

BAB 1 : PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gangguan makan atau perilaku makan menyimpang (PMM) dalam beberapa tahun terakhir semakin meningkat, berbagai jenis perilaku makan menyimpang telah menjadi sorotan global dan menarik perhatian industri kesehatan.⁽¹⁾ Perilaku Makan Menyimpang (PMM) adalah penyakit mental yang mengganggu pola diet yang sehat. Penyimpangan perilaku makan mencakup berbagai jenis gangguan makan, termasuk *Night Eating Syndrome (NES)*. Gangguan makan yang dikenal sebagai *Night Eating Syndrome (NES)* diidentifikasi dengan perilaku melewatkan sarapan, makan berlebihan di malam hari ($\geq 25\%$ dari asupan harian), merasakan dorongan untuk makan di malam hari, serta mengalami perubahan nafsu makan, suasana hati, dan pola tidur.⁽²⁾⁽³⁾

Night Eating Syndrome (NES) pertama kali di jelaskan pada tahun 1955 oleh Stunkard *et al* pada seorang wanita berusia 18 tahun. Stunkard juga mendefinisikan *NES* sebagai pola penundaan harian asupan makanan yang ditandai dengan tiga gejala yaitu makan emosional pada sore atau malam hari, insomnia, dan anoreksia pada pagi hari. Kemudian dilakukan penelitian lanjutan yang dilakukan oleh Runfolla *et al* (2014) mengenai kriteria sindrom ini yaitu kualitas tidur yang buruk meliputi insomnia awal tidur dan terbangun di malam hari minimal 3 (tiga) kali seminggu dengan konsumsi makanan saat bangun tidur.⁽⁴⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Hood *et al* (2014) menunjukkan adanya dampak lebih lanjut pada obesitas yang ada hubungannya dengan *NES* yaitu Diabetes Melitus Tipe 2.⁽⁵⁾ *NES* diketahui sama-sama terjadi pada pria dan wanita, namun penelitian yang dilakukan oleh Mohamad, N.A., dan Hamirudin, A.H. (2023) menunjukkan adanya kemungkinan perbedaan

prevalensi antar kedua jenis kelamin.⁽⁶⁾ Penelitian lain yang dilakukan oleh Vinai *et al* (2015) mengungkapkan adanya korelasi positif dan signifikan antara *NES* dengan Indeks Massa Tubuh.⁽⁷⁾

Gambaran prevalensi *NES* menjadi dasar untuk mengetahui kecenderungan terjadinya obesitas dan penyakit penyerta lainnya. Karena beragamnya kriteria yang digunakan dalam berbagai penelitian, prevalensi *NES* sulit dipastikan. Secara umum, prevalensi *NES* diperkirakan 1,5% pada populasi umum di Amerika.⁽⁸⁾ Penelitian yang dilakukan oleh De Zwaan *et al* (2014) di Jerman, prevalensi *NES* menunjukkan sebanyak 1,1 - 1,5% pada populasi umum.⁽⁹⁾ Namun, penelitian yang dilakukan oleh Matsui *et al* (2021) menemukan bahwa prevalensi *NES* pada populasi umum di Jepang sebesar 4,1% yang mana prevalensi ini lebih tinggi dari yang dilaporkan sebelumnya.⁽¹⁰⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Sevincer *et al* (2016) melaporkan bahwa prevalensi *NES* pada kalangan mahasiswa adalah sekitar 9,5%.⁽¹¹⁾ Lalu adanya penelitian lanjutan yang dilakukan oleh Abreu *et al* (2023) ditemukannya prevalensi *NES* di kalangan mahasiswa Brazil mencapai 16,8%.⁽¹²⁾

Menurut Shillito *et al* (2018), *NES* merupakan salah satu gangguan makan yang berhubungan dengan kualitas tidur.⁽¹³⁾ Perubahan kualitas tidur meningkatkan risiko diabetes dan obesitas dengan mempengaruhi pola makan.⁽¹⁴⁾ *NES* adalah faktor penting yang berkontribusi pada penyakit metabolik, seperti diabetes karena sering dikaitkan dengan kualitas tidur yang buruk.⁽¹⁴⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Akdevelioglu *et al* (2020) menyatakan bahwa sebanyak 7,6% responden dengan kualitas tidur buruk mengalami *NES* dibandingkan dengan responden yang memiliki kualitas tidur baik yaitu 0,5%.⁽¹⁴⁾ Selain itu, pada penelitian ini juga menyatakan bahwa *NES* berkorelasi lemah dengan risiko terjadinya diabetes.⁽¹⁴⁾ Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh Raevouri *et al* (2015) melaporkan bahwa adanya

hubungan korelasi kuat dengan peningkatan risiko diabetes tipe 2 pada pasien gangguan makan.⁽¹⁵⁾

Fakta dan penelitian menunjukkan bahwa *NES* ini sudah mulai terjadi di wilayah Asia, terus meluas hingga ke Asia Tenggara.⁽¹⁶⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Ying Gan *et al* (2019) di Malaysia meneliti penentuan faktor risiko *NES* di kalangan mahasiswa universitas negeri, dilaporkan bahwa mahasiswa mempunyai risiko terkena *NES* terutama pada laki-laki yang belajar di bidang teknik.⁽¹⁶⁾ Pada penelitian ini juga mengatakan bahwa laki-laki lebih mungkin terkena *NES* daripada perempuan.⁽¹⁶⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Ahmed *et al* (2022) menunjukkan bahwa prevalensi *NES* pada mahasiswa di Saudi Arabia mencapai 10,3%.⁽¹⁷⁾

Penelitian proporsi kejadian *NES* di Indonesia belum pernah diteliti. Namun terdapat beberapa penelitian mengenai prevalensi, seperti penelitian yang dilakukan oleh Utami (2023) yaitu sebanyak 46,2% pada kelompok usia dewasa muda.⁽¹⁸⁾ Selain itu, penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Parastika (2012) pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Indonesia mengenai *NES*, menunjukkan bahwa sebanyak 33% responden mahasiswa mengalami *NES*.⁽¹⁹⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Afriani *et al* (2019) menyatakan bahwa sebanyak 19,4% mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Diponegoro mengalami *NES*.⁽²⁰⁾ Penelitian lain yang dilakukan oleh Noviasy *et al* (2021) menunjukkan bahwa sebanyak 38% pelajar memenuhi kriteria *NES*.⁽²¹⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Nilifda *et al* (2016) melaporkan bahwa sebanyak 53% mahasiswa Universitas Andalas memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽²²⁾ Salah satu studi mengenai proporsi makan malam di Indonesia yang dilakukan oleh DjUNET NA (2022) pada mahasiswa kedokteran di Universitas Islam Indonesia yaitu sebesar 16%.⁽²³⁾ Hal ini semakin memperkuat bahwa ada

kemungkinan *NES* sudah terjadi di berbagai wilayah di Indonesia, termasuk di kota Padang.

Namun belum banyak penelitian dan karya ilmiah di Indonesia yang mengangkat tentang *NES*. Hal ini yang menjadi alasan kuat dilakukannya penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *NES* pada mahasiswa. Mahasiswa diangkat sebagai populasi penelitian karena mahasiswa pada umumnya memiliki aktivitas yang padat baik dalam bidang akademik maupun non akademik, sehingga seringkali menyebabkan tidur larut malam dan *NES* ini biasanya dimulai pada awal masa dewasa (akhir remaja hingga akhir dua puluhan).⁽²⁴⁾ Hal ini dapat meningkatkan risiko mengonsumsi makanan lebih banyak pada malam hari karena waktu sebelum tertidur yang lebih panjang dan rentan terhadap terjadinya *NES* dan perilaku makan menyimpang.⁽³⁾

Seseorang dengan *NES* memiliki toleransi yang lebih tinggi terhadap makanan pada malam hari, yang dapat menyebabkan keinginan untuk makan pada waktu tersebut. Jika seseorang terjaga pada malam hari, hal ini dapat membantu meningkatkan jumlah dan jenis makanan yang dikonsumsi pada malam hari. Obesitas dan komplikasi seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung dapat muncul sebagai akibat dari peningkatan asupan kalori.⁽²⁵⁾

Beberapa faktor terkait telah diidentifikasi atau ditemukan berdasarkan pada kriteria atau karakteristik *NES* yang dapat meningkatkan kemungkinan terkena sindrom ini. Kualitas tidur dan asupan energi menjadi salah satu faktor risiko yang dapat dikaitkan dengan *NES*, mahasiswa umumnya memiliki kualitas tidur yang tidak memadai.⁽¹⁷⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Afifah *et al* (2021) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan asupan energi dengan *NES* pada mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki kualitas tidur yang buruk dan

asupan energi yang tinggi cenderung memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami *NES*.⁽²⁶⁾ Penelitian lain yang dilakukan oleh Hamurcu (2022) menyatakan bahwa sebanyak 67,7% mahasiswa di Universitas Uskudar Turki yang mengalami *NES* juga memiliki kualitas tidur yang buruk.⁽²⁷⁾ Penelitian lain yang dilakukan oleh Yahia *et al* (2017) melaporkan bahwa adanya hubungan antara kualitas tidur yang buruk dan *NES* mungkin disebabkan oleh durasi tidur yang lebih pendek dan dikarenakan konsumsi makanan pada malam hari.⁽²⁸⁾ Penelitian lainnya dilakukan pada mahasiswa teknik yang dilakukan oleh Subanu *et al* (2019) menyatakan bahwa sebanyak 81,5% persen mahasiswa teknik sipil memasupailiki kualitas tidur yang buruk.⁽²⁹⁾

Aktivitas fisik merupakan faktor penting yang berhubungan dengan gangguan makan, namun hubungan antara gejala gangguan makan dan aktivitas fisik memiliki banyak segi.⁽³⁰⁾ Seperti penelitian di Norwegia yang dilakukan oleh Heradstveit *et al* (2019) menunjukkan bahwa gejala gangguan makan secara keseluruhan berhubungan negatif dengan aktivitas fisik untuk kedua jenis kelamin selama masa remaja.⁽³⁰⁾ Namun, hubungan antara gejala gangguan makan dan tingkat aktivitas fisik sangat berbeda antar spektrum berat badan.⁽³⁰⁾ Penelitian lain yang dilakukan oleh Fernandes *et al* (2023) menunjukkan bahwa orang yang aktif secara fisik cenderung memiliki perilaku makan yang lebih baik.⁽³¹⁾ Hal ini karena aktivitas fisik dapat meningkatkan motivasi untuk menerapkan kebiasaan makan yang sehat.⁽³¹⁾ Penelitian yang dilakukan oleh Ewildsyecraev *et al* (2016) menyatakan bahwa sebanyak 82% mahasiswa Fakultas Teknik memiliki aktivitas fisik kategori ringan, hal ini dapat mempercepat dampak dari *NES* yaitu obesitas.⁽³²⁾

Faktor Indeks Massa Tubuh (IMT) juga dikaitkan dengan *NES*, seperti yang ditemukan dalam studi oleh Meule *et al* (2014), ditemukan adanya hubungan secara

signifikan antara *NES* dengan IMT pada mahasiswa.⁽³³⁾ Systematic review yang dilakukan oleh Bruzas dan Allison (2019) menunjukkan bahwa sebanyak lima penelitian menyatakan bahwa *NES* berkorelasi dengan IMT, sedangkan lima penelitian lainnya menyatakan bahwa tidak ada hubungan antara *NES* dengan IMT, sementara itu satu penelitian lainnya mengatakan bahwa ada temuan yang beragam.⁽³⁴⁾

Intervensi farmakologis dan perubahan perilaku adalah cara untuk mengobati *NES*. Sebuah perawatan yang bertujuan untuk mengontrol ritme sirkadian, stress, suasana hati, dan kognisi yang salah telah dipertimbangkan.⁽³⁵⁾ Pinto *et al* (2016) melakukan tinjauan menyeluruh terhadap pengobatan *NES* dan menemukan bahwa agen serotonergik dan intervensi psikologis, terutama CBT, telah menunjukkan hasil yang efektif.⁽³⁶⁾ Namun, menurut Muscatello *et al* (2021) pengobatan *NES* masih merupakan bidang yang berkembang, dan penelitian di bidang ini masih sedikit.⁽³⁷⁾

Peneliti telah melakukan studi pendahuluan dengan metode wawancara pada mahasiswa di masing-masing Fakultas Universitas Andalas yang merupakan mahasiswa angkatan 2021. Pada Fakultas Kedokteran (FK), dan Fakultas Kedokteran Gigi (FKG) memiliki beban studi minimal ≥ 20 SKS per semester, dilengkapi dengan *skills lab* dan keterampilan klinik. Fakultas rumpun kesehatan lain seperti Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM), Fakultas Keperawatan (FKEP), dan Fakultas Farmasi (FF) juga memiliki beban studi yang tidak jauh berbeda dengan dua fakultas tersebut yaitu ≥ 18 SKS disetiap semester beserta praktikum. Pada Fakultas Pertanian (FAPERTA), Fakultas Peternakan (FATERNA), dan Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA) memiliki beban studi minimal ≥ 19 SKS dan praktikum yang padat pada semester tertentu saja dengan durasi praktikum $\pm 2,5$ jam per mata kuliah. Kemudian pada Fakultas Teknik (FT), Fakultas Teknologi Informasi (FTI),

dan Fakultas Teknologi Pertanian (FATETA) yang sama-sama bergerak dalam bidang teknologi memiliki beban studi minimal ≥ 19 SKS setiap semester. Beban studi ini diiringi dengan praktikum dan tugas besar di hampir setiap mata kuliah. Tugas besar di FT dan FTI merupakan proyek mandiri yang dikerjakan selama satu semester penuh dengan minimal 3 kali asistensi per minggu dan memiliki bobot nilai 35-50% per mata kuliah yang menunjukkan bahwa tugas besar merupakan komponen penting dalam penilaian mata kuliah. Proses pembuatan prototype dan praktikum yang dilakukan membutuhkan waktu lebih lama dari estimasi RPS. Berbeda dengan jurusan sains dan teknik yang banyak melakukan praktikum Fakultas Ekonomi dan Bisnis (FEB), Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik (FISIP), Fakultas Hukum (FH), dan Fakultas Ilmu Budaya (FIB) yang merupakan bidang Sosial dan Humaniora (SOSHUM) tidak memiliki praktikum dan pada umumnya tugas perkuliahan dilakukan secara berkelompok.

Penelitian ini akan dilakukan di Fakultas Teknik Universitas Andalas (FT-UA). Alasan dilakukan penelitian di FT-UA karena belum pernah ada penelitian sebelumnya tentang *NES* di tempat ini dan populasi mahasiswa FT lebih banyak jika dibandingkan dengan FTI dan FATETA. Berdasarkan hasil observasi awal menunjukkan bahwa mahasiswa FT dipilih karena merupakan salah satu fakultas yang umumnya memiliki jadwal kuliah dan praktikum yang padat, tugas kuliah yang banyak dan berat sehingga mereka memiliki lebih banyak waktu luang di malam hari.⁽³⁸⁾ Hal ini dapat meningkatkan risiko terjadinya *NES*, karena orang yang memiliki lebih banyak waktu luang di malam hari cenderung untuk makan berlebihan dan kurang tidur yang dapat mengganggu hormon pengatur nafsu makan. Penelitian mengenai *NES* pada mahasiswa teknik masih terbilang sedikit dibandingkan dengan penelitian *NES* pada mahasiswa rumpun kesehatan. Maka,

peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang berhubungan dengan *NES* pada mahasiswa FT dan mengembangkan intervensi yang efektif untuk mencegah dan mengobati *NES*.

1.2 Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, maka peneliti merumuskan masalah yaitu faktor-faktor apa saja yang berhubungan dengan *Night Eating Syndrome (NES)* pada mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024?

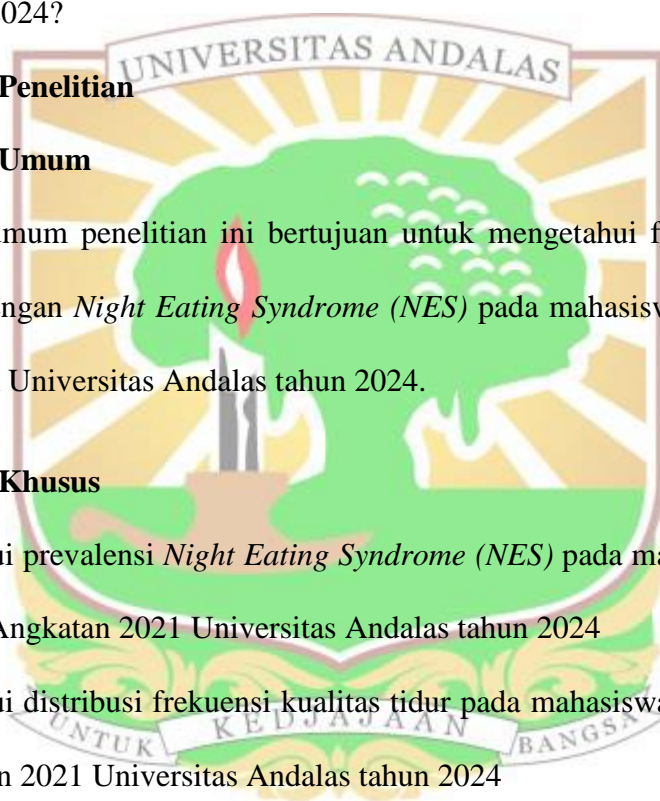
1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Secara umum penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan *Night Eating Syndrome (NES)* pada mahasiswa angkatan 2021 Fakultas Teknik Universitas Andalas tahun 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Diketahui prevalensi *Night Eating Syndrome (NES)* pada mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024
- b. Diketahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024
- c. Diketahui distribusi frekuensi aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024
- d. Diketahui distribusi frekuensi status gizi pada mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024
- e. Diketahui distribusi frekuensi asupan energi pada mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024



- f. Diketahui hubungan antara kualitas tidur dengan *Night Eating Syndrome (NES)* pada mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024
- g. Diketahui hubungan antara aktivitas fisik dengan *Night Eating Syndrome (NES)* pada mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024
- h. Diketahui hubungan antara status gizi dengan *Night Eating Syndrome (NES)* pada mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024
- i. Diketahui hubungan antara asupan energi dengan *Night Eating Syndrome (NES)* pada mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan bisa menambah wawasan dan pengetahuan mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *Night Eating Syndrome (NES)* pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Andalas.

1.4.2 Manfaat Akademis

Dapat memberikan informasi dan menjadi bahan masukan dalam pengembangan pembelajaran serta menjadi bahan acuan dalam penelitian selanjutnya mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *Night Eating Syndrome (NES)* pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Andalas.

1.4.3 Manfaat Praktis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan pembaca khususnya mahasiswa mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *Night Eating Syndrome (NES)* pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Andalas.

1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian *cross sectional* yang mengangkat masalah mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *NES* pada mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas tahun 2024. Variabel independen yang diteliti adalah jenis kelamin, status gizi, kualitas tidur, aktivitas fisik, dan asupan energi. Sedangkan variabel dependen yang diteliti yaitu *NES* pada mahasiswa. Penelitian ini dilakukan karena populasi yang rentan mengalami *NES* adalah usia 19-25 tahun, terutama mahasiswa. Penelitian ini dilakukan dari bulan Maret-Juli 2024 melalui pengisian kuesioner, wawancara *food recall* 2 x 24 jam dan pengukuran antropometri pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Andalas untuk mendapatkan data *primer* mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan *NES*. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan analisis bivariat dan analisis univariat.

