

**DETERMINAN FAKTOR *NIGHT EATING SYNDROME*
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi

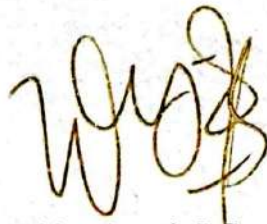
Oleh:
Shafa Auliya
2104150

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
2025**

SHAF AULIYA
DETERMINAN FAKTOR *NIGHT EATING SYNDROME*
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Widya Astuti, S.Gz., M.Si.

NIPT. 920200419930102201

Pembimbing II



Muchamad Rizki Sentani, S.Si., M.Pd.

NIPT. 920200419941122101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi



Widya Astuti, S.Gz., M.Si.

NIPT. 920200419930102201

DETERMINAN FAKTOR
NIGHT EATING SYNDROME
PADA MAHASISWA UNIVERSITAS
PENDIDIKAN INDONESIA

Oleh
Shafa Auliya

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Gizi pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Shafa Auliya 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
April 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Shafa Auliya

NIM : 2104150

Program Studi : Gizi

Judul Karya : Determinan Faktor *Night Eating Syndrome* pada
Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia

Dengan ini menyatakan bahwa karya tulis ini merupakan hasil kerja saya sendiri. Saya menjamin bahwa seluruh isi karya ini, baik sebagian maupun keseluruhan, bukan merupakan plagiarisme dari karya orang lain, kecuali pada bagian yang telah dinyatakan dan disebutkan sumbernya dengan jelas.

Jika di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap etika akademik atau unsur plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai peraturan yang berlaku di Universitas Pendidikan Indonesia.

Bandung, April 2025

Tanda tangan: 
(Shafa Auliya)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala limpahan rahmat, taufik, dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Determinan Faktor Night Eating Syndrome* pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Gizi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Penyusunan skripsi ini tentu tidak lepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Agus Rusdiana, S.Pd., M.A., Ph.D., selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia.
2. Ibu Widya Astuti, S.Gz., M.Si., selaku Ketua Program Studi Gizi juga pembimbing akademik dan skripsi, yang telah memfasilitasi, mendukung dan memberi arahan bagi kelancaran studi penulis dan penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Muchamad Rizki Sentani, S.Si., M.Pd., selaku dosen pembimbing skripsi, atas bimbingan, arahan, dan motivasi yang diberikan selama penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Ayu Mutiara Santanu, S.Far., Apt., M.KM., selaku dosen Penguji, yang telah memberikan masukan dan saran yang sangat berarti dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staf akademik Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan atas ilmu dan pelayanan selama penulis menempuh pendidikan.
6. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi yang berharga dalam penelitian ini.
7. Orang tua dan adik tercinta yang selalu mendoakan, mendukung secara moril maupun materiil, serta menjadi sumber semangat utama dalam menyelesaikan studi ini.
8. Sahabat-sahabat dan rekan seperjuangan, khususnya teman-teman Gizi 2021, atas kerja sama dan kebersamaan selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi perbaikan di masa yang akan datang. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi kontribusi ilmiah yang bermanfaat bagi semua pihak

Bandung, 27 April 2025

Penulis

ABSTRAK

Permasalahan gizi pada remaja perlu menjadi perhatian khusus karena dampaknya yang serius bagi kesehatan saat menginjak dewasa. Permasalahan gizi bisa timbul dari pola dan perilaku makan yang menyimpang. *Night Eating Syndrome* sebagai salah satu bentuk gangguan makan cukup sering ditemukan di kalangan mahasiswa. Banyak faktor yang memicu timbulnya NES diantaranya status gizi, asupan makanan, kualitas tidur yang buruk, stress yang dialami, dan lainnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang berhubungan dengan terjadinya *Night Eating Syndrome*. Penelitian ini bersifat kuantitatif dengan desain cross-sectional. Sampel penelitian berjumlah 73 orang mahasiswa dengan kriteria inklusi berusia 19-24 tahun, mahasiswa aktif FPIPS, FPTK, dan FIP, serta tidak sedang menjalani diet atau dalam kondisi sakit. Analisis univariat dan bivariat menggunakan Uji Korelasi *Rank Spearman* dengan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas subjek (72%) tidak mengalami NES, terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur ($p=0,002$) dan tingkat stress ($p=0,018$) terhadap NES. Sementara itu, faktor lain meliputi asupan makanan dan status gizi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan NES. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan, semakin tinggi tingkatan stress yang dialami, lalu semakin buruknya kualitas tidur yang dimiliki, maka semakin besar risiko seseorang mengalami NES.

ABSTRACT

Nutritional problems in adolescents need special attention because of their serious impact on health when they become adults. Nutritional problems can arise from deviant eating patterns and behaviors. Night Eating Syndrome as a form of eating disorder is quite often found in students. Many factors trigger NES including energy intake, poor sleep quality, stress experienced, and others. This study aims to determine the relationship between calorie intake, sleep quality, and stress levels with the Night Eating Syndrome. This study is quantitative with a cross-sectional design. The research sample consisted of 73 students with purposive sampling method. The inclusion criteria are aged 19-24 years, active students of FPIPS, FPTK, and FIP, and were not on a diet or in a sick condition. Univariate and bivariate analysis used the Spearman Rank Correlation Test with SPSS software. The results showed that most of respondents (72%) did not experience NES, there was a significant relationship between sleep quality ($p = 0.002$) and stress levels ($p = 0.018$) to NES. Meanwhile, other factors including food intake and nutritional status did not show a significant relationship with NES. Based on these results, it can be concluded that the higher the level of stress experienced, then the worse the quality of sleep, the greater the risk of someone experiencing NES.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	iii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian	3
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Ruang Lingkup Penelitian.....	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1 Remaja.....	6
2.1.1 Pengertian dan karakteristik remaja	6
2.1.2 Klasifikasi Usia Remaja.....	6
2.2 <i>Night Eating Syndrome</i> (NES)	8
2.2.1 Kriteria Diagnostik NES	8
2.2.2 Faktor yang Memengaruhi NES.....	9
2.3 Status Gizi	10
2.3.1 Penilaian Status Gizi	11
2.3.2 Klasifikasi Status Gizi.....	11
2.4 Asupan Makanan.....	12
2.5 Tingkat Stres	13
2.6 Kualitas Tidur.....	15
2.7 Penelitian Terdahulu	18
2.8 Kerangka Teori.....	21

2.9 Kerangka Konsep	22
2.10 Definisi Operasional.....	22
2.11 Hipotesis.....	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	25
3.1 Jenis Penelitian.....	25
3.2 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	25
3.3 Populasi dan Sampel	25
3.4 Teknik Pengumpulan Data	27
3.5 Pengolahan data.....	29
3.6 Analisis Data	31
3.7 Isu Etik	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil	34
4.1.1 Karakteristik responden	34
4.1.2 Persentase <i>Night Eating Syndrome</i> Responden	35
4.1.3 Status Gizi dan Kecukupan Asupan Makanan Responden	35
4.1.4 Kualitas Tidur dan Tingkat Stres Responden	36
4.1.5 Hubungan Status Gizi dengan <i>Night Eating Syndrome</i>	37
4.1.6 Hubungan Asupan Makanan dengan <i>Night Eating Syndrome</i>	38
4.1.7 Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Night Eating Syndrome</i>	39
4.1.8 Hubungan Tingkat Stres dengan <i>Night Eating Syndrome</i>	39
4.2 Pembahasan.....	40
4.2.1 Prevalensi <i>Night Eating Syndrome</i>	40
4.2.2 Status Gizi dan Asupan Makanan Responden	41
4.2.3 Kualitas Tidur Responden.....	42
4.2.4 Tingkat Stres Responden.....	43
4.2.5 Hubungan Status Gizi dan Asupan Makanan dengan NES	43
4.2.6 Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres dengan NES.....	46
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	49
5.1 Simpulan.....	49
5.2 Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA	51
LAMPIRAN	57

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu	18
Tabel 3. 1 Jumlah Sampel per Fakultas	27
Tabel 3. 2 Definisi Operasional	22
Tabel 3. 3 <i>Coding Data</i>	29
Tabel 4. 1 Karakteristik Responden	34
Tabel 4. 2 Persentase Kejadian NES Responden	35
Tabel 4. 3 Klasifikasi Status Gizi Responden	35
Tabel 4. 4 Persentase Kecukupan Asupan Makanan Responden.....	35
Tabel 4. 5 Kualitas Tidur Responden Berdasarkan Skor PSQI	36
Tabel 4. 6 Distribusi Tingkat Stres Responden Berdasarkan Skor DASS-21.....	37
Tabel 4. 7 Status Gizi terhadap <i>Night Eating Syndrome</i>	37
Tabel 4. 8 Asupan Makanan terhadap <i>Night Eating Syndrome</i>	38
Tabel 4. 9 Kualitas Tidur terhadap <i>Night Eating Syndrome</i>	39
Tabel 4. 10 Tingkat Stres terhadap <i>Night Eating Syndrome</i>	39

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 3. 1 Kerangka Konsep Penelitian	22

DAFTAR SINGKATAN

AASM	: <i>American Academy of Sleep Medicine</i>
BED	: <i>Binge Eating Disorder</i>
BIA	: <i>Bio- electrical Impedance Analysis</i>
BMI	: <i>Body Mass Index</i>
DSM-V	: <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i> edisi ke-5
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>
IMT	: Indeks Massa Tubuh
KEK	: Kekurangan Energi Kronis
LiLA	: Lingkar Lengan Atas
LP	: Lingkar Perut
NES	: <i>Night Eating Syndrome</i>
NEQ	: <i>Night Eating Questionnaire</i>
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
PSQI	: <i>Pittsburg Sleep Quality Index</i>
RLPP	: Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
SPSS	: <i>Statistical Product and Service Solutions</i>
SRED	: <i>Sleep Related Eating Disorder</i>
WHO	: <i>World Health Organization</i>
WUS	: Wanita Usia Subur

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti.....	57
Lampiran 2. Lembar Pengesahan.....	58
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	59
Lampiran 4. Sertifikat <i>Ethical Clearance</i>	60
Lampiran 5. Instrumen Penelitian	61
Lampiran 6. Pedoman Skoring.....	71
Lampiran 7. Output SPSS	75
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan	81
Lampiran 9. Draft Artikel Ilmiah	82
Lampiran 10. Bukti Turnitin Skripsi.....	93
Lampiran 11. Bukti Turnitin Draft Artikel	94

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, C. A., Ruhana, A., Dini, C. Y., & Pratama, S. A. (2022). *Buku Ajar Gizi dalam Daur Kehidupan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Afifah, T., & Prihatina, R. A. (2021). Hubungan Kualitas Tidur Dan Asupan Energidengan Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswa S1 Gizi Universitas Mh. Thamrin Jakarta. *Jurnal Ilmiah Gizi Kesehatan*, 9(1), 50-54.
- Akdevelioglu, Y., Sahin, T. O., & Yesildemir, O. (2020). Sleep quality and its relationship with *Night Eating Syndrome*, the risk of diabetes, and nutritional status among University Student. *Progress in Nutrition*, 22(1), 304-315. doi:10.23751/pn.v22i1.9148
- Alfawaz, W. , Barri, R. W. , Alhjyy, R. A. , Aldhwayan, M. , & Aljuraiban, G. S. (2024). Association Between Stress and Night Eating Syndrome Among University Students. *Journal of Food and Nutrition Research*, 12(6), 344-348.
- Allison, K. C., Spaeth, A., & Hopkins, C. M. (2016). Sleep and Eating Disorders. *Curr Psychiatry Rep*18:92. doi:10.1007/s11920-016-0728-8
- Allison, K. C., Lundgren, J. D., O'reardon, J. p., Geliebter, A., Gluck, M. E., Vinai, P., . . . Stunkard, A. J. (2010). Proposed Diagnostic Criteria for Night Eating Syndrome. *International Journal of Eating Disorders Volume 43, Issue 3*, 241-247. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.1002/eat.20693>
- Allison, K. C., Lundgren, J. D., O'Reardon, J. P., Martino, N. S., Sarwer, D. B., Wadden, T. A., . . . Stunkard, A. J. (2008). The Night Eating Questionnaire (NEQ): Psychometric properties of a measure of severity of the Night Eating Syndrome. *Eating Behaviors* 9, 62-72. doi:10.1016/j.eatbeh.2007.03.007
- Anindiba, I. F., Widyastuti, N., Purwanti, R., & Dieny, F. F. (2022). Hubungan Durasi Tidur, Kualitas Tidur, Faktor Stress, dan Night Eating Syndrome dengan Preferensi Makanan pada Mahasiswa Universitas Diponegoro. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 21(1), 53-62. doi:10.14710/mkmi.21.1.53-62
- Aprianto, A. (2019). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Periode Tahun 2018*. Jakarta: Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.
- Association, A. P. (2013). *Diagnostic and statistical manual of mental disorders. 5th ed.* Arlington, VA: American Psychiatric Publishing.
- Bargagna, M., & Casu, M. (2024). Night Eating Syndrome: A Review of Etiology, Assessment, and Suggestions for Clinical Treatment. *Psychiatry international*, 289-304. doi:<https://doi.org/10.3390/>
- Butu, P., Yusuf, K., Hasanah, S. U., Masithah, S., & Rahmania, A. (2024). Faktor Yang Berhubungan Dengan Asupan Makanan Pada Pasien Rawat Inap Di Rs Uptd Mulia Kabupaten Puncak Jaya Provinsi Papua Tengah. *Jurnal Ners Volume 8 Nomor 2* , 1430-1436.
- Choi, J. (2020). Impact of Stress Levels on Eating Behaviors among College Students. *Nutrients*, 12(5), 1241. doi: <https://doi.org/10.3390/nu12051241>

- Cholidah, R., Widiastuti, I. A., Nurbaiti, L., & Priyambodo, S. (2020). Gambaran pola makan, kecukupan gizi, dan status gizi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram, Nusa Tenggara Barat. *Intisari Sains Medis*, 11(2), 416-420.
- Cristofanelli S, Testa S, Centonze E, Baccini G, Toniolo F, Vavalle V and Ferro L (2024) Exploring emotion dysregulation in adolescence and its association with social immaturity, self-representation, and thought process problems. *Front. Psychol.* 15:1320520. doi: 10.3389/fpsyg.2024.1320520
- Donatelle, R. (2015). *Access to health (14th ed.)*. Pearson: Upper Saddle River NJ.
- Dovey, T. M. (2010). *Eating Behaviour*. New York: Open University Press.
- Dwyer, J. T., & Bailey, R. L. (2017). Nutrition 101: The Concept of Nutritional Status, and Relevant Standards, and Guides. Dalam J. Rippe, *Nutrition in Lifestyle Medicine* (hal. 13-49). Cham: Humana Press. doi:<https://doi.org/10.1007/978-3-319-43027-02>
- Fatikasaria, R., Wahyani, A. D., & Masrikhiyah, R. (2022). Hubungan Asupan Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa SMKN 1 Kota Tegal. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan Vol 1 No (1)*, 59-65.
- Febriyanti, A. R., Mulyana, A. N., Ridha, A. M., & Dukha, A. S. (2021). Gambaran sistem penyelenggaraan makanan dan tingkat asupan energi tenaga medis di lingkungan kerja (Studi di Beberapa Lokasi Fasilitas Kesehatan. *Nutrition Research and Development Journal vol.1 (1)*, 34-42.
- Gallucci, A., Trimarchi, P. D., Ruggiero, G. M., & Sassaroli, S. (2022). *Night Eating Syndrome: A review of the literature on a controversial eating disorder*. *Current Psychiatry Reports*, 24, 417-426. doi:<https://doi.org/10.1007/s13679-022-00487-9>
- Gatari, A. (2020). Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79-89. doi:<https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Ginata, A. J., Astuti, R. D., & Hartati, J. (2023). Tingkat Stres Berdasarkan Jenis Stresor pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran Unisba. *Jurnal Riset Kedokteran (JRK)*, 3(1), 25-30. doi:<https://doi.org/10.29313/jrk.vi.1915>
- Girlani, J. A., Roswiyani, R., & Satyadi, H. (2022). Correlation between Level of Stress and Risk of Eating Disorder Symptoms in Early Adult Individuals. *Advances in Social Science, Education and Humanities Research, volume 655 Proceedings of the 3rd Tarumanagara International Conference on the Applications of Social Sciences and Humanities (TICASH 2021)*, 1362-1367. doi:10.2991/assehr.k.220404.218
- Grandner, M. A. (2019). Chapter 2 Epidemiology of insufficient sleep and poor sleep quality. Dalam M. A. Grandner, *Sleep and Health* (hal. 11-20). London: Academic Press (Elsevier).
- Gundogdu, U. (2023). Effects of Anxiety, Depression, and Stress on Sleep Disorder and Night Eating Syndrome in Adolescents: Results of an Internet Survey. *Deviant Behavior*, 44(11), 1585-1597. doi:<https://doi.org/10.21203/rs.3.rs-1223540/v1>

- Hamdan, M., Badrasawi, M., Zidan, S., Thawabteh, R., Mohtaseb, R., & Arqoub, K. A. (2023). Night eating syndrome is associated with mental health issues among palestinian undergraduate students-cross sectional study. *Journal of Eating Disorder*, 1-11. doi:<https://doi.org/10.1186/s40337-022-00727-2>
- Hamurcu P. (2022). Can night eating syndrome and sleep quality have strong relations with quality of life in early adulthood? *Voprosy pitaniia [Problems of Nutrition]*, 91(2): 51–57. doi: <https://doi.org/10.33029/0042-8833-2022-91-2-51-57>
- Hanifa, R. A., Arini, F. A., & Wahyuningsih, U. (2024). Sindrom Makan Malam, Konsumsi Ultra-processed Foods, dan Aktivitas Fisik sebagai Faktor Risiko Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 43-50.
- Harjatmo, T. P., Par'i, H. M., & Wiyono, S. (2017). *Bahan Ajar Gizi Penilaian Status Gizi*. Jakarta Selatan: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Kemenkes RI.
- Hikmandayani. (2023). *Psikologi Perkembangan Remaja*. Purbalingga: Eureka Media Aksara.
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'Connor, D. B. (2021). Stress and eating behaviours in healthy adults: a systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280–304. <https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1923406>
- Himmerich, H., Bentley, J., Kan, C. a., & Treasure, J. (2019). Genetic risk factors for eating disorders: an update and insights into pathophysiology. *Therapeutic Advances in Psychopharmacology*, 1-20. doi:<https://doi.org/10.1177/2045125318814734>
- Hurlock, E. B. (2003). Psikologi perkembangan. Jakarta: Erlangga
- Hutagalung, N. A., Marni, E., & Erianti, S. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA MAHASISWA TINGKAT SATU PROGRAM STUDI KEPERAWATAN STIKes HANG TUAH PEKANBARU. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*, 77-89. Diambil kembali dari <https://jom.htp.ac.id/index.php/jkh>
- Kamila, F., & Dainy, N. C. (2023). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran dan Kesehatan UMJ. *Jurnal Gizi Dietetik*, 2(3), 168-174. doi:10.25182/jigd.2023.2.3.168-174
- Keel, P. K. (2017). *Eating Disorder (Second Edition)*. New York: Oxford University Press.
- Kemenkes. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 Dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kemenkes.
- Kline, C. (2013). Kualitas Tidur. Dalam M. T. Gellman, *Encyclopedia of Behavioral Medicine* (hal. 1811-1813). New York: Springer.
- Kwan, Y. Q., Lee, S. S., & Cheng, S.-H. (2021). Night Eating Syndrome and Its Association with Sleep Quality and Body Mass Index Among University Students During the Covid-19. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities(MJSSH)*, Volume 6, Issue 8,, 371-383. doi:<https://doi.org/10.47405/mjssh.v6i8.944>

- Lavery, M. E., & Frum-Vassallo, D. (2022). An Updated Review of Night Eating Syndrome: An Under-Represented Eating Disorder. *Curr Obes Rep* 11, 395-404.
- Leksono, A. P. (2022). Night eating syndrome, pola tidur, dan kebiasaan konsumsi sugar-sweetened beverage berdasarkan tipe metabolik pada mahasiswa obese. *Aceh Nutrition Journal*, 136-145.
- Lombardo, C. C. (2022). Night Eating Syndrome and Nocturnal Sleep-Related Eating Disorder. Dalam E. C. Manzato, *Hidden and Lesser-known Disordered Eating Behaviors in Medical and Psychiatric Conditions* (hal. 147-158). Springer. doi:https://doi.org/10.1007/978-3-030-81174-7_13
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M., & Pattimura, N. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKESPasapua Ambon Tahun 2024. *Jurnal Anestesi: Jurnal Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, Vol. 2 No. 3, 193-206. doi:<https://doi.org/10.59680/anestesi.v2i3.1228>
- Maryani, D. 1. (2023). Hubungan Sindrom Makan Malam dengan Obesitas pada Mahasiswa di Politeknik Negeri Jember . *HARENA : Jurnal Gizi* Vol. 4, No. 1, 1-8.
- Masheb, R. M., Ramsey, C. M., Marsh, A. G., Decker, S. E., Maguen, S., & Brandt, C. A. (2021). DSM-5 eating disorder prevalence, gender differences, and mental health associations in United States military veterans. *International Journal of Eating Disorder*, 1, 1-10. doi:10.1002/eat.23501
- Mehr, J. B., Mitchison, D., Bowrey, H. E., & James, M. H. (2021). Sleep dysregulation in binge eating disorder and “food addiction”: the orexin (hypocretin) system as a potential neurobiological link. *Neuropsychopharmacology* 46, 2051 – 2061.
- Mohamad, N. A. (2023). *Night Eating Syndrome* and Its Association with Sleep Quality and Stress Between Male and Female Undergraduate. *International Journal of Allied Health Sciences*, 7(5), 133-142.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. *NUTRIZIONE(Nutrition Research and Development Journal)*, 2 (1), 1-9. doi:<https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Musabiq, S. A., & Karimah, I. (2018). Gambaran stress dan dampaknya pada mahasiswaA. *Insight: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 20(2), 75-83. Diambil kembali dari <https://doi.org/10.26486/psikologi.v20i2.240>
- Nashori, F., & Wulandari, E. D. (2017). *Psikologi Tidur : Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Nieman, D. C. (2019). *Nutritional Assessment (Seventh Edition)*. New York: McGraw-Hill.
- Nurwahidah, A., Rifani, R., & Anwar, H. (2022). Hubungan Coping Stress dengan Perilaku Makan pada Usia Dewasa Awal yang Mengalami Stres. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa*, 2(1).
- Pasaribu, S., Herawati, A., Utomo, K. W., & Aji, R. H. (2022). *Meetodologi Penelitian Untuk Ekonomi dan Bisnis*. Tangerang: Media Edu Pustaka.
- Permanasari, K. (2022). *Pengaruh Body Dissatisfaction Terhadap Kecenderungan Eating Disorder Remaja*. Surabaya: Repository Unair.

- Pongsibidang, O., Zubair, A. G., & Hayati, S. (2023). Gambaran Quarterlife Crisis pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3 (1), 267-273. doi:10.56326/jpk.v3i1.2130
- Pragholapati, A., & Ulfitr, W. (2019). Gambaran Mekanisme Coping pada Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Tingkat IV yang Sedang Menghadapi Tugas Akhir di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan X Bandung. *Humanitas Vol.3 No.2*, 115 -126.
- Purnama, N. L. (2020). Perilaku makan dan status gizi remaja. *JPK : Jurnal Penelitian Kesehatan*, 9(2), 57-62. doi:https://doi.org/10.54040/jpk.v9i2.172
- Putriningtyas, N. D., Cahyati, W. H., & Rengga, W. D. (2023). *Aktivitas Fisik, Asupan Makanan, dan Kualitas Tidur*. Semarang: LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Rasmun. (2009). *Stres, koping dan adaptasi: Teori dan pohon masalah keperawatan* (Edisi ke-2). Jakarta: Sagung Seto.
- Riccobono, G., Iannitelli, A., Pompili, A., Iorio, C., Stratta, P., Rossi, R., . . . Pacitti, F. (2020). Night Eating Syndrome, circadian rhythms and seasonality: A study in a population of Italian university students. *Riv. Psichiatr*, 55, 47–52.
- Riskedas, T. (2019). *Laporan Provinsi Jawa Barat Riskedas 2018*. Jakarta: Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *Journal of Islamic Education and Management*, 5(1), 36-43.
- Rohmah, W. K., & Santik, Y. D. (2020). Determinan Kualitas Tidur pada Santri di Pondok Pesantren. *HIGEIA Journal Of Public Health Research And Development*, 4 (3), 649-659. doi:https://doi.org/10.15294/higeia.v4iSpecial%203/41257
- Rusli, R. P. (2024). *Faktor Faktor yang Berhubungan dengan Night Eating Syndrome (Nes) pada Mahasiswa Fakultas Teknik Angkatan 2021 Universitas Andalas Tahun 2024*. Padang: S1 thesis, Universitas Andalas.
- Saat, S., & Mania, S. (2020). *Pengantar Metodologi Penelitian Panduan bagi Peneliti Pemula*. Gowa: Pusaka Almaila.
- Sakthivel, S. J., Hay, P., & Mannan, H. (2023). A Scoping Review on the Association between *Night Eating Syndrome* and Physical Health, Health-Related Quality of Life, Sleep and Weight Status in Adults. *Nutrients*, 15(12), 2791. doi:https://doi.org/10.3390/nu15122791
- Salman, E. J., & Kabir, R. (2025, April 9). *Night Eating Syndrome*. Diambil kembali dari StatPearls: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK585047/>
- Sandy, Y. D., Rukmana, E., Damanik, K. Y., & Pratiwi, C. (2024). Hubungan Night Time Eating dan Asupan Lemak dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa di Kota Medan. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 141-150.
- Santrock, J. W. (2016). *Adolescence Sixteenth Edition*. New York: McGraw-Hill Education.

- Sawyer, S. M., Azzopardi, P. S., Wickremarathne, D., & Patton, G. C. (2018). The age of adolescence. *The Lancet Child & Adolescent Health, Volume 2, Issue 3*, 223 - 228. doi: [http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642\(18\)30022-1](http://dx.doi.org/10.1016/S2352-4642(18)30022-1)
- Selye, H. (2014). *Stress In Health and Desease*. United State of America: Elsevier Science.
- Sholikhah, D. M. (2020). Penilaian Status Gizi Secara Antropometri. Dalam H. Akbar, *Penilaian Status Gizi* (hal. 55-70). Bandung: Media Sains Indonesia.
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta Selatan: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan KEMENKES RI.
- Stabouli, S., Erdine, S., Suurorg, L., Jankauskiene, A., & Lurbe, E. (2021). Obesity and Eating Disorders in Children and Adolescents: The Bidirectional Link. *Nutrients, 13*(12). doi:<https://doi.org/10.3390/nu13124321>
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: ALFABETA.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia.
- Widodo, S., Ladyani, F., Asrianto, L. O., Rusdi, N., Khairunnisa, Lestari, S. M., . . . Rogayah. (2023). *Buku Ajar Metode Penelitian*. Pangkal Pinang: Science Techno Direct.
- Yildirim, S., Ekitli, G. B., Onder, N., & Avci, A. G. (2020). Examination of Sleep Quality and Factors Affecting Sleep Quality of a Group of University Students. *International Journal of Caring Sciences, vol 13, issue 2*, 1431-1439. Diambil kembali dari <https://www.internationaljournalofcaringsciences.org/Issue.aspx?issueID=56&pageIndex=0&pageReason=0>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal, Vol. 13, No.02*, 235-239.