

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang

Pada zaman yang semakin berkembang ini, semakin berkembang pula pola aktivitas serta kesibukan masing-masing individu, menyebabkan terjadinya penyimpangan perilaku makan akibat dari perkembangan pola aktivitas dan kesibukan tersebut. Penyimpangan perilaku makan (*eating disorder*) ini pertama kali diperkenalkan oleh Stunkard pada tahun 1956 dan memiliki tiga kriteria utama; yakni tidak sarapan pagi, makan banyak di malam hari, dan tidur larut malam. Penelitian lebih lanjut dikemukakan oleh (Birketvedt et.al 1999) dan 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 adanya 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, hiperkolestroleemia, peningkatan penyakit jantung, peningkatan risiko kanker. Pada penderita SMM, ditemukan pula 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.

Beragam penelitian yang dikemukakan oleh para ahli menyatakan bahwa SMM berdampak pada meningkatnya kasus obesitas dan dampak lebih lanjut pada Diabetes Mellitus (DM) tipe 2 (Allison KC 2007). Penelitian yang dilakukan di Swedia oleh (Tholin 2009) menjabarkan prevalensi penderita SMM pada orang gemuk sebanyak 8,4% pada pria dan 7,5% pada wanita. Menurut (Allison et.al 2007) 3,8% populasi

dengan  $IMT > 25$  di Amerika mengalami SMM. Selanjutnya, penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh (Ristanasari 2009) pada wanita usia 18-23 tahun di Semarang memperoleh hasil SMM berhubungan dengan kegemukan ( $IMT \geq 25$ ). Penelitian SMM pada mahasiswa pernah dilakukan oleh (Parastika, 2012) dengan hasil sebanyak 8 mahasiswa dengan  $IMT > 25$  mengalami SMM. Tetapi meskipun banyak penelitian menunjukkan SMM memberikan kontribusi terhadap obesitas, hanya satu studi yang melaporkan bahwa pada orang-orang yang terkena SMM memiliki IMT yang lebih tinggi (Aronoff dalam Gluck, 2002).

Pola hidup mahasiswa yang selalu berhadapan dengan kondisi stress dan kualitas tidur yang buruk ini berdampak pada pola makan yang menjadi tidak teratur yang dapat menimbulkan sebuah perilaku makan menyimpang (*eating disorder*). Hal ini dapat mengganggu kesehatan fisik dan psikososial pada mahasiswa (Parastika 2012). Berdasarkan uraian diatas disertai dengan masih sedikitnya hasil penelitian tentang SMM yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dan hubungan SMM dengan kualitas tidur serta tingkat stress masih sangat sedikit, maka saya tertarik untuk melakukan penelitian ini. Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta diambil sebagai lokasi penelitian karena dapat menunjang gaya hidup dan sangat berpotensi karna mahasiswa Fakultas Kedokteran memiliki tingkat aktivitas yang sangat tinggi sehingga mendukung terjadinya SMM ini adalah alasan dilaksanakannya penelitian ini.

## **1.2 Perumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang diatas masih sedikitnya hasil penelitian tentang SMM yang terjadi pada mahasiswa tingkat akhir dan hubungan SMM dengan Tingkat Stres serta Kualitas Tidur masih sangat sedikit. Dengan demikian, masalah dalam penelitian ini *adalah faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya sindrom makan malam pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta*

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan tingkat stres, kualitas tidur dan status gizi dengan terjadinya sindrom makan malam pada mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

### **1.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Mengetahui gambaran kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- b. Mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- c. Mengetahui gambaran status gizi pada mahasiswa tingkat akhir fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- d. Mengetahui gambaran SMM pada mahasiswa tingkat akhir fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam ilmu kesehatan terutama yang berkaitan dengan Sindorm Makan Malam (SMM) baik untuk lingkungan kampus maupun untuk keseluruhan lingkungan dan kalangan kesehatan.

### 1.4.2 Manfaat Praktis

#### a. Bagi Mahasiswa

Hasil dari penelitian ini sendiri diharapkan dapat menambah pengetahuan dan informasi bagi mahasiswa Universitas Pembangunan Nasional, khususnya mahasiswa Fakultas Kedokteran mengenai SMM. Informasi yang dapat diberikan adalah mengenai definisi, gejala, faktor-faktor resiko, dan bagaimana cara mencegah terjadinya SMM sehingga para mahasiswa dapat mengenali gaya hidup yang baik bagi mereka dan lingkungan di sekitarnya. Bahan penelitian ini juga dapat dijadikan referensi bagi peneliti lain yang tertarik untuk meneliti lebih jauh mengenai SMM.

#### b. Bagi Masyarakat

Hasil dari penelitian ini juga diharapkan dapat membantu masyarakat agar lebih memahami tentang faktor resiko, penyebab, dan hal-hal lain yang berkaitan dengan SMM sehingga mereka dapat mencegah terjadinya SMM.

#### c. Bagi Peneliti

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan peneliti mengenai SMM dan ilmu yang sudah didapat selama proses penelitian ini dapat diterapkan didalam kehidupan sehari-hari.

#### d. Bagi Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta

Hasil dari penelitian ini dapat dijadikan sebagai materi rujukan dan masukan untuk edukasi kesehatan terutama kegiatan preventif untuk SMM, baik di lingkungan Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta maupun lingkungan sekitar kampus, serta menjadi bahan penelitian dasar dan sumber ilmu tambahan untuk meningkatkan minat akan penelitian-penelitian mengenai SMM.