

Perbedaan proporsi sindrom makan malam berdasarkan kualitas tidur, beban kerja, dan lainnya pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2019 = The difference of night eating syndrome proportion based on sleep quality, workload, and others among students of Faculty of Public Health Universitas Indonesia 2019 / Seruni Khairunnisa

Seruni Khairunnisa, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20495197&lokasi=lokal>

Abstrak

ABSTRAK

Sindrom makan malam (SMM) dapat menyebabkan obesitas atau diabetes melitus. Tujuan penelitian yaitu diketahuinya prevalensi SMM dan dibuktikan adanya perbedaan proporsi SMM berdasarkan status gizi, gejala depresi, kualitas tidur, kepercayaan diri dan beban kerja pada mahasiswa. Disain penelitian yang digunakan adalah cross sectional dengan jumlah responden yang terlibat 203 mahasiswi. Data diambil dari pengisian kuesioner, pengukuran berat badan dan tinggi badan, dan recall makanan 2x24 jam. Data kemudian dianalisis univariat dan bivariat (chi-square). Prevalensi mahasiswa dengan SMM di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2019 adalah sebesar 14.8%. Mahasiswa dengan SMM memiliki kualitas tidur 6 kali lebih buruk dibandingkan mahasiswa tidak SMM. Peneliti menyarankan perlu adanya tempat konsultasi gizi oleh ahli gizi dan tempat konseling oleh psikolog di fakultas serta diharapkan mahasiswa dapat menerapkan pesan gizi seimbang.

<hr>

ABSTRACT

Night Eating Syndrome (NES) can cause obesity or diabetes mellitus. The purpose of this study is to know the prevalence of SMM and to prove the difference of NES proportion based on nutritional status, depression symptom, sleep quality, self-esteem, and workload on students. A cross sectional study was conducted on 203 female student participants. Data was obtained by self-administered questionnaire, measurement of body weight and height, and food recall 2x24 hours interview. The data was analyzed by univariate and bivariate (chi-square) method. The prevalence of students with NES in Faculty of Public Health Universitas Indonesia in 2019 is 14.8%. Students with NES have sleep quality 6 times worse than non-NES students. Researcher suggest that there should be a place for nutrition consultation by nutritionists and counseling sites psychologists in the faculty and students also expected to apply balanced nutrition message in their daily life.