



# **ANALISIS TIDUR LARUT MALAM DAN NIGHT EATING SYNDROME PADA SISWA OVERWEIGHT SEBAGAI DASAR PENGEMBANGAN BUKU SAKU OPTIMAS**

**RAZITA HALWA NUR GUNAWANPUTRI**



**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI  
SEKOLAH VOKASI  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2025**

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 mengurangi kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbaiknya sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## **PERNYATAAN MENGENAI LAPORAN AKHIR DAN SUMBER INFORMASI SERTA PELIMPAHAN HAK CIPTA**

Dengan ini saya menyatakan bahwa laporan akhir dengan judul “Analisis Tidur Larut Malam dan *Night Eating Syndrome* pada Siswa *Overweight* sebagai Dasar Pengembangan Buku Saku OPTIMAS” 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 laporan akhir ini.

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

Bogor, Juli 2025

Razita Halwa Nur Gunawanputri  
J0306211149

- 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 menggunakan kepentingan yang wajar IPB University.  
2. Dilarang mengumumkan dan memperbaikny sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.



## ABSTRAK

RAZITA HALWA NUR GUNAWANPUTRI. Analisis Tidur Larut Malam dan *Night Eating Syndrome* pada Siswa *Overweight* sebagai Dasar Pengembangan Buku Saku OPTIMAS. Dibimbing oleh FIRMAN MUHAMMAD BASAR.

Permasalahan *overweight* yang semakin meningkat pada remaja, termasuk di Depok. Hal tersebut memiliki peran dari kebiasaan tidur larut malam dan *Night Eating Syndrome* (NES). Tujuan utama penelitian menganalisis hubungan antara kebiasaan tidur larut malam, NES, dan status gizi *overweight*, serta mengembangkan buku saku. Metode penelitian menggunakan desain kuantitatif *cross-sectional* responden 91 siswa *overweight*. Data dikumpulkan melalui kuesioner kebiasaan tidur larut, NEQ, serta pengukuran antropometri. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji normalitas, korelasi *Spearman*, dan regresi linear berganda. Hasil penelitian menunjukkan 69,2% siswa memiliki kebiasaan tidur larut malam yang buruk dan 48,4% memiliki NES. Ditemukan korelasi positif signifikan antara kebiasaan tidur larut malam dan *overweight* ( $r=0,340$ ,  $p<0,001$ ), serta korelasi positif kuat antara NES dan *overweight* ( $r=0,625$ ,  $p<0,001$ ). Analisis simultan kebiasaan tidur larut malam dan NES mampu menjelaskan 36,5% variasi IMT, menunjukkan keduanya berpengaruh signifikan terhadap status *overweight*. Buku saku OPTIMAS yang dikembangkan dinilai "sangat layak".

Kata kunci : *overweight*, tidur larut malam, *night eating syndrome*

## ABSTRACT

RAZITA HALWA NUR GUNAWANPUTRI. Analysis of Late Night Sleep and Night Eating Syndrome in Overweight Students as a Basis for the Development of OPTIMAS Pocketbook. Supervised by FIRMAN MUHAMMAD BASAR.

The increasing problem of overweight among adolescents, including in Depok. This problem is influenced by late-night sleep habits and Night Eating Syndrome (NES). The main objective of the study was to analyze the relationship between late-night sleep habits, NES, overweight, and to develop an pocketbook. The research method used a quantitative cross-sectional design with 91 overweight students as the sample. Data were collected through questionnaires on late-night sleep habits, NEQ, and anthropometric measurements. Data analysis included descriptive statistics, normality tests, Spearman, and multiple linear regression. The results showed that 69.2% of students had poor late-night sleep and 48,4% had NES. A significant positive correlation was found between late-night sleep habits and overweight ( $r=0.340$ ,  $p<0.001$ ), strong positive correlation NES and overweight ( $r=0.625$ ,  $p<0.001$ ). A simultaneous analysis of late-night sleep habits and NES was able to explain 39.2% of BMI variation, indicating that both significantly influence overweight status. The pocketbook OPTIMAS was deemed "very feasible."

*Keyword* : *overweight*, late night sleep, *night eating syndrome*



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 2025  
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.*



# **ANALISIS TIDUR LARUT MALAM DAN NIGHT EATING SYNDROME PADA SISWA OVERWEIGHT SEBAGAI DASAR PENGEMBANGAN BUKU SAKU OPTIMAS**

**RAZITA HALWA NUR GUNAWANPUTRI**

Laporan Proyek Akhir  
sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar  
Sarjana Terapan pada  
Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi

**MANAJEMEN INDUSTRI JASA MAKANAN DAN GIZI  
SEKOLAH VOKASI  
INSTITUT PERTANIAN BOGOR  
BOGOR  
2025**

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 mengikuti kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbaiknya 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.

Penguji pada ujian Laporan Akhir : Annisa Rizkiriani S.Gz., M.Si



Judul Laporan

@Halwa Nur Gunawanputri  
Nim : 0306211149

## LEMBAR PENGESAHAN

: Analisis Tidur Larut Malam dan *Night Eating Syndrome*  
pada Siswa *Overweight* sebagai Dasar Pengembangan  
Buku Saku OPTIMAS  
: Razita Halwa Nur Gunawanputri  
: 0306211149

Disetujui oleh

Dosen Pembimbing  
Firman Muhammad Basar, S.Pd., M.Pd.

Diketahui oleh

  

Ketua Program Studi  
Annisa Rizkiriani S.Gz., M.Si  
NPI. 201811198808132007

Dekan Sekolah Vokasi IPB  
Dr. Ir. Aceng Hidayat, M. T.  
NIP. 196607171992031003

Tanggal Ujian :  
18 Juli 2025

Tanggal Lulus :

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 menggunakan kepentingan yang wajar 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 menggunakan kepentingan yang wajar IPB University.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbaiknya sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas berkat rahmat serta karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan akhir dengan judul “Analisis Tidur Larut Malam dan *Night Eating Syndrome* pada Siswa *Overweight* sebagai Dasar Pengembangan Buku Saku OPTIMAS” sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Laporan ini penulis tulis untuk memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Terapan pada Program Studi Manajemen Industri Jasa Makanan dan Gizi.

Laporan ini tidak akan berhasil tanpa bantuan dan bimbingan sejak penentuan ide sampai dengan selesainya laporan akhir ini dari berbagai pihak, yaitu :

1. Bapak Firman Muhammad Basar, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing yang telah menyediakan waktu, tenaga, dan ilmu untuk membimbing penulis dalam penyusunan laporan akhir ini.
2. Ibu Annisa Rizkiriani S.Gz., M.Si. selaku dosen penguji yang telah memberikan saran dan masukan yang membangun untuk perkembangan laporan ini.
3. Pihak sekolah SMAN 4 Depok yang mengizinkan untuk peneliti melakukan penelitiannya, serta para murid yang bersedia untuk berpartisipasi dalam pelaksanaan penelitian.
4. Kedua orang tua penulis yang telah memfasilitasi dari segala aspek, khususnya kepada ibu penulis atas doa dan dukungannya, serta untuk bantuan dari keluarga besar penulis yang memberikan berbagai bantuan sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan akhir ini.
5. Sahabat dan teman dekat penulis, Annisa Faza, Athaya, Raisa, Naya, Kania, Devita, Adelia, teman-teman Amonali Depok, Naks Babakan, Penghuni Jannah, serta teman-teman lainnya yang tidak dapat disebutkan satu-satu atas bantuan serta dukungan yang diberikan dalam menjalankan penyusunan laporan akhir ini.

Penulis menyadari laporan ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu penulis menerima kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan laporan. Penulis berharap laporan ini dapat memberikan manfaat bagi penulis serta berbagai pihak. Akhir kata, penulis memohon maaf apabila ada kata-kata dalam penyampaian yang kurang berkenan, sekian terima kasih.

Bogor, Juli 2025

Razita Halwa Nur Gunawanputri



<b>DAFTAR TABEL</b>	viii
<b>DAFTAR GAMBAR</b>	viii
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b>	viii
<b>I PENDAHULUAN</b>	1
1.1    Latar Belakang	1
1.2    Rumusan Masalah	2
1.3    Tujuan	2
1.4    Manfaat	2
<b>II KERANGKA PEMIKIRAN</b>	4
<b>III METODE</b>	6
3.1    Desain, Tempat, dan Waktu Penelitian	6
3.2    Jumlah dan Cara Pengambilan Responden	6
3.3    Jenis dan Cara Pengumpulan Data	7
3.4    Pengolahan dan Analisis Data	8
3.5    Uji Validitas dan Reliabilitas	9
3.6    Definisi Operasional	9
<b>IV HASIL DAN PEMBAHASAN</b>	11
4.1    Karakteristik Responden	11
4.2    Hubungan Tidur Larut Malam dengan <i>Overweight</i>	12
4.3    Hubungan <i>Night Eating Syndrome</i> dengan <i>Overweight</i>	15
4.4    Hubungan Tidur Larut Malam dan <i>Night Eating Syndrome</i> dengan <i>Overweight</i>	21
4.5    Pengembangan Buku Saku OPTIMAS	22
<b>V SIMPULAN DAN SARAN</b>	26
5.1    Simpulan	26
5.2    Saran	27
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	28
<b>LAMPIRAN</b>	32
<b>RIWAYAT HIDUP</b>	47

Hak Cipta Dilindungi Undang-undang  
 1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber :

- Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah
- Dilarang mengumumkan dan memperbaiknya 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 menggunakan kepentingan yang wajar IPB University.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbaiknya sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin IPB University.

## DAFTAR TABEL

1 Jenis dan cara pengumpulan data	7
2 Definsi operasional	9
3 Distribusi karakteristik responden	11
4 Hasil skor kuesioner kebiasaan tidur malam	12
5 Waktu tidur responden	13
6 Uji <i>rank spearman</i> tidur larut malam dengan <i>overweight</i>	14
7 Interpretasi koefisien korelasi	14
8 Hasil kuesioner <i>night eating questionnare</i>	16
9 Uji <i>rank spearman night eating syndrome</i> dengan <i>overweight</i>	19
10 Uji koefisien determinasi pada regresi liner berganda	21
11 Uji ANOVA pada regresi liner berganda	21
12 Uji t pada regresi liner berganda	21
13 Uji Kelayakan Media Buku Saku	24
14 Interpretasi Hasil Penilaian Media	25

## DAFTAR GAMBAR

1 Kerangka Pemikiran	4
2 Grafik Hasil Kuesioner Pola Tidur Larut Malam	12
3 Grafik hasil <i>night eating questionnaire</i> perilaku sarapan	16
4 Grafik hasil <i>night eating questionnaire</i> perilaku makan malam	17
5 Grafik hasil <i>night eating questionnaire</i> kondisi emosi	17
6 Grafik hasil <i>night eating questionnaire</i> perilaku tidur	18
7 Desain Buku Saku	24

## DAFTAR LAMPIRAN

1 Surat izin penelitian Sekolah Vokasi IPB	33
2 Formulir ketesediaan menjadi responden	34
3 Kuesioner kebiasaan tidur malam	35
4 Kuesioner <i>Night Eating Questionnaire</i>	36
5 Dokumentasi pelaksanaan penelitian	39
6 Pengembangan media buku saku	40
7 Formulir uji kelayakan media	43
8 Hasil uji SPSS	44