

HUBUNGAN SINDROM MAKAN MALAM DAN MAKAN KARENA FAKTOR EMOSI DENGAN KEGEMUKAN PADA WANITA DEWASA USIA 18-23 TAHUN

Apreh Ristanasari -- E2A005010
(2009 - Skripsi)

kegemukan adalah suatu keadaan berat badan seseorang melebihi berat badan normal, dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) ≥ 23 . Perempuan mempunyai risiko lebih tinggi untuk mengalami kegemukan dibandingkan dengan laki-laki. Ada dua pola makan abnormal yang bisa menjadi penyebab obesitas yaitu makan dalam jumlah sangat banyak (*binge*) dan sindrom makan pada malam hari. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara sindrom makan malam (tidak sarapan pagi, tidur larut malam, makan banyak di malam hari) dan makan karena faktor emosi dengan kegemukan pada wanita dewasa usia 18-23 tahun di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro Kota Semarang tahun 2009. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan pendekatan *case control*. Sampel sebanyak 33 kasus dan 33 kontrol. kasus adalah mahasiswa yang mempunyai IMT ≥ 23 . Kontrol adalah mahasiswa yang mempunyai IMT 18,5-22,9. Analisis data secara univariat dan bivariat dengan uji statistik *chi square*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan antara tidak sarapan pagi ($p = 0,013$; OR = 3,619), tidur larut malam ($p = 0,003$; OR = 6,042), makan banyak di malam hari ($p = 0,032$; OR = 3,316), makan karena faktor emosi ($p = 0,002$; OR = 7,368) dengan kegemukan. Dari penelitian ini dapat disimpulkan bahwa sindrom makan malam berhubungan dengan kegemukan. Saran yang dianjurkan yaitu sebaiknya jangan pernah meninggalkan sarapan pagi dan makan lebih sedikit pada siang serta malam hari, jangan tidur larut malam, perlu mengontrol emosi agar terhindar dari stres.

Kata Kunci: kegemukan, sindrom makan malam, makan karena faktor emosi, wanita, dewasa