

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Penelitian**

Permasalahan gizi pada remaja perlu menjadi perhatian khusus karena dampaknya yang serius bagi kesehatannya saat dewasa (Rachmayani dkk., 2018). Hasil Survey Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan prevalensi kondisi *overweight* dan obesitas kelompok usia >18 tahun yang memasuki remaja akhir di Indonesia yaitu 14,4% dan 23,4%. Hal tersebut menunjukkan peningkatan dari tahun-tahun sebelumnya. Jawa Barat menjadi salah satu provinsi dengan prevalensi obesitas 25,7%, berada di atas persentase nasional (Kemenkes, 2023) . Kota Bandung sendiri memiliki prevalensi status gizi lebih yang juga cukup tinggi yaitu 15,8% *overweight* dan 26,3% mengalami obesitas pada usia tersebut (Riskedas, 2019).

Status gizi lebih dan obesitas merupakan satu dari sekian masalah gizi pada masyarakat faktor utamanya adalah asupan dan pola makan. Masa remaja akhir hingga dewasa awal merupakan periode kritis untuk pertumbuhan dan perkembangan perilaku, termasuk perilaku makan. Perkembangan perilaku makan merupakan proses yang sangat kompleks yang melibatkan banyak faktor. Banyak preferensi makanan yang mulai terbentuk pada masa remaja dan faktor-faktor yang memengaruhi perilaku makannya (Dovey, 2010).

Individu yang berada dalam masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal, seperti halnya mahasiswa, berisiko mengalami perubahan dalam perilaku makan. Periode ini merupakan waktu yang kritis untuk mengadopsi pola makan, baik itu yang sesuai atau tidak sesuai. Pola makan yang kurang baik atau tidak sesuai dapat berisiko terhadap penyimpangan perilaku makan atau gangguan makan (Stabouli dkk.,2021). Mahasiswa memiliki aktivitas yang lebih padat dibandingkan siswa sekolah menengah, sehingga seringkali aktivitasnya menjadi tidak teratur, termasuk waktu tidur malam. Hal itu juga dapat mengubah pola dan perilaku makannya, seperti konsumsi makan lebih banyak pada malam hari karena waktu yang dimiliki ketika malam lebih panjang (Leksono dkk., 2022). Konsumsi makanan yang lebih

banyak (hiperfagia) di malam hari merupakan salah satu kriteria yang mengarah pada suatu jenis gangguan makan *Night Eating Syndrome* (NES) (Allison, dkk., 2010).

*Night Eating Syndrome* merupakan suatu jenis *eating disorder* atau gangguan makan yang pertama kali dipaparkan oleh Albert J. Stunkard pada tahun 1955, sebagai serangkaian perilaku bermasalah seperti anoreksia di pagi hari, hiperfagia di malam hari (mengonsumsi >25% total asupan energi setelah jam 7 malam), dan kecenderungan insomnia. *Night Eating Syndrome* telah termasuk ke dalam salah satu jenis “*other specified feeding or eating disorders*” pada tahun 2013 menurut American Psychiatric Association. Individu dengan NES dapat mengalami gejala-gejala yang disebutkan setidaknya dua kali dalam seminggu (Lavery & Frum-Vassallo, 2022). Sindrom ini juga ditandai oleh keinginan kuat untuk makan ketika terbangun dan suasana hati yang tidak nyaman di malam hari (Lombardo, 2022).

*Night Eating Syndrome* sebagai gangguan makan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. NES umum ditemukan di kalangan mahasiswa atau kelompok dewasa awal (18-25 tahun). Menurut penelitian, NES juga lebih umum terjadi pada laki-laki dibanding perempuan (Hamdan dkk., 2023). Sebanyak 57,1% mahasiswa di salah satu kampus Indonesia memiliki kebiasaan makan pada malam hari (NES) (Anindiba dkk, 2022). Individu dengan status gizi *overweight* atau obesitas memiliki risiko yang lebih tinggi terhadap gangguan makan, termasuk NES (Masheb dkk., 2021).

Kualitas tidur dan stres juga dapat menjadi faktor yang memengaruhi kejadian NES. Sebuah penelitian menemukan bahwa tingkat stress yang tinggi dapat memicu timbulnya gejala *eating disorder*, yang termasuk didalamnya adalah NES (Girliani dkk, 2021). Individu yang mengalami kesulitan dalam mengelola emosi hingga timbul stres cenderung mencari cara lain untuk mengelola emosinya. Ketidaknyamanan dalam mengelola emosi ini salah satunya umum diatasi dengan mengendalikan diet untuk mengalihkan perhatian individu sehingga bisa mengelola emosinya (Bargagna & Casu, 2024). Kualitas tidur atau durasi tidur yang pendek

juga memungkinkan seseorang untuk melakukan hal lain di waktu terjaganya salah satunya dengan mengonsumsi makanan (Kwan dkk, 2021).

Keberadaan NES yang lebih tinggi di kalangan mahasiswa telah dibuktikan dengan berbagai penelitian terdahulu. Namun, penelitian mengenai NES di Indonesia masih jarang dilakukan, terutama di wilayah Kota Bandung. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kejadian NES pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia dan faktor-faktor yang memengaruhinya.

## 1.2 Rumusan Masalah Penelitian

Berdasarkan latar belakang yang sebagaimana telah disampaikan, dirumusan masalah penelitian “Faktor apa saja yang dapat memengaruhi kejadian *Night Eating Syndrome* pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia ?

## 1.3 Tujuan Penelitian

Berikut adalah tujuan secara umum dan tujuan spesifik atau khusus dilaksanakannya penelitian ini.

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui faktor-faktor yang memengaruhi *Night Eating Syndrome* pada mahasiswa di Universitas Pendidikan Indonesia.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi karakteristik personal mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia
- b. Mengidentifikasi jumlah kejadian NES pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia
- c. Mengetahui hubungan status gizi dengan *Night Eating Syndrome* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia
- d. Mengetahui hubungan asupan makanan dengan *Night Eating Syndrome* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia
- e. Mengetahui hubungan kualitas tidur dengan *Night Eating Syndrome* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia
- f. Mengetahui hubungan tingkat stres dengan *Night Eating Syndrome* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia

## 1.4 Manfaat Penelitian

Berikut merupakan manfaat yang dapat diperoleh baik secara praktis maupun teoritis dari pelaksanaan penelitian ini.

### 1.4.1 Manfaat Praktis

#### a. Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi bagi mahasiswa terkait dengan faktor-faktor yang memengaruhi keadaan *Night Eating Syndrome* di kalangan remaja akhir hingga dewasa awal.

#### b. Bagi Universitas

Diharapkan penelitian ini dapat memberikan kontribusi penelitian yang bermanfaat bagi universitas untuk menciptakan lingkungan pendidikan yang sehat bagi mahasiswa.

### 1.4.2 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan evaluasi bagi peneliti berikutnya di bidang yang berkaitan dengan permasalahan gizi terutama perilaku makan menyimpang.

## 1.5 Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian kuantitatif ini berfokus pada analisis beberapa faktor yang mampu mempengaruhi kejadian *Night Eating Syndrome* pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini membahas teori dan konsep terkait *Night Eating Syndrome* dan faktor-faktor yang menurut literatur memiliki keterkaitan dengannya, diantaranya status gizi, asupan makanan, tingkat stress dan kualitas tidur. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa pada tiga fakultas yaitu Fakultas Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial, Fakultas Pendidikan Teknik dan Kejuruan, serta Fakultas Ilmu Pendidikan. Pemilihan populasi didasarkan pada data jumlah mahasiswa tingkat S1 UPI terbanyak ada pada ketiga fakultas tersebut. Besaran sampel penelitian ditentukan melalui perhitungan rumus *Lemeshow* sehingga diperoleh sampel sebanyak 73 mahasiswa. Penelitian dilaksanakan di lingkungan kampus UPI pada bulan Februari – April 2025. Pengambilan data

penelitian dilakukan melalui wawancara dan survey atau pengisian kuesioner terstruktur.