

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN *NIGHT EATING* SYNDROME DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PPKU IPB UNIVERSITY

DARA PUSPITA WAHDANIYAH



**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Tingkat Stres dan *Night Eating Syndrome* dengan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB University” adalah karya saya dengan arahan dari dosen pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apa pun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan dalam Daftar Pustaka di bagian akhir skripsi ini.

Dengan ini saya melimpahkan hak cipta dari karya tulis saya kepada Institut Pertanian Bogor.

Bogor, Juli 2026

Dara Puspita Wahdaniyah
I1401221045

- Hak Cipta Dilindungi Undang-undang
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
 2. Dilarang mengumunkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

ABSTRAK

DARA PUSPITA WAHDANIYAH. Hubungan Tingkat Stres dan *Night Eating Syndrome* dengan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB University. Dibimbing oleh IKEU EKAYANTI.

Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan tingkat stres dan *night eating syndrome* dengan status gizi pada mahasiswa PPKU IPB University. Desain penelitian ini menggunakan *cross-sectional study* dengan jumlah subjek sebanyak 52 orang. Instrumen pengukuran tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS-10), *night eating syndrome* menggunakan *The Night Eating Questionnaire* (NEQ), asupan zat gizi menggunakan metode *food record* 7x24 jam, serta status gizi melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan secara langsung. Sebagian besar subjek mengalami stres sedang (86,5%), *night eating syndrome* termasuk ke dalam kategori normal (90,4%), tingkat kecukupan zat gizi makro tergolong defisit berat, dan status gizi tergolong obesitas tingkat I (32,7%). Data dianalisis menggunakan uji korelasi *Pearson* dan *Spearman*. Hasil analisis menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan *night eating syndrome* dengan uang saku, serta antara tingkat stres dengan asupan protein, lemak, dan karbohidrat (tingkat kecukupan) ($p > 0,05$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan *night eating syndrome* dan asupan energi (tingkat kecukupan) dengan arah korelasi positif ($p < 0,05$). Selain itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *night eating syndrome* dengan asupan zat gizi (tingkat kecukupan), maupun antara tingkat stres, *night eating syndrome*, dan asupan zat gizi (tingkat kecukupan) dengan status gizi ($p > 0,05$).

Kata kunci: asupan zat gizi, mahasiswa, *night eating syndrome*, status gizi, tingkat stres

ABSTRACT

DARA PUSPITA WAHDANIYAH. Correlation between Stress Levels and Night Eating Syndrome with Nutritional Status among PPKU IPB University Students. Supervised by IKEU EKAYANTI.

This study aims to analyze the correlation between stress levels and night eating syndrome with nutritional status among PPKU IPB University students. The study design employed a cross-sectional study with a sample size of 52 participants. Stress levels were measured using the *Perceived Stress Scale* (PSS-10) questionnaire, night eating syndrome was assessed using *The Night Eating Questionnaire* (NEQ), nutrient intake was assessed using 7x24-hour food record method, and nutritional status was determined through direct measurement of body weight and height. Most subjects experienced moderate stress (86.5%), night eating syndrome fell into the normal category (90.4%), macronutrient adequacy was classified as severely deficient, and nutritional status was classified as class I obesity (32.7%). Data were analyzed using *Pearson* and *Spearman* correlation tests. The analysis results showed no significant correlation between stress levels and night eating syndrome (NES) with allowance, as well as between stress levels and

protein, fat, and carbohydrate intake (adequacy level) ($p>0.05$). However, a significant positive correlation was found between stress levels and night eating syndrome (NES) as well as energy intake (adequacy level) ($p<0.05$). Furthermore, no significant correlation was found between night eating syndrome and nutrient intake (adequacy level), nor between stress levels, night eating syndrome, and nutrient intake (adequacy level) with nutritional status ($p>0.05$).

Keywords: college students, night eating syndrome, nutrient intake, nutritional status, stress levels



Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026¹
Hak Cipta dilindungi Undang-Undang

Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan atau menyebutkan sumbernya. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik, atau tinjauan suatu masalah, dan pengutipan tersebut tidak merugikan kepentingan IPB.

Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apa pun tanpa izin IPB.



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University

HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN *NIGHT EATING SYNDROME* DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA PPKU IPB UNIVERSITY

DARA PUSPITA WAHDANIYAH

Skripsi
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar
Sarjana pada
Program Studi Ilmu Gizi

**PROGRAM STUDI SARJANA ILMU GIZI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
INSTITUT PERTANIAN BOGOR
BOGOR
2026**



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Penguji pada Ujian Skripsi:

1. Prof. Dr. drh. Muhammad Rizal Martua Damanik, M.Rep.Sc.

Judul Skripsi : Hubungan Tingkat Stres dan *Night Eating Syndrome* dengan Status Gizi Mahasiswa PPKU IPB University
Nama : Dara Puspita Wahdaniyah
NIM : 11401221045

Disetujui oleh

Pembimbing:
Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes.



Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 1971020119999032001



Wakil Dekan Bidang Akademik, Kemahasiswaan, dan Alumni Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Dr. dr. Mira Dewi, M.Si.
NIP 197611162005012001



Tanggal Ujian:
2 Juli 2026

Tanggal Lulus: 28 JUL 2026



@Hak cipta milik IPB University

IPB University



IPB University
— Bogor Indonesia —

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

Perpustakaan IPB University



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya, sehingga skripsi dengan judul “ Hubungan tingkat stres dan *night eating syndrome* dengan status gizi pada mahasiswa PPKU IPB University” dapat diselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan penghargaan serta ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Ir. Ikeu Ekayanti, M.Kes. selaku dosen pembimbing skripsi sekaligus dosen pembimbing akademik yang telah memberikan bimbingan, saran, dukungan, arahan, waktu, serta kesabaran kepada penulis sejak awal penyusunan proposal sampai dengan skripsi ini selesai.
2. Prof. Dr. drh. Muhammad Rizal Martua Damanik, MRepSc. selaku pemandu pada seminar hasil sekaligus penguji pada sidang yang telah banyak memberikan masukan dan perbaikan dalam menyempurnakan skripsi ini.
3. Seluruh dosen Departemen Gizi Masyarakat yang telah memberikan ilmu, arahan, dan pengetahuan yang bermanfaat, serta staf departemen yang telah memberikan bantuan selama penulis berkuliah.
4. Ayah, Ibu, adik, serta keluarga besar tercinta yang senantiasa memberikan kasih sayang, dukungan, doa, dan kepercayaan kepada penulis, sehingga dapat menjalankan dan menyelesaikan kuliah.
5. Daffa Rifqi Wahana yang senantiasa memberikan dukungan, doa, semangat, serta selalu hadir menemani dalam setiap perjalanan penulis hingga tahap ini.
6. Sahabat-sahabat terdekat “Panen Ijo” yang senantiasa membantu, memberikan dukungan, motivasi dan semangat kepada penulis.
7. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang turut berperan dan berkontribusi dalam kelancaran skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, penulis terbuka terhadap kritik dan saran yang membangun. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi pihak yang membaca dan penelitian-penelitian selanjutnya.

Bogor, Juli 2026

Dara Puspita Wahdaniyah



@Hak cipta milik IPB University

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



DAFTAR ISI

DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR LAMPIRAN	viii
I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	2
1.3 Tujuan	2
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	3
II KERANGKA PEMIKIRAN	4
III METODE	6
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	6
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	6
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	7
3.5 Definisi Operasional	10
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	12
4.1 Karakteristik Subjek	12
4.2 Tingkat Stres	13
4.3 <i>Night Eating Syndrome</i>	16
4.4 Asupan Zat Gizi	19
4.5 Status Gizi	21
4.6 Hubungan Tingkat Stres dan <i>Night Eating Syndrome</i> dengan Uang Saku	22
4.7 Hubungan Tingkat Stres dengan <i>Night Eating Syndrome</i>	23
4.8 Hubungan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi	24
4.9 Hubungan Tingkat Stres dan <i>Night Eating Syndrome</i> dengan Asupan Zat Gizi	25
4.10 Hubungan Tingkat Stres dan <i>Night Eating Syndrome</i> dengan Status Gizi	27
V SIMPULAN DAN SARAN	29
5.1 Simpulan	29
5.2 Saran	29
DAFTAR PUSTAKA	30
LAMPIRAN	38
RIWAYAT HIDUP	48



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan data	7
2	Pengolahan dan analisis data	8
3	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik individu	12
4	Sebaran subjek berdasarkan jawaban pertanyaan kuesioner PSS-10	14
5	Sebaran subjek berdasarkan tingkat stres	15
6	Sebaran subjek berdasarkan jawaban pertanyaan kuesioner NEQ	16
7	Sebaran subjek berdasarkan kategori <i>night eating syndrome</i>	19
8	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kecukupan zat gizi	20
9	Sebaran subjek berdasarkan status gizi	21
10	Hasil uji korelasi antara tingkat stres dan <i>night eating syndrome</i> dengan uang saku	22
11	Hasil uji korelasi antara tingkat stres dengan <i>night eating syndrome</i>	23
12	Hasil uji korelasi antara asupan zat gizi dengan status gizi	24
13	Hasil uji korelasi antara tingkat stres dan <i>night eating syndrome</i> dengan asupan zat gizi	25
14	Hasil uji korelasi antara tingkat stres dan <i>night eating syndrome</i> dengan status gizi	27

DAFTAR LAMPIRAN

1	<i>Ethical Clearance</i> (EC)	39
2	Lembar persetujuan (<i>Informed consent</i>)	40
3	Kuesioner penelitian	41
4	Kuesioner <i>food record</i>	47