

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Menurut salah satu penelitian mengenai kecemasan, kecemasan adalah gangguan mental dengan prevalensi seumur hidup sekitar 16%-29%.¹ Data dari Perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa Indonesia (PDSKJI) yang melakukan pemeriksaan kepada 14,988 orang sejak tahun 2020-2022 didapati hasil kenaikan dalam masalah kecemasan. Pada tahun 2020 terdapat 68,8% yang memiliki masalah cemas; Pada tahun 2021 Terdapat 75,8% memiliki masalah cemas; pada tahun 2022 terdapat 75,8 % yang memiliki masalah cemas. Tentunya hal tersebut belum termasuk pada prevalensi gangguan psikologis dan juga gangguan depresi.^{2,3}

Kebiasaan makan berlebih sering dialami ketika seseorang mengalami kecemasan. Terutama pada dimalam hari yang menjadikannya sebuah Kebiasaan makan di malam hari / *Night eating syndrome (NES)*. Persentase konsumsi makan harian setelah makan malam adalah 29,2% mengalami kebiasaan makan berlebih dengan total kalori harian setelah makan malam $\geq 25\%$ dan 6,2% total kalori makan malam $\geq 50\%$. Usia remaja yang rentan pada kebiasaan makan di malam hari berada di usia 15-18 tahun.⁴

Hubungan antara tingkat kecemasan dengan sindrom makan malam masih belum banyak diteliti oleh peneliti. Padahal kebiasaan makan di malam hari sendiri sering kali dipelopori oleh tingkat kecemasan yang tinggi. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Annisa Ayu Wardhani menunjukkan tidak adanya hubungan dari tingkat kecemasan dan kebiasaan makan itu sendiri.⁵ Adapun penelitian yang memiliki hipotesis yang sama bahwa tidak adanya hubungan tersebut yang diteliti oleh Laura, Angela, Tanisha, Martin, Laurence.⁶ Namun menurut penelitian yang dilakukan oleh Wisnu Firmanurochim, Yusuf Alam Romadhon, Lin Novita Nurhidayati Mahmuda, Mohammad Shoim Dasuki mengatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan.⁴ Selain itu ada juga jurnal yang mendukung adanya hubungan antara *night eating syndrome* dengan kecemasan. Seperti: penelitian Ni Putu Sari Darmayanti, Deny Yudi Firanti, Rachma Purwanti, Etika Ratna Noer.⁷ Seorang peneliti dari Istanbul : Suat dan Emrem juga memiliki hipotesis bahwa adanya hubungan antara kecemasan dengan sindrom makan malam.⁸ Karena terdapat kontradiksi dari penelitian-penelitian tersebut membuat penulis merasa penting untuk dilakukannya penelitian lebih lanjut menangani hubungan tingkat kecemasan dan sindrom makan malam pada siswa siswi SMA di Serpong.

1.2. Perumusan Masalah

Terdapat kontradiksi dari hasil penelitian-penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya. Kontradiksi tersebut membuat penulis merasa penting untuk diteliti lebih lanjut tentang hubungan antara tingkat kecemasan dengan sindrom makan malam.

1.3. Pertanyaan Penelitian

Beberapa pertanyaan penelitian, yaitu :

- Berapa prevalensi siswa siswi SMA di Serpong yang mengalami kecemasan dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)*?
- Berapa prevalensi siswa siswi SMA di Serpong yang mengalami sindrom makan malam dengan menggunakan kuesioner *Night Eating Diagnostic Questionnaire (NEDQ)*?
- Bagaimana hubungan antara tingkat kecemasan dengan sindrom makan malam pada siswa siswi SMA di Serpong?

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

- Mengetahui hubungan tingkat kecemasan dengan sindrom makan malam pada siswa siswi SMA di Serpong.

1.4.2. Tujuan Khusus

- Mengetahui prevalensi siswa siswi SMA di Serpong yang mengalami kecemasan dari ringan sampai sangat parah dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales (DASS 42)*.
- Mengetahui prevalensi siswa siswi SMA di Serpong yang mengalami sindrom makan malam dengan menggunakan kuesioner *Night Eating Diagnostic Questionnaire (NEDQ)*.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademik

- Menjadi referensi untuk penelitian berikutnya yang akan membahas mengenai hubungan kecemasan dengan sindrom makan malam di masa mendatang.

1.5.2. Manfaat Praktis

- Menambah wawasan mengenai kecemasan.
- Menambah wawasan mengenai sindrom makan malam.
- Menambah wawasan mengenai keterkaitan kecemasan dengan sindrom makan malam.

