

Dampak Beban Gizi Ganda Obesitas Terhadap Risiko Depresi

Ika Novita Anggraeni¹, Dwi Valentin Febiyana², Septa Indra Puspikawati³

¹²³Universitas Airlangga

ARTICLE INFO

Article history:

Received July 05, 2025

Revised July 13 2025

Accepted July 15, 2025

Available online July 16, 2025

Kata Kunci:

beban gizi ganda, obesitas, depresi, remaja, kesehatan mental

Keywords:

double burden of nutrition, obesity, depression, adolescents, mental health



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.
Copyright © 2025 by Author. Published by Yayasan Daarul Huda

ABSTRAK

Fenomena beban gizi ganda merupakan suatu kondisi yang mana terdapat masalah gizi kurang dan gizi lebih secara bersamaan. Kondisi ini semakin nyata ditengah era globalisasi dan urbanisasi. Salah satu permasalahan gizi lebih yang meningkat saat ini adalah obesitas terutama pada remaja, yang dapat mempengaruhi kesehatan fisik maupun mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak obesitas sebagai bentuk beban gizi ganda terhadap risiko depresi pada remaja. Penulisan artikel ini menggunakan strategi komprehensif melalui internet. Selain itu, dalam penulisan artikel ini dilakukan dengan metode *literature review* melalui empat tahapan yaitu, identifikasi, skrining, kelayakan, dan hasil yang diterima. Hasil analisis menunjukan bahwa obesitas tidak selalu memiliki pengaruh langsung terhadap depresi, namun terdapat hubungan yang signifikan dengan faktor psikososial. Obesitas pada remaja meningkatkan kerentanan terhadap depresi, terutama jika disertai gangguan psikologis dan stigma sosial. Dengan demikian, penting adanya pendekatan multidimensi dalam menangani obesitas remaja, yang mencakup aspek fisik dan mental untuk mencegah gangguan kejiwaan seperti depresi.

ABSTRACT

The phenomenon of double nutritional burden is a condition in which both undernutrition and overnutrition coexist. This situation is increasingly evident in the era of globalization and urbanization. One of the increasing nutritional problems today is obesity, especially among adolescents, which can affect physical and mental health. This study aims to address the impact of obesity as a form of double nutritional burden on the risk of depression in adolescents. This article was written using a comprehensive online search strategy. Furthermore, a literature review method was conducted through four stages: identification, screening, eligibility, and outcomes. The analysis results indicate that obesity does not always have a direct effect on depression, but there is a significant relationship with psychosocial factors. Obesity in adolescents increases vulnerability to depression, especially when accompanied by psychological disorders and social stigma. Therefore, a multidimensional approach to managing adolescent obesity is crucial, encompassing both physical and mental aspects to prevent mental disorders such as depression.

1. PENDAHULUAN

Proses globalisasi, modernisasi, urbanisasi, dan ekonomi yang bergerak sangat cepat dapat menyebabkan terjadinya *nutrition transition* dan terciptanya lingkungan obesogenik (*obesogenic environment*). Hal ini dapat meningkatkan angka obesitas dan masalah gizi lainnya. Hal ini juga dapat menimbulkan sebuah fenomena baru yaitu beban gizi ganda (*double burden malnutrition*). Menurut (Astuti et al., 2020) beban gizi ganda (*double burden malnutrition*) adalah sebagai suatu kondisi terdapat masalah gizi kurang dan gizi lebih yang terjadi di waktu yang sama. Fenomena ini terjadi pada tingkat populasi dan individu. Masalah gizi ganda merupakan kondisi masalah gizi kurang (*stunting*, *wasting*, dan defisiensi zat gizi mikro) bersamaan dengan gizi lebih dan obesitas (Diana, 2020). Secara global, kasus beban gizi ganda direpresentasikan dengan 1,9 miliar orang usia dewasa memiliki status gizi lebih dan 200 juta balita mengalami status gizi kurang. Sementara di Asia, prevalensi beban gizi ganda berada pada kisaran 5-29% (Astuti et al., 2020).

Indonesia sedang menghadapi masalah gizi ganda salah satunya adalah obesitas pada remaja. Masa remaja merupakan masa seseorang mengalami perkembangan penting dengan membangun dan memahami hubungan yang sehat, mengeksplorasi suatu minat, mengembangkan keterampilan untuk melanjutkan hidup dan mempersiapkan diri ke dunia kerja

*Corresponding author

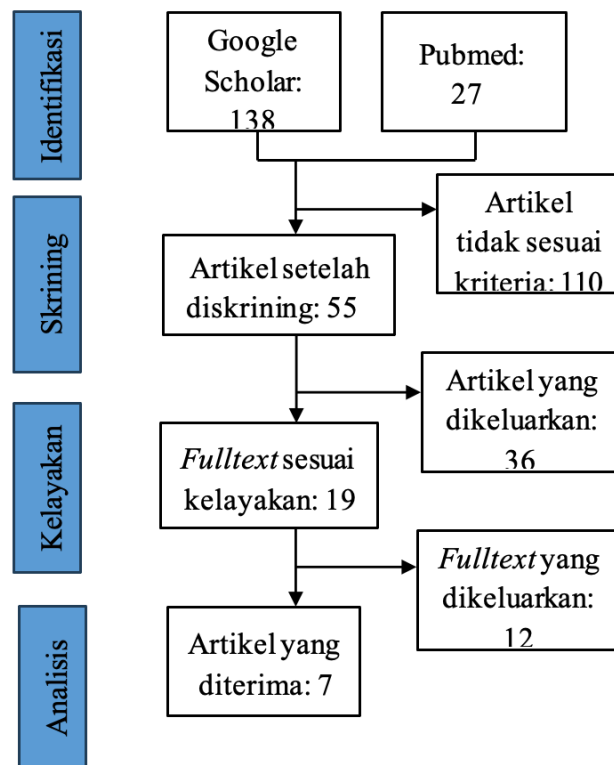
E-mail addresses: ikavita3117@gmail.com, valentinfebiyana15@gmail.com, septaindra@fkm.unair.ac.id

atau beralih ke pendidikan selanjutnya. Namun, penyakit yang sering diderita oleh kelompok usia remaja adalah obesitas (Annahar & Hendrati, 2022). Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi berat badan lebih atau obesitas sebesar 16% pada remaja usia 13-15 tahun dan 13,5% pada remaja usia 16-18 tahun. Jika masalah obesitas terjadi pada remaja, maka obesitas pada remaja berisiko berkelanjutan sampai dewasa. Masalah obesitas banyak dialami oleh beberapa golongan masyarakat salah satunya remaja (Nugroho, 2020).

Obesitas sering dikaitkan dengan peningkatan resiko depresi serta penyakit mental lainnya. Apabila remaja mengalami depresi maka akan mengganggu proses perkembangannya dalam waktu jangka panjang. Depresi dapat terjadi pada penderita obesitas karena adanya stigmatisasi di masyarakat atau lingkungan sekitar. Stigma pada anak yang mengalami obesitas yang ada di masyarakat menyebabkan penderita merasa memiliki harga diri yang buruk, sehingga mengakibatkan gangguan fungsional seperti mobilitas dan kemampuan beraktivitas rendah. Depresi tidak disebabkan oleh penyebab tunggal melainkan oleh berbagai penyebab yang kompleks antara faktor sosial, psikologis, dan biologis. Berdasarkan hal tersebut mak penting untuk diketahui bagaimana dampak beban gizi ganda obesitas terhadap resiko depresi dengan menganalisis melalui metode literatur review.

2. METODE PENELITIAN

Bab ini menjelaskan strategi dalam mencari jurnal yang digunakan dalam *literature review*, pertanyaan yang digunakan untuk review jurnal yang disesuaikan dengan PICOT, istilah pencarian jurnal melalui MESH (*Medical Subject Heading*). Pencarian jurnal yang digunakan dalam *literature review* didapatkan melalui database penyedia jurnal internasional yaitu PubMed dan penyedia jurnal nasional yaitu google scholar. Penulis membuka website <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/> dan <https://scholar.google.com/>. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian yaitu “obesitas” dan “depresi” dan dipilih full text. Muncul jurnal sebanyak 16.500 temuan, kemudian dipersempit berdasarkan 6 tahun terakhir menjadi sebanyak 165 temuan. Kemudian dipersempit lagi berdasarkan kesesuaian menjadi 55 temuan, dari temuan ini diseleksi kelayakan menjadi 19 jurnal. Pada akhirnya setelah diseleksi yang masuk kedalam kriteria penulisan hanya 7 jurnal.



3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Nama Penulis	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
Nyoman Mupu Murtane	Obesitas dan Depresi pada Orang Dewasa	Studi literature review	Hasil penelitian ini depresi dan obesitas sama-sama terkait dengan stigma sosial, perasaan harga diri rendah, dan kondisi kesehatan kronis. Ketika depresi dan obesitas terjadi bersamaan, berdampak negatif pada kualitas hidup, konsekuensi kesehatan dan sosial yang merugikan menjadi signifikan.
Cici Nia Annahar, Lucia Yovita Hendrati	Faktor yang berhubungan dengan depresi pada remaja <i>overweight</i> obesitas di Kabupaten Jombang.	<i>Cross Sectional</i>	Hasil analisis statistik uji spearman menunjukkan nilai signifikansi ($\alpha = 0,05$) $\rho < \alpha$ yaitu 0,00, artinya bahwa ada hubungan yang signifikan antara persepsi citra tubuh dengan depresi pada remaja <i>overweight</i> -obesitas. Remaja <i>overweight</i> -obesitas yang paling banyak mengalami depresi adalah remaja yang mengalami ketidakpuasan berat terhadap tubuhnya.
Aulyana Dewi Safitri	Hubungan Antara Tingkat Obesitas Dengan Tingkat Depresi Pada Siswa-Siswi di MANA 2 Sleman Yogyakarta	<i>Cross Sectional</i>	Hasil perhitungan dengan menggunakan uji kendall tau dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,557 dengan taraf signifikansi (p) sebesar $0,003 < 0,05$. Terdapat hubungan antara tingkat obesitas dengan tingkat depresi pada siswa-siswi di MAN 2 Sleman Yogyakarta. Persentase dilihat dari keseluruhan semua siswa-siswi mulai dari kelas X dan XI terdapat 1,32 % yang mengalami obesitas.
Stephen Inkiriwang, Anita E. Dundu, Theresia M. D. Kaunang	Gambaran Depresi pada Siswa SMP di Kecamatan Malalayang yang Menyandang Obesitas	<i>in depth Interview</i>	Hampir sebagian besar siswa SMP di Kecamatan Malalayang yang menyandang obesitas mengalami gangguan depresi, baik depresi ringan ataupun berat.
Simeng Wang, Qi Sun, Lingling Zhai, Yinglong Bai, Wei Wei and Lihong Jia	The prevalence of depression and anxiety symptoms among overweight/obese and non-overweight/non-obese children/adolescents in China: a systematic review and meta-analysis	<i>Systematic review and meta-analysis</i>	Prevalensi gejala depresi dan kecemasan pada anak/remaja yang kelebihan berat badan/obesitas di Tiongkok lebih tinggi dibandingkan pada anak/remaja yang tidak kelebihan berat badan/obesitas.

Stephanie Fulton, Léa Décarie-Spanyol, Xavier Fioramonti, Bruno Guiard, dan Shingo Nakajima	The menace of obesity to depression and anxiety prevalence	<i>Study literature review</i>	Obesitas meningkatkan risiko depresi dan kecemasan yang berdampak pada kesehatan mental, fisik, dan psikologis.
Louise Lindberg, Emilia Hagman, Pernilla Danielsson, Claude Marcus, and Martina Persson	Anxiety and Depression in Children and Adolescents with Obesity : A Nationwide Study in Sweden	<i>Cross Sectional</i>	Tingkat risiko depresi pada anak yang mengalami obesitas lebih tinggi daripada anak yang tidak mengalami obesitas. Hasil analisis menunjukkan tingkat risiko depresi pada anak yang mengalami obesitas (HR : CI : 95%) Perempuan : 1,56 Laki-Laki : 2,04

Obesitas merupakan suatu kondisi ketidakseimbangan asupan energi dengan energi yang digunakan dalam waktu yang lama sehingga menyebabkan terjadinya penumpukan lemak dalam tubuh. Obesitas sering kali dikaitkan dengan peningkatan risiko sejumlah penyakit umum dan penyebab kematian dini. Depresi adalah suatu gangguan perasaan dan emosional yang berkepanjangan yang mengganggu proses berpikir dan berperilaku seseorang. Depresi ditandai dengan perubahan pola makan, hal ini dikaitkan dengan makan berlebihan atau mengabaikan diri sendiri dan kurang makan. Hal ini didukung oleh perkiraan prevalensi depresi lebih tinggi pada kelompok obesitas maupun kelompok kurus (Nikolic, 2015).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh (Murtane, 2021) hubungan antara obesitas dan depresi sangat kompleks. Terdapat teori yang menjelaskan tentang mekanisme perilaku yang berhubungan dengan keduanya seperti gangguan fungsi dan diet berultra, stigma sosial, perasaan harga diri rendah dan kondisi kesehatan kronis. Terdapat dua mekanisme umum yang menjelaskan hubungan antara obesitas dan depresi yaitu pertama masalah kesehatan, dimana ketika individu mengalami kegemukan dapat mengalami penurunan fungsi yang dapat menyebabkan seseorang dapat mengalami depresi. Kedua perhatian penampilan, hal ini sering terjadi pada wanita dan mereka yang berstatus tinggi sosial ekonomi lebih rentan mengalami depresi apabila penampilannya dirasa tidak sesuai dengan postur tubuhnya.

Penelitian yang dilakukan oleh (Annahar & Hendrati, 2022) di Jombang sebagian besar remaja yang obesitas tidak mengalami depresi, namun depresi disebabkan oleh persepsi citra tubuh. Hal ini signifikan dengan kejadian depresi pada remaja obesitas. Kejadian ini sering dialami oleh remaja berjenis kelamin perempuan yang tidak puas dengan citra tubuhnya apabila mengalami obesitas. Penelitian lain yang dilakukan di MAN 2 Sleman menyimpulkan bahwa faktor seseorang mengalami depresi adalah faktor hormonal dan psikososial. Obesitas dapat mempengaruhi faktor kejiwaan anak seperti kurang merasa percaya diri yang menyebabkan risiko depresi lebih tinggi (Safitri, 2018).

Adapun penelitian yang dilakukan oleh (Inkiriwang et al., 2023) di Kecamatan Malalayang menunjukkan bahwa terdapat lebih banyak siswa SMP yang berjenis kelamin laki-laki mengalami obesitas dan mengalami depresi. Berdasarkan hasil penelitian kualitatif mendapatkan siswa SMP yang diwawancarai mengalami perasaan tidak percaya diri akan bentuk tubuh mereka. Hal ini menunjukkan citra diri mereka kurang baik. Citra diri sendiri adalah konsep multidimensi yang menggambarkan pandangan dan sikap seseorang tentang tubuh dan penampilan sendiri, termasuk perasaan, pikiran, dan perilakunya. Akibat dorongan yang diciptakan oleh lingkungan sekitar (orang tua, teman sebaya, hingga jejaring sosial) menyebabkan remaja dengan obesitas memiliki ketidakpuasan citra dirinya yang dapat menyebabkan depresi.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Lindberg et al., 2020) kemungkinan ada hubungan antara obesitas dan kecemasan atau depresi karena faktor lingkungan, fisiologis, dan genetik. Adapun beberapa faktor potensi lain yang dapat mempengaruhinya antara lain aktivitas fisik rendah, pola makan yang tidak sehat, dan gangguan tidur. Selain itu bagi anak-anak dan

remaja yang mengalami obesitas sering diintimidasi tentang penyakit berat badan sehingga dapat menyebabkan kecemasan atau depresi.

Remaja yang mengalami obesitas di Tiongkok cenderung mengalami depresi secara bersamaan. Hal ini disebabkan oleh tekanan yang diberikan dari orang tua yang terlalu fokus terhadap prestasi anak tanpa memperhatikan aktivitas psikologis mereka. Temuan lainnya adalah tingkat risiko depresi pada remaja lebih tinggi pada remaja yang mengalami obesitas daripada anak dengan berat badan normal (Wang et al., 2019).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Fulton et al., 2022) depresi dan kecemasan pada individu yang mengalami obesitas juga memiliki dampak mental, fisik dan psikologis. Individu yang mengalami obesitas, terutama yang menunjukkan ciri-ciri sindrom metabolik (obesitas abdominal, hiperglikemia, hipertensi, peningkatan trigliserida) cenderung mengalami depresi atipikal yaitu makan berlebihan dan penambahan berat badan, dan risiko metabolik. Individu dengan depresi atipikal sering kali mengalami depresi yang berkepanjangan.

SIMPULAN

Berdasarkan 7 jurnal yang telah dipaparkan dan didapatkan bahwa obesitas tidak berpengaruh langsung pada risiko depresi seseorang, namun masih berhubungan. Seseorang yang mengalami obesitas cenderung memiliki rasa percaya diri yang rendah yang dapat berdampak pada mental, fisik dan psikologis seseorang. Selain itu seseorang yang mengalami obesitas sering mendapatkan intimidasi dan tekanan dari lingkungan sekitar sehingga menyebabkan seseorang mengalami gangguan kecemasan.

DAFTAR PUSTAKA

- Annahar, C. N., & Hendrati, L. Y. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Depresi Pada Remaja Overweight-Obesitas Di Kabupaten Jombang. *Ikesma*, 18(2), 63. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.27165>
- Astuti, N. F. W., Huriyati, E., & Susetyowati. (2020). The Prevalence and Determinants of Household Dual Burden Malnutrition in Indonesia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 16(1), 100–115. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v16i1.9064>
- Diana, R. (2020). Double-Duty Actions to Reduce the Double Burden of Malnutrition in Indonesia. *Amerta Nutrition*, 4(4), 326. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i4.2020.326-334>
- Fulton, S., Décarie-Spain, L., Fioramonti, X., Guiard, B., & Nakajima, S. (2022). The menace of obesity to depression and anxiety prevalence. *Trends in Endocrinology & Metabolism*, 33(1), 18–35. <https://doi.org/10.1016/j.tem.2021.10.005>
- Inkiriwang, S., Dundu, A. E., & Kaunang, T. M. D. (2023). Gambaran Depresi pada Siswa SMP di Kecamatan Malalayang yang Menyandang Obesitas. *Medical Scope Journal*, 5(1), 1–8. <https://doi.org/10.35790/msj.v5i1.45115>
- Lindberg, L., Hagman, E., Danielsson, P., Marcus, C., & Persson, M. (2020). Anxiety and depression in children and adolescents with obesity: A nationwide study in Sweden. *BMC Medicine*, 18(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12916-020-1498-z>
- Murtane, N. M. (2021). Obesitas dan Depresi pada Orang Dewasa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 88–93. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.515>
- Nikolic, M. (2015). Prevalence of comorbid depression and obesity in general practice. *British Journal of General Practice*, 65(638), 451. <https://doi.org/10.3399/bjgp15X686449>
- Nugroho, P. S. (2020). JENIS KELAMIN DAN UMUR BERISIKO TERHADAP OBESITAS PADA REMAJA DI INDONESIA. *An-Nadaa: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(2), 110. <https://doi.org/10.31602/ann.v7i2.3581>
- Safitri, A. D. (2018). Hubungan Antara Tingkat Obesitas dengan Tingkat Depresi Pada Siswa-Siswi di MAN 2 Sleman Yogyakarta. *Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas 'Aisyiyah. Yogyakarta*, 13.
- Wang, S., Sun, Q., Zhai, L., Bai, Y., Wei, W., & Jia, L. (2019). The Prevalence of Depression and Anxiety Symptoms among Overweight/Obese and Non-Overweight/Non-Obese Children/Adolescents in China: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(3), 340. <https://doi.org/10.3390/ijerph16030340>

