

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Masa remaja merupakan periode transisi dari anak menuju dewasa yang ditandai dengan perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang terjadi secara bersamaan. Remaja didefinisikan sebagai individu berusia 10 hingga 19 tahun dengan ciri khas adanya peningkatan kebutuhan gizi dan pembentukan perilaku kesehatan yang berdampak jangka panjang (WHO,2023). Perubahan hormonal dan metabolik pada fase ini turut membentuk pola perilaku yang memengaruhi kondisi kesehatan hingga masa dewasa (Deschamps et al., 2024).

Secara global, masalah gizi pada remaja terus menunjukkan tren yang mengkhawatirkan. Pada tahun 2022, lebih dari 390 juta anak dan remaja mengalami *overweight* dan sekitar 160 juta mengalami obesitas (NCD-RisC, 2024; WHO, 2024). Selain itu, kekurangan gizi juga masih menjadi masalah serius di banyak negara berkembang. Kondisi ini dikenal sebagai *double burden of malnutrition*, yaitu terjadinya gizi kurang dan gizi lebih secara bersamaan dalam satu populasi, yang mencerminkan adanya ketidakseimbangan pola makan dan gaya hidup pada remaja.

Berdasarkan data Survei Kesehatan Indonesia (SKI,2023), prevalensi gizi kurang dan sangat kurang pada remaja usia 13-15 tahun tercatat sebesar 7,6%, sementara *overweight* mencapai 12,1% dan obesitas 4,1%. Pada kelompok usia

16-18 tahun, prevalensi kurus sebesar 8,1%, dengan *overweight* 7,9% dan obesitas 3,2% (Kementerian Kesehatan RI, 2023). Status gizi remaja usia 12-15 tahun di Provinsi Jawa Barat menunjukkan adanya masalah gizi lebih yang cukup signifikan. Prevalensi kelebihan berat badan tercatat sebesar 11,8% (95% CI: 10,1-13,7%), sedangkan obesitas sebesar 5,2% (95% CI: 4,1-6,5%), dari total 6.747 responden. Hal ini menunjukkan bahwa sekitar 17% remaja mengalami kelebihan berat badan hingga obesitas, yang mengindikasikan adanya pergeseran masalah gizi ke arah gizi lebih (beban ganda malnutrisi). Kondisi ini perlu mendapat perhatian karena berisiko meningkatkan terjadinya penyakit tidak menular di masa mendatang.

Data Dinas Kesehatan Kabupaten Ciamis melalui Laporan AUSREM tahun 2025, melaporkan bahwa terjadi masalah status gizi pada remaja, terutama kegemukan (*overweight*) dan obesitas, masih cukup tinggi. Pada wilayah kerja Puskesmas Ciamis, tercatat ada 340 remaja yang mengalami kelebihan berat badan dan 49 remaja mengalami obesitas dari 15 SMP. Jika dilihat dari total 389 kasus, sebagian besar termasuk kategori *overweight* yaitu sekitar 87,4%, sedangkan obesitas sebesar 12,6%. Kondisi ini menunjukkan bahwa masalah kelebihan berat badan pada remaja sudah cukup serius dan perlu mendapat perhatian, karena dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular di kemudian hari.

Perubahan status gizi pada remaja tidak terlepas dari pergeseran gaya hidup modern. Remaja masa kini cenderung memiliki pola hidup yang kurang

aktif secara fisik, lebih sering mengonsumsi makanan cepat saji yang tinggi energi namun rendah nilai gizi, serta terpapar teknologi digital yang mendorong kebiasaan begadang hingga larut malam. Perkembangan teknologi ini menyebabkan banyak remaja mengonsumsi makanan pada malam hari sebagai bagian dari rutinitas penggunaan gawai dan media sosial (Hanifa et al., 2024). Pola makan seperti ini berpotensi mengganggu keseimbangan energi harian dan memicu masalah gizi. Salah satu bentuk gangguan perilaku makan yang berkembang di kalangan remaja adalah *Night Eating Syndrome* (NES).

NES merupakan kondisi yang ditandai dengan peningkatan konsumsi makanan pada malam hari (*evening hyperphagia*), kebiasaan makan saat terbangun dari tidur (*nocturnal ingestion*), penurunan nafsu makan di pagi hari (*morning anorexia*), serta gangguan pola tidur yang menyertainya (Bargagna & Casu, 2024). Gangguan ini diklasifikasikan sebagai bagian dari *Other Specified Feeding or Eating Disorders* (OSFED) dalam DSM-5, menunjukkan bahwa NES memiliki karakteristik klinis yang khas dan berdampak nyata terhadap kesehatan individu (Kaur et al., 2022).

Night Eating Syndrome berhubungan dengan perubahan status gizi remaja melalui gangguan ritme sirkadian. Konsumsi makanan pada malam hari saat metabolisme menurun menyebabkan energi lebih banyak disimpan sebagai lemak sehingga meningkatkan risiko kelebihan berat badan dan obesitas (Bargagna & Casu, 2024). Penelitian Yassibas et al. (2024) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara skor NES dan IMT ($p < 0,001$), dengan

proporsi obesitas sekitar 7,8% dan gizi kurang 2,9%. Selain itu, kombinasi NES dan perilaku makan lainnya berkontribusi sekitar 5,2% terhadap variasi IMT. Sebaliknya, pola melewatkan sarapan yang juga menjadi ciri NES dapat berkontribusi pada rendahnya asupan zat gizi di siang hari, yang berisiko menyebabkan gizi kurang.

Sejumlah penelitian dalam lima tahun terakhir telah mengkaji hubungan NES dengan status gizi. Putri et al. (2023) menemukan hubungan signifikan antara NES dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMAN 6 Depok. Hanifa et al. (2024) mengkonfirmasi NES sebagai faktor risiko gizi lebih pada mahasiswa di Jakarta, bersamaan dengan konsumsi *ultra-processed foods* dan rendahnya aktivitas fisik. Leksono et al. (2022) menemukan bahwa NES berkaitan erat dengan pola tidur buruk dan konsumsi minuman manis pada mahasiswa dengan obesitas. Sandy et al. (2024) melaporkan bahwa perilaku makan nokturnal berhubungan signifikan dengan asupan lemak berlebih dan kejadian *overweight*. Mannan et al. (2025) menyatakan bahwa NES berkaitan dengan perilaku makan disfungsional serta berdampak pada kesehatan mental dan kualitas hidup individu.

Berdasarkan hasil penelusuran data awal yang telah dipaparkan, peneliti melakukan studi pendahuluan melalui penelusuran data ke Puskesmas Ciamis dan memperoleh arahan mengenai lokasi penelitian yaitu di SMP Negeri 2 Ciamis. Hasil kegiatan penjangkaran kesehatan peserta didik tahun 2025 di sekolah tersebut mencatat sebanyak 33 siswa teridentifikasi dengan status gizi

gemuk (*overweight*) dan 5 siswa dengan status gizi obesitas. Dari keseluruhan 38 siswa yang mengalami gizi lebih, proporsi siswa dengan kategori gemuk mencapai 86,8%, sedangkan siswa dengan kategori obesitas sebesar 13,2%.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru penanggung jawab program kesehatan sekolah (UKS), diperoleh informasi bahwa permasalahan yang paling dominan dan nyata terlihat dalam kehidupan sehari-hari di lingkungan sekolah adalah kondisi kegemukan (kelebihan berat badan) pada siswa. Sementara itu, kondisi obesitas belum teramati secara signifikan dalam aktivitas keseharian siswa, sehingga kondisi kelebihan berat badan menjadi prioritas permasalahan yang perlu mendapat perhatian serta penanganan lebih lanjut dalam penelitian ini.

Faktor lainnya yang berkaitan dengan status gizi yaitu hasil wawancara pada 10 orang siswa, sebanyak 7 diantaranya menunjukkan memiliki kebiasaan bergadang atau mengalami kesulitan tidur yang disertai dengan kebiasaan makan pada malam hari. Kebiasaan makan larut malam ini ternyata berdampak pada aktivitas belajar mereka. Beberapa siswa mengaku sering merasa kedinginan, sulit berkonsentrasi, bahkan sampai tertidur saat proses pembelajaran di kelas berlangsung. Sebagian besar siswa yang memiliki kebiasaan begadang tersebut juga mengaku jarang, bahkan tidak sarapan di pagi hari. Hal ini disebabkan karena mereka masih merasa kenyang akibat makan pada malam atau dini hari. Pola seperti ini menunjukkan ciri-ciri khas *Night Eating Syndrome*, yaitu menurunnya nafsu makan di pagi hari (*morning*

anorexia) yang diimbangi dengan peningkatan asupan makanan di malam hari (*evening hyperphagia*).

Temuan awal ini menunjukkan bahwa permasalahan status gizi pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis tidak hanya berkaitan dengan jumlah makanan yang dikonsumsi, tetapi dipengaruhi juga oleh waktu dan pola makan. Hal inilah yang menjadi dasar bagi peneliti untuk mengkaji topik ini lebih lanjut melalui penelitian yang lebih sistematis dan mendalam. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk mengambil judul penelitian tentang “Hubungan *Night Eating Syndrome* Dengan Status Gizi Remaja”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: "Apakah terdapat hubungan antara *Night Eating Syndrome* dengan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Ciamis, Kabupaten Ciamis, Jawa Barat?".

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara *Night Eating Syndrome* dengan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Ciamis, Kabupaten Ciamis.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi gambaran kejadian *Night Eating Syndrome* pada remaja di SMP Negeri 2 Ciamis.

- b. Mengidentifikasi gambaran status gizi remaja di SMP Negeri 2 Ciamis.
- c. Menganalisis hubungan *Night Eating Syndrome* dengan status gizi remaja di SMP Negeri 2 Ciamis.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan ilmiah mengenai hubungan perilaku makan malam (*Night Eating Syndrome*) dengan status gizi pada remaja, serta memperkaya literatur keperawatan dalam bidang gizi dan kesehatan remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Remaja

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi yang lebih rinci kepada remaja tentang kondisi *Night Eating Syndrome* (NES) dan keterkaitannya dengan status gizi, sehingga remaja dapat mengatur pola makannya dan mengurangi kebiasaan makan malam yang tidak sehat.

b. Bagi Sekolah

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan sebagai referensi dalam merancang program Usaha Kesehatan Sekolah (UKS) atau kegiatan edukasi gizi yang lebih fokus untuk mendorong perilaku makan sehat di lingkungan sekolah.

c. Bagi Tenaga Kesehatan

Temuan penelitian ini dapat dijadikan pijakan dalam pelaksanaan skrining awal gangguan pola makan, pengembangan intervensi edukasi gizi, serta pemantauan status gizi remaja di wilayah kerja puskesmas.

d. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan berbasis data bagi penelitian lanjutan yang berkaitan dengan *Night Eating Syndrome*, dengan penambahan variabel seperti kualitas tidur, tingkat stres, aktivitas fisik, serta konsumsi energi harian.