



# SINOPSIS

**Judul: Pengaruh Kebiasaan Makan Malam Terhadap Kualitas Tidur pada Orang Dewasa**

**Peneliti: Dr. Anita Wijaya**

Penelitian ini mengevaluasi pengaruh kebiasaan makan malam terhadap kualitas tidur pada orang dewasa di Klinik Tidur dan Kesehatan, Bali. Penelitian ini melibatkan 70 partisipan yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang makan malam lebih dari dua jam sebelum tidur dan kelompok yang makan malam kurang dari dua jam sebelum tidur. Kualitas tidur diukur melalui kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) dan pemantauan tidur.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan makan malam yang terlalu dekat dengan waktu tidur berhubungan dengan penurunan kualitas tidur. Partisipan yang makan malam lebih dekat dengan waktu tidur melaporkan kesulitan tidur, tidur yang tidak nyenyak, dan frekuensi bangun malam yang lebih tinggi dibandingkan dengan kelompok yang makan malam lebih awal. Penelitian ini juga mencatat bahwa konsumsi makanan berat sebelum tidur berdampak negatif pada tidur.

Sebagai kesimpulan, makan malam lebih awal sebelum tidur dapat meningkatkan kualitas tidur pada orang dewasa. Penelitian ini merekomendasikan perubahan kebiasaan makan malam sebagai strategi untuk memperbaiki tidur dan mengurangi gangguan tidur. Edukasi tentang waktu makan yang optimal dan pengaruhnya terhadap kualitas tidur penting untuk diterapkan dalam praktik kesehatan masyarakat.

ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS  
SERDIK SPPK – POKJAR III  
NO SERDIK 202409002052