

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gizi merupakan hal yang sangat penting, karena kebiasaan terkait kesehatan dan gizi seseorang mulai terbentuk saat remaja (Kemenkes RI, 2019). Permasalahan gizi remaja, erat kaitannya dengan gaya hidup dan kebiasaan makan (Pritasari et al., 2017). Kebiasaan makan yang buruk, dapat berakibat fatal menjadi gangguan makan (National Institute of Mental Health, 2021). Gangguan makan merupakan perilaku perubahan konsumsi makan secara signifikan yang dapat mengganggu kesehatan fisik dan fungsi psikososial (American Psychiatric Association, 2013). Gangguan makan yang ditandai dengan episode makan malam berulang, yang dimanifestasikan dengan makan setelah bangun dari tidur atau setelah makan malam secara sadar, disebut dengan *Night Eating Syndrome* (American Psychiatric Association, 2013). *Night Eating Syndrome* (NES) dapat mengakibatkan masalah kesehatan dan gizi pada masa remaja apabila tidak dikenali sejak dini, sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai faktor apa saja yang berhubungan dengan NES.

Prevalensi NES pada populasi di *University of Basel* Switzerland diprediksi sekitar 1,5 - 5,7% (Fischer et al., 2012). Populasi yang dianalisis dalam penelitian di Brazil menyebutkan bahwa terdapat 15,0% siswa mengalami NES (Borges et al., 2017). Fakta terjadinya NES juga sudah terjadi di Indonesia. Penelitian yang dilakukan di Samarinda mengidentifikasikan bahwa terdapat 38% pelajar terkategori mengalami NES (Noviasty et al., 2021). Penelitian yang dilakukan oleh Mohammad & Dasuki (2021) pada remaja di Sukoharjo juga ditemukan 33,3%

responden mengalami NES. Penelitian lain yang dilakukan di Semarang menyebutkan bahwa terdapat 15,27% mahasiswi yang mengalami NES (Afriani et al., 2019).

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan peneliti terhadap 20 siswa SMA Negeri 7 Surabaya pada tanggal 25 Maret 2022, ditemukan sebanyak 50% siswa sering mengonsumsi makanan saat bangun ditengah malam, 30,8% siswa mempunyai kebiasaan makan ditengah malam berlangsung lebih dari 3 bulan, 75% siswa merasakan lapar dipagi hari, 80% siswa merasa lapar setelah makan malam dan sebelum tidur pada malam hari, 90% siswa merasa *badmood* saat sedih, 55% siswa mengalami *badmood* saat malam hari, 60% siswa pernah mengalami kesulitan tidur setidaknya sekali dalam seminggu, 55% siswa terbangun dan sulit untuk tidur kembali ditengah malam. Berdasarkan studi pendahuluan tersebut, menggambarkan sebagian besar remaja mempunyai kebiasaan makan pada malam hari, kondisi emosi dan perilaku tidur yang buruk sehingga remaja rentan untuk mengalami NES.

Hasil studi yang dilakukan oleh Noviasy et al (2021) menjelaskan bahwa remaja yang sedang menempuh pendidikan formal seringkali memiliki kebiasaan makan pada malam hari dan kurang tidur. Kebiasaan terkait konsumsi malam hari dan tidur yang buruk secara berulang, dapat berpengaruh pada kondisi mental yang buruk dan ritme sirkadian yang berubah sehingga memicu terjadinya NES (McCuen-Wurst et al., 2018). Remaja yang menderita NES akan sangat rentan sekali mengalami masalah kesehatan dan gizi berupa obesitas dan diabetes mellitus (Abbott et al., 2018). Tubuh memerlukan energi lebih sedikit pada malam hari dibandingkan dengan pagi atau siang hari sehingga metabolisme tubuh melambat,

apabila pada malam hari remaja melakukan kebiasaan makan yang buruk dan aktivitas fisik berkurang maka dapat memicu terjadinya penumpukan lemak ditubuh yang lama kelamaan dapat menjadi obesitas. (Evan et al., 2017). Berdasarkan hal tersebut, penelitian lebih lanjut untuk mengidentifikasi terjadinya NES pada usia remaja penting untuk dilakukan, terutama pada remaja yang sedang menempuh pendidikan formal.

NES pertama kali dijelaskan oleh seorang psikiater Amerika, yaitu Stunkard pada tahun 1995 yang menjelaskan bahwa NES ditandai dengan episode makan malam yang berulang, yang digambarkan sebagai konsumsi makanan yang berlebihan di malam hari (setelah makan malam, yaitu, hiperfagia malam) atau makan setelah bangun dari tidur (yaitu, konsumsi di malam hari) (McCuen-Wurst et al., 2018). NES juga ditandai dengan tiga gejala berikut: anoreksia pagi hari, adanya keinginan kuat untuk makan antara makan malam dan tidur dan / atau pada malam hari, permulaan selama waktu tidur, insomnia, sering depresi atau suasana hati yang memburuk di malam hari, dan keyakinan bahwa seseorang tidak dapat kembali tidur tanpa makan (McCuen-Wurst et al., 2018).

Aspek utama pada sindrom makan malam adalah tertundanya pola sirkadian waktu makan (Parastika, 2012). Terjadi penurunan serotonin pada NES yang berperan dalam mengatur makan, tidur, dan suasana hati (McCuen-Wurst et al., 2018). Penurunan serotonin menyebabkan gangguan ritme sirkadian dan penurunan rasa kenyang, sehingga meningkatkan risiko hiperfagia malam hari dan konsumsi nokturnal. Ritme sirkadian adalah "jam" alami tubuh yang mengontrol saat merasa lelah, waspada, dan lapar. Studi yang dilakukan oleh Birketvedt dkk (1999) menunjukkan bahwa pemakan malam memiliki tingkat melatonin yang lebih

rendah selama fase tidur dari ritme sirkadian, berdasarkan hal tersebut dapat membantu menjelaskan sebagian gangguan tidur dan makan malam pada individu dengan NES.

Penelitian yang dilakukan oleh Birketvedt et al (1999) menemukan bahwa terjadi peningkatan kortisol pada penderita NES. Hal tersebut menjelaskan bahwa individu dengan NES memiliki gangguan mood seperti depresi dan kecemasan. Hubungan antara NES dengan tingkat stress juga ditemukan pada penelitian yang dilakukan Mohammad & Dasuki (2021). Hal tersebut sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh He et al (2018) dan McCuen-Wurst et al (2018) yang menyatakan bahwa perilaku makan malam terkait erat dengan tekanan psikologis yang lebih tinggi. Hidayah, A (2016) menyatakan bahwa *self esteem* yang rendah ditemukan pada individu yang mengalami tekanan psikologis dan gangguan makan. NES juga ditemukan berhubungan dengan *low self-esteem* (Batra et al., 2019). Berbeda dengan penelitian lain yang menemukan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara *self-esteem* dan NES (Parastika, 2012). Berdasarkan perbedaan hasil antara penelitian tersebut, penelitian ini akan menilai hubungan *self esteem* dengan NES.

Hubungan antara tekanan psikologis yang tinggi dan pencitraan tubuh juga ditemukan pada perempuan dan laki-laki, meskipun perempuan lebih cenderung mengalami depresi selama pencitraan tubuh yang negatif daripada laki-laki (Burrowes, 2013). Penelitian lain yang dilakukan terhadap pasien obesitas pasca operasi *Roux-en-Y Gastric Bypass (RYGB) surgery* dengan NES dibandingkan dengan kelompok kontrol, menunjukkan bahwa tidak terjadi peningkatan penilaian citra tubuh dan mengalami peningkatan yang signifikan pada kadar kortisol

(Morrow et al., 2008). Sayangnya, belum ada penelitian lebih lanjut yang menilai hubungan *body image* dengan individu NES non-obesitas pada usia remaja, maka dari itu penelitian ini akan menilai hubungan antara *body image* dengan NES.

Krummel & Penny mengatakan bahwa gangguan makan berhubungan dengan berbagai macam faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal (Laila, 2013). Pendapat mengenai faktor-faktor tersebut dibuktikan oleh beberapa peneliti diantaranya yaitu penelitian yang dilakukan oleh Sevincer et al (2016) yang menyebutkan bahwa tidak ada perbedaan yang signifikan secara statistik untuk jenis kelamin pada kejadian NES. Fakta tersebut bertolak belakang dengan penelitian yang dilakukan di Cina yang menunjukkan bahwa laki-laki lebih besar peluang untuk mengalami NES daripada perempuan (He et al., 2018). Kekurangan penelitian yang dilakukan oleh He et al (2018) adalah sampel yang digunakan tidak seimbang dalam komposisi gender sehingga temuan hubungan yang signifikan dengan gender perlu diperiksa lebih lanjut dalam penelitian ini.

Perubahan kebiasaan makan merupakan hal yang perlu diperhatikan karena berpengaruh pada pertumbuhan dan perkembangan fisik yang terjadi pada masa remaja (Hafiza et al., 2021). Berdasarkan model konseptual faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku makan remaja yang dinyatakan oleh M. Strotty & I. Alton dalam Brown et al (2017) menggambarkan tiga tingkat pengaruh yang berinteraksi memengaruhi perilaku makan remaja: pribadi atau antarpribadi, lingkungan/komunitas, dan sistem makro. Peneliti tertarik untuk memilih faktor pribadi yaitu variabel jenis kelamin, *self esteem*, dan *body image* yang termasuk dalam faktor pribadi yang mempengaruhi perilaku makan pada remaja. Kriteria faktor tersebut diharapkan dapat menghasilkan solusi yang dapat berperan dalam

penyusunan penelitian ini, sehingga efektif dan tepat sasaran dalam memodifikasi perilaku makan menyimpang pada remaja. Berdasarkan uraian pada latar belakang diatas, peneliti ingin mengetahui hubungan antara jenis kelamin, *self esteem* dan *body image* dengan NES pada remaja.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimanakah hubungan antara jenis kelamin, *self esteem* dan *body image* dengan *Night Eating Syndrome* (NES) pada remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan hubungan antara jenis kelamin, *self esteem* dan *body image* dengan *Night Eating Syndrome* (NES) pada remaja

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Menganalisis hubungan jenis kelamin dengan *Night Eating Syndrome* (NES) pada remaja.
2. Menganalisis hubungan *self-esteem* dengan *Night Eating Syndrome* (NES) pada remaja.
3. Menganalisis hubungan *body image* dengan *Night Eating Syndrome* (NES) pada remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan kontribusi dalam perkembangan ilmu di bidang Keperawatan Komunitas mengenai *Night Eating Syndrome* (NES) pada remaja.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Tenaga kesehatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan dukungan dan informasi kepada tenaga kesehatan mengenai faktor yang berhubungan dengan *Night Eating Syndrome* (NES) pada remaja, supaya meningkatkan taraf perkembangan remaja yang optimal di masa selanjutnya.

2. Bagi responden

Responden dalam penelitian ini akan mendapatkan edukasi pengertian serta penanganan *Night Eating Syndrome*, berupa poster yang akan ditampilkan pada bagian akhir *zoho form*.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar penelitian selanjutnya yang berhubungan dengan perilaku makan menyimpang remaja.