BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Masa remaja merupakan masa yang sangat penting dalam kehidupan seseorang, karena merupakan masa peralihan dari anak menjadi dewasa, selain itu remaja mengalami proses berkembang ke arah kematangan atau kemandirian (Yusuf, 2001). Dalam proses perkembangan mentalnya, remaja mengalami berbagai macam kejadian yang merupakan faktor pendukung atau faktor penghambat. Berbagai macam kejadian yang dialami oleh remaja selama perjalanan hidupnya dapat menjadi stressor psikososial yang dapat menimbulkan gangguan psikiatrik seperti depresi (Anisman & Zacharko,1992).

Depresi merupakan gangguan kesehatan jiwa yang menjadi beban kesehatan terbesar di dunia. Depresi menjadi penyebab disabilitas terbesar di seluruh penjuru dunia serta menyumbang beban ekonomi yang besar bagi negara (Lacko & Knapp, 2016). Depresi atau gangguan suasana hati yang menyebabkan terganggunya aktifitas sehari-hari ini ditetapkan oleh *World Health Organization* (WHO) sebagai krisis global dan diprediksi pada tahun 2020 gangguan depresi ini merupakan nomor dua penyumbang penyebab ketidakmampuan seseorang dalam kehidupannya setelah kardiovaskular. Lebih dari 350 juta jiwa penduduk dunia mengalami depresi sehingga WHO menetapkan depresi sebagai salah satu prioritas untuk ditangani. (Kemenkes, 2014). Data Riskesdas 2018 menunjukkan prevalensi gangguan mental emosional yang

ditunjukkan dengan gejala-gejala depresi dan kecemasan untuk usia 15 tahun ke atas mencapai 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia (Kemenkes, 2016). Provinsi Jawa Barat sendiri merupakan salah satu provinsi dengan angka gangguan jiwa tertinggi di Indonesia mencapai 20 % dari 45 juta penduduk atau sekitar 9 juta jiwa. Sedang angka prevalensi gangguan mental emosional atau cemas dan depresi untuk usia lebih dari 15 tahun adalah 9,3% dari populasi penduduk yaitu sebanyak tiga juta orang (Riskesdas, 2013). Berdasarkan survei yang dilakukan Maulida (2012) menyatakan bahwa prevalensi depresi yang terjadi pada remaja mahasiswa lebih tinggi dibandingkan populasi pada umumnya.

Penelitian yang dilakukan oleh *University of California* dan *Harvard Medical School* menunjukkan bahwa gejala depresi dapat diatasi dengan merubah pola diet dan mengkonsumsi makanan yang banyak mengandung zat gizi maupun non gizi seperti serat pangan, asam folat, flavonoid, karotenoid, vitamin-vitamin antioksidan dan asam amino seperti triptofan, tirosin dan fenilalanin (Carol et al. 2012). Penelitian yang dilakukan oleh Jonathan E. Alpert dan Maurizio Fava menunjukkan bahwa seseorang yang mengonsumsi asam folat 0,8 mg per hari atau 0,4 mg vitamin B12 per hari akan menunjukkan penurunan gejala depresi. Peran vital folat dalam proses metabolisme otak telah diakui oleh banyak peneliti yang telah mencatat bahwa gejala depresi adalah manifestasi neuropsikiatrik yang paling umum dari defisiensi folat. Menurut survei yang dilakukan oleh MIND (*Mediterranian-DASH Intervention for Neurodegenerative Delay*), di antara pasien penderita depresi, banyak orang merasa lebih baik setelah makan pisang. Hal ini terjadi karena pisang mengandung tryptophan, sejenis protein yang diubah tubuh menjadi serotonin, yang dikenal sebagai pembuat rileks, memperbaiki mood dan secara umum membuat seseorang lebih bahagia. (Bernstein, 2018).

Pisang memiliki efek anti-kecemasan, antidepresan serta memperkuat memori melalui mekanisme antioksidannya. kandungan nutrisi dalam pisang membantu meringankan gangguan mood dan depresi juga mencegah dan mengatasi gangguan sistem saraf pusat (Samad et al. 2017). Seperti yang dinyatakan dalam European Journal of Clinical Nutrition 2016, makan lebih banyak makanan kaya B6, Folat dan B-12 seperti pisang dan brokoli dapat membantu menangkal depresi (Gougeon et al. 2016).

Brokoli (*Brassica olaracea var. italica*) merupakan sumber folat dan vitamin B yang baik. Asam folat pada brokoli berperan besar dalam pertumbuhan dan perkembangan sel, serta pembentukan jaringan. Seseorang yang kekurangan asam folat cenderung mengalami suasana hati yang tidak stabil, mudah mengalami depresi, kelelahan, daya ingat yang buruk, bahkan lebih serius seperti skizofrenia (Reynolds, 2002). Brokoli kaya akan sulforaphane dan glukosinolat serta memiliki kandungan flavonoid, vitamin, dan nutrisi mineral yang tinggi (Moreno et al. 2006). Sulforaphane yang terkandung dalam brokoli sama efektifnya dengan obat antidepresan dalam penurunan hormon stres dan kecemasan sosial (Wu et al., 2016). Sulforaphane juga dapat secara signifikan menurunkan kadar IL-6 dalam darah, biomarker peradangan yang juga dikaitkan dengan pengembangan depresi (Navarro et al., 2014).

Es krim merupakan salah satu jenis makanan yang sangat disukai oleh segala jenis usia mulai dari anak-anak hingga dewasa, konsumsi es krim meningkat dari waktu ke waktu dengan ditandai oleh meningkatnya varian dan jumlah es krim di pasaran. Menurut Setiadi (2002), konsumsi es krim berkisar 0,5 liter/orang/tahun dengan potensi pasar es krim di Indonesia mencapai 110 juta liter/tahun. Menurut badan riset Euromonitor, Proyeksinya hingga tahun 2018 pertumbuhan pasar ice cream mencapai 240 juta liter atau rata-rata tumbuh 8,70% (Marketeers, 2015). Berdasarkan survey Institut

Psikiatri London 2008, es krim dapat membuat seseorang merasa lebih nyaman. Ice cream memberi dampak positif pada bagian orbitofrontal cortex, yakni bagian depan otak yang menganalisis berbagai hal. Rasa tenang dan nyaman ditimbulkan oleh kalsium karena bahan utama ice cream adalah susu yang kaya akan kalsium. Kalsium dipercaya memberikan efek rileksasi bagi otot. Inilah yang memungkinkan seseorang merasakan perasaan tenang dan nyaman setelah mengonsumsi ice cream. Meningkatnya permintaan dari konsumen untuk makanan yang lebih sehat dan fungsional telah menghasilkan es krim yang mengandung bahan-bahan khusus dengan nutrisi dan sifat fisiologis yang diakui (Aboulfazli et al. 2016).

Berdasarkan hal tersebut, penulis berminat untuk meneliti “Es Krim Pisang dan Brokoli Sebagai Alternatif Makanan Antidepresi untuk Remaja”. Hal ini didasarkan pada kandungan gizi pisang dan brokoli yang kaya akan vitamin dan mineral serta zat-zat yang dapat menghilangkan depresi dan membuat suasana hati menjadi lebih baik

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi es krim pisang dan brokoli sebagai makanan antidepresi untuk remaja?

1.3 Tujuan

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui gambaran sifat organoleptik dan nilai gizi es krim pisang dan brokoli sebagai alternatif makanan antidepresi untuk remaja

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Memperoleh imbangan pisang dan brokoli yang sesuai untuk menghasilkan es krim antidepresi untuk remaja
2. Memperoleh data sifat organoleptik es krim pisang dan brokoli yang meliputi warna, aroma, rasa dan tekstur

3. Mengetahui nilai gizi es krim pisang dan brokoli
4. Mengetahui biaya produksi es krim pisang dan brokoli

1.4 Ruang Lingkup Penelitian

Ruang lingkup penelitian ini mengenai uji kesukaan es krim pisang dan brokoli sebagai alternatif makanan antidepresi. Penelitian dilakukan dengan memberikan ketiga sampel dengan formula yang berbeda untuk kemudian dinilai berdasarkan uji kesukaan. Penelitian dilakukan di laboratorium teknologi pangan di kampus Poltekkes Kemenkes Bandung jurusan gizi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sarana penerapan ilmu yang telah dipelajari serta mengetahui uji kesukaan es krim pisang-brokoli sebagai alternatif makanan antidepresi.

1.5.2 Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan edukasi kepada masyarakat tentang sumber makanan antidepresi, diantaranya pisang dan brokoli

1.5.3 Bagi Jurusan Gizi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah perbendaharaan perpustakaan jurusan gizi, menambah informasi dan wawasan serta sebagai bahan rujukan mahasiswa jurusan gizi khususnya mengenai uji kesukaan es krim pisang dan brokoli sebagai alternatif makanan antidepresi.

1.6 Keterbatasan Penelitian

Sulit mendapatkan brokoli dengan kualitas yang baik, oleh karena itu terdapat beberapa hal yang harus diperhatikan agar mendapatkan brokoli dengan kualitas yang baik seperti memilih brokoli dalam keadaan kering, berwarna hijau tua, kuntum kuncup dan padat serta tidak terdapat

bercak kehitaman. Selain itu daya tahan penyimpanan brokoli juga tidak tahan lama sehingga menyebabkan brokoli harus secepatnya diolah menjadi es krim agar tidak mengalami kerusakan.