



HUBUNGAN *CHRONOTYPE* DAN *NIGHT EATING SYNDROME* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM SARJANA TINGKAT AKHIR DI IPB UNIVERSITY

WIDA PUSPITA SARI



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



@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.

PERNYATAAN MENGENAI SKRIPSI DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan *Chronotype* dan *Night Eating Syndrome* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Sarjana Tingkat Akhir di 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, Agustus 2026

Wida Puspita Sari
I1401221082



@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

ABSTRAK

WIDA PUSPITA SARI. Hubungan *Chronotype* dan *Night Eating Syndrome* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Sarjana Tingkat Akhir di IPB University. Dibimbing oleh DODIK BRIAWAN.

Mahasiswa tingkat akhir menghadapi tuntutan akademik yang dapat memengaruhi *chronotype*, *night eating syndrome* (NES), dan kualitas tidur. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan antara *chronotype* dan NES dengan kualitas tidur pada mahasiswa S1 tingkat akhir IPB University. Penelitian menggunakan desain *cross-sectional* pada Februari 2026 dengan subjek dipilih melalui *purposive* dan *quota sampling*. *Chronotype* diukur menggunakan *Morningness-Eveningness Questionnaire* (MEQ), NES menggunakan *Night Eating Questionnaire* (NEQ) dan *food recall* pukul 22:00–07:00 WIB, sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Analisis data menggunakan uji *Chi-Square*, *Fisher's Exact*, dan *Mann-Whitney*. Mayoritas subjek berjenis kelamin perempuan (55,8%) dengan rata-rata usia $21,1 \pm 0,6$ tahun. Sebagian besar subjek memiliki kategori *intermediate type* (75%), tergolong NES (89,4%), dan kualitas tidur buruk. Kelompok NES memiliki rata-rata asupan energi, karbohidrat, dan gula pada malam hari lebih tinggi dibandingkan non-NES. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara *chronotype*, NES, maupun kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin ($p > 0,05$). Selain itu, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *chronotype* dengan kualitas tidur ($p = 0,416$) maupun antara NES dengan kualitas tidur ($p = 1,000$). Hasil ini menunjukkan bahwa kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir diduga lebih dipengaruhi oleh faktor lain, seperti stres akademik dan kebiasaan *screen time* sebelum tidur.

Kata kunci: *chronotype*, kualitas tidur, mahasiswa tingkat akhir, *night eating syndrome*, stres akademik

ABSTRACT

WIDA PUSPITA SARI. The Relationship Between Chronotype and Night Eating Syndrome and Sleep Quality Among Senior Undergraduate Students at IPB University. Supervised by DODIK BRIAWAN.

Final-year undergraduate students face academic demands that may affect *chronotype*, *night eating syndrome* (NES), and sleep quality. This study examined the associations between *chronotype*, NES, and sleep quality among final-year undergraduate students at IPB University. A cross-sectional study was conducted in February 2026 using *purposive* and *quota sampling*. *Chronotype*, NES, and sleep quality were assessed using the *Morningness-Eveningness Questionnaire* (MEQ), *Night Eating Questionnaire* (NEQ), *food recall* (22:00–07:00 WIB), and *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data were analyzed using *Chi-Square*, *Fisher's Exact*, and *Mann-Whitney* tests. Most participants were female (55.8%), had an intermediate *chronotype* (75%), and were classified as non-NES (89.4%). Students with NES had higher nighttime energy, carbohydrate, and sugar intake than those without NES. No significant associations were found between *chronotype* and sleep

quality ($p=0.416$) or between NES and sleep quality ($p=1.000$). Sleep quality may be influenced more by factors such as academic stress and pre-bedtime screen time than by chronotype or NES.

Keywords: academic stress, chronotype, final-year students, night eating syndrome, sleep quality

@Hak cipta milik IPB University

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.



@Hak cipta milik IPB University

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.

© Hak Cipta milik IPB, tahun 2026
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

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.



HUBUNGAN *CHRONOTYPE* DAN *NIGHT EATING SYNDROME* DENGAN KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA PROGRAM SARJANA TINGKAT AKHIR DI IPB UNIVERSITY

WIDA PUSPITA SARI

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

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.

Tim Penguji pada Ujian Skripsi:
1. Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si.



Judul Skripsi : Hubungan *Chronotype* dan *Night Eating Syndrome* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Sarjana Tingkat Akhir di IPB University

Nama : Wida Puspita Sari
NIM : 11401221082

Disetujui oleh

Pembimbing:
Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, M.C.N.

Diketahui oleh

Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi
Fakultas Kedokteran dan Gizi:
Prof. Dr. Katrin Roosita, S.P., M.Si.
NIP 197102011999032001

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



Tanggal Ujian:
20 Juli 2026

Tanggal Lulus: 04 AUG 2026

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 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.

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala karunia-Nya, sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan. Judul skripsi ini adalah “Hubungan *Chronotype* dan *Night Eating Syndrome* dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Program Sarjana Tingkat Akhir di IPB University”. Penulis menyadari bahwa penyusunan karya ilmiah ini tidak akan selesai tanpa bantuan bimbingan dan dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Dodik Briawan, M.C.N selaku dosen pembimbing akademik dan skripsi yang telah memberikan bimbingan, arahan, masukan, serta motivasi dengan penuh kesabaran selama masa perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini.
2. Desiani Rizki Purwaningtyas, S.Gz., M.Si. selaku dosen moderator seminar hasil dan penguji skripsi yang telah memberikan kritik dan saran demi penyempurnaan skripsi ini.
3. Seluruh staf Prodi, khususnya Ibu Aning Rinawati, yang telah membantu penulis dalam urusan administrasi selama proses perkuliahan dan penyusunan skripsi.
4. Mahasiswa IPB University angkatan 59 yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.
5. Kedua orang tua tercinta, Bapak Aris M dan Ibu Wiwi H, serta kedua kakak saya, Mba Lestari R dan Mba Asti Widia M atas doa, kasih sayang, motivasi, dan dukungan yang senantiasa diberikan kepada penulis.
6. Teman-teman penulis, yaitu Khalda, Arin, Tajma, Rere, Najma, Anca, Levi, Caca, Syam, Sarah, Almira, dan Kayla yang selalu memberikan semangat serta kebersamaan penulis selama masa perkuliahan dan penyusunan skripsi.
7. Teman-teman Gizi Masyarakat Angkatan 59 atas kebersamaan dan perjuangan selama menempuh pendidikan.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang pendidikan dan penerapan di lapangan, serta dapat dikembangkan lebih lanjut.

Bogor, Agustus 2026

Wida Puspita Sari



@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	3
1.3 Tujuan	3
1.4 Hipotesis	3
1.5 Manfaat	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Desain, Tempat, dan Waktu	7
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	9
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.5 Definisi Operasional	12
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	14
4.1 Karakteristik Subjek	14
4.2 <i>Chronotype</i>	16
4.3 <i>Night Eating Syndrome</i>	23
4.4 Kualitas Tidur	32
4.5 Hubungan <i>Chronotype</i> dengan Kualitas Tidur	34
4.6 Hubungan <i>Night Eating Syndrome</i> dengan Kualitas Tidur	36
4.7 Keterbatasan Penelitian	38
V SIMPULAN DAN SARAN	39
5.1 Simpulan	39
5.2 Saran	39
DAFTAR PUSTAKA	40
LAMPIRAN	47
RIWAYAT HIDUP	62



DAFTAR TABEL

1	Jenis dan cara pengumpulan data	9
2	Pengkategorian variabel penelitian	11
3	Sebaran subjek berdasarkan karakteristik subjek (n=104)	14
4	Hasil uji beda <i>chronotype</i> , <i>night eating syndrome</i> , dan kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin subjek	15
5	Distribusi jawaban subjek pada setiap item MEQ	16
6	Distribusi karakteristik <i>chronotype</i> subjek	21
7	Distribusi jawaban subjek pada setiap item NEQ	24
8	Distribusi kategori <i>night eating syndrome</i> subjek	27
9	Asupan zat gizi pada jam 22:00–07:00 WIB pada subjek (n=63)	28
10	Gambaran asupan zat gizi pada jam 22:00–07:00 WIB berdasarkan status NES pada subjek	29
11	Rata-rata konsumsi harian subjek berdasarkan jenis pangan pada pukul 22:00–07:00 WIB	30
12	Distribusi kategorik kualitas tidur subjek	32
13	Karakteristik tidur subjek berdasarkan komponen-komponen PSQI	33
14	Hubungan <i>chronotype</i> dengan kualitas tidur subjek	35
15	Hubungan <i>night eating syndrome</i> dengan kualitas tidur subjek	36

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat lolos kaji etik	48
2	Pernyataan penjelasan sebelum persetujuan (PSP)	49
3	Pernyataan kesediaan menjadi subjek penelitian	50
4	Kuesioner penelitian	51
5	Perhitungan skor PSQI	60
6	Hasil uji bivariate <i>Mann Whitney</i> antara <i>chronotype</i> , <i>night eating syndrome</i> , dan kualitas tidur berdasarkan jenis kelamin	61
7	Hasil uji bivariate <i>Chi-Square</i> antara hubungan <i>chronotype</i> dan kualitas tidur	61
8	Hasil uji bivariate <i>Fisher's Exact</i> antara hubungan <i>night eating syndrome</i> dan kualitas tidur	61