

# BAB I

## PENDAHULUAN

### I.1 Latar Belakang

Dalam kalangan remaja dan dewasa saat ini baik di dunia maupun Indonesia, kasus penyimpangan perilaku makan semakin meningkat. Salah satu penyimpangan perilaku makan ini adalah Sindrom Makan Malam (SMM). SMM adalah sebuah penyimpangan perilaku makan (*eating disorder*) yang pertama kali diperkenalkan oleh Stunkard pada tahun 1955 dengan tiga kriteria utama tidak sarapan pagi, makan banyak di malam hari dan tidur larut malam. Penelitian lanjutan oleh Birketvedt *et.al* (1999, p.660) menghasilkan kriteria tambahan baru untuk SMM, yaitu terbangun ketika sedang tidur malam yang disertai makan dan pengulangan kriteria selama tiga bulan. Menurut *American Psychiatric Association* (2013) dalam *Diagnostic and Statistical Manual (DSM) V*, SMM adalah gangguan perilaku makan yang termasuk dalam *eating disorder not otherwise specified category* dengan populasi penderita SMM sebesar 1,5% serta tidak ada perbedaan jumlah antara penderita pria dan wanita. Efek yang ditimbulkan oleh SMM pada kesehatan berupa risiko peningkatan berat badan, (obesitas), diabetes mellitus (DM) tipe 2, peningkatan tekanan darah, , hiperkolesterolemia, meningkatkan penyakit jantung, peningkatan risiko kanker dan *gallbladder disease*. Pada penderita SMM, dapat ditemukan tanda-tanda khas pada individu yaitu kesulitan mengendalikan kebiasaan makan, makan banyak walaupun tidak lapar terutama di malam hari, dan merasa malu dengan kebiasaan makan berlebihan tersebut.

Berbagai penelitian menyatakan SMM berdampak pada meningkatnya kasus obesitas dan dampak lebih lanjut pada Diabetes Mellitus tipe 2 (Allison KC 2007, p.12). Penelitian di Swedia oleh Tholin (2009, p.1051) menyebutkan prevalensi penderita SMM pada orang-orang gemuk sebanyak 8,4% pada pria dan 7,5% pada wanita. Menurut Allison *et.al* (2007, p.13) 3,8% populasi dengan IMT >25 di Amerika mengalami SMM. Penelitian di Indonesia oleh Ristanasari (2009, hlm.17) pada wanita usia 18-23 tahun di Semarang didapatkan hasil SMM

berhubungan dengan kegemukkan ( $IMT \geq 25$ ). Penelitian SMM pada mahasiswa pernah dilakukan oleh Parastika (2012) dengan hasil didapatkan 8 mahasiswa dengan  $IMT > 25$  mengalami SMM.

Menurut Allison (2006, p.63) SMM bisa terjadi karena perubahan waktu (pola sirkadian) makan yang berakibat pada perilaku individu yang suka menunda makan di siang hari dan akan merasa sangat lapar saat malam hari karena peningkatan sekresi *Neuro Peptide Y* (NPY) pada awal periode gelap (malam) yang diperkirakan disebabkan oleh sinyal fotoperiodik yang berasal dari *Supra Chiasmatic Nuclues* (SCN) di hipotalamus. Seperti yang diketahui, NPY bersama *Agouti Related Protein* (AgRP) adalah neuropeptida yang distimulasi oleh hormon *ghrelin* di hipotalamus yang berfungsi meningkatkan nafsu makan. Penderita SMM akan merasa lapar saat malam hari dan karena perilaku ini akan mengurangi jam tidur normal. Hormon melatonin memiliki fungsi menjaga kualitas tidur dan penurunan jam tidur akan mempengaruhi kadar hormon melatonin dalam tubuh. Pada penderita SMM ditemukan kadar hormon melatonin yang lebih rendah daripada individu tanpa SMM, dan penelitian menunjukkan kurangnya waktu tidur mempunyai hubungan yang signifikan dengan terjadinya SMM (Birketvedt 1999, p.660).

Kualitas tidur dapat menjadi faktor resiko terjadinya Sindrom Makan Malam yang terjadi pada mahasiswa, terutama mahasiswa kedokteran. Penelitian di fakultas kedokteran di International Medical University Malaysia, mahasiswa yang mengalami kualitas tidur buruk sebesar 16,1% (Zailinawati 2009, hlm.100). Di Indonesia, penelitian tentang kualitas tidur mahasiswa fakultas kedokteran pernah dilakukan oleh Fridayana (2013, hlm.25) di Universitas Tanjungpura Pontianak dan ditemukan 72,2% dari 126 mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk dengan stres menjadi faktor utama.

Faktor resiko lain yang bisa menimbulkan Sindrom Makan Malam adalah stres. Stres adalah suatu respon individu yang terdiri dari respon fisik dan respon psikis terhadap tuntutan maupun ancaman yang dihadapi dalam kehidupan yang bisa menyebabkan perubahan pada diri individu meliputi fisik, psikologi dan spiritual (Potter & Perry 2005, p.105). Ada keterkaitan antara stres yang sedang dialami dengan timbulnya SMM. Stunkard (1996, p.5) mengatakan individu

dengan SMM memperlihatkan kondisi emosi yang buruk seiring bertambahnya malam yang didukung dengan tingginya frekuensi makan pada malam hari sebagai respon terhadap stres yang sedang dialami. Pada penelitian Allison (2007, hlm.14) dilaporkan kelompok yang menderita SMM memiliki gejala stres yang lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak memiliki SMM.

Penyebab stres pada mahasiswa kedokteran adalah tugas akademik dan sedikitnya waktu libur yang berefek pada timbulnya depresi, cemas dan gangguan tidur. Penelitian di Universitas Putra Malaysia oleh Fuad (2014, hlm.10) pada 237 mahasiswa fakultas kedokteran ditemukan prevalensi stres pada mahasiswa sebesar 16.9%. Di Indonesia, penelitian terkait pernah dilakukan di fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado oleh Sutjiato (2015, hlm.11) dengan hasil dari 87 mahasiswa kedokteran yang diteliti, 46% mengalami stres berat.

Salah satu masalah yang sering dihadapi mahasiswa tingkat akhir adalah tugas skripsi. Selain skripsi, masalah pribadi, hubungan dengan orang tua dan teman kuliah yang kurang baik, keadaan lingkungan tempat tinggal, kepenatan akan jadwal kuliah yang padat, tekanan agar cepat menyelesaikan masa studi dan kurangnya manajemen emosi saat menghadapi masalah turut meningkatkan kondisi stres pada mahasiswa tingkat akhir. Pola hidup mahasiswa yang selalu berhadapan dengan kondisi stres ini berdampak pada pola makan yang menjadi tidak teratur bisa menimbulkan sebuah perilaku makan menyimpang (*eating disorder*) dan hal ini bisa mengganggu kesehatan fisik dan fungsi psikososial pada mahasiswa (Parastika 2012, hlm.37). Berdasarkan uraian diatas ditambah masih sedikitnya penelitian tentang SMM yang terjadi pada mahasiswa dan karena penelitian yang menghubungkan kualitas tidur dan tingkat stres dengan timbulnya SMM pada mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran belum pernah dilakukan, serta Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta yang merupakan institusi perguruan tinggi negeri yang dikenal di Indonesia dengan lokasi strategis yang dapat menunjang gaya hidup dan berpotensi mendukung terjadinya SMM adalah alasan dilaksanakannya penelitian ini.

## **I.2 Perumusan Masalah**

SMM merupakan salah satu penyimpangan perilaku makan yang kini banyak terjadi pada masyarakat perkotaan disebabkan gaya hidup dan tekanan terhadap pekerjaan. Didukung data SMM di Amerika dan mulai ditemukannya kasus SMM di Asia lalu Asia Tenggara khususnya Indonesia, menjadikan SMM sebagai masalah baru karena akan berdampak pada kesehatan dan kehidupan sosial individu yang mengalaminya. Banyaknya individu yang mengalami SMM akibat dari kurangnya pengetahuan mengenai gejala-gejala dari SMM itu sendiri, khususnya mahasiswa. Dengan data tingginya prevalensi mahasiswa, terutama mahasiswa kedokteran yang mengalami stres dan mengalami penurunan kualitas tidur maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur dengan terjadinya Sindrom Makan Malam (SMM) pada mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta periode April 2016.

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui prevalensi mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang mengalami SMM dan juga mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya SMM pada mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta periode April 2016.

### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran prevalensi pada mahasiswa tingkat akhir fakultas kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta yang mengalami Sindrom Makan Malam (SMM)
- b. Mengetahui adakah hubungan antara tingkat stres dengan terjadinya SMM
- c. Mengetahui adakah hubungan antara kualitas tidur dengan terjadinya SMM

## **I.4 Manfaat penelitian**

### **I.4.1 Manfaat teoritis**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam ilmu kesehatan terutama yang berkaitan dengan Sindrom Makan Malam

### **I.4.2 Manfaat praktis**

#### **a. Bagi Mahasiswa**

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi bagi mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional ‘Veteran’ Jakarta, khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran mengenai SMM. Informasi yang dapat diberikan adalah mengenai definisi, gejala, faktor-faktor resiko dan cara mencegah terjadinya SMM sehingga para mahasiswa dapat mengenali bahaya-bahaya yang ditimbulkan serta dapat menerapkan gaya hidup yang sehat. Bahan penelitian ini juga bisa dijadikan referensi bagi peneliti lain yang tertarik meneliti tentang SMM

#### **b. Bagi masyarakat**

Penelitian ini juga diharapkan dapat membantu masyarakat agar lebih memahami tentang faktor resiko penyebab sehingga dapat mencegah terjadinya SMM

#### **c. Bagi Peneliti**

Penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai SMM bagi peneliti dan juga ilmu yang sudah didapat selama pembuatan penelitian ini dapat diterapkan didalam kehidupan sehari-hari.

#### **d. Bagi Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta**

Penelitian ini bisa dijadikan sebagai materi rujukan dan masukan untuk edukasi kesehatan terutama kegiatan preventif untuk SMM di Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta serta menjadi penelitian dasar dan sumber ilmu tambahan untuk meningkatkan minat akan penelitian-penelitian mengenai sindrom makan malam.