

@Hak cipta milik IPB University

LAMPIRAN

- 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.

Lampiran 1 Surat keterangan lolos kaji etik

**UNIVERSITAS AHMAD DAHLAN****KOMITE ETIK PENELITIAN (KEP UAD)**

Jl. Prof. Dr. Soepomo, S. H, Yogyakarta Telp (0274) 563515, Ekstension 3310.

**Surat Persetujuan Etik (Ethical Approval)
Untuk Penelitian yang Mengikutsertakan Manusia sebagai
Subjek Penelitian**

PERSETUJUAN ETIK (ETHICAL APPROVAL)**Nomor: REC-UAD/01/02/04-2026/129**

Yang bertanda tangan di bawah ini, Ketua Komite Etik Penelitian Universitas Ahmad Dahlan, setelah dilaksanakan pembahasan dan penilaian, dengan ini memutuskan protokol penelitian yang berjudul: **"Hubungan Stres Akademik, Kualitas Tidur, dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Night Eating Syndrome pada Mahasiswa Tingkat Akhir"**

yang mengikutsertakan manusia sebagai subjek penelitian, yang diajukan oleh:

Ketua Peneliti: **Prof. Dr. Ir. Ali Khomsan, M.S**

Anggota: **Muhammad Elmar Muhabar**

dapat disetujui pelaksanaannya. Persetujuan ini berlaku selama 1(satu) tahun setelah *Ethical Approval* dikeluarkan.

Pada akhir penelitian, laporan pelaksanaan penelitian harus diserahkan kepada KEP UAD. Jika ada perubahan protokol dan/atau perpanjangan penelitian, harus mengajukan kembali permohonan kajian etik penelitian (amandemen protokol).

Yogyakarta, 29 April 2026

Komite Etik Penelitian
Universitas Ahmad Dahlan,**dr. Nurul Qomariyah, M.Med., Ed**

Lampiran 2 Naskah Penjelasan Sebelum Persetujuan

Informed Consent

Mendapatkan Persetujuan Setelah Penjelasan: Informasi esensial untuk calon peserta penelitian (WHO-CIOMS 2016)

Judul Penelitian : Hubungan Stres Akademik, Kualitas Tidur, dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian *Night Eating Syndrome* pada Mahasiswa Tingkat Akhir

Jenis Penelitian : Observasional / Kuantitatif

Nama Peneliti : Muhammad Elmar Muhabar

Alamat Peneliti : Jl. Raya Puncak Kp. Seuseupan 003/009

Lokasi (Tempat) : IPB University

Penelitian

Sebelum meminta persetujuan individu untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti harus memberikan informasi berikut, dalam bahasa atau bentuk komunikasi lain yang dapat dipahami individu (Lihat Pedoman 9):

1. Tujuan penelitian, metode, prosedur yang harus dilakukan oleh peneliti dan peserta, dan penjelasan tentang bagaimana penelitian berbeda dengan perawatan medis rutin (Pedoman 9);

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah kualitas tidur, tingkat stres akademik, dan pengetahuan gizi berhubungan dengan kebiasaan makan di malam hari (*night eating syndrome*) pada mahasiswa tingkat akhir, baik dari jurusan gizi maupun non-gizi di IPB University. Penelitian ini menggunakan metode observasi dengan cara mengumpulkan data melalui kuesioner. Kuesioner diisi sendiri oleh responden secara online menggunakan *Google Form*.

2. Bahwa individu diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian, alasan untuk mempertimbangkan individu yang sesuai untuk penelitian, dan partisipasi tersebut bersifat sukarela (Pedoman 9);

Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi dan menganalisis hubungan kualitas tidur, stres akademik, pengetahuan gizi dengan kejadian *night eating syndrome* pada mahasiswa tingkat akhir gizi dan non gizi di IPB University. Anda diminta berpartisipasi sebagai subjek karena termasuk dalam kriteria inklusi penelitian. Bila anda setuju untuk berpartisipasi dalam penelitian ini, anda diminta untuk menandatangani dan menuliskan tanggal pada lembar konfirmasi persetujuan untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

3. Bahwa individu bebas untuk menolak untuk berpartisipasi dan bebas untuk menarik diri dari penelitian kapan saja tanpa penalti atau kehilangan imbalan yang berhak ia dapatkan (Pedoman 9);

Jika anda memutuskan untuk tidak berpartisipasi maka hal ini tidak akan mempengaruhi apapun terhadap kesehatan anda. Keikutsertaan anda pada penelitian ini bersifat sukarela. Anda memiliki hak penuh untuk mengundurkan diri atau menyatakan batal untuk berpartisipasi kapan saja

4. Lama waktu yang diharapkan dari partisipasi individu (termasuk jumlah dan lama kunjungan ke pusat penelitian dan jumlah waktu yang diperlukan) dan kemungkinan penghentian penelitian atau partisipasi individu di dalamnya;

Dalam penelitian ini, Saudara/i akan diminta untuk mengisi kuesioner yang berisi pertanyaan seputar kebiasaan tidur, tingkat stres akademik, pengetahuan gizi, dan pola makan malam. Kuesioner akan diberikan secara daring/luring dan membutuhkan waktu sekitar 30 menit untuk diselesaikan.

5. Apakah uang atau bentuk barang material lainnya akan diberikan sebagai imbalan atas partisipasi individu. Jika demikian, jenis dan jumlahnya, dan bahwa waktu yang dihabiskan untuk penelitian dan ketidaknyamanan lainnya yang dihasilkan dari partisipasi belajar akan diberi kompensasi yang tepat, Moneter atau non-moneter (Pedoman 13);

Dengan berpartisipasi dalam penelitian ini, anda akan mendapatkan informasi terkait kondisi Anda seperti kualitas tidur, pengetahuan maupun hasil kuesioner tekanan akademik. Sebagai bentuk apresiasi, responden yang telah mengisi kuesioner secara lengkap akan mendapatkan e-money sebesar Rp15.000. Pemberian insentif ini tidak bersifat memaksa dan tidak memengaruhi kebebasan responden dalam berpartisipasi.

6. Bahwa, setelah selesainya penelitian ini, peserta akan diberitahu tentang hasil penelitian secara umum, jika mereka menginginkannya;

Hasil informasi terkait kondisi pribadi seperti kualitas tidur, pengetahuan terkait gizi maupun hasil kuesioner tekanan akademik akan diberikan kepada anda.

7. Bahwa setiap peserta selama atau setelah studi atau pengumpulan data biologis dan data terkait kesehatan mereka akan mendapat informasi dan data yang menyelamatkan jiwa dan data klinis penting lainnya tentang masalah kesehatan penting yang relevan (lihat juga Pedoman 11);

Semua data atau informasi terkait kondisi pribadi seperti kualitas tidur, pengetahuan terkait gizi maupun hasil kuesioner tekanan akademik akan diberikan kepada anda

8. Temuan yang tidak diminta/diharapkan akan diungkapkan jika terjadi (Pedoman 11);

Dalam penelitian ini, tidak dilakukan pemeriksaan medis atau laboratorium khusus. Risiko yang mungkin timbul dalam penelitian ini sangat minimal, dan

sebagian besar berkaitan dengan potensi ketidaknyamanan dalam menjawab pertanyaan yang bersifat pribadi. Namun demikian, partisipasi Saudara/i sangat kami hargai dan dijaga kerahasiaannya.

9. Bahwa peserta memiliki hak untuk mengakses data klinis mereka yang relevan yang diperoleh selama studi mengenai permintaan (kecuali komite etik riset telah menyetujui sementara atau permanen, data tidak boleh diungkapkan. Dalam hal mana peserta harus diberitahu, dan diberikan, alasannya)

Anda sebagai subjek memiliki hak untuk mengakses data anda.

10. Rasa sakit dan ketidaknyamanan akibat intervensi eksperimental, risiko dan bahaya yang diketahui, terhadap individu (atau orang lain) yang terkait dengan partisipasi dalam penelitian ini. Termasuk risiko terhadap kesehatan atau kesejahteraan kerabat langsung peserta (Pedoman 4);

Sebagai subjek dalam penelitian ini, anda tidak akan diberikan ketidaknyamanan. Karena penelitian ini tidak memerlukan data eksperimen dan resiko bahaya yang dapat menimbulkan rasa sakit. Anda hanya perlu mengisi kuesioner yang akan memakan waktu kurang lebih 30 menit.

11. Manfaat klinis potensial, jika ada, karena berpartisipasi dalam penelitian ini (Pedoman 4 dan 9);

Dalam penelitian ini tidak melakukan pemeriksaan terhadap klinis

12. Manfaat yang diharapkan dari penelitian kepada masyarakat atau masyarakat luas, atau kontribusi terhadap pengetahuan ilmiah (Pedoman 1);

Penelitian ini bermanfaat dalam berbagai aspek. Secara akademik, hasilnya dapat menambah wawasan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi Night Eating Syndrome pada mahasiswa tingkat akhir serta menjadi dasar penelitian lanjutan. Penelitian ini juga membantu mahasiswa memahami pentingnya kualitas tidur, pengelolaan stres, dan pengetahuan gizi dalam menjaga pola makan sehat. Selain itu, hasil penelitian dapat menjadi referensi bagi institusi pendidikan dalam menyusun program kesejahteraan mahasiswa.

13. Bagaimana transisi ke perawatan setelah penelitian disusun dan sampai sejauh mana mereka akan dapat menerima intervensi studi pasca uji coba yang bermanfaat dan apakah mereka akan diharapkan untuk membayarnya (Pedoman 6 dan 9);

Penelitian ini bersifat observasional atau wawancara sehingga tidak ada yang melakukan pembayaran terhadap apapun

14. Risiko menerima intervensi yang tidak terdaftar jika mereka menerima akses lanjutan terhadap intervensi studi sebelum persetujuan peraturan (Pedoman 6);

Tidak ada intervensi

15. Intervensi atau pengobatan alternatif yang tersedia saat ini;

Tidak ada intervensi dan pemberian obat pada penelitian ini

16. Informasi baru yang mungkin terungkap, baik dari penelitian itu sendiri atau sumber lainnya (Pedoman 9);

Penelitian ini berpotensi menghasilkan informasi baru mengenai pola perilaku makan, khususnya kebiasaan makan malam (*night eating*), serta kaitannya dengan kualitas tidur, tingkat stres akademik, dan pengetahuan gizi pada mahasiswa tingkat akhir. Selain itu, penelitian ini dapat mengungkap faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kejadian *night eating syndrome*, sehingga memberikan kebaruan (*novelty*) dalam kajian ilmu gizi masyarakat, khususnya terkait perilaku makan dan kesehatan mental pada mahasiswa.

17. Ketentuan yang akan dibuat untuk memastikan penghormatan terhadap privasi peserta, dan untuk kerahasiaan catatan yang mungkin dapat mengidentifikasi peserta (Pedoman 11 dan 22);

Semua informasi bersifat rahasia. Subjek dalam bentuk anonim

18. Batasan, legal atau lainnya, terhadap kemampuan peneliti untuk menjaga kerahasiaan aman, dan kemungkinan konsekuensi dari pelanggaran kerahasiaan (Pedoman 12 dan 22);

Semua data hasil penelitian akan dirahasiakan

19. Sponsor penelitian, afiliasi institusional para peneliti, dan sifat dan sumber pendanaan untuk penelitian, dan, jika ada, konflik kepentingan peneliti, lembaga penelitian dan komite etika penelitian dan bagaimana konflik ini akan terjadi. Dikelola (Pedoman 9 dan 25);

Dalam penelitian ini tidak menggunakan sponsor apapun. Penelitian ini menggunakan dana pribadi peneliti

20. Apakah peneliti hanya sebagai peneliti atau selain peneliti juga dokter peserta (Guideline 9);

Sebagai peneliti

21. Kejelasan tingkat tanggung jawab peneliti untuk memberikan perawatan bagi kebutuhan kesehatan peserta selama dan setelah penelitian (Pedoman 6);

Penelitian ini tidak akan menimbulkan rasa sakit apapun dan tidak menimbulkan efek samping terhadap anda karena tidak menggunakan data terhadap pemeriksaan klinis

22. Bahwa pengobatan dan rehabilitasi akan diberikan secara gratis untuk jenis cedera terkait penelitian tertentu atau untuk komplikasi yang terkait dengan penelitian, sifat dan durasi perawatan tersebut, nama layanan medis atau organisasi yang akan memberikan perawatan. Selain itu, apakah ada ketidakpastian mengenai pendanaan perawatan tersebut (Pedoman 14);

Tidak ada intervensi apapun pada penelitian ini

23. Dengan cara apa, dan oleh organisasi apa, peserta atau keluarga peserta atau orang-orang yang menjadi tanggungan akan diberi kompensasi atas kecacatan atau kematian akibat luka tersebut (atau perlu jelas bahwa tidak ada rencana untuk memberikan kompensasi semacam itu) (Pedoman 14) ;

Tidak ada intervensi dan tidak ada kompensasi.

24. Apakah atau tidak, di negara tempat calon peserta diundang untuk berpartisipasi dalam penelitian, hak atas kompensasi dijamin secara hukum;

Ada

25. Bahwa komite etika penelitian telah menyetujui protokol penelitian (Pedoman 23);

Ya, Subjek dapat menghubungi Komite Etik Penelitian Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

26. Bahwa mereka akan diinformasikan dalam kasus pelanggaran protokol dan bagaimana keselamatan dan kesejahteraan mereka akan terlindungi dalam kasus seperti itu (Pedoman 23).

Ya, laporan akan disampaikan kepada Komite Etik Penelitian Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta

Dalam kasus tertentu, sebelum meminta persetujuan individu untuk berpartisipasi dalam penelitian, peneliti harus memberikan informasi berikut, dalam bahasa atau bentuk komunikasi lain yang dapat dipahami individu:

1. Untuk percobaan terkontrol, penjelasan tentang fitur rancangan penelitian (misalnya randomisasi, atau tersamar ganda), bahwa peserta tidak akan diberi tahu tentang perlakuan yang ditugaskan sampai penelitian selesai dan samaran sudah dibuka;
2. Apakah semua informasi penting diungkapkan dan, jika tidak, bahwa mereka diminta untuk setuju untuk menerima informasi yang tidak lengkap dan informasi lengkap akan diberikan sebelum hasil studi dianalisis dan peserta

diberi kemungkinan untuk menarik data mereka yang dikumpulkan di bawah studi ini (Pedoman 10);

3. Kebijakan sehubungan dengan penggunaan hasil tes genetik dan informasi genetik keluarga, dan tindakan pencegahan untuk mencegah pengungkapan hasil uji genetik peserta terhadap keluarga dekat atau kepada orang lain (misalnya perusahaan asuransi atau pengusaha) tanpa Persetujuan peserta (Pedoman 11);
4. Kemungkinan penelitian menggunakan, langsung atau sekunder, catatan medis peserta dan spesimen biologi yang diambil dalam perawatan klinis;
5. Untuk pengumpulan, penyimpanan dan penggunaan bahan biologi dan data terkait kesehatan, informed consent yang luas akan diperoleh, yang harus menentukan: tujuan biobank, kondisi dan lama penyimpanan; Aturan akses ke biobank; Cara donor dapat menghubungi kustodian biobank dan dapat tetap mendapat informasi tentang penggunaan masa depan; Penggunaan bahan yang dapat diperkirakan, terlepas dari studi yang sudah benar-benar didefinisikan atau diperluas ke sejumlah keseluruhan atau sebagian tidak terdefinisi; Tujuan yang dimaksudkan untuk penggunaan tersebut, baik untuk penelitian, dasar atau penerapan, atau juga untuk tujuan komersial, dan apakah peserta akan menerima keuntungan moneter atau lainnya dari pengembangan produk komersial yang dikembangkan dari spesimen biologisnya; Kemungkinan temuan yang tidak diminta dan bagaimana penanganannya; Pengamanan yang akan diambil untuk melindungi kerahasiaan serta keterbatasan mereka, apakah direncanakan bahwa spesimen biologi yang dikumpulkan dalam penelitian akan hancur pada kesimpulannya, dan jika tidak, rincian tentang penyimpanan mereka (di mana, bagaimana, untuk berapa lama , dan disposisi nal) dan kemungkinan penggunaan masa depan, bahwa peserta memiliki hak untuk memutuskan penggunaan masa depan tersebut, menolak penyimpanan, dan menghancurkan materi yang tersimpan (Pedoman 11 dan 12);
6. Bila wanita usia subur berpartisipasi dalam penelitian terkait kesehatan, informasi tentang kemungkinan risiko, jika mereka hamil selama penelitian, untuk diri mereka sendiri (termasuk kesuburan di masa depan), kehamilan mereka, janin mereka, dan keturunan masa depan mereka; Dan jaminan akses terhadap tes kehamilan, metode kontrasepsi yang efektif dan aman, aborsi legal sebelum terpapar intervensi teratogenik atau mutagenik potensial. Bila kontrasepsi yang efektif dan / atau aborsi yang aman tidak tersedia dan tempat studi alternatif tidak layak dilakukan, para wanita harus diberi informasi tentang:
 - Risiko kehamilan yang tidak diinginkan;
 - Dasar hukum untuk melakukan aborsi;
 - Mengurangi bahaya akibat aborsi yang tidak aman dan komplikasi selanjutnya;
 - Kalau kehamilan diteruskan/tidak dihentikan, jaminan tindak lanjut untuk kesehatan mereka sendiri dan kesehatan bayi dan anak dan informasi yang kesulitan untuk menentukan sebab bila ada kasus kelainan janin atau bayi (Pedoman 18 dan 19);
7. Ketika mengenai wanita hamil dan menyusui, risiko partisipasi dalam penelitian terkait kesehatan untuk diri mereka sendiri, kehamilan mereka, janin mereka, dan keturunan masa depan mereka, apa yang telah dilakukan untuk



memaksimalkan potensi keuntungan individual dan meminimalkan risiko, bukti mengenai risiko dapat tidak diketahui atau kontroversial, dan seringkali sulit untuk menentukan sebab kasus kelainan janin atau bayi (Pedoman 4 dan 19);

8. Ketika mengenai korban bencana yang sebagian besar berada di bawah tekanan, perbedaan antara penelitian dan bantuan kemanusiaan (Pedoman 20); dan
9. Ketika penelitian dilakukan di lingkungan online dan menggunakan alat online atau digital yang mungkin melibatkan kelompok rentan, informasi tentang kontrol privasi dan keamanan yang akan digunakan untuk melindungi data mereka; Dan keterbatasan tindakan yang digunakan dan risiko yang mungkin ada meskipun ada pengamanan (Pedoman 22).

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.

Lampiran 3 Naskah *Informed Consent*

INFORMED CONSENT
(PERNYATAAN PERSETUJUAN IKUT PENELITIAN)

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :
 Umur :
 Jenis Kelamin :
 Pekerjaan :
 Alamat :

Telah mendapat keterangan secara terinci dan jelas mengenai :

1. Penelitian yang berjudul “Hubungan Stres Akademik, Kualitas Tidur, dan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian *Night Eating Syndrome* pada Mahasiswa Tingkat Akhir”
2. Perlakuan yang akan diterapkan pada subyek
3. Manfaat ikut sebagai subyek penelitian
4. Bahaya yang akan timbul
5. Prosedur Penelitian
6. Persetujuan perizinan tempat penelitian
7. Hak keamanan dan privasi

dan prosedur penelitian mendapat kesempatan mengajukan pertanyaan mengenai segala sesuatu yang berhubungan dengan penelitian tersebut. Oleh karena itu saya bersedia/tidak bersedia*) secara sukarela untuk menjadi subyek penelitian dengan penuh kesadaran serta tanpa keterpaksaan.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya tanpa tekanan dari pihak manapun.

TandaTangan Partisipan		Tanggal	
-------------------------------	--	----------------	--

Nama saksi :

Tanda Tangan saksi*		Tanggal	
----------------------------	--	----------------	--

Saya telah menjelaskan penelitian kepada partisipan yang bertandatangan diatas, dan saya yakin bahwa partisipan tersebut paham tentang tujuan, proses, dan efek yang mungkin terjadi jika dia ikut terlibat dalam penelitian ini.

Nama peneliti :

Tanda Tangan Peneliti		Tanggal	
------------------------------	--	----------------	--

Nb : semua pihak yang menandatangani formulir persetujuan ini harus memberi tanggal pada tanda tangannya. *) Dibutuhkan jika diperlukan, seperti pada kasus buta huruf.

No. Responden:

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

@Hak cipta milik IPB University



**DEPARTEMEN GIZI MASYARAKAT
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN GIZI
IPB UNIVERSITY
BOGOR
2026**

Sebelum memulai pengisian kuesioner, apakah anda memiliki kondisi seperti di bawah ini?

1. Mengalami kondisi kesehatan yang memengaruhi pola makan (penyakit yang memengaruhi nafsu makan dan metabolisme seperti DM, gangguan tiroid, gangguan gastrointestinal, kanker, dll);
2. Memiliki riwayat diagnosa gangguan perilaku makan seperti *anoreksia*, *bulimia nervosa* dan gangguan makan lainnya;
3. Sedang mengonsumsi obat antidepresan.

Apabila Anda tidak memiliki kondisi yang disebutkan di atas, silakan melanjutkan pengisian kuesioner. Namun, apabila Anda memiliki salah satu kondisi tersebut, Anda tidak perlu melanjutkan pengisian kuesioner dan dapat menghentikan pengisian pada tahap ini.

A. Karakteristik Responden

- A1. Nama lengkap :
- A2. Usia :
- A3. Jenis kelamin :
- A4. Jurusan :
- A5. Uang saku/bulan :
- a. <Rp1.000.000,00
 - b. Rp1.000.000,00–Rp1.500.000,00
 - c. >Rp1.500.000,00

B. Stres Akademik

Petunjuk:

1. Jawablah pertanyaan dengan lengkap dan jujur.
2. 1 = Sangat Tidak Setuju; 2 = Tidak Setuju; 3 = Netral; 4 = Setuju; 5 = Sangat Setuju

No	Pertanyaan	1	2	3	4	5
B1	Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat					
B2	Dosen saya mengkritisi performa akademik saya					
B3	Dosen saya memiliki ekspektasi yang tidak realistis terhadap saya					
B4	Ekspektasi orang tua yang tidak realistis membuat saya tertekan					
B5	Alokasi waktu untuk kelas dan tugas akademik sudah cukup tepat bagi saya					
B6	Beban kurikulum terlalu berat bagi saya					
B7	Saya yakin bahwa tugas yang diberikan terlalu banyak					
B8	Saya tidak mampu mengejar ketertinggalan dalam tugas-tugas saya					

B9 Saya mempunyai cukup waktu untuk bersantai setelah mengerjakan tugas

B10 Saya merasa pertanyaan yang diberikan ketika ujian seringkali susah

B11 Saya merasa waktu yang diberikan untuk menyelesaikan ujian terlalu singkat

B12 Masa-masa ujian membuat saya tertekan

B13 Saya percaya bahwa saya akan menjadi mahasiswa yang sukses

B14 Saya yakin karir saya akan sukses di masa depan

B15 Saya dapat membuat keputusan akademik dengan mudah

B16 Saya takut gagal pada mata kuliah yang saya ambil

B17 Saya merasa kelemahan karakter yang saya miliki adalah merasa khawatir berlebih terhadap ujian

B18 Meskipun saya lulus pada ujian, saya khawatir tidak akan mendapatkan pekerjaan di masa depan

C. Kualitas Tidur

Petunjuk:

- Jawablah pertanyaan dengan lengkap dan jujur sesuai dengan kondisi yang anda rasakan/alami

No	Pertanyaan	Jawaban
C1	Pukul berapa biasanya Anda mulai tidur malam?	_____ : _____
C2	Berapa lama biasanya Anda baru bisa tertidur tiap malam?	_____ (menit)
C3	Pukul berapa biasanya Anda bangun pagi?	_____ : _____
C4	Berapa lama Anda tidur di malam hari?	_____ (jam)
C5.	Seberapa sering masalah- masalah berikut ini dalam mengganggu tidur Anda?	Tidak Pernah 1x 2x ≥ 3x Seminggu Seminggu Seminggu sebulan (1) (2) (3) terakhir(0)
a	Tidak mampu tertidur selama 30 menit sejak berbaring	

b	Terbangun di tengah malam atau dini hari				
c	Terbangun untuk ke kamar mandi				
d	Sulit bernapas dengan baik				
e	Batuk atau mengorok				
f	Kedinginan di malam hari				
g	Kepanasan di malam hari				
h	Mimpi buruk				
i	Terasa nyeri				
j	Alasan lain: _____				
C6	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda menggunakan obat tidur?				
C7	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Anda mengantuk ketika melakukan aktivitas di siang hari?				
		Tidak antusias	Kecil	Sedang	Besar
C8	Selama satu bulan terakhir, berapa banyak masalah yang Anda dapatkan dan seberapa antusias Anda menyelesaikan permasalahan tersebut?				
		Sangat baik	Baik	Buruk	Sangat buruk
C9	Selama bulan terakhir, bagaimana anda menilai kepuasan tidur anda?				



D. Kuesioner *Night Eating Syndrome*

Petunjuk:

- Jawablah pertanyaan dengan lengkap dan jujur sesuai dengan kondisi yang anda rasakan/alami.

@Hak cipta milik IPB University

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
Perilaku Sarapan		
D1	Seberapa lapar Anda biasanya di pagi hari?	0. Sangat lapar [] 1. Cukup lapar 2. Agak lapar 3. Sedikit lapar 4. Tidak lapar sama sekali
D2	Jam berapa biasanya Anda pertama kali mulai makan dalam satu hari?	0. Sebelum jam 9 [] 1. Antara jam 9 – 12 2. Antara jam 12 – 15 3. Antara jam 15 – 18 4. Jam 18 ke atas
Perilaku makan malam		
D3	Apakah Anda merasa lapar atau ingin makan camilan setelah makan malam dan sebelum waktu tidur?	0. Tidak lapar sama sekali [] 1. Sedikit lapar 2. Agak lapar 3. Sangat lapar 4. Amat sangat lapar
D4	Seberapa bisakah Anda mengontrol rasa lapar Anda setelah makan malam dan sebelum waktu tidur?	0. Amat sangat bisa [] 1. Sangat bisa 2. Agak bisa 3. Sedikit bisa 4. Tidak bisa sama sekali
D5	Berapa banyak makanan yang Anda konsumsi setelah makan malam sampai sebelum tidur?	0. 0% (Tidak makan sama sekali) [] 1. 1 – 25% ($\leq \frac{1}{4}$ total makanan harian) 2. 26 – 50% ($\leq \frac{1}{2}$ total makanan harian) 3. 51 – 75% ($\leq \frac{3}{4}$ total makanan harian) 4. 76 – 100% (Sebagian besar)

makanan di malam hari)

Kondisi emosi

D6 Apakah Anda merasa *bad mood/stres* ketika sedang sedih? 0. Tidak sama sekali []
1. Sedikit
2. Agak
3. Sangat
4. Amat sangat

D7 Ketika sedang sedih, kapan waktu paling sering Anda mengalami *bad mood/stres*? 0. Awal pagi/subuh []
1. Pagi
2. Siang
3. Sore
4. Malam/larut malam

Perilaku tidur

D8 Seberapa sering Anda mengalami insomnia (sulit tidur)? 0. Tidak pernah []
1. < 1 malam/minggu
2. 1 malam/minggu
3. > 1 malam/minggu
4. Setiap malam

D9 Seberapa sering Anda terbangun di tengah malam dan sulit tidur kembali? 0. Tidak pernah []
1. < 1 malam/minggu
2. 1 malam/minggu
3. > 1 malam/minggu
4. Setiap malam

Jika Jawaban D9 adalah “Tidak pernah” maka berhenti disini

D10 Apakah Anda merasa lapar ketika begadang/insomnia/terbangun di malam hari? 0. Tidak lapar sama sekali []
1. Sedikit lapar
2. Agak lapar
3. Sangat lapar
4. Amat sangat lapar

D11 Apakah Anda harus makan ketika begadang/insomnia/terbangun di malam hari? 0. Tidak harus makan []
1. Harus sedikit makan
2. Harus agak banyak makan
3. Harus sangat banyak makan
4. Harus amat sangat banyak makan

D12 Seberapa sering Anda makan ketika begadang/insomnia/terbangun di malam hari?

0. Tidak pernah []
1. Kadang-kadang
2. Beberapa kali rutin
3. Sering/ biasanya
4. Selalu setiap kali

Jika Jawaban D12 adalah “Tidak pernah” maka berhenti disini

D13 Ketika makan di tengah malam, seberapa sadarkah Anda sedang makan?

0. Tidak sadar sama sekali []
1. Sedikit sadar
2. Agak sadar
3. Sangat sadar
4. Amat sangat sadar

D14 Seberapa bisakah Anda mengontrol makan Anda di tengah malam?

0. Amat sangat bisa []
1. Sangat bisa
2. Agak bisa
3. Sedikit bisa
4. Tidak bisa sama sekali

D15 Sudah berapa lama kebiasaan makan di bulan tengah malam muncul?

E. Pengetahuan Gizi

No	Pertanyaan	Pilihan Jawaban
E1	Pola makan seimbang mencakup...	a. Tidak memperhatikan komposisi (0) b. Semua zat gizi dalam proporsi kebutuhan tubuh (3) c. Sebagian besar kelompok makanan utama (2) d. Berfokus pada zat gizi tertentu sesuai preferensi (1)
E2	Porsi makan yang baik adalah...	a. Mengikuti kebiasaan sehari-hari (2) b. Sesuai kebutuhan energi individu (3) c. Tidak diperhatikan (0) d. Berdasarkan rasa kenyang (1)
E3	Konsumsi sayur dan buah penting karena...	a. Melengkapi kebutuhan makan (1) b. Menyediakan vitamin, mineral, dan serat (3) c. Hanya sebagai pelengkap menu (0) d. Membantu variasi makanan (2)

E4	Konsumsi makanan cepat saji berlebihan dapat...	a. Memengaruhi keseimbangan energi (1) b. Meningkatkan asupan lemak dan garam (2) c. Hanya berdampak pada rasa kenyang (0) d. Meningkatkan risiko penyakit tidak menular (3)
E5	Manakah yang paling tepat mengenai definisi makanan kalori kosong?	a. Makanan dengan energi yang mudah dicerna tubuh (0) b. Makanan dengan energi tinggi dan kandungan zat gizi minimal (3) c. Energi dari makanan ringan (1) d. Makanan yang memberi energi tetapi zat gizinya terbatas (2)
E6	Fungsi utama zat besi dalam tubuh adalah...	a. Mendukung proses metabolisme energi (2) b. Membantu pembentukan hemoglobin dalam darah (3) c. Memberikan energi langsung (0) d. Berperan dalam sistem imun (1)
E7	Mineral berperan dalam metabolisme karena...	a. Membantu menjaga keseimbangan cairan dan fungsi jaringan (2) b. Hanya sebagai pelengkap makanan (0) c. Membantu proses pertumbuhan tertentu (1) d. Membantu berbagai proses metabolisme dan fungsi tubuh (3)
E8	Dampak dari kekurangan serat adalah?	a. Memengaruhi kemampuan menelan (0) b. Gangguan fungsi pencernaan seperti konstipasi (3) c. Penurunan kualitas pola makan (2) d. Ketidaknyamanan pada saluran cerna (1)
E9	Hidrasi berperan dalam pola makan karena...	a. Membantu menjaga fungsi tubuh dan kebutuhan cairan (2) b. Membantu regulasi rasa lapar dan mendukung keseimbangan metabolisme (3) c. Hanya diperlukan saat merasa haus (0)

		d. Membantu mengurangi rasa haus dan ketidaknyamanan (1)
E10	Kurang tidur dapat memengaruhi pola makan melalui...	a. Perubahan jadwal makan harian (2) b. Peningkatan hormon yang merangsang rasa lapar (3) c. Perubahan preferensi makanan tertentu (1) d. Tidak berkaitan dengan pola makan (0)
E11	Jeda waktu makan malam dan tidur yang dianjurkan adalah...	a. Segera tidur setelah makan bila tubuh lelah (1) b. Sekitar 1–2 jam untuk membantu proses pencernaan sebelum tidur (3) c. Kurang dari 1 jam bila makanan dikonsumsi ringan (2) d. Tidak ada hubungan antara makan malam dan waktu tidur (0)
E12	Kebiasaan makan larut malam dapat menyebabkan...	a. Tidak memberikan dampak berarti b. Rasa tidak nyaman saat bangun c. Perubahan rasa lapar keesokan hari d. Gangguan pencernaan dan kualitas tidur

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.

Lampiran 5 Uji validitas dan realibilitas kuesioner

Hasil uji validitas dan realibilitas pengetahuan gizi ke-1

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.718	5

Item-Total Statistics

Pertanyaan	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PG1	3.4286	1.017	.354	.714
PG2	3.4286	.958	.492	.676
PG5	3.4286	.899	.640	.633
PG10	3.6286	.711	.445	.712
PG13	3.5714	.664	.623	.604

Hasil uji validitas dan realibilitas pengetahuan gizi ke-2

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
0.781	12

Item-Total Statistics

Pertanyaan	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P6	29.05	13.537	.611	.747
P7	29.53	14.507	.455	.764
P10	29.09	14.277	.341	.774
P12	29.64	14.266	.300	.781
P13	29.91	12.499	.328	.804
P14	29.13	14.206	.541	.757
P15	28.84	15.785	.666	.775
P16	29.17	12.621	.582	.745
P18	29.09	13.134	.540	.751
P20	28.88	14.524	.629	.756
P24	28.88	14.524	.629	.756
P25	28.91	15.420	.312	.776

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Bogor, 30 Agustus 2004. Pendidikan sekolah menengah atas ditempuh di SMAN 4 Bogor pada tahun 2019–2022. Pada tahun 2022, penulis diterima sebagai mahasiswa Program Sarjana (S-1) Program Studi Ilmu Gizi IPB University melalui jalur Seleksi Nasional Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SNMPTN).

Selama masa perkuliahan, penulis aktif dalam berbagai kegiatan organisasi dan kepanitiaan. Penulis menjabat sebagai staf *Supervisory Agency* HIMAGIZI IPB pada periode 2023/2024 dan kemudian dipercaya sebagai Ketua Divisi *Supervisory Agency* HIMAGIZI IPB pada periode 2024/2025. Selain itu, penulis juga terlibat dalam berbagai kepanitiaan, di antaranya sebagai Wakil Nutrition Fair IPB tahun 2023, *Steering Committee* Nutrition Fair IPB tahun 2024, Kepala Divisi Logistik *Familiarity Night* tahun 2024, staf Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) *Familiarity Night* tahun 2023, serta staf Divisi Kompetisi ESPENT tahun 2024.

Penulis juga memiliki pengalaman praktik lapangan melalui Praktik Kerja Lapangan (PKL) Gizi Masyarakat yang dilaksanakan di Kelurahan Padasuka, Kecamatan Ciomas, serta di Badan Perencanaan Pembangunan, Penelitian, dan Pengembangan Daerah (Bappedalitbang) Kabupaten Bogor. Selain itu, penulis melaksanakan PKL Manajemen Pelayanan Makanan (MPM) dan Manajemen Asuhan Gizi Klinik (MAGK) di Rumah Sakit Umum (RSU) Kota Tangerang Selatan.

Selama menempuh pendidikan di IPB University, penulis mengikuti berbagai kegiatan akademik dan pengembangan diri yang mendukung peningkatan kompetensi di bidang gizi, organisasi, kepemimpinan, serta pelayanan masyarakat.