

## Perbedaan Proporsi Sindrome Makan Malam Berdasarkan Kualitas Tidur, Beban Kerja, dan Lainnya Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat

Khairunnisa, Seruni

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=131893&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Sindrom makan malam (SMM) dapat menyebabkan obesitas atau diabetes melitus. Tujuan penelitian yaitu diketahuinya prevalensi SMM dan dibuktikannya perbedaan proporsi SMM berdasarkan status gizi, gejala depresi, kualitas tidur, kepercayaan diri dan beban kerja pada mahasiswa. Disain penelitian yang digunakan adalah cross sectional dengan jumlah responden yang terlibat 203 mahasiswi. Data diambil dari pengisian kuesioner, pengukuran berat badan dan tinggi badan, dan recall makanan 2x24 jam. Data kemudian dianalisis univariat dan bivariat (chi-square). Prevalensi mahasiswa dengan SMM di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2019 adalah sebesar 14.8%. Mahasiswa dengan SMM memiliki kualitas tidur 6 kali lebih buruk dibandingkan mahasiswa tidak SMM. Peneliti menyarankan perlu adanya tempat konsultasi gizi oleh ahli gizi dan tempat konseling oleh psikolog di fakultas serta diharapkan mahasiswa dapat menerapkan pesan gizi seimbang.