HJK HOLISTIK JURNAL KESEHATAN
ISSN 1978-3337 (Print)
ISSN 2620-7478 (Online)
DOI: 10.33024

Nomor: 79/E/KPT/2023

INFORMASI ARTIKEL
Received: August, 16, 2025
Revised: November, 03, 2025
Available online: November, 05, 2025
at: https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/hjk

Kebiasaan dan pola makan sebagai faktor penentu kesehatan mental remaja: Sebuah tinjauan sistematis

Puput Fiohana

Rumah Sakit Islam Siti Hajar Sidoarjo
Korespondensi penulis. *Email: puputfiohana89@gmail.com

Abstract

Background: Mental health is an essential aspect of overall well-being, especially during adolescence when individuals experience rapid physical, emotional, and social development. Adolescents are particularly vulnerable to mental health problems such as anxiety and depression. It is increasingly acknowledged that dietary habits significantly influence mental health outcomes among youth. Therefore, this study aims to explore how diet and eating habits affect the mental health of adolescents.
Purpose: To examine and synthesize research findings that investigate the correlation between adolescents' dietary patterns and mental health disorders, particularly anxiety and depression.
Method: A systematic review using a descriptive analytical approach. The selection of articles followed inclusion and exclusion criteria in accordance with the Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses (PRISMA) guidelines. Eleven quantitative studies published between 2015 and 2025 were reviewed. The analysis focused on identifying common patterns linking eating behaviors and mental health outcomes among adolescents.
Results: Unhealthy dietary practices, such as excessive consumption of sugar and saturated fats, were consistently associated with higher levels of anxiety. Conversely, adolescents with higher intake of fiber-rich foods, especially fruits and vegetables, showed lower risks of depression. In addition, several studies emphasized the positive impact of micronutrients including vitamin D, B vitamins, and omega-3 fatty acids in maintaining and improving adolescents' mental health status.
Conclusion: There is a strong relationship between dietary habits and adolescent mental health. Promoting healthy eating behaviors and supportive food environments may help reduce the risk of anxiety and depression among youth. To gain a better understanding of the long-term effects, further longitudinal studies are recommended to examine the connection between diet and mental health across adolescence and into adulthood.

Keywords: Adolescents; Eating Habits; Mental Health.

Pendahuluan: Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan secara keseluruhan, terutama pada masa remaja ketika individu mengalami perkembangan fisik, emosional, dan sosial yang pesat. Remaja tergolong rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan mental seperti kecemasan dan depresi. Saat ini, semakin diakui bahwa kebiasaan makan memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kondisi kesehatan mental di kalangan remaja. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pola makan dan kebiasaan makan dapat memengaruhi kesehatan mental remaja.
Tujuan: Untuk menelaah dan mensintesis hasil penelitian yang mengkaji korelasi antara pola makan remaja dan gangguan kesehatan mental, khususnya kecemasan dan depresi.
Metode: Penelitian desain s*ystematic review* dengan pendekatan deskriptif analitis. Pemilihan artikel dilakukan

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1413

berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, mengacu pada pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Sebanyak sebelas penelitian kuantitatif yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2025 ditinjau. Analisis difokuskan pada pengidentifikasian pola umum yang menghubungkan perilaku makan dengan hasil kesehatan mental pada remaja.

Hasil: Pola makan yang tidak sehat, seperti tingginya konsumsi gula dan lemak jenuh, secara konsisten dikaitkan dengan peningkatan tingkat kecemasan. Sebaliknya, asupan tinggi serat, terutama dari buah dan sayuran, berhubungan dengan risiko depresi yang lebih rendah. Selain itu, beberapa penelitian menyoroti manfaat mikronutrien seperti vitamin D, vitamin B kompleks, dan asam lemak omega-3 dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental remaja.

Simpulan: Terdapat hubungan yang kuat antara kebiasaan makan dan kesehatan mental remaja. Upaya untuk mempromosikan pola makan sehat serta menciptakan lingkungan makan yang mendukung dapat membantu mengurangi risiko kecemasan dan depresi pada remaja. Untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai efek jangka panjang, penelitian longitudinal lebih lanjut diperlukan guna menelusuri hubungan antara pola makan dan kesehatan mental dari masa remaja hingga dewasa.

Kata Kunci: Kebiasaan Makan; Kesehatan Mental; Remaja.

PENDAHULUAN

World Health Organization (WHO) mendefinisikan masa remaja sebagai periode antara usia 10 hingga 19 tahun, yang merupakan fase penting dalam transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa ini, remaja mengalami berbagai perubahan fisik, psikologis, seksual, dan sosial yang terjadi secara bersamaan. Perubahan tersebut dapat menghadirkan peluang sekaligus risiko terhadap kesehatan dan kesejahteraan mereka. Faktor-faktor seperti kemiskinan, kekerasan, maupun pelecehan dapat semakin meningkatkan kerentanan remaja terhadap masalah kesehatan mental. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan kesejahteraan remaja sebelum mereka beranjak dewasa perlu dilakukan dengan cara melindungi mereka dari risiko tersebut, mendorong perkembangan sosial-emosional, serta memastikan akses yang memadai terhadap layanan kesehatan mental (World Health Organization, 2025; Nasution, Janani, Fadila, Asmidah, & Khairiyani, 2023).

Secara global, satu dari tujuh remaja berusia 10–19 tahun mengalami gangguan kesehatan mental, namun sebagian besar tidak terdiagnosis dan tidak mendapatkan perawatan yang tepat. Remaja dengan gangguan kesehatan mental rentan mengalami pengucilan sosial, diskriminasi, stigma, kesulitan akademik, perilaku berisiko, serta pelanggaran terhadap hak asasi manusia. Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi kesehatan mental pada masa remaja, termasuk paparan terhadap kesulitan hidup, pencarian jati diri, tekanan psikologis, pengaruh media sosial, serta gangguan makan. Gangguan makan, seperti anoreksia nervosa, umumnya mulai muncul pada masa remaja hingga awal dewasa. Gangguan ini ditandai dengan perilaku makan yang tidak normal dan sering kali disertai dengan kekhawatiran berlebihan terhadap berat badan dan bentuk tubuh. Gangguan makan dapat berdampak serius terhadap kesehatan fisik dan kerap terjadi bersamaan dengan depresi, kecemasan, maupun gangguan penyalahgunaan zat (World Health Organization, 2025; Sagita, Nurhajati, Setyawati, Christine, Adisetyo, Haifa, & Mustikaati, 2025; Hambleton, Pepin, Maloney, Touyz, & Maguire, 2022).

Sebuah penelitian yang dilakukan di Australia Barat meneliti hubungan antara pola makan dan kesehatan mental pada masa remaja awal. Hasil penelitian menunjukkan bahwa skor tinggi pada *Child Behavior Checklist* (CBCL) yang menandakan kondisi kesehatan mental yang kurang baik berkaitan dengan pola makan ala Barat, terutama konsumsi tinggi makanan cepat saji, daging merah, dan makanan manis. Sebaliknya, skor perilaku yang lebih baik ditemukan pada remaja dengan asupan sayuran hijau dan buah-buahan yang lebih tinggi, meskipun tidak secara langsung terkait dengan pola makan sehat secara keseluruhan (Oddy, Robinson, Ambrosini, O'Sullivan, de Klerk, Beilin, Silburn, Zubrick, & Stanley, 2009).

METODE

Penelitian tinjauan sistematis untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis

Puput Fiohana

Rumah Sakit Islam Siti Hajar Sidoarjo
Korespondensi penulis. *Email: puputfiohana89@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1413

seluruh bukti empiris yang relevan dengan pertanyaan atau topik penelitian tertentu. Berbeda dengan tinjauan naratif tradisional, tinjauan sistematis mengikuti proses yang terstruktur sehingga meningkatkan transparansi dan keterulangan penelitian.

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 10–20 Agustus 2025. Artikel yang teridentifikasi kemudian disaring berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Proses pemilihan dilakukan secara sistematis untuk memastikan bahwa hanya studi yang memenuhi persyaratan metodologis yang disertakan dalam tinjauan. Selanjutnya, seluruh studi terpilih dianalisis menggunakan pendekatan tinjauan sistematis secara transparan dan terstruktur dengan tujuan menghasilkan informasi yang komprehensif, akurat, dan dapat dipertanggungjawabkan.

Tinjauan ini dilakukan sesuai dengan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Tahapannya mencakup identifikasi studi yang relevan, penyaringan kelayakan, penilaian kualitas metodologis, ekstraksi data, dan sintesis temuan. Diagram alur PRISMA digunakan untuk menggambarkan proses pemilihan studi, termasuk jumlah artikel yang diidentifikasi, disaring, dikeluarkan, dan akhirnya dimasukkan dalam tinjauan akhir.

Strategi pencarian dilakukan dengan mengidentifikasi artikel jurnal yang telah ditinjau sejawat (*peer-reviewed*) melalui basis data elektronik seperti PubMed, Scopus, Web of Science, dan Google Scholar. Kata kunci dan operator Boolean digunakan untuk menggabungkan istilah seperti "*dietary patterns*," "*nutrition*," "*adolescents*," "*mental health*," dan "*psychological well-being*." Pendekatan ini memastikan cakupan literatur yang luas dan mengurangi kemungkinan terlewatnya studi yang relevan (Booth, Martyn-St James, Clowes, & Sutton, 2021). Untuk menjaga transparansi proses pencarian, seluruh basis data yang digunakan, istilah pencarian, serta jumlah artikel yang diperoleh akan didokumentasikan secara rinci.

Kriteria inklusi dalam tinjauan sistematis ini meliputi penelitian kuantitatif termasuk studi potong lintang (*cross-sectional*), kohort, *case-control*, dan *randomized controlled trials* (RCT) yang melibatkan populasi remaja berusia 10–19 tahun. Hanya studi yang diterbitkan antara tahun 2015 hingga 2025, berbahasa Inggris, dan tersedia dalam format *full text* yang akan disertakan. Kriteria ini ditetapkan untuk memastikan bahwa tinjauan ini mencakup bukti terkini yang relevan mengenai pola makan dan kesehatan mental pada remaja. Kriteria eksklusi mencakup studi yang tidak berfokus pada populasi remaja, penelitian yang membahas pola makan atau status gizi tanpa mengaitkannya dengan hasil kesehatan mental, studi kualitatif, artikel tinjauan, data duplikat, serta teks lengkap yang tidak dapat diakses.

Setelah penerapan kriteria tersebut, studi yang tersisa akan menjalani penilaian kualitas menggunakan alat *critical appraisal* standar seperti *Joanna Briggs Institute* (JBI) *checklist* untuk studi analitik potong lintang dan kohort. Proses penilaian ini mencakup evaluasi terhadap metode pengambilan sampel, validitas pengukuran, serta faktor pembaur (*confounding factors*) yang mungkin memengaruhi hasil penelitian, sehingga meningkatkan kredibilitas temuan tinjauan ini. Ekstraksi data dilakukan menggunakan formulir terstruktur untuk mencatat rincian penting seperti desain penelitian, karakteristik populasi, metode penilaian pola makan, ukuran kesehatan mental, serta hasil utama.

Data yang telah diekstraksi kemudian akan disintesis secara deskriptif untuk mengidentifikasi pola yang konsisten, kesenjangan, dan kontradiksi dalam literatur yang ada. Temuan kuantitatif akan dibandingkan antarstudi untuk menentukan sejauh mana pola makan memengaruhi hasil kesehatan mental remaja seperti depresi, kecemasan, stres, dan kesejahteraan umum. Hasil akhir akan disajikan dalam format naratif dan tabel pada bagian berikutnya. Pendekatan yang sistematis dan transparan ini memungkinkan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai hubungan antara pola makan dan kesehatan mental pada masa remaja awal.

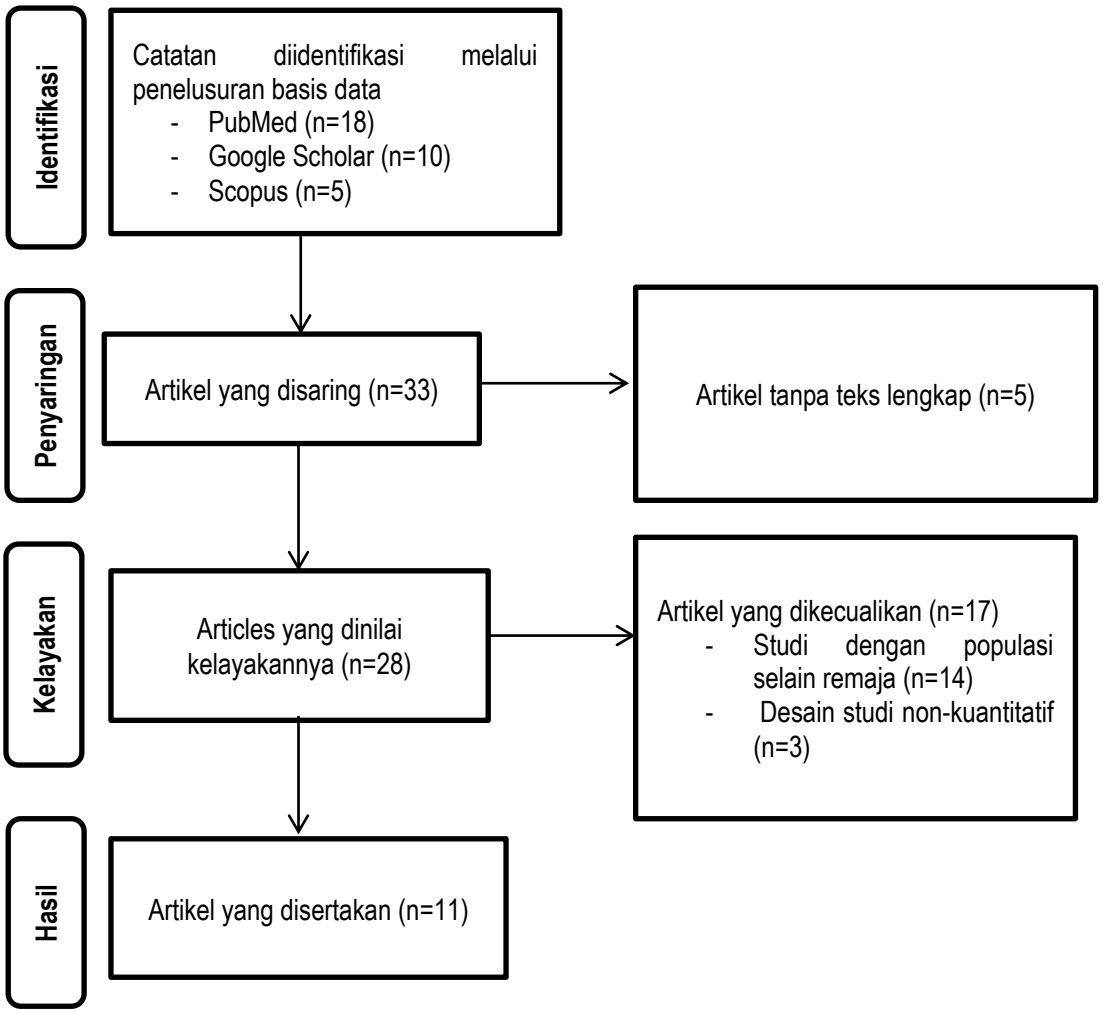
Pencarian literatur awal berhasil mengidentifikasi total 33 artikel, yang terdiri dari 18 artikel dari PubMed, 10 dari Google Scholar, dan 5 dari Scopus. Sebanyak lima artikel dikeluarkan karena teks lengkapnya tidak tersedia. Selanjutnya, 27 artikel dievaluasi untuk menentukan kelayakan. Dari jumlah tersebut, 16 artikel dikeluarkan karena populasi penelitian tidak berfokus pada remaja.

Puput Fiohana

Rumah Sakit Islam Siti Hajar Sidoarjo
Korespondensi penulis. *Email: puputfiohana89@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1413

HASIL



Gambar PRISMA *Flow* Diagram

Puput Fiohana

Rumah Sakit Islam Siti Hajar Sidoarjo
Korespondensi penulis. *Email: puputfiohana89@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1413

Tabel Hasil Pemetaan Data Artikel

(Penulis)(Negara)	Tujuan	Metode	Hasil
(Solomou et al., 2024) (Inggris Raya)	Meneliti hubungan antara kualitas pola makan dan kesehatan mental siswa selama masa transisi menuju universitas.	Cross-sectional	Melibatkan 166 partisipan remaja, penelitian ini menemukan bahwa siswa dengan kualitas pola makan yang lebih baik menunjukkan tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah, serta kesejahteraan mental secara keseluruhan yang lebih tinggi.
(Sahril et al., 2023) (Malaysia)	Mengidentifikasi hubungan antara perilaku makan dan depresi pada remaja.	Cross-sectional	Konsumsi tinggi gula dan makanan cepat saji berhubungan dengan meningkatnya gejala depresi, sedangkan asupan serat dari buah dan sayuran berkontribusi dalam menurunkan tingkat depresi.
(Khanna & Aeri, 2020) (India)	Menilai hubungan antara asupan protein dengan gejala depresi dan kecemasan pada remaja..	Cross-sectional	Dari 546 remaja berusia 13–15 tahun, mereka yang mengalami kecemasan memiliki skor indeks pola makan sehat yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak mengalami kecemasan.
(Korczak et al., 2022) (Kanada)	Menganalisis pola makan pada remaja dengan depresi, tanpa depresi, dan yang sehat.	Multivariate Analysis of Covariance (MANCOVA)	Dari 147 partisipan, mereka yang mengalami gangguan depresi mayor mengonsumsi makanan sehat lebih sedikit dibandingkan dengan partisipan yang tidak mengalami depresi.
(Alhuwaydi, 2024) (Arab Saudi)	Meneliti perilaku makan berlebihan (binge eating) dan korelasinya dengan kecemasan pada remaja.	Cross-sectional	Dari 384 remaja, 11.2% mengalami binge eating sedang dan 8.3% mengalami binge eating berat. Ditemukan korelasi positif antara perilaku binge eating dan tingkat keparahan kecemasan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (skor HAM-A).
(Jonsson et al., 2024) (Swedia)	Meneliti perilaku makan dan hubungannya dengan kesejahteraan mental serta fisik pada remaja.	Multivariate logistic regression	Penelitian menggunakan data dari survei *Health Behaviour in School-aged Children (HBSC)* 2017/2018. Berdasarkan 3.692 responden, kebiasaan makan bersama dan pola

Puput Fiohana

Rumah Sakit Islam Siti Hajar Sidoarjo
Korespondensi penulis. *Email: puputfiohana89@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1413

			makan sehat berkaitan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan keluhan psikosomatik yang lebih rendah.
(Fismen et al., 2024) (Norwegia, Finlandia, Swedia, Denmark, Islandia)	Mengeksplorasi hubungan antara kebiasaan makan dan kesehatan mental pada remaja di wilayah Nordik.	Cross-sectional	Menggunakan data dari 22.384 responden, penelitian ini menemukan bahwa kebiasaan makan sehat berkorelasi dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik.
(Simanjuntak et al., 2020) (Indonesia)	Menentukan hubungan antara pola makan dan tingkat depresi pada remaja perempuan.	Cross-sectional	Dilakukan pada 89 siswi sekolah menengah atas, hasil penelitian menunjukkan bahwa pola makan yang tidak teratur berkaitan dengan peningkatan prevalensi depresi.
(Hermawan, 2024) (Indonesia)	Menganalisis hubungan antara kebiasaan makan tidak teratur dan kesehatan mental pada mahasiswa.	Pearson Correlation	Dari 200 responden, 40% mengalami kecemasan ringan hingga sedang. Ditemukan korelasi signifikan antara kebiasaan makan dan kesehatan mental ($r = 0.40$; $p < 0.01$).
(Sitompul & Wulandari, 2021) (Indonesia)	Mengidentifikasi hubungan antara kecemasan, pola makan, dan kejadian gastritis pada mahasiswa keperawatan.	Cross-sectional	Berdasarkan 91 responden, pola makan yang buruk berhubungan dengan kecemasan dan gastritis; 54.9% responden melaporkan kebiasaan makan yang tidak sehat.
(Pertiwi et al., 2022) (Indonesia)	Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik, pengetahuan, kesehatan mental, dan asupan energi terhadap obesitas sentral.	Cross-sectional	Melibatkan 180 responden, 46% menunjukkan gangguan kesehatan mental yang berkorelasi dengan obesitas sentral.

Puput Fiohana

Rumah Sakit Islam Siti Hajar Sidoarjo
Korespondensi penulis. *Email: puputfiohana89@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1413

PEMBAHASAN

Berdasarkan seluruh studi yang disertakan, terdapat hubungan yang jelas dan konsisten antara pola makan dan masalah kesehatan mental pada remaja, khususnya kecemasan dan depresi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa konsumsi makanan tinggi gula dan lemak jenuh sangat berkaitan dengan meningkatnya gejala kecemasan dan depresi pada remaja. Sebaliknya, asupan serat yang lebih tinggi berhubungan dengan penurunan prevalensi depresi di kalangan remaja (Sahril, Adnan, Khalil, Chan, Yoga Ratnam, Lai, & Ahmad, 2023). Penelitian lain melaporkan bahwa kualitas pola makan yang baik pada siswa berkaitan dengan kesehatan mental yang lebih baik, termasuk tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah, serta peningkatan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Solomou, Robinson, & Perez-Algorta, 2024). Temuan-temuan ini menekankan bahwa kualitas dan komposisi asupan makanan harian memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis selama masa remaja, yaitu masa yang ditandai oleh perkembangan fisik, emosional, dan sosial yang cepat.

Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa makanan yang mengandung asam lemak omega-3 serta mikronutrien seperti vitamin D dan vitamin B memiliki efek positif terhadap kesehatan mental remaja (Reichelt & Rank, 2017). Hal ini sejalan dengan semakin banyaknya bukti yang menunjukkan bahwa pola makan yang kaya nutrisi dapat membantu mengatur produksi neurotransmiter dan proses peradangan yang memengaruhi suasana hati serta stabilitas emosi. Sebagai contoh, asam lemak omega- 3 diketahui mendukung fungsi otak dan mengurangi peradangan, yang dapat menurunkan risiko depresi. Begitu pula, kekurangan vitamin D telah dikaitkan dengan skor depresi yang lebih tinggi, sehingga menunjukkan pentingnya nutrisi seimbang dalam mencegah gangguan suasana hati. Selain itu, pola makan yang kaya buah-buahan, sayuran, dan biji- bijian utuh juga secara signifikan berhubungan dengan tingkat gejala depresi yang lebih rendah pada remaja, memperkuat peran nutrisi sehat dalam menjaga kesejahteraan mental (Khalid, Williams, & Reynolds, 2016).

Beberapa penelitian menunjukkan adanya perbedaan hubungan antara pola makan dan masalah kesehatan mental pada remaja laki-laki dan perempuan. Selain faktor jenis kelamin, kebiasaan makan yang dipengaruhi oleh budaya juga turut memengaruhi hasil kesehatan mental remaja. Remaja laki-laki cenderung memiliki pola makan yang lebih sehat; namun, hubungan antara pola makan dan gejala kecemasan tampak lebih lemah dibandingkan pada remaja perempuan. Hal ini menunjukkan bahwa jenis kelamin dan konteks budaya memainkan peran penting dalam hubungan antara pola makan dan masalah kesehatan mental. Pola makan dan kebiasaan makan bersama telah dikaitkan dengan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi serta keluhan psikosomatik yang lebih rendah. Faktor pendukung lainnya adalah kebiasaan makan bersama keluarga, yang berhubungan dengan kondisi sosial yang lebih baik, kepuasan hidup yang lebih tinggi, serta berkurangnya gejala psikosomatik (Jonsson, Bailey, Corell, Löfstedt, & Adjei, 2024).

Selain itu, kebiasaan makan yang tidak teratur, seperti melewatkan sarapan atau mengonsumsi makanan cepat saji di malam hari, telah diidentifikasi sebagai faktor prediktor gangguan kesehatan mental pada remaja. Pola seperti ini sering kali dikaitkan dengan stres akademik, kurangnya manajemen waktu, dan paparan media sosial, yang dapat mengganggu rutinitas gaya hidup sehat (Hermawan, 2024). Remaja yang sering melewatkan waktu makan cenderung mengalami fluktuasi kadar gula darah yang menyebabkan mudah marah, kelelahan, dan ketidakstabilan emosi. Dalam jangka panjang, kebiasaan ini dapat memperburuk gejala depresi dan kecemasan, terutama pada individu yang memiliki mekanisme koping yang lemah atau dukungan sosial yang terbatas (Ahola, Mutter, Forsblom, Harjutsalo, & Groop, 2019; Russo, 2022).

Temuan-temuan tersebut juga menyoroti peran potensial faktor sosial dan lingkungan dalam membentuk perilaku makan remaja. Dinamika keluarga, status sosial ekonomi, dan pengaruh teman sebaya merupakan penentu penting terhadap jenis dan pola makan remaja. Remaja dari keluarga dengan status ekonomi tinggi umumnya memiliki akses lebih baik terhadap makanan bergizi, sedangkan mereka yang berasal dari keluarga berpenghasilan rendah sering kali bergantung pada makanan olahan murah dengan nilai gizi rendah. Ketimpangan ini dapat berkontribusi terhadap kesenjangan kesehatan mental yang diamati antar kelompok sosial. Oleh karena itu, intervensi kesehatan mental bagi remaja sebaiknya tidak

Puput Fiohana

Rumah Sakit Islam Siti Hajar Sidoarjo
Korespondensi penulis. *Email: puputfiohana89@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1413

hanya berfokus pada konseling psikologis, tetapi juga mencakup edukasi gizi dan program berbasis komunitas yang mendorong pola makan sehat.

Secara keseluruhan, studi-studi yang ditinjau menunjukkan bahwa perbaikan pola makan dapat berfungsi sebagai strategi pencegahan terhadap masalah kesehatan mental pada remaja. Sekolah dan lembaga kesehatan dapat mengintegrasikan pendidikan gizi dalam program promosi kesehatan mental. Mendorong pola makan seimbang yang kaya buah, sayuran, protein tanpa lemak, dan biji-bijian, serta membatasi makanan manis dan olahan, dapat memberikan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan fisik. Pendekatan holistik ini dapat membantu remaja mengembangkan gaya hidup yang lebih sehat dan mendukung ketahanan emosional serta kesejahteraan secara keseluruhan.

SIMPULAN

Pola makan sehat memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental remaja. Pola makan seimbang dapat membantu mencegah dan mengurangi gejala kecemasan serta depresi. Sebaliknya, pola makan yang buruk, terutama konsumsi makanan tinggi gula dan lemak jenuh dapat meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental pada remaja. Selain itu, kebiasaan makan bersama keluarga dan orang terdekat juga berkontribusi dalam mencegah masalah kesehatan mental, karena berkaitan dengan berkurangnya gejala psikosomatik dan meningkatnya kepuasan hidup. Dukungan dari keluarga serta lingkungan sekitar sangat penting untuk mencegah masalah kesehatan mental remaja agar tidak berlanjut hingga dewasa. Untuk penelitian mendatang, disarankan dilakukan studi longitudinal guna menelusuri dampak jangka panjang pola makan dan kebiasaan makan terhadap kesehatan mental remaja.

DAFTAR PUSTAKA

Ahola, A. J., Mutter, S., Forsblom, C., Harjutsalo, V., & Groop, P. H. (2019). Meal timing, meal frequency, and breakfast skipping in adult individuals with type 1 diabetes–associations with glycaemic control. *Scientific reports*, *9*(1), 20063.

Alhuwaydi, A. M. (2024). A cross-sectional evaluation of binge-eating behavior and its correlation with anxiety disorders among adolescents in Northern Saudi Arabia: implications for future generations. *Frontiers in Psychiatry*, *15*, 1384218.

Fismen, A. S., Aarø, L. E., Thorsteinsson, E., Ojala, K., Samdal, O., Helleve, A., & Eriksson, C. (2024). Associations between eating habits and mental health among adolescents in five nordic countries: a cross-sectional survey. *BMC public health*, *24*(1), 2640.

Hambleton, A., Pepin, G., Le, A., Maloney, D., Touyz, S., & Maguire, S. (2022). Psychiatric and medical comorbidities of eating disorders: findings from a rapid review of the literature. *Journal of eating disorders*, *10*(1), 132.

Hermawan, A. (2024). Hubungan Antara Kebiasaan Makan Tidak Teratur Dan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *Jurnal Mitrasehat*, *14*(2), 737-741.

Jonsson, K. R., Bailey, C. K., Corell, M., Löfstedt, P., & Adjei, N. K. (2024). Associations between dietary behaviours and the mental and physical well-being of Swedish adolescents. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, *18*(1), 43.

Khalid, S., Williams, C. M., & Reynolds, S. A. (2016). Is there an association between diet and depression in children and adolescents? A systematic review. *British journal of nutrition*, *116*(12), 2097- 2108.

Khanna, P., & Aeri, B. T. (2020). Association of quantity and quality of protein intake with depression and anxiety symptoms among adolescent boys and girls (13–15 years) studying in public schools of Delhi. *Journal of nutritional science and vitaminology*, *66*(Supplement), S141-S148.

Puput Fiohana

Rumah Sakit Islam Siti Hajar Sidoarjo
Korespondensi penulis. *Email: puputfiohana89@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1413

Korczak, D. J., Perruzza, S., Chandrapalan, M., Cost, K., Cleverley, K., Birken, C. S., & McCrindle, B. M. (2022). The association of diet and depression: an analysis of dietary measures in depressed, non- depressed, and healthy youth. *Nutritional Neuroscience*, *25*(9), 1948-1955.

Nasution, F., Janani, A., Fadila, A. N., Asmidah, A., & Khairiyani, S. (2023). Perkembangan Psikososial Masa Kanak-kanak Pertengahan. *Edu Society: Jurnal Pendidikan, Ilmu Sosial Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, *3*(3), 1176-1188.

Oddy, W. H., Robinson, M., Ambrosini, G. L., O'Sullivan, T. A., de Klerk, N. H., Beilin, L. J., Silburn, S. R., Zubrick, S. R., & Stanley, F. J. (2009). *The association between dietary patterns and mental health in early adolescence. Preventive Medicine, 49*(1), 39–44.

Pertiwi, M. P., Purwaningtyas, D. R., & Putri, I. E. (2022). Hubungan aktivitas fisik, pengetahuan, kesehatan mental dan asupan energi dengan kejadian obesitas sentral. *Tarumanagara Medical Journal*, *4*(1), 122-133.

Reichelt, A. C., & Rank, M. M. (2017). The impact of junk foods on the adolescent brain. *Birth defects research*, *109*(20), 1649-1658.

Russo, K. (2022). Assessment and treatment of adolescents with chronic medical conditions. *Journal of Health Service Psychology*, *48*(2), 69-78.

Sagita, K. A., Nurhajati, A. R., Setyawati, S. P., Christine, D., Adisetyo, M. B., Haifa, N. H., & Mustikaati, W. (2025). Antara Nilai, Citra Diri dan Sunyi: Tantangan Kesehatan Mental Remaja dari Lensa Psikologi Pendidikan. *Jurnal Kolaboratif Sains*, *8*(8), 5292-5302.

Sahril, N., Adnan, M. A. A., Khalil, M. K. N., Chan, Y. M., Yoga Ratnam, K. K., Lai, W. K., & Ahmad, N. A. (2023). Association of dietary behaviour and depression among adolescents in Malaysia: a cross-sectional study. *Journal of Health, Population and Nutrition*, *42*(1), 133.

Simanjuntak, K. E., Umijati, S., Febriyana, N., & Setiawati, Y. (2020). The Correlation between Dietary Pattern with the Prevalence and Degree of Depression in Female Students of SMAK St. Louis Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Kedokteran Universitas Airlangga*, *11*(01).

Sitompul, R., & Wulandari, I. S. M. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Dan Pola Makan Terhadap Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa Profesi Ners Universitas Advent Indonesia. Coping. *Community of Publishing in Nursing*, *9*(3), 258.

Solomou, S., Robinson, H., & Perez-Algorta, G. (2024). The association of diet quality with the mental health of students during their transition to university. *Plos one*, *19*(10), e0312123.

World Health Organization. (2025). *Mental health of adolescents*. Diakses dari: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health

Puput Fiohana

Rumah Sakit Islam Siti Hajar Sidoarjo
Korespondensi penulis. *Email: puputfiohana89@gmail.com

DOI: https://doi.org/10.33024/hjk.v19i8.1413