

Faktor Dominan Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Tahun 2022

Purwanto, Dinda Dara

Deskripsi Lengkap: <https://lib.fkm.ui.ac.id/detail.jsp?id=135863&lokasi=lokal>

Abstrak

Mahasiswa sedang dihadapkan dengan tuntutan kehidupan akademik dan kehidupan profesional yang mulai mendekat. Hal ini memberikan beban emosional pada mahasiswa yang mengakibatkan stres, depresi, kecemasan dan kesulitan tidur yang dapat mendukung pengembangan Sindrom Makan Malam (SMM). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor dominan yang berhubungan dengan sindrom makan malam pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia tahun 2022. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah sindrom makan malam. Terdapat tujuh variabel independen yang diteliti yaitu jenis kelamin, aktivitas fisik, kebiasaan sarapan, kualitas tidur, gejala depresi, kepercayaan diri dan beban kerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain cross-sectional pada 222 responden mahasiswa S1 Reguler FKM UI. Pengumpulan data dilakukan secara daring menggunakan google form. Metode yang digunakan untuk pengambilan sampel penelitian ini adalah quota sampling. Analisis yang dilakukan dengan uji Chi-Square untuk melihat hubungan antara 7 variabel independen dengan SMM dan uji regresi logistik berganda untuk mengetahui faktor dominan yang berhubungan dengan SMM. Hasil penelitian menunjukkan bahwa proporsi mahasiswa yang mengalami SMM sebesar 34,7%. Hasil analisis menemukan hubungan bermakna antara SMM dengan variabel jenis kelamin, kebiasaan sarapan, gejala depresi, dan beban kerja. Berdasarkan model akhir analisis multivariat ditemukan gejala depresi sebagai faktor dominan terhadap SMM (Odd ratio = 4,522). Diharapkan pihak fakultas menyebarluaskan mengenai pola makan yang seimbang, 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.

ional life. This burdens students emotionally, resulting in stress, depression, anxiety, and sleep difficulties, which can promote the development of Night Eating Syndrome (NES). This study aims to determine the dominant factor associated with Night Eating Syndrome in students of the Faculty of Public Health, University of Indonesia in 2022. The dependent variable in this study was night eating syndrome. The seven independent variables studied were gender, physical activity, breakfast habits, sleep quality, depression symptoms, self-confidence, and workload. This research is a quantitative study with a cross-sectional design on 222 respondents of students at FKM UI. Data for this research were obtained online using google form. The method used for sampling was quota sampling. The data were analyzed using a Chi-Square test to see the relationship between 7 independent variables with NES and multiple logistic regression to determine the dominant factor related to NES. Results showed that the proportion of students who experienced NES was 34.7%. The analysis results revealed a significant relationship between NES and gender, breakfast habits, depression symptoms, and workload variables. Based on the final model, the multivariate analysis showed that depression symptoms was the dominant factor associated with NES (Odd ratio = 4.522). Researchers suggest the faculty promote a balanced diet through education by creating student health programs or handing out leaflets about the results of this study, in the hope of increasing

students' knowledge and awareness about Night Eating Syndrome, especially regarding its impact and also how to prevent and overcome it.