



HUBUNGAN STRES AKADEMIK, KUALITAS TIDUR DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN *NIGHT EATING* *SYNDROME* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

MUHAMMAD ELMAR MUHABAR



**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 Stres Akademik, Kualitas Tidur, dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian *Night Eating Syndrome* pada Mahasiswa Tingkat Akhir” 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

Muhammad Elmar Muhabar
I1401221022



@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

MUHAMMAD ELMAR MUHABAR. Hubungan Stres Akademik, Kualitas tidur, dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian *Night Eating Syndrome* pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Dibimbing oleh ALI KHOMSAN.

Mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami tekanan akademik yang dapat memengaruhi kondisi psikologis, kualitas tidur, dan perilaku makan. Salah satu gangguan perilaku makan yang dapat muncul adalah *Night Eating Syndrome* (NES), yaitu kecenderungan mengonsumsi makanan pada malam hari. Penelitian ini bertujuan menganalisis perbedaan stres akademik, kualitas tidur, pengetahuan gizi, dan kejadian NES serta hubungan ketiga variabel tersebut dengan kejadian NES pada mahasiswa tingkat akhir program studi gizi dan non-gizi di IPB University. Penelitian menggunakan desain *comparative cross-sectional study* dengan 124 subjek yang terdiri atas 62 mahasiswa gizi dan 62 mahasiswa non-gizi yang dipilih menggunakan teknik *convenience sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner PASS, PSQI, pengetahuan gizi, dan NEQ, kemudian dianalisis dengan uji *Chi-Square*, *Independent Sample t-test*, *Mann-Whitney*, dan korelasi *Spearman*. Hasil penelitian menunjukkan terdapat perbedaan signifikan tingkat stres akademik, kualitas tidur, pengetahuan gizi, dan kejadian NES antara mahasiswa gizi dan non-gizi ($p < 0,05$). Stres akademik berhubungan signifikan dengan kejadian NES pada kedua kelompok dan seluruh responden ($p < 0,05$). Kualitas tidur juga berhubungan signifikan dengan kejadian NES pada mahasiswa gizi dan seluruh responden ($p < 0,05$), sedangkan pengetahuan gizi tidak berhubungan signifikan dengan kejadian NES ($p > 0,05$). Disimpulkan bahwa stres akademik dan kualitas tidur berhubungan dengan kejadian NES pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci: kualitas tidur, mahasiswa tingkat akhir, pengetahuan gizi, sindrom makan malam, stres akademik

ABSTRACT

MUHAMMAD ELMAR MUHABAR. The Relationship Between Academic Stress, Sleep Quality, and Nutrition Knowledge with Night Eating Syndrome Among Senior College Students. Supervised by ALI KHOMSAN.

Final-year students are vulnerable to academic pressures that may affect psychological well-being, sleep quality, and eating behavior. One eating disorder associated with these conditions is Night Eating Syndrome (NES), characterized by recurrent food consumption during the night. This study aimed to analyze differences in academic stress, sleep quality, nutritional knowledge, and NES incidence, as well as the relationships between these variables and NES among final-year nutrition and non-nutrition students at IPB University. A comparative cross-sectional study was conducted involving 124 participants, consisting of 62 nutrition students and 62 non-nutrition students selected through convenience sampling. Data were collected using the Perception of Academic Stress Scale (PASS), Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), a nutritional knowledge questionnaire, and the Night Eating Questionnaire (NEQ). Data were analyzed



using Chi-Square, Independent Sample t-test, Mann–Whitney, and Spearman correlation tests. Results showed significant differences in academic stress, sleep quality, nutritional knowledge, and NES incidence between nutrition and non-nutrition students ($p < 0.05$). Academic stress was significantly associated with NES among both groups and all respondents ($p < 0.05$). Sleep quality was significantly associated with NES among nutrition students and all respondents ($p < 0.05$), whereas nutritional knowledge was not significantly associated with NES ($p > 0.05$). These findings highlight the importance of targeted student support.

Keywords: academic stress, night eating syndrome, nutrition knowledge, senior college students, sleep quality

- 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 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 STRES AKADEMIK, KUALITAS TIDUR DAN PENGETAHUAN GIZI DENGAN KEJADIAN *NIGHT EATING* *SYNDROME* PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

MUHAMMAD ELMAR MUHABAR

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

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



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.



Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik, Kualitas Tidur, dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian *Night Eating Syndrome* pada Mahasiswa Tingkat Akhir
Nama : Muhanunad Elmar Muhabar
NIM : I1401221022

@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.

Disetujui oleh

Pembimbing:
Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S.

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:
05 Agustus 2026

Tanggal Lulus: 10 Agustus 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.



PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah Subhanahu wa Ta'ala atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga karya ilmiah ini dapat terselesaikan dengan baik. Penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Mei–Juni 2026 ini mengusung judul “Hubungan Stres Akademik, Kualitas Tidur, dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian *Night Eating Syndrome* pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi, IPB University. Selama penyusunan skripsi ini, penulis tidak terlepas dari dukungan dan bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, MS. selaku dosen pembimbing skripsi atas ilmu, bimbingan, arahan, dukungan, dan motivasi selama penyusunan skripsi.
2. Prof. Dr. Katrin Roosita, SP, M.Si. selaku Ketua Program Studi Sarjana Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran dan Gizi, IPB University.
3. Ibu Desiani Rizki Purwanintyas, S.Gz., M.Si. selaku moderator seminar hasil dan penguji sidang skripsi atas kritik, saran, dan masukan yang membangun dalam penyempurnaan skripsi ini.
4. Seluruh dosen Departemen Gizi Masyarakat atas ilmu yang diberikan selama perkuliahan serta staf Komisi Pendidikan atas bantuan dan arahan selama penyusunan skripsi.
5. Kedua orang tua penulis, Bapak Mamat Supardi dan Ibu Erlin Suherlina, Aa, Teteh, Dede, serta keluarga besar atas doa, dukungan, dan kasih sayang yang tiada henti.
6. Amalia, Faiza, Gabriel, dan Ristia selaku rekan satu bimbingan atas kebersamaan, masukan, dan dukungan selama penyusunan skripsi.
7. Indra, Wildan, Fadhil, dan Dimas yang senantiasa membantu dan mendukung penulis sejak awal perkuliahan hingga penyusunan skripsi.
8. Bintang Kirana Permata Dewi sebagai rekan akademik yang tangguh serta sumber dukungan bagi penulis.
9. Teman-teman Gantara Mahavira atas motivasi, dukungan, dan kebersamaan yang diberikan.
10. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu yang telah memberikan doa, dukungan, dan semangat selama penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat kekurangan. Penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai perbaikan dari skripsi ini. Semoga karya ilmiah ini bermanfaat bagi pihak yang membutuhkan dan bagi kemajuan ilmu pengetahuan.

Bogor, Agustus 2026

Muhammad Elmar Muhabar



@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	3
1.4 Manfaat	3
1.5 Hipotesis	4
II KERANGKA PEMIKIRAN	5
III METODE	7
3.1 Waktu dan Tempat	7
3.2 Jumlah dan Cara Pengambilan Subjek	7
3.3 Jenis dan Cara Pengumpulan Data	8
3.4 Pengolahan dan Analisis Data	10
3.5 Definisi Operasional	15
IV HASIL DAN PEMBAHASAN	16
4.1 Karakteristik Subjek	16
4.2 Stres Akademik	17
4.3 Kualitas Tidur	19
4.4 Pengetahuan Gizi	22
4.5 <i>Night Eating Syndrome</i>	24
4.6 Analisis Hubungan Antar Variabel	25
V SIMPULAN DAN SARAN	28
5.1 Simpulan	28
5.2 Saran	28
DAFTAR PUSTAKA	29
LAMPIRAN	34
RIWAYAT HIDUP	54



DAFTAR TABEL

1	Jenis, variabel, dan cara pengumpulan data	9
2	Hasil <i>Cronbach's alpha</i> pada kuesioner pengetahuan	9
3	Kategori variabel penelitian	10
4	Pemberian nilai Komponen 1 PSQI	12
5	Pemberian nilai Komponen 2 PSQI	12
6	Pemberian nilai Komponen 3 PSQI	12
7	Pemberian nilai Komponen 4 PSQI	13
8	Pemberian nilai komponen 5 PSQI	13
9	Pemberian nilai komponen 6 PSQI	13
10	Pemberian nilai komponen 7 PSQI	13
11	Keterangan pengisian pertanyaan kuesioner NEQ	14
12	Pemberian skor pada kuesioner NEQ	15
13	Data karakteristik subjek pada kelompok mahasiswa gizi dan mahasiswa non-gizi	16
14	Sebaran subjek berdasarkan skor stres akademik	17
15	Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat stres akademik	19
16	Sebaran subjek berdasarkan komponen kualitas tidur	20
17	Sebaran subjek berdasarkan tingkat kualitas tidur	21
18	Sebaran subjek berdasarkan skor pengetahuan gizi	22
19	Sebaran subjek berdasarkan kategori tingkat pengetahuan gizi	23
20	Sebaran subjek berdasarkan kategori kejadian <i>Night Eating Syndrome</i>	24
21	Hubungan stres akademik, kualitas tidur, dan pengetahuan gizi dengan kejadian NES	25

DAFTAR LAMPIRAN

1	Surat keterangan lolos kaji etik	35
2	Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan	36
3	Naskah <i>Informed Consent</i>	43
4	Kuesioner Penelitian	44
5	Uji validitas dan reliabilitas kuesioner	53