

ABSTRAK

Latar belakang : Depresi dan gangguan pola makan mempunyai hubungan dua arah, depresi mempengaruhi pola makan dan pola makan dapat mengakibatkan depresi. Gangguan pola/hilangnya nafsu makan mengakibatkan asupan zat gizi kurang terutama zat gizi vitamin B12 dan asam folat, saat ini remaja cenderung tidak menyukai konsumsi buah dan sayur. Dimana kurangnya konsumsi buah dan sayur dapat menyebabkan terjadinya defisiensi vitamin B12 dan folat yang dapat menyebabkan peningkatan kadar homosistein. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan asupan vitamin B12 dan asam folat dengan gejala depresi pada remaja: *Systematic Literature Review*.

Metode : Pencarian *literature systematic review* ini dilakukan dengan menggunakan database elektronik yaitu *Google Scholar*, *PubMed*, dan *ResearchGate*. Sebanyak tiga studi yang teridentifikasi memenuhi kriteria inklusi dan publikasi berkisar antara tahun 2010 sampai 2020, kemudian dinilai kualitasnya. Studi tersebut menggunakan beberapa metode untuk mengukur asupan dan gejala depresi.

Hasil : Hasil asupan vitamin B12 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan linier antara asupan vitamin B12 dengan gejala depresi dengan skor CESD ≥ 16 pada kedua jenis kelamin, (anak laki-laki didapatkan $p = 0.02$), (anak perempuan $p = 0,35$). Hasil asupan folat pada anak perempuan menunjukkan adanya hubungan signifikan dengan gejala depresi pada remaja (anak laki-laki $p = 0.02$), asupan folat pada anak perempuan didapatkan ($p = <0.001$).

Kesimpulan : Asupan vitamin B12 dengan gejala depresi menunjukkan bahwa asupan vitamin B12 tidak terdapat hubungan dengan gejala depresi pada remaja. Sedangkan terdapat hubungan signifikan antara asupan folat dengan gejala depresi pada remaja

Kata kunci : Asupan Vitamin B12, Asupan Folat, Gejala Depresi, Remaja