

BAB 1. PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Saat ini, banyak negara yang menghadapi beban ganda malnutrisi dimana kekurangan gizi terjadi secara bersamaan dengan kelebihan berat badan dan obesitas (Angela A, 2018). Obesitas menjadi masalah kesehatan di seluruh dunia. Lebih dari 1,9 miliar orang dewasa di dunia usia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan, 650 juta diantaranya mengalami obesitas. Dalam setiap tahunnya, setidaknya terdapat 2,8 juta orang di dunia yang meninggal akibat dari kelebihan berat badan dan obesitas (WHO, 2017). Prevalensi obesitas di Indonesia berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 pada dewasa >18 tahun terus mengalami kenaikan sejak tahun 2007. Angka obesitas pada Riskesdas tahun 2007 sebesar 10,5%, tahun 2013 sebesar 14,8%, dan tahun 2018 sebesar 21,8%. Hal ini menunjukkan bahwa obesitas dari tahun ke tahun selalu mengalami peningkatan yang signifikan dan harus segera ditangani (Kemenkes RI, 2018).

Menurut WHO dalam Kemenkes RI (2018), obesitas merupakan penumpukan lemak yang berlebihan akibat ketidakseimbangan asupan energi (*energy intake*) dengan energi yang digunakan (*energy expenditure*) dalam waktu lama. Obesitas sangat berdampak terhadap munculnya berbagai macam penyakit kronis dan penyakit degeneratif. Adapun dampak obesitas terhadap kesehatan diantaranya adalah percepatan proses penuaan, gangguan kecerdasan, resistensi insulin, kanker, *osteoarthritis*, *kolelithiasis*, serta kematian pada usia muda. Selain itu, obesitas juga berdampak pada menurunnya produktivitas dan kualitas hidup (Masrul, 2018).

Terdapat beberapa faktor yang menjadi penyebab obesitas, diantaranya yaitu faktor genetik, faktor lingkungan (pola makan dan pola aktivitas fisik), serta faktor obat-obatan dan faktor hormonal. Salah satu penyebab terjadinya obesitas adalah pola makan yang menyimpang seperti menghindari makan pagi sehingga menambah porsi makan pada siang dan atau malam hari (Kementerian Kesehatan

RI, 2018). Pola makan atau perilaku makan yang menyimpang sangat erat hubungannya dengan obesitas, salah satu bentuk dari perilaku makan menyimpang yaitu Sindrom Makan Malam (Noviasty, et al., 2021).

Penyimpangan perilaku makan bernama Sindrom Makan Malam ini pertama kali dijelaskan pada tahun 1955 oleh Stunkard Grace dan Wolff yang mendefinisikan Sindrom Makan Malam sebagai pola penundaan harian asupan makanan yang ditandai dengan tiga gejala yaitu makan emosional pada sore atau malam hari, insomnia, dan anoreksia pagi. Sindrom Makan Malam (SMM) atau biasa disebut dengan *Night Eating Syndrome* melibatkan makan yang tidak terkontrol dan sering berulang pada malam hari, hal ini berkaitan dengan gangguan mood dan gangguan tidur, serta kemungkinan dapat menyebabkan obesitas. Risiko terbesar SMM adalah obesitas, gangguan makan berlebihan, dan gangguan tidur (Panczyk, et al., 2018).

Semakin berkembangnya zaman, maka semakin berkembang pula aktivitas dan kesibukan dari masing-masing individu sehingga menyebabkan terjadinya penyimpangan perilaku makan salah satunya yaitu SMM. *Night Eating Syndrome* ini biasanya dimulai pada awal masa dewasa (akhir remaja hingga akhir dua puluhan) karena pada masa remaja memiliki kualitas tidur yang buruk serta asupan makan protein tinggi, lemak tinggi, dan karbohidrat rendah (Farhangi, 2019). Kualitas tidur yang buruk dan waktu tidur yang singkat dapat mempengaruhi orexigenic dan ano-hormon rexigenic yang mengubah rasa kenyang dan nafsu makan sehingga dapat menyebabkan obesitas (Lombardo, 2016). SMM dianggap mempunyai efek pada peningkatan asupan energi yang berkorelasi dengan hormon yang mengatur asupan makanan. Karena salah satu kriteria dari SMM yaitu durasi tidur yang pendek, hal ini dapat menurunkan kadar leptin dan meningkatkan kadar ghrelin sehingga akan terjadi peningkatan asupan energi (Akdevelioglu, et al., 2020).

Pada remaja yang sedang menempuh pendidikan sangat rentan mengalami SMM. Hal ini disebabkan karena kurangnya durasi tidur dan kebiasaan makan nokturnal yang dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan pada pelajar di SMAN 11 Samarinda yang didapatkan hasil 38% pelajar terkategori mengalami

SMM yang memenuhi kriteria yaitu tidak sarapan pagi, banyak makan di malam hari, tidur larut malam, serta makan diantara waktu tidur malam hari (Noviasty, et al., 2021). Penelitian yang dilakukan terhadap 413 mahasiswa di Central Michigan University pada tahun 2017 menunjukkan bahwa 1,2% responden memenuhi kriteria SMM (Yahia et al., 2017). Penelitian terkait SMM di Indonesia juga dilakukan pada mahasiswa di tahun 2019, didapatkan hasil dari 72 mahasiswa Fakultas Kedokteran terdapat 15,27% responden yang mengalami SMM (Afriani, et al., 2019).

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada 244 mahasiswa di Politeknik Negeri Jember didapatkan hasil sebesar 9,4% mahasiswa yang mengalami obesitas. Selain itu, hasil studi pendahuluan juga menunjukkan bahwa mahasiswa mengalami SMM yang ditandai dengan sering melewatkan waktu sarapan, mengonsumsi 1-25% makanan pada malam hari, begadang lebih dari 1 malam tiap dalam seminggu, dan terkadang makan ketika begadang, insomnia, ataupun terbangun di tengah malam.

Berdasarkan uraian diatas disertai dengan masih sedikitnya hasil penelitian tentang hubungan SMM dengan obesitas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Sindrom Makan Malam, aktivitas fisik, dan asupan makan dengan Obesitas pada Mahasiswa di Politeknik Negeri Jember”.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara Sindrom Makan Malam dengan obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk menganalisis hubungan antara Sindrom Makan Malam dengan obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui prevalensi Sindrom Makan Malam pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.

- b. Mengetahui kejadian obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.
- c. Mengetahui karakteristik subjek (aktivitas fisik, dan asupan makanan) pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.
- d. Menganalisis hubungan karakteristik subjek (aktivitas fisik dan asupan makanan) dengan obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.
- e. Menganalisis hubungan antara Sindrom Makan Malam dengan obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat sebagai penambah pengetahuan, wawasan, dan pengalaman mengenai hubungan Sindrom Makan Malam dengan obesitas pada mahasiswa di Politeknik Negeri Jember.

1.4.2 Bagi Institusi

Menambah khasanah ilmu pengetahuan di lingkungan Politeknik Negeri Jember khususnya Program Studi Gizi Klinik.

1.4.3 Bagi Responden

Hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat sebagai penambah informasi dan pengetahuan mengenai hubungan Sindrom Makan Malam dengan obesitas pada mahasiswa.