

Perbedaan Proporsi Sindrom Makan Malam Berdasarkan Faktor Internal dan Faktor Eksternal pada Siswa SMA = The Difference of Night Eating Syndrome Proportion Based on Internal and External Factor Among High School Students

Adibah Rachmawaty, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=9999920546004&lokasi=lokal>

Abstrak

Sindrom Makan Malam (SMM) adalah kondisi gangguan makan yang dikelompokkan ke dalam Other Specified Feeding or Eating Disorder (OSFED). Perilaku SMM dapat diidentifikasi menggunakan instrumen Night Eating Questionnaire (NEQ) yang terdiri dari lima kriteria, antara lain tidak merasa lapar di pagi hari (morning anorexia) yang menyebabkan bergesernya waktu sarapan, makan yang berlebihan di malam hari (evening hyperphagia) baik setelah makan malam, sebelum tidur, maupun di antara waktu tidur, tidur larut malam (insomnia), makan di antara waktu tidur (nocturnal ingestion), yaitu makan saat terbangun di antara waktu tidur tetapi dalam keadaan sadar, dan pengulangan keempat kriteria tersebut selama lebih dari 3 bulan. Salah satu dampak yang diakibatkan oleh SMM adalah obesitas. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui perbedaan proporsi sindrom makan malam berdasarkan faktor internal dan faktor eksternal pada siswa SMA. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah sindrom makan malam. Sementara variabel independen yang termasuk faktor internal adalah jenis kelamin, aktivitas fisik, status gizi, kualitas tidur, depresi, kepercayaan diri, kebiasaan sarapan, frekuensi makan utama, dan frekuensi jajan. Sedangkan variabel independen yang termasuk ke dalam faktor eksternal adalah pengetahuan gizi dan uang saku. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain studi cross-sectional. Pengambilan data dilakukan di bulan Mei tahun 2024 kepada 130 siswa-siswi kelas X dan XI SMA Negeri 2 Cibinong yang sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Data kemudian dianalisis secara univariat, bivariat, dan multivariat. Dari penelitian ini ditemukan bahwa sebanyak 29,2% responden memiliki sindrom makan malam. Hasil dari penelitian ini juga menunjukkan adanya perbedaan proporsi sindrom makan malam berdasarkan kualitas tidur, depresi, kepercayaan diri, frekuensi makan utama, dan frekuensi jajan pada siswa SMA Negeri 2 Cibinong ($p\text{-value} < 0,05$). Berdasarkan pemodelan akhir analisis multivariat juga ditemukan bahwa depresi menjadi faktor dominan terhadap SMM. Oleh karena itu, disarankan agar para siswa lebih memerhatikan kebiasaan tidur, keadaan mental, serta lebih menerapkan mindful eating. Disarankan pula kepada pihak sekolah agar dilakukan skrining kesehatan mental untuk para siswa secara berkala.

.....Night Eating Syndrome (NES) is an eating disorder classified under Other Specified Feeding or Eating Disorder (OSFED). NES behavior can be identified using the Night Eating Questionnaire (NEQ), which consists of five criteria: lack of hunger in the morning (morning anorexia) leading to delayed breakfast time, excessive eating at night (evening hyperphagia) either after dinner, before bedtime, or during the night, late-night insomnia, nocturnal ingestion (eating upon waking up during the night while being conscious), and the recurrence of these four criteria for more than 3 months. One impact of NES is obesity. This study aims to determine the differences in the proportion of night eating syndrome based on internal and external factors among high school students. The dependent variable in this study is night eating syndrome. Meanwhile, the independent variables classified as internal factors include gender, physical activity, nutritional status, sleep quality, depression, self-esteem, breakfast habits, main meal frequency, and snack frequency. The

independent variables classified as external factors are nutritional knowledge and pocket money. This study uses a quantitative method with a cross-sectional study design. Data collection was conducted in May 2024 with 130 students from grade X and XI at SMA Negeri 2 Cibinong who met the inclusion and exclusion criteria. The data was then analyzed using univariate, bivariate, and multivariate methods. The study found that 29.2% of respondents had night eating syndrome. The results also showed differences in the proportion of night eating syndrome based on sleep quality, depression, self-esteem, main meal frequency, and snack frequency among students at SMA Negeri 2 Cibinong ($p\text{-value} < 0.05$). The final multivariate analysis modeling also found that depression is a dominant factor for NES. Therefore, it is recommended that students pay more attention to sleep habits, mental state, and practice mindful eating. It is also recommended that the school conduct regular mental health screenings for students.