi *fast food* dan pola makan yang buruk akan meningkatkan risiko depresi dan kecemasan.³² Penelitian ini tidak sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara depresi dengan asupan makan yang tidak sehat seperti *fast food*, makanan manis dan *snack* gurih yang mana meningkatnya kejadian depresi berkaitan dengan tingginya konsumsi *fast food* dan makanan manis. Tidak adanya hubungan antara konsumsi *fast food* dengan gangguan mental umum dikarenakan terdapat beberapa faktor yang dapat menyebabkan terjadinya gangguan mental umum seperti faktor genetik, psikososial, biologis, stress, aktivitas fisik, obat-obatan dan faktor lingkungan lainnya.¹²

Selanjutnya, nilai *p-value* antara aktivitas fisik dengan kejadian kecemasan, depresi, dan gangguan mental umum secara berurutan adalah $p = 0,002$, $p = 0,018$, $p = 0,109$, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian kecemasan dan depresi, sedangkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan gangguan mental umum pada mahasiswa rumpun ilmu kesehatan Universitas Hasanuddin. Hasil ini sejalan dengan teori bahwa frekuensi aktivitas fisik yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat depresi dan kecemasan yang lebih rendah. Diketahui aktivitas fisik berpengaruh terhadap kecemasan dan depresi, melakukan aktivitas fisik secara rutin maka gejala kecemasan dan depresi cenderung lebih rendah.³⁰ Gejala depresi lebih banyak dialami oleh individu yang tidak banyak bergerak daripada yang aktif bergerak.³³ Penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan mengenai

efek aktivitas fisik terhadap depresi ($p\text{-value} = 0,001$). Sementara, hasil ini tidak sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara durasi *sedentary behavior* dengan tingkat depresi.³⁴

Aktivitas fisik berbanding terbalik dengan penyakit psikologis seperti depresi, kecemasan, stress serta terkait dengan kesejahteraan psikologis seperti citra diri dan menjalani kehidupan yang bahagia dan tidak tertekan. Selain itu, efek positif dari berolahraga terhadap kesehatan mental adalah dapat mencegah dan mengurangi gangguan mental umum. Terutama di tengah masa pandemi, aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan imunitas tubuh. Namun, saat ini aktivitas fisik perlu dimodifikasi atau dilakukan penyesuaian agar tetap dapat dilaksanakan di rumah.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi *fast food* dengan kejadian kecemasan, depresi dan gangguan mental umum ($p\text{-value} > 0,005$). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian kecemasan dan depresi ($p\text{-value} < 0,005$). Namun tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian gangguan mental umum ($p\text{-value} > 0,005$). Untuk kedepannya, diharapkan kepada mahasiswa untuk meningkatkan pola hidup sehat selama masa pandemi dengan mengurangi konsumsi *fast food* dan meningkatkan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Deliviana E, Erni MH, Hilery PM, Naomi NM. Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *J Selaras*. 2021;3:129–38.
2. Prayogi ARY, Hardini PP, Alamiyyah M, Sari K, Haqi DN, Sari JDE. Determinan Tingkat Depresi Mahasiswa pada Masa Pandemi COVID-19 (Studi Kasus Mahasiswa Universitas Airlangga Surabaya). *J C*. 2020;2:1–7.
3. World Health Organization. Depression and Other Common Mental Disorders Global Health Estimates [Internet]. 2017. p. 24. Available from: https://www.who.int/mental_health/management/depression/prevalence_global_health_estimates/en/
4. Kemenkes RI. Riset Kesehatan Dasar. 2018.
5. Gian AN. Gambaran asupan omega-3 dan kejadian common mental disorders pada mahasiswa gizi fakultas kesehatan masyarakat universitas hasanuddin. Universitas Hasanuddin; 2020.
6. Ma Z, Zhao J, Li Y, Chen D, Wang T, Zhang Z, et al. Mental health problems and correlates among 746 217 college students during the coronavirus disease 2019 outbreak in China. *Epidemiol Psychiatr Sci*. 2020;
7. Krisdianto A, Mulyanti M. Mekanisme Koping dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *J Ners dan Kebidanan Indones*. 2016;3.
8. Noer E. Dietary acid load berhubungan dengan sindrom metabolik dan kesehatan mental pada mahasiswi obesitas The dietary acid load was associated with metabolic syndrome and mental health among obese college students. 2021;17:113–24.
9. Yasmina A, Noor MS, Risnawati. Perbedaan Tingkat Depresi Pada Fase Premenstruasi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Dan Fakultas Ekonomi Universitas Lambung Mangkurat. *J Publ Kesehat Masy*. 2014;1(1):1–6.
10. Pamungkas SR. Hubungan Tingkat Sindrom Depresi Dengan Indeks Prestasi Kumulatif Pada Mahasiswa Universitas Syiah Kuala Banda Aceh. *J Kedokt Syiah Kuasa*.

- 2013;13:151–8.
11. Subardjo R. Perbedaan Tingkat Kecemasan Pada Mahasiswa Baru Di Fakultas Ilmu Kesehatan Dan Non Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta. *J Psikol Integr.* 2018;6:16.
 12. Lim S, Kim E, Kim A, Lee H. Nutritional factors affecting mental health. 2016;5(3):143–52.
 13. Crawford G, Khedkar A, Flaws J, Sorkin J, Gallicchio L. Depressive symptoms and self-reported fast-food intake in midlife women. *Prev Med (Baltim).* 2011;52:254–7.
 14. Departemen Kesehatan Republik Indonesia. Pusat Promosi Kesehatan Indonesia. Jakarta : Departemen Kesehatan RI. 2006.
 15. Septiani R, Raharjo B. Pola Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik dan Faktor Keturunan Terhadap Kejadian Obesitas (Studi Kasus pada Siswa SD Negeri 01 Tonjong Kecamatan Tonjong Kabupaten Brebes). *Public Heal Perspect J.* 2018;2(3):262–9.
 16. Agustina, Ranggau F, Pristya TYR. Analisis Perbedaan Konsumsi Gizi Seimbang Sebelum dan pada Masa Covid-19 pada Remaja. *J Ilm Kesehat Masy.* 2021;13:7–15.
 17. Tobelo C, Malonda NSH, Amisi MS. Gambaran Pola Makan Pada Mahasiswa Semester VI Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. 2021;10:58–64.
 18. Risal A. Common mental disorders. *Kathmandu Univ Med J.* 2011;9(35):213–7.
 19. Putri AW, Wibhawa B, Gutama AS. Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). In: penelitian dan pengabdian kepada masyarakat. 2015.
 20. Tiller john WG. Depression and anxiety. *Clin Focus.* 2012;28–31.
 21. Paans NPG, Gibson-Smith D, Bot M, van Strien T, Brouwer IA, Visser M, et al. Depression and eating styles are independently associated with dietary intake. *Appetite* [Internet]. 2019;134:103–10. Available from: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2018.12.030>
 22. Saleh AJ. Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Siap Saji (Fast Food), Status Gizi dan Kejadian Hipertensi Dengan Fungsi Kognitif Pada Remaja [Internet]. Tesis Magister Program Studi Ilmu Gizi. 2019. Available from: <https://core.ac.uk/download/pdf/211784748.pdf>0Ahttps://eprints.uns.ac.id/43256/
 23. Nafisa S, Kusmiati M, Mohamad PB. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi Covid-19 : Scoping Review. *Med Sci.* 2021;2(1):191–9.
 24. Uddin R, Burton NW, Khan A. Combined Effects of Physical Inactivity and Sedentary Behaviour on Psychological Distress Among University-Based Young Adults: a One-Year Prospective Study. *Psychiatr Q.* 2020;91(1):191–202.
 25. Mcphie ML, Rawana JS. Pengaruh aktivitas fisik pada depresi pada masa remaja dan dewasa baru: Analisis kurva pertumbuhan. Elsevier. 2015;40:84–92.
 26. Roellyana S, Listiyandini RA. Peranan Optimisme terhadap Resiliensi pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi. *J Psikol.* 2016;1:29–37.
 27. Livana, SUSanti Y, Arisanti D. Penurunan Tingkat Ansietas Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Melalui Terapi Generalis Ansietas. *J Ilmu Keperawatan Jiwa.* 2018;1:76.
 28. Ahdiat A. Prevalensi Gangguan Kecemasan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin Angkatan 2016 yang Terancam Drop Out (DO). Skripsi. Universitas Hasanuddin; 2017.
 29. Hastuti RY, Sukandar A, Nurhayati T. Hubungan tingkat kecemasan dengan kualitas tidur pada mahasiswa yang menyusun skripsi di STIKES Muhammadiyah Klaten. *J Mot.* 2016;11:9–21.
 30. Stanton R, To QG, Khalesi S, William SL, Alley SJ, Thwaite TL, et al. Depression, anxiety and stress during COVID-19: Associations with changes in physical activity, sleep,

- tobacco and alcohol use in Australian adults. *Int J Environ Res Public Health*. 2020;17:1–13.
31. Kurniawan, Khoirunnisa, Senjaya S, Rahmawati S, Aisyah S, Andriani N, et al. Gambaran Tingkat Depresi pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Narrative Review. *J Ilmu Keperawatan Jiwa*. 2022;5:116–26.
 32. Kevin. Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji (Fast Food) Dengan Terjadinya Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2018. Universitas Sumatera Utara; 2019.
 33. Pamela I. Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji pada Remaja dan Dampaknya bagi Kesehatan. *J IKESMA*. 2018;14:144–53.
 34. Nurmidin MF, Fatimawali, Posangi J. Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. *J public Heal community Med*. 2020;1:28–32.
 35. Nafisa S, Kusmiati M, Mohamad PB. Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi Covid-19 : Scoping Review. *Med Sci*. 2021;2:191–9.
 36. Baadiyah M, Winarni S, Mawarni A, Purnami CT. Hubungan aktivitas fisik dan tingkat kecemasan dengan gangguan siklus menstruasi pada mahasiswi. *J Kesehat Masy*. 2021;9:338–43.
 37. Opie RS, Itsiopoulos C, Parletta N, Sanchez-Villegas A, Akbaraly TN, Ruusunen A, et al. Dietary recommendations for the prevention of depression. *Nutr Neurosci*. 2017;20(3):161–71.
 38. Weinstein AA, Deuster PA, Francis JL, Beadling C, Kop WJ. The role of depression in short-term mood and fatigue responses to acute exercise. *Int J Behav Med*. 2010;17:51–7.
 39. Barlian S, Santosa D, Annisa S, Trusda D. Hubungan Durasi Sedentary Behavior dengan Tingkat Depresi Pada Karyawan Kantor. *Univ Islam Bandung*. 2016;2:410–5.