

ABSTRAK

Universitas Esa Unggul
Fakultas Ilmu Kesehatan
Jurusan Ilmu Gizi
Skripsi, Maret 2019

Asri Nur Latifah

PENGARUH PEMBERIAN BUAH TERHADAP GEJALA DEPRESI, SUASANA HATI (*MOOD*), DAN VITALITAS PADA REMAJA PUTRI

Latar Belakang : Kelompok usia remaja termasuk kelompok tertinggi yang kurang konsumsi buah. Masa remaja adalah tahap transisi dari perkembangan kesehatan fisik dan mental status dewasa. Remaja merupakan periode kritis perkembangan anak menjadi dewasa. Buah banyak mengandung mikronutrien yang dapat mempengaruhi kesehatan mental diantaranya gejala depresi, suasana hati (*mood*) dan vitalitas.

Tujuan : Mengetahui pengaruh pemberian buah terhadap gejala depresi, suasana hati (*mood*), dan vitalitas terhadap remaja putri

Metoda : Kuantitatif – Eksperimen dengan rancangan penelitian *pretest and posttest with control grup*. Kelompok perlakuan (eksperimen) diberikan buah segar sebanyak 2 porsi/hari selama 14 hari sedangkan kelompok kontrol adalah kelompok yang mempertahankan pola makan. Pengisian kuesioner dilakukan di malam hari sebelum tidur. Total sampel yang digunakan pada penelitian ini sebanyak 60 orang dengan 30 orang pada masing-masing kelompok.

Hasil Penelitian : Terdapat 4 orang *drop out* pada kelompok perlakuan, dan 2 orang *drop out* pada kelompok kontrol. Hasil Uji statistik *Paired T-test*, diketahui adanya penurunan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,02$) pada sebelum dan sesudah intervensi sebesar 14,47% pada kelompok perlakuan. Namun tidak perbedaan pada suasana hati (*mood*) antara sebelum dan sesudah intervensi. Perubahan skor vitalitas pada sebelum dan sesudah intervensi terjadi peningkatan yang signifikan ($p\text{-value} = 0,028$) pada kelompok perlakuan. Pada uji statistik independen sample t-test mempunyai hasil adanya perbedaan antara skor gejala depresi ($p\text{-value} = 0,006$) dan suasana hati (*mood*) ($p\text{-value} = 0,046$) pada kedua kelompok.

Kesimpulan : Terdapat pengaruh pemberian buah terhadap gejala depresi dan suasana hati (*mood*)

Kata Kunci : Buah, Gejala Depresi, Suasana Hati (*mood*), vitalitas, remaja, remaja putri