

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kecemasan adalah perasaan ketakutan berlebih yang disebabkan oleh ketidakpastian diri sendiri dan ketidakmampuan dalam menghadapi faktor eksternal. Kecemasan seringkali disertai dengan gejala otonomik seperti nyeri kepala, keringatan dan peningkatan denyut nadi. Kecemasan merupakan reaksi normal dalam proses kehidupan sehari-hari terhadap sesuatu hal buruk yang akan terjadi. Namun, kecemasan yang berlebihan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari sehingga berdampak terhadap kualitas hidup seseorang.¹ Hasil penilaian kecemasan yang diukur menggunakan Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21) dibagi menjadi lima tingkat yaitu normal (0-7), kecemasan ringan (8-9), kecemasan sedang (10-14), kecemasan berat (15-19) dan kecemasan sangat berat (>20).² Saat terjadi kecemasan, tubuh akan meningkatkan sekresi kortisol, dimana mengakibatkan penurunan kadar melatonin di malam hari. Penurunan melatonin akan meningkatkan sekresi ghrelin dari lambung dan penurunan sekresi leptin. Leptin berfungsi untuk menekan nafsu makan sedangkan ghrelin berperan dalam menginisiasi rasa lapar. Peningkatan ghrelin dan penurunan leptin akan menyebabkan peningkatan nafsu makan dan rasa lapar di malam hari, sehingga meningkatkan risiko terjadinya *night eating syndrome*.^{3,4,5}

Night eating syndrome pertama kali dideskripsikan oleh Stunkard, dkk.⁶ pada tahun 1955. *Night eating syndrome* merupakan perilaku makan menyimpang yang ditunjukkan dengan morning anorexia, evening hyperphagia, insomnia dan nocturnal ingestion. Prevalensi terjadinya *night eating syndrome* pada populasi umum adalah 1,1% sampai 1,5%.⁷ Penelitian yang dilakukan oleh Yoshida, dkk.⁸ di Jepang tahun 2018, pada 8.153 responden berusia 40-54 tahun, menemukan bahwa *night eating syndrome* juga meningkatkan risiko terjadinya obesitas dan sindrom metabolik. Selain itu, Penelitian Abbott, dkk.⁹ pada tahun 2018 yang

melibatkan 1.039 responden, menemukan bahwa *night eating syndrome* dapat berdampak terhadap kejadian diabetes mellitus tipe 2.⁹

Penelitian mengenai hubungan kecemasan dengan *night eating syndrome* masih menunjukkan hasil yang beragam. Penelitian yang dilakukan oleh Sevincer, dkk.¹⁰ dengan judul *Night Eating Syndrome Frequency in University Students: Association with Impulsivity, Depression, and Anxiety* pada 210 responden yang dilakukan pada tahun 2016 menunjukkan adanya hubungan positif antara kecemasan dengan *night eating syndrome*. Penelitian lain dari Martina, dkk.¹¹ tahun 2014 dengan judul *Prevalence and Correlates of Night Eating in German General Population*, melibatkan 2.460 responden berusia 14-85 tahun, kembali menyatakan bahwa ada hubungan positif antara kecemasan dengan *night eating syndrome*.

Berbeda dengan penelitian Runfola, dkk.¹² dengan judul *Prevalence and Clinical Significant of Night Eating Syndrome in University Students* yang dilakukan pada sepuluh universitas di Amerika yang melibatkan 1.636 responden berusia 18-26 tahun pada tahun 2014 tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara kecemasan dengan *night eating syndrome*. Pada tahun 2014, penelitian Kucukgoncu, dkk.¹³ yang melibatkan 155 responden dengan judul *Clinical Features of Night Eating Syndrome among Depressed Patients*, kembali menunjukkan hubungan negatif antara kecemasan dengan *night eating syndrome*.

Di Indonesia, penelitian mengenai *night eating syndrome* yang dilakukan oleh Tasya.¹⁴ pada tahun 2010 dengan judul gambaran dan faktor-faktor yang berhubungan dengan *night eating syndrome* pada mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Indonesia, menemukan 33% dari 112 mahasiswa mengalami *night eating syndrome*. Hal ini tidak menutup kemungkinan bahwa kejadian *night eating syndrome* juga dapat terjadi pada mahasiswa fakultas kedokteran. Penelitian mengenai hubungan tingkat kecemasan dengan *night eating syndrome* sendiri belum pernah dilakukan di Indonesia. Pada penelitian Sevincer, dkk.¹⁰ tahun 2016 menemukan bahwa kejadian *night eating syndrome* umumnya terjadi pada usia 18 sampai dengan 30 tahun, maka dari itu peneliti memilih mahasiswa sebagai populasi penelitian karena usia mahasiswa berada dalam rentang umur tersebut. Peneliti memilih Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan sebagai tempat

pengambilan sampel karena berdasarkan penelitian Yeli.¹⁵ angka tingkat kecemasan yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Maranatha Bandung tahun 2010 cukup tinggi yaitu sebesar 60%. Berdasarkan hal yang telah dipaparkan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan kecemasan tingkat dengan *night eating syndrome*.

1.2 Perumusan Masalah

Kejadian *night eating syndrome* di Amerika semakin meningkat dan merambah luas sampai ke Indonesia. *Night eating syndrome* akan berdampak terhadap kejadian obesitas, diabetes mellitus tipe 2 maupun sindrom metabolik. Akan tetapi, penelitian mengenai *night eating syndrome* masih sedikit dilakukan di Indonesia. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti hubungan tingkat kecemasan dengan *night eating syndrome* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara tingkat kecemasan dengan *night eating syndrome* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat kecemasan dengan *night eating syndrome* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

- Melihat gambaran kejadian *night eating syndrome* pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
- Melihat gambaran tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

- Mengetahui hubungan antara jenis kelamin, indeks massa tubuh dan waktu tidur yang tertunda dengan *night eating syndrome*.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan memberikan wawasan dan pengetahuan mengenai hubungan antara tingkat kecemasan dengan *night eating syndrome*.

1.5.2 Manfaat Praktis

Menjadikan hasil penelitian ini sebagai salah satu referensi untuk bahan penelitian lanjutan agar semakin banyak penemuan-penemuan mengenai *night eating syndrome* sebagai perilaku makan menyimpang yang berdampak terhadap obesitas, diabetes mellitus tipe 2 dan sindrom metabolik.

