

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa kedokteran sering mengalami stres kronik karena beban kerja yang berlebihan, kesulitan membagi waktu untuk belajar, dan berbagai masalah yang dihadapi sehari-hari.¹ Tingkat stres yang tinggi bisa mengganggu ritme sirkadian sehingga memperburuk kualitas tidur.² Orang-orang yang tidur dengan durasi singkat ditemukan mengalami penurunan leptin (hormon yang mampu menekan nafsu makan) dan peningkatan ghrelin (hormon yang merangsang nafsu makan) sehingga bisa meningkatkan nafsu makan.³ Pada akhirnya semua ini bisa mengarah kepada gangguan makan yang disebut sebagai *night eating syndrome* (NES).

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders edisi ke-5 (DSM-5) mendefinisikan NES sebagai episode makan malam berulang setelah terbangun dari tidur atau konsumsi makanan yang berlebihan setelah makan malam.⁴ Penelitian sebelumnya menemukan bahwa 9,52% mahasiswa memenuhi kriteria diagnostik NES, yaitu sekitar enam sampai sembilan kali lebih tinggi apabila dibandingkan dengan populasi umum.⁵ Selain faktor psikopatologi seperti tingkat stres individu, transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa muda juga merupakan waktu yang rentan untuk mengadopsi pola makan yang tidak sesuai. Diketahui bahwa orang dewasa muda memiliki asupan makan tertinggi pada malam hari apabila dibandingkan dengan kategori usia lain.⁶

Sebuah penelitian menyatakan bahwa orang-orang dengan NES dapat mengalami peningkatan berat badan sebesar 4,3-4,5 kg selama 3-6 tahun.⁷ Orang-orang dengan NES pada akhirnya bisa mengarah kepada obesitas dan resistansi insulin sehingga bisa menyebabkan penyakit lain seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, aterosklerosis, dan sindrom metabolik.^{7,8}

Pasien-pasien NES dengan berat badan lebih (khususnya yang berjenis kelamin perempuan) ternyata lebih rentan untuk merasa khawatir terhadap berat dan bentuk tubuh mereka dan seiring berjalannya waktu hal ini bisa menyebabkan penurunan *self-esteem*.⁹ Rosenberg (1965) mengartikan *self-esteem* sebagai evaluasi positif individu secara keseluruhan terhadap dirinya sendiri. Ia menambahkan bahwa individu dengan *self-esteem* yang tinggi berarti menghargai dirinya dan menganggap dirinya berharga.¹⁰ *Self-esteem* dianggap sangat penting untuk kesehatan mental karena memengaruhi keadaan emosional, kemampuan beradaptasi terhadap tantangan hidup, serta ketahanan terhadap stres.¹

Penurunan *self-esteem* dapat memengaruhi kinerja akademik mahasiswa serta membahayakan kesehatan mental karena bisa menyebabkan bentuk-bentuk psikopatologi seperti depresi dan gangguan kecemasan, serta bisa mengganggu hubungan pertemanan. Selain itu, bisa muncul kebiasaan-kebiasaan buruk seperti merokok, mengonsumsi alkohol, dan penyalahgunaan narkoba sebagai mekanisme untuk mengatasi *low self-esteem* tersebut.¹¹

Penelitian NES dengan *self-esteem* telah dilakukan oleh Batra *et al* pada dua kategori usia berbeda (18-24 tahun dan 25-30 tahun), hasilnya terdapat korelasi antara *self-esteem* yang rendah dengan terjadinya NES. Akan tetapi, tidak tertulis bahwa subjek penelitian merupakan mahasiswa.¹²

Studi sebelumnya menunjukkan bahwa adanya hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan gangguan makan pada mahasiswa FK UPH. Menurut studi tersebut, probabilitas munculnya gangguan makan ditemukan lebih besar pada mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi (OR: 3,937; 95% CI 2,018-7,680).¹³ Studi lain juga menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres psikologis dan *binge eating disorder* (*P value* = 0,002).¹⁴ Akan tetapi, belum ada yang meneliti dampak stres terhadap timbulnya NES dan penurunan *self-esteem* pada mahasiswa praklinik FK UPH. Oleh karena pertimbangan tersebut, maka penelitian ini dilakukan.

1.2 Rumusan Masalah

Hasil studi terdahulu pada mahasiswa FK UPH menunjukkan bahwa probabilitas munculnya gangguan makan lebih besar ditemukan pada mahasiswa dengan tingkat stres yang tinggi (OR: 3,937; 95% CI 2,018-7,680). Selain itu, ditemukan pula hubungan yang signifikan antara stres psikologis dengan *binge eating disorder* ($P\text{ value} = 0,002$). Namun, belum ada yang meneliti hubungan NES dengan *self-esteem* pada populasi mahasiswa praklinik FK UPH.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah ada hubungan antara *night eating syndrome* (NES) yang menggunakan kuesioner *night eating questionnaire* (NEQ) dengan *self-esteem* yang menggunakan kuesioner *Rosenberg self-esteem scale* (RSES) pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui prevalensi *night eating syndrome* (NES) pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

- Mengetahui tingkat *self-esteem* mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

Untuk melihat apakah ada hubungan yang signifikan antara *night eating syndrome syndrome* (NES) dengan *self-esteem* pada mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

Menjadi referensi untuk penelitian-penelitian berikutnya terkait hubungan *night eating syndrome* (NES) dengan *self-esteem*, khususnya di kalangan mahasiswa kedokteran.

1.5.2 Manfaat Praktis

Meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai hubungan *night eating syndrome* (NES) dengan *self-esteem* serta mengedukasi mereka mengenai:

- Dampak yang bisa ditimbulkan akibat *night eating syndrome* yaitu *low self-esteem*, serta penyakit lainnya seperti obesitas, diabetes melitus tipe 2, hipertensi, aterosklerosis, dan sindrom metabolik.
- Pentingnya menyadari dan mengembangkan *self-esteem* dalam diri masing-masing agar memiliki kualitas hidup yang lebih baik.
- Efek jangka panjang dari penurunan *self-esteem*, baik terhadap kinerja akademik maupun kesehatan.

