

**HUBUNGAN KUALITAS TIDUR DAN ASUPAN ENERGI DENGAN SINDROM  
MAKAN MALAM PADA MAHASISWA S1 GIZI  
UNIVERSITAS MH. THAMRIN JAKARTA**

**Tiara Afifah<sup>1</sup>, Ratih Agustin Prikhatina<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Kesehatan, Universitas MH. Thamrin, Jakarta

*Correspondence author* : [ratih.agustin71@yahoo.com](mailto:ratih.agustin71@yahoo.com)

**ABSTRAK**

Sindrom Makan Malam adalah suatu kondisi yang ditandai dengan makan banyak saat malam hari, pola tidur terganggu (termasuk bangun di malam hari untuk makan) dan tidak nafsu sarapan di pagi hari. sindrom makan malam dapat menyebabkan penambahan berat badan sebagai akibat dari kelebihan kalori yang dikonsumsi di malam hari. Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kualitas tidur dan asupan energi dengan sindrom makan malam pada mahasiswa S1 Gizi. Desain penelitian menggunakan metode *cross sectional*. Populasi pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa S1 Gizi Universitas Mh.Thamrin. Sampel penelitian berjumlah 128 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan yaitu kuesioner *The Night Eating Questionnaire (NEQ)*, *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*, dan formulir *Recall 24 Jam*. Analisis yang digunakan adalah univariat dan bivariat menggunakan uji *chi-square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 59,4% responden mengalami sindrom makan malam. Terdapat hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan sindrom makan malam. Pencegahan sindrom makan malam dapat dilakukan dengan Kerjasama antar Podi, HIMA dan Fakultas melakukan penyebarluasan informasi melalui edukasi program kesehatan mahasiswa ataupun leaflet mengenai hasil penelitian ini untuk menambah pengetahuan dan kewaspadaan mahasiswa tentang sindrom makan malam khususnya mengenai dampak, cara mencegah serta penanggulangannya.

**Kata kunci** : *sindrom makan malam, kualitas tidur, asupan energi*

**PENDAHULUAN**

Sindrom Makan Malam adalah suatu kondisi yang ditandai dengan makan banyak saat malam hari, pola tidur terganggu (termasuk bangun di malam hari untuk makan) dan tidak nafsu sarapan di pagi hari (Thompson, et al 2006). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa adanya dampak obesitas pada penderita sindrom makan malam. Sebuah penelitian longitudinal menunjukkan bahwa adanya kenaikan berat badan yang signifikan pada responden yang makan larut malam. (Kucukgoncu, et al, 2015). Secara teoritis, sindrom makan malam dapat menyebabkan penambahan berat badan sebagai akibat dari kelebihan kalori yang dikonsumsi di malam hari.

Penelitian yang dilakukan di Universitas Indonesia juga menunjukkan bahwa sebanyak 33% responden mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Indonesia mengalami sindrom makan malam (Parastika, 2012). Lalu pada penelitian di Jakarta selatan Terdapat 47,9% responden mahasiswa mengalami Sindrom Makan Malam (Aprianto, 2018). Data tersebut memperkuat adanya kemungkinan sindrom makan malam yang terjadi di Indonesia khususnya di kalangan mahasiswa.

Banyak factor yang mempengaruhi terjadinya sindrom makan malam. Penelitian Nolan dan Geliebter (2012) juga menyatakan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan sindrom makan malam dimana mahasiswa dengan kualitas tidur buruk memiliki sindrom makan malam. Penelitian yang dilakukan di India mengenai sindrom makan malam menyatakan bahwa sebanyak 30,7% mahasiswa mengalami sindrom makan malam (Suri, et al 2010).

Penelitian yang dilakukan oleh Farhangi (2019) juga menyebutkan bahwa responden yang mengalami SMM memiliki kecenderungan untuk lebih banyak konsumsi protein, lemak dan karbohidrat dalam asupan makanan harian mereka. Universitas Mohammad Husni Thamrin merupakan salah satu institusi pendidikan ternama di Indonesia dengan lokasi strategis kota besar yang memberikan pengaruh gaya hidup dan berpotensi tinggi mendukung terjadinya sindrom makan malam sebagai salah satu perilaku makan menyimpang. Namun belum ada penelitian dan karya ilmiah tentang sindrom makan malam. Sehingga peneliti tertarik untuk meneliti hubungan kualitas tidur dan asupan energi dengan sindrom makan malam pada mahasiswa S1 Gizi Universitas Mh.Thamrin.

## **METODE**

Metode pada penelitian ini adalah *cross-sectional* yang dilaksanakan Juli-Agustus 2021 dan berlokasi di Universitas Mh. Thamrin Jakarta. Populasi pada penelitian ada 186 mahasiswa sedangkan jumlah sampel sebanyak 128 mahasiswa. Sampel dipilih dengan kriteria inklusi yaitu mahasiswa Universitas Mohammad Husni Thamrin Jakarta Strata Satu (S1) Reguler Gizi semester 2, 4 dan 6 yang aktif pada tahun ajaran 2020/2021, tidak mempunyai pekerjaan sampingan yang dilakukan di malam hari (di atas pukul 22.00 WIB), dan bersedia untuk menjadi responden. Sedangkan kriteria eksklusi pada penelitian ini adalah Mahasiswa S1 Gizi Universitas MH Thamrin yang sedang sakit dan tidak dapat dihubungi. Sampel diambil dengan menggunakan teknik teknik *random sampling*. Analisis data dilakukan dalam bentuk univariat dan bivariat menggunakan *chi-square*.

Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner sindrom makan malam *The Night Eating Questionnaire* (NEQ): *Psychometric Properties of A Measure of Severity of The Night Eating Syndrome* untuk mengukur sindrom makan malam. Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. Dan formular *food recall* 24-jam untuk mengukur asupan energi responden.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

#### **Analisis Univariat**

Distribusi frekuensi SMM pada mahasiswa S1 Gizi Universitas MH Thamrin tahun 2021 dibagi menjadi dua kategori, yaitu “Ya” berarti responden mengalami SMM dan “Tidak” berarti responden tidak mengalami SMM. Pada tabel 1 menunjukkan bahwa sebanyak 59,4% responden mengalami sindrom makan malam.

**Tabel 1. Distribusi Sindrom Makan Malam, Kualitas Tidur, dan Asupan Energi**

<b>Variabel</b>	<b>Kategori</b>	<b>(n)</b>	<b>(%)</b>
<b>Sindrom Makan Malam (SMM)</b>	Ya	76	59,4
	Tidak	52	40,6
<b>Kualitas Tidur</b>	Buruk	105	82
	Baik	23	18
<b>Asupan Energi</b>	Tidak baik	86	67,2
	Baik	42	32,8

Berdasarkan table 1. Distribusi frekuensi kualitas tidur pada mahasiswa S1 Gizi Universitas MH Thamrin tahun 2021 yaitu sebanyak 82% responden memiliki kualitas tidur yang buruk. Dan didapatkan bahwa sebanyak 67,2% responden memiliki Asupan Energi yang tidak baik.

#### **Analisis Bivariat**

Pada tabel 2 menunjukkan ada hubungan antara kualitas tidur dengan sindrom makan malam, diketahui bahwa responden sindrom makan malam dengan kualitas tidur yang buruk sebanyak (64,8%). Sedangkan responden SMM dengan kualitas tidur yang baik sebanyak (34,8%).

Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p\text{-value} = 0,016$  ( $p \leq \alpha$ ). Maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara kualitas tidur dengan sindrom makan malam. Dari analisis tersebut didapatkan responden dengan kualitas tidur yang buruk memiliki peluang sebanyak 3,446 kali mengalami sindrom makan malam dibandingkan dengan responden dengan kualitas tidur yang baik..

**Tabel 2. Analisis Bivariat**

Variabel Independen	Sindrom Makan Malam				Total		p-value	Odds Ratio
	Ya		Tidak		n	%		
	n	%	n	%				
<b>Kualitas Tidur</b>								3,446
Buruk	68	64,8	37	35,2	105	100	0.016	(1,3 – 8,8)
Baik	8	34,8	15	65,2	23	100		
<b>Asupan Energi</b>								
Tidak Baik	53	61,6	33	38,4	86	100	0.582	-
Baik	23	54,8	19	38,4	42	100		

Berdasarkan tabel 2, menyatakan tidak terdapat hubungan signifikan antara asupan energi dengan sindrom makan malam. Responden yang memiliki asupan energi yang tidak baik dengan sindrom makan malam sebanyak (61,6%), sedangkan responden yang memiliki asupan energi yang baik sebanyak (54,8%). Hasil uji statistik diperoleh nilai  $p = 0,582$ , sehingga tidak ada hubungan bermakna secara signifikan antara asupan energi dengan sindrom makan malam

**Pembahasan**

Sindrom makan malam merupakan hasil dari disfungsi ritme sirkadian dengan disosiasi antara makan, tidur, dan emosi yang ditandai dengan fase onset lambat nafsu makan di pagi hari dan banyak makan di malam hari (Cleator, Abbott, Judd, Sutton, & Wilding, 2012). Pada penelitian Sindrom Makan Malam ini mengidentifikasi sebanyak 76 (59,4%) responden mengalami SMM dengan menggunakan kuesioner *Night Eating Questionnaire* (NEQ). Penelitian oleh Parastika (2012) sebelumnya, dengan menggunakan instrumen NEQ yang sama, didapatkan sebanyak 29.5% mahasiswi Fakultas Teknik Universitas Indonesia dari tiga departemen yaitu teknik arsitektur, kimia, dan industri mengalami SMM.

Dalam penelitian Spiegel et al. (2004), melaporkan bahwa kurang tidur mengurangi 18% konsentrasi hormon leptin dan meningkatkan 28% hormon ghrelin. Leptin dan ghrelin berkontribusi pada regulasi pusat asupan makan. Leptin, hormon yang dilepaskan oleh adiposit, memberikan informasi tentang status energi ke pusat regulasi hipotalamus. ini sejalan dengan penelitian Lundgren, et al (2008) yang menyebutkan bahwa responden yang mengalami SMM lebih besar kemungkinannya untuk memiliki kualitas tidur yang lebih buruk. Hasil uji statistik memperlihatkan p-value 0.016, sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat perbedaan proporsi sindrom makan malam berdasarkan kualitas tidur.

Menurut penelitian Lundgren (2008), responden yang makan lebih banyak saat malam mengalami penundaan waktu makan sekitar 4 jam, berarti ketika responden normal sudah merasa

lapar dan ingin makan, responden yang makan lebih banyak saat malam akan lebih menunjukkan rasa lapar dan keinginan untuk makannya setelah 4 jam kemudian. Penelitian Farhangi (2019) menunjukkan remaja dengan sindrom makan malam memiliki skor kualitas tidur yang buruk dan sedang asupan lemak yang lebih tinggi dan karbohidrat yang lebih rendah. Asupan karbohidrat rata-rata remaja dengan sindrom makan malam sebanyak  $201.28 \pm 96.88$  gram sedangkan remaja tanpa sindrom makan malam sebanyak  $268.76 \pm 123.54$  gram.

## **SIMPULAN**

Kejadian sindrom makan malam pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas MH Thamrin Tahun 2021 adalah sebesar 59,4%. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan sindrom makan malam. Remaja diharapkan untuk menerapkan pola makan yang teratur dengan gizi seimbang. Kepada pihak institusi diharapkan adanya Kerjasama antar Podi, HIMA dan Fakultas dalam melakukan penyebarluasan informasi melalui edukasi program kesehatan mahasiswa ataupun leaflet mengenai hasil penelitian ini untuk menambah pengetahuan dan kewaspadaan mahasiswa tentang sindrom makan malam khususnya mengenai dampak, cara mencegah serta penanggulangannya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Aprianto, A. (2018). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinta Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Periode Tahun 2018*. Jakarta Selatan.
- Farhangi, M. 2019. *Night Eating Syndrome and Its Relationship with Emotional Eating, Sleep Quality and Nutritional Status Among Adolescents' Boys*. Community Mental Health Journal. 1-8
- Kucukgoncu, S. 2015. *Optimal Management of Night Eating Syndrome: Challenges and Solutions*. Journal of Neuropsychiatric Disease and Treatment, 11, 751-760.
- Lundgren, J., et al. 2008. *A Descriptive Study of Non-obese Persons with Night Eating Syndrome and a Weight-Matched Comparison Group*. Journal of Eating Behavior, 9(3), 343–351
- Nolan LJ, Geliebter A. 2012. *Night Eating is Associated with Emotional and External Eating in College Students*. Eat Behav, 13(3), 202–206
- Parastika, T.D. 2012. *Gambaran dan Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Sindrom Makan Malam pada Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Indonesia Depok Tahun 2012*. Skripsi Universitas Indonesia, Depok