



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU



Oleh:

**DIGDAYA GOUFRAN NUGRAHA
12180314882**

UIN SUSKA RIAU

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
2026**

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU



- 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

Oleh:

**DIGDAYA GOUFRAN NUGRAHA
12180314882**

**Diajukan sebagai salah satu syarat
untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
PEKANBARU
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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PENGESAHAN

Judul : Hubungan *Emotional Eating* dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

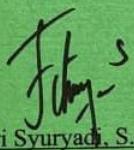
Nama : Digdaya Goufran Nugraha

NIM : 12180314882

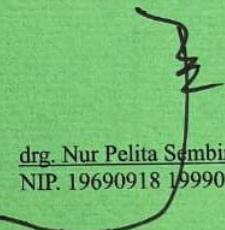
Program Studi : Gizi

Menyetujui,

Setelah diuji pada Tanggal 22 Desember 2025

Pembimbing I

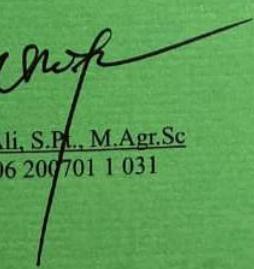
Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si
NIP. 19891118 201903 2 013

Pembimbing II

drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M
NIP. 19690918 199903 2 002

Mengetahui,

Dekan
Fakultas Pertanian dan Peternakan



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

Ketua
Program Studi Gizi



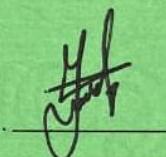
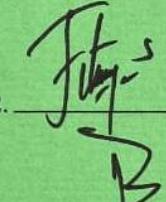
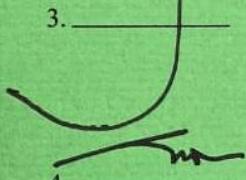
Sofya Maya, S.Gz., M.Si
NIP. 19900805 202012 2 020

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji
Ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
dan dinyatakan lulus pada Tanggal 22 Desember 2025

No.	Nama	Jabatan	Tanda Tangan
1.	Yanti Ermalia, S.Gz., Dietisien., M.P.H	KETUA	1. 
2.	Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si	SEKRETARIS	2. 
3.	drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M	ANGGOTA	3. 
4.	Ismed, SKM., M.H.P	ANGGOTA	4. 
5.	Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si	ANGGOTA	5. 



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Digdaya Goufran Nugraha

NIM : 12180314882

Tempat, Tanggal Lahir : Pekanbaru, 22 Maret 2002

Fakultas : Pertanian dan Peternakan

Program Studi : Gizi

Judul Skripsi : Hubungan *Emotional Eating* dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa:

1. Penulisan skripsi dengan judul sebagaimana tersebut di atas adalah hasil dari penelitian dan pemikiran saya sendiri.
2. Semua kutipan pada skripsi tersebut telah saya sebutkan sumbernya.
3. Oleh karena itu, skripsi ini saya nyatakan bebas dari plagiat.
4. Apabila di kemudian hari terbukti terdapat plagiat dalam penulisan dalam penulisan skripsi saya tersebut, maka saya bersedia menerima sanksi yang sesuai dengan peraturan perundang-undangan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran dan tanpa paksaan dari pihak manapun.

Pekanbaru, Desember 2025
Yang membuat pernyataan,



Digdaya Goufran Nugraha
NIM. 12180314882

HALAMAN TIM PENGUJI

Skripsi Digdaya Goufran Nugraha/ 12180314882 dengan judul Hubungan *Emotional Eating* dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau telah diuji dan dipertahankan di depan tim penguji pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang dilaksanakan pada:

Seminar Proposal

Hari/ Tanggal	:	Selasa, 08 April 2025
Waktu	:	11.00 – 12.30 WIB
Tempat	:	GF. II. Sem 1
Tim Penguji	:	1. Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si 2. drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M 3. Ismed, SKM., M.H.P 4. Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si

Seminar Hasil

Hari/ Tanggal	:	Senin, 13 Oktober 2025
Waktu	:	09.30 – 10.30 WIB
Tempat	:	GF. II. Sem 1
Tim Penguji	:	1. Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si 2. drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M 3. Ismed, SKM., M.H.P 4. Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si

Munaqasah

Hari/ Tanggal	:	Senin, 22 Desember 2025
Waktu	:	08.00 – 09.30 WIB
Tempat	:	GF. II. Munaqasah 1
Tim Penguji	:	1. Yanti Ernalia, S.Gz., Dietisien., M.P.H (Ketua) 2. Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si (Sekretaris) 3. drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M (Anggota) 4. Ismed, SKM., M.H.P (Anggota) 5. Dr. Tahrir Aulawi, S.Pt., M.Si (Anggota)

Lulus pada Tanggal : 22 Desember 2025

No. Alumni Gizi : G210308 221225 67

- 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau**HALAMAN PERSEMBAHAN**

Assalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan *Emotional Eating* dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.” Penulisan skripsi ini merupakan salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Shalawat serta salam senantiasa tercurahkan kepada Nabi Muhammad *Shallallahu alaihi wa sallam*, yang telah membimbing umat manusia keluar dari kegelapan menuju cahaya ilmu pengetahuan.

Penyusunan skripsi ini tentunya tidak terlepas dari saran, masukan, serta bantuan dari berbagai pihak. Sebagai bentuk ungkapan rasa hormat dan penghargaan yang setulusnya, penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penyelesaian skripsi ini:

1. Orang tua penulis, yaitu Ayahanda Isnawarman dan Ibunda Pinky Wedelia Karen tercinta, yang senantiasa dan tulus memberikan doa, kasih sayang, waktu yang berharga, segala bentuk dukungan dan semangat tanpa henti dalam setiap langkah hidup penulis.

Ibu Prof. Dr. Hj. Leny Nofianti MS, SE., M.Si., Ak., CA selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc selaku Dekan Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Ibu Dr. Restu Misrianti, S.Pt., M.Si selaku Wakil Dekan I, Bapak Prof. Dr. Zulfahmi, S.Hut., M.Si selaku Wakil Dekan II, Bapak Dr. Deni Fitra, S.Pt., M.P selaku Wakil Dekan III Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Ibu Sofya Maya, S.Gz., M.Si selaku Ketua Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

5. Hak Cipta miʒik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si selaku Dosen Pembimbing I, atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih yang tulus juga disampaikan atas segala kesempatan dan bentuk kerja sama yang telah Beliau berikan kepada penulis selama masa perkuliahan.

Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku Dosen Pembimbing II dan Pembimbing Akademik penulis atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih yang tulus juga disampaikan atas segala kesempatan dan bentuk kerja sama yang telah Beliau berikan kepada penulis selama masa perkuliahan.

8. Dr. Tahirir Aulawi, S.Pt., M.Si selaku Dosen Penguji II atas bimbingan, arahan, serta motivasi yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga dapat terselesaikan dengan baik. Ucapan terima kasih yang tulus juga disampaikan atas segala kesempatan dan bentuk kerja sama yang telah Beliau berikan kepada penulis selama masa perkuliahan.

Dosen di Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau atas segala ilmu yang bermanfaat, wawasan akademik, pengalaman berharga yang telah diberikan selama masa perkuliahan, serta atas segala kesempatan dan bentuk kerja sama yang telah diberikan kepada penulis selama masa perkuliahan.

10. Staf administrasi dan kepegawaian akademik di lingkungan Program Studi Gizi dan Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, yang telah memberikan bantuan, pelayanan dan kemudahan administratif selama proses perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini

11. Seluruh mahasiswa Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, terkhusus angkatan 2022

**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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau

sampai dengan 2024 yang bersedia meluangkan waktu dan kesempatan untuk menjadi responden dalam penelitian ini.

12. Rekan-rekan mahasiswa angkatan 2021 Program Studi Gizi, terkhusus Gizi A angkatan 2021 yang telah menemani perjalanan perkuliahan, serta memberikan dukungan dan bantuan yang berarti bagi penulis.
13. Hafiza Honesty angkatan 2022 Program Studi Gizi yang telah berperan sebagai enumerator penelitian dan turut membantu kelancaran dalam proses penelitian ini dari awal hingga akhir dengan penuh tanggung jawab.
14. Nadya Fitri Wulandari angkatan 2021 Program Studi Gizi atas kontribusinya sebagai asisten penelitian. Segala bentuk dukungan, motivasi dan waktu yang telah diberikan selama proses penyusunan skripsi menjadi dorongan bagi penulis untuk tetap konsisten dalam menyelesaikan setiap tahapannya.

Ucapan terima kasih yang penulis sampaikan tentu belum sebanding dengan segala bentuk bantuan, dukungan, serta doa yang telah diberikan kepada penulis. Semoga Allah *Subhanahu wa Ta'ala* senantiasa membala segala kebaikan dan ketulusan tersebut dengan pahala yang berlipat ganda. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari sempurna, namun penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak khususnya bagi perkembangan ilmu pengetahuan. *Aamiin*.

Wassalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Pekanbaru, 22 Desember 2025

Penulis

UIN SUSKA RIAU



RIWAYAT HIDUP

Digdaya Goufran Nugraha lahir di Kota Pekanbaru, Provinsi Riau, pada tanggal 22 Maret 2002. Anak dari pasangan Bapak Isnawarman dan Ibu Pinky Wedelia Karen, yang merupakan anak keempat dari tujuh bersaudara. Penulis memulai pendidikan formalnya di Sekolah Dasar Negeri 072 Pekanbaru dan menyelesaiakannya pada tahun 2014. Pada tahun yang sama, penulis melanjutkan jenjang pendidikan menengah pertama di Sekolah Menengah Pertama Negeri 18 Pekanbaru dan lulus pada tahun 2017. Pendidikan menengah atas ditempuh di Sekolah Menengah Atas Negeri 3 Pekanbaru dengan jurusan Ilmu Pengetahuan Alam yang selesai pada tahun 2020.

Pada tahun 2021, penulis diterima sebagai mahasiswa pada Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau melalui jalur Seleksi Mandiri berbasis *Computer Assisted Test* (CAT). Selama masa perkuliahan, penulis aktif berpartisipasi sebagai panitia dalam berbagai kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang diselenggarakan oleh Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Beberapa kegiatan tersebut antara lain adalah pengabdian masyarakat di Posyandu Mawar Merah, Kota Pekanbaru, dalam rangka memperingati Hari Gizi Nasional ke-64 tahun 2024 dengan tema “MP-ASI Kaya Protein Cegah Stunting” yang dilaksanakan pada hari Selasa, 6 Februari 2024; kegiatan Gebyar Audit Kasus Stunting Tingkat Provinsi Riau Tahun 2024 yang diselenggarakan di Puskesmas Tambang, Kabupaten Kampar pada hari Senin, 4 Maret 2024; kegiatan pengabdian masyarakat yang merupakan kolaborasi antara Dosen Program Studi Gizi dan Forum Tempe Indonesia Koordinator Wilayah Riau, yang diselenggarakan di Taman Kanak-kanak *Quantum Kids* 3 Kota Pekanbaru pada hari Senin, 20 Mei 2024 dalam rangka memperkenalkan pangan tempe sebagai sumber protein nabati bergizi kepada anak-anak. Selama masa perkuliahan, penulis diberikan kepercayaan menjadi asisten praktikum pada mata kuliah Penilaian Status Gizi, Gizi Daur Hidup, dan Konseling Gizi di bawah bimbingan Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 UIN Suska Riau.

Selanjutnya, pada bulan Juli sampai dengan Agustus 2024, penulis mengikuti kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler yang dilaksanakan di Desa Pangkalan Gondai, Kecamatan Langgam, Kabupaten Pelalawan, Provinsi Riau. Pada bulan September hingga November 2024, penulis melaksanakan Praktik Kerja Lapangan Gizi Masyarakat di Puskesmas Simpang Baru Pekanbaru, Kecamatan Tampan, Kota Pekanbaru, Provinsi Riau. Setelah itu, penulis melanjutkan Praktik Kerja Lapangan Gizi Institusi dan Gizi Dietetik di Rumah Sakit Umum Daerah Padang Panjang, Kota Padang Panjang, Provinsi Sumatera Barat.

Pada bulan Mei sampai dengan bulan Juli 2025 penulis melaksanakan penelitian skripsi di Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Berdasarkan hasil keputusan tim pengujii pada sidang munaqasah Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang diselenggarakan pada tanggal 22 Desember 2025, penulis dinyatakan lulus dan berhak memperoleh gelar Sarjana Gizi.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis ucapkan kepada Allah *Subhanahu wa Ta'ala* atas segala karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan *Emotional Eating* dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi, Fakultas Pertanian dan Peternakan, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak, akan mengalami kesulitan dalam penyusunan skripsi ini. Sebagai bentuk penghargaan, izinkan penulis untuk mengucapkan banyak terima kasih kepada Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si selaku Dosen Pembimbing I dan Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan banyak bimbingan, arahan, dan motivasi kepada penulis, sehingga penyusunan skripsi ini dapat berjalan dengan baik hingga selesai. Berbagai ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada orang tua dan teman-teman seperjuangan yang dengan tulus memberikan saran, bantuan, doa, serta dorongan semangat, sehingga skripsi ini diselesaikan meskipun menghadapi berbagai tantangan dalam penyusunannya.

Ucapan terima kasih yang disampaikan tentu belum sebanding dengan segala bantuan dan dukungan yang telah diberikan kepada penulis. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini masih banyak terdapat kekurangan dan kekeliruan, namun penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi seluruh pihak khususnya bagi perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga segala kebaikan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Allah *Subhanahu wa Ta'ala*. Aamiin.

UIN SUSKA RIAU

Pekanbaru, 22 Desember 2025

Penulis

- 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DAN KUALITAS TIDUR
TERHADAP STATUS GIZI MAHASISWA PROGRAM STUDI GIZI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU**

Digdaya Goufran Nugraha (12180314882)

Di bawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Nur Pelita Sembiring

INTISARI

Emotional eating dan kualitas tidur merupakan faktor tidak langsung yang mempengaruhi status gizi seseorang. *Emotional eating* mendorong individu makan sebagai respons terhadap stres atau emosi negatif, bukan karena lapar fisik. Sementara itu, kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu hormon pengatur nafsu makan, sehingga meningkatkan keinginan mengonsumsi makanan tinggi kalori dan berpotensi memengaruhi status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional*. Responden pada penelitian ini adalah sebanyak 138 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen penelitian berupa kuesioner *Dutch Eating Behaviour Questionnaire* (DEBQ), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), serta pengukuran berat dan tinggi badan untuk menentukan status gizi berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT). Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori *emotional eating* sedang (63,8%) dan kualitas tidur yang buruk (97,8%), lebih dari setengah total responden memiliki status gizi normal (54,3%). Hasil uji *Spearman's rho* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* terhadap status gizi (p value = 0,348; r = -0,081). Namun, kualitas tidur menunjukkan hubungan signifikan dengan tingkat korelasi yang lemah terhadap status gizi (p value < 0,001; r = 0,300). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan status gizi, sedangkan kualitas tidur memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Kata kunci: *emotional eating*, kualitas tidur, mahasiswa, status gizi.

**THE RELATIONSHIP BETWEEN EMOTIONAL EATING AND SLEEP QUALITY
WITH THE NUTRITIONAL STATUS OF NUTRITION SCIENCE STUDENTS
AT SULTAN SYARIF KASIM STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF RIAU**

Digdaya Goufran Nugraha (12180314882)

Under the guidance of Novfitri Syuryadi and Nur Pelita Sembiring

ABSTRACT

Emotional eating and sleep quality are indirect factors that influence an individual's nutritional status. Emotional eating encourages individuals to eat in response to stress or negative emotions rather than physiological hunger. Meanwhile, poor sleep quality can disrupt appetite-regulating hormones, thereby increasing the desire to consume high-calorie foods and potentially affecting nutritional status. This study aimed to examine the relationship between emotional eating and sleep quality with the nutritional status of students in the Nutrition Study Program at Sultan Syarif Kasim State Islamic University of Riau. This study employed a quantitative approach with a cross-sectional design. A total of 138 students were selected using purposive sampling. The research instruments included the Dutch Eating Behaviour Questionnaire (DEBQ), the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and measurements of body weight and height to determine nutritional status based on Body Mass Index (BMI). The results showed that most respondents had moderate levels of emotional eating (63.8%) and poor sleep quality (97.8%), while more than half of the respondents had normal nutritional status (54.3%). The Spearman's rho test results indicate that there is no significant relationship between emotional eating and nutritional status ($p = 0.348$; $r = 0.081$). In contrast, sleep quality shows a statistically significant relationship with nutritional status, although the strength of the correlation is weak ($p < 0.001$; $r = 0.300$). Therefore, it can be concluded that emotional eating is not significantly associated with nutritional status, whereas sleep quality is statistically associated with the nutritional status of students in the Nutrition Study Program at Sultan Syarif Kasim Riau State Islamic University.

Keywords: *emotional eating, nutritional status, sleep quality, students*

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.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR ISI

	Halaman
KATA PENGANTAR	xii
INTISARI	xiii
ABSTRACT	xiv
DAFTAR ISI	xv
DAFTAR TABEL	xvii
DAFTAR GAMBAR	xviii
DAFTAR SINGKATAN	xix
DAFTAR LAMPIRAN	xx
I. PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Tujuan Penelitian	4
1.3. Manfaat Penelitian	4
1.4. Hipotesis Penelitian	4
II. TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1. <i>Emotional Eating</i>	5
2.2. Kualitas Tidur	9
2.3. Status Gizi	16
2.4. Kerangka Pemikiran	21
III. METODE PENELITIAN	23
3.1. Tempat dan Waktu Penelitian	23
3.2. Definisi Operasional	23
3.3. Metode dan Variabel Penelitian	24
3.4. Metode Pengambilan Sampel	25
3.5. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data	28
3.6. Instrumen Penelitian	29
3.7. Alur Penelitian	30
3.8. Pengolahan dan Analisis Data	30
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	35
4.1. Gambaran Lokasi Penelitian	35
4.2. Karakteristik Responden	36
4.3. <i>Emotional Eating</i>	37
4.4. Kualitas Tidur	40
4.5. Status Gizi	45
4.6. Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Status Gizi	47
4.7. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi	51
PENUTUP	55
5.1. Kesimpulan	55



5.2. Saran	55
DAFTAR PUSTAKA	56
DAFTAR LAMPIRAN	65

© Hak Cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR TABEL

Tabel

	Halaman
2.1. Kebutuhan Waktu Tidur Sesuai Usia	13
2.2. Kategori Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dewasa	18
2.3. Kategori Status Gizi Berdasarkan Lingkar Pinggang	19
2.4. Kategori Status Gizi Berdasarkan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul ..	19
3.1. Definisi Operasional	23
3.2. Kode dan Interpretasi Variabel <i>Emotional Eating</i>	31
3.3. Norma Kategorisasi <i>Emotional Eating</i>	31
3.4. Kode dan Interpretasi Variabel Kualitas Tidur	32
3.5. Kode dan Interpretasi Variabel Status Gizi	33
3.6. Uji Normalitas Data	33
3.7. Interpretasi Hasil Uji Korelasi	34
4.1. Jumlah Mahasiswa Aktif Program Studi Gizi	35
4.2. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia	36
4.3. Analisis Deskriptif Data <i>Emotional Eating</i>	38
4.4. Nilai Kategorisasi <i>Emotional Eating</i>	38
4.5. Distribusi Frekuensi <i>Emotional Eating</i> Responden	38
4.6. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur Responden	40
4.7. Distribusi Frekuensi Komponen Kualitas Tidur Responden	42
4.8. Distribusi Frekuensi Status Gizi Responden	45
4.9. Uji <i>Spearman's rho</i> Variabel <i>Emotional Eating</i> dengan Status Gizi ...	47
4.10. Uji <i>Spearman's rho</i> Variabel Kualitas Tidur dengan Status Gizi	51

DAFTAR GAMBAR

Gambar		Halaman
2.1. Skema Faktor Yang Memengaruhi Status Gizi	20
2.2. Kerangka Pemikiran Penelitian	22

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR SINGKATAN

BB	Berat Badan
DEBQ	<i>Dutch Eating Behaviour Questionnaire</i>
IMT	Indeks Massa Tubuh
KEK	Kekurangan Energi Kronis
KEMENKES RI	Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
LAM-PTKes	Lembaga Akreditasi Mandiri Pendidikan Tinggi Kesehatan Indonesia
LILA	Lingkat Lengan Atas
NREM	<i>Non-Rapid Eye Movement</i>
PSQI	<i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i>
REM	<i>Rapid Eye Movement</i>
RLS	<i>Restless Legs Syndrome</i>
RLPP	Rasio Lingkar Pinggang Pinggul
SD	Standar Deviasi
SPSS	<i>Statistical Product and Service Solutions</i>
UNICEF	<i>United Nations Children's Fund</i>
WUS	Wanita Usia Subur

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**
- 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.
 - Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
 - Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran		Halaman
1. Diagram Alur Penelitian	65
2. Lembar Permohonan Menjadi Responden	66
3. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Informed Consent</i>)	68
4. Lembar Kuesioner Penelitian	69
5. Kuesioner <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ) bagian <i>Emotional Eating</i> Asli	73
6. Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI) Asli	74
7. Surat Izin Riset	75
8. Surat Izin Uji Etik	76
9. Dokumentasi Penelitian	77
10. Data Induk (<i>Master Data</i>)	78
11. Analisis Data	85

- 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Permasalahan gizi merupakan isu penting dalam bidang kesehatan yang memerlukan perhatian serius, karena dapat berdampak pada seluruh kelompok usia, termasuk usia dewasa. *Global Nutrition Report* tahun 2021 mencatat bahwa sebanyak 27,89% atau sekitar 2,2 miliar penduduk dewasa di dunia mengalami kelebihan berat badan, dan di antaranya sebanyak 772 juta orang dewasa tergolong obesitas (Cesare *et al.*, 2021). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa angka kejadian kelebihan berat badan di tingkat global berada pada tingkat yang tinggi.

Perbandingan antara Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 dan Survei Kesehatan Indonesia tahun 2023 menunjukkan adanya peningkatan prevalensi berat badan berlebih dari 8,4% menjadi 8,6% dan obesitas dari 12,1% menjadi 13,4% pada kelompok usia 20–24 tahun. Secara khusus, prevalensi berat badan berlebih di Provinsi Riau mengalami peningkatan dari 14,0% menjadi 16,0%, dan obesitas dari 24,1% menjadi 24,8% (Kemenkes RI, 2019; Kemenkes RI, 2023). Kondisi tersebut mengindikasikan adanya kecenderungan peningkatan prevalensi status gizi dengan berat badan berlebih, baik pada tingkat nasional maupun regional.

Status gizi merupakan keadaan yang ditentukan oleh derajat kebutuhan fisik terhadap energi dan zat-zat gizi yang diperoleh dari asupan makanan yang dampak fisiknya dapat diukur (Abadi dkk., 2023). Secara tidak langsung, salah satu faktor internal yang dapat memicu obesitas adalah stres psikologis, karena ketidakstabilan emosional dapat mendorong individu untuk melampiaskan perasaannya terhadap konsumsi makanan tinggi kalori atau lemak (Mardalena, 2021).

Stres berupa tekanan atau ketegangan yang tidak dapat dihindari dapat dialami oleh setiap individu dalam kehidupannya. Stres dapat timbul sebagai akibat dari tuntutan akademik, pekerjaan, sosial, maupun permasalahan pribadi. Stres atau tekanan emosional merupakan respons negatif individu terhadap rangsangan, peristiwa, reaksi, dan interpretasi eksternal yang melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya (Amalia dkk., 2024).

Individu yang mengalami stres umumnya menunjukkan perubahan dalam pola makannya, baik berupa penurunan maupun peningkatan nafsu makan (Ekawarna, 2018). Selain itu, strategi yang umumnya digunakan individu untuk

- Hak Cipta Bilindung 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mengatasi stres adalah dengan mengonsumsi makanan secara berlebih atau dapat disebut dengan istilah *emotional eating* (Anindya dan Ekyanti, 2023).

Emotional eating adalah suatu bentuk perilaku makan yang muncul sebagai respons terhadap kondisi emosi negatif, bukan didorong oleh rasa lapar secara fisiologis, yang bertujuan untuk mengatasi stres dan memperoleh kenyamanan secara sementara (Taitz, 2012). Kondisi ini dapat dipicu oleh ketidakseimbangan antara hormon leptin (pengatur rasa kenyang) dan hormon ghrelin (merangsang rasa lapar), sebagai respon terhadap perubahan fisiologis yang dipengaruhi oleh hormon kortisol (pengatur emosi) (Konttinen *et al.*, 2019).

Strien *et al.* (1986) menjelaskan bahwa *emotional eating* biasanya terjadi ketika makanan digunakan untuk sarana dalam mengelola emosi negatif, daripada untuk memuaskan rasa lapar. Namun, *emotional eating* merupakan perilaku yang tidak baik bagi kesehatan tubuh, karena makanan yang biasanya dipilih untuk memperbaiki suasana hati adalah makanan yang tidak sehat dengan kandungan kalori atau lemak yang tinggi (Bennet *et al.*, 2012; Mardalena 2021).

Emotional eating yang dilakukan dalam jangka waktu panjang akan memicu terjadinya kenaikan berat badan sehingga berpotensi pada perubahan status gizi lebih dan obesitas (Yikealo and Tareke, 2018). Pola makan yang tidak terkontrol ini umumnya ditandai dengan konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula secara berulang. Akhirnya, hal ini akan berdampak pada terjadinya obesitas dan memicu peningkatan risiko penyakit degeneratif (Oster, 2020).

Individu yang mengalami stres akan menimbulkan dampak besar terhadap kondisi fisik seperti kelelahan, lemas, dan gangguan tidur. Terjadinya gangguan tidur pada individu akibat stres akan menimbulkan kualitas dan kuantitas tidur individu menjadi buruk (Pascoe *et al.*, 2023). Kualitas tidur yang baik ditandai oleh keseimbangan antara waktu tidur dan bangun, serta tidak adanya gangguan selama tidur. Sebaliknya, kualitas tidur yang buruk dapat disebabkan oleh waktu tidur yang terlalu singkat atau adanya gangguan saat tidur (Smyth, 2007).

Penurunan kualitas tidur dikaitkan dengan menurunnya kadar hormon leptin yang memberi sinyal kenyang dalam tubuh dan meningkatnya kadar hormon ghrelin yang dapat menyebabkan nafsu makan individu menjadi meningkat, sehingga hal ini akan berdampak pada asupan makanan individu (Egmond *et al.*,

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

2022). Teori ini didukung dengan temuan penelitian Purnamasari dkk. (2021), yang menunjukkan bahwa kualitas tidur yang buruk memicu peningkatan nafsu makan dan berisiko menyebabkan kenaikan berat badan individu.

Kusumah dan Utami (2025) menilai hubungan antara *emotional eating* terhadap status gizi pada mahasiswa dengan menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* terhadap status gizi (p value = 0,000). Ogana dkk. (2024) melakukan penelitian dengan tujuan menilai pengaruh kualitas tidur mahasiswa terhadap status gizi dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Penelitian menunjukkan bahwa kualitas tidur berpengaruh signifikan terhadap status gizi mahasiswa Pendidikan Dokter (p value = 0,017) dan mahasiswa Farmasi (p value = 0,023).

Syafiqah dkk. (2024) menganalisis *emotional eating* terhadap status gizi kelompok mahasiswa fakultas kesehatan menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara *emotional eating* dengan status gizi (p value = 0,876). Wijaya dan Adi (2024) melakukan penelitian yang menilai hubungan kualitas tidur terhadap status gizi dengan menggunakan kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi (p value = 0,131).

Studi serupa telah dilakukan oleh beberapa peneliti terdahulu, akan tetapi dari penelitian yang telah diuraikan menunjukkan hasil yang tidak linear atau berbeda antara hubungan *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap status gizi mahasiswa. Selain itu, kurangnya penelitian spesifik tentang hubungan *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap status gizi mahasiswa membuat referensi ilmiah atau literatur yang tersedia masih terbatas untuk mendukung temuan yang valid.

Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Syafitri (2024), sebanyak 87,4% dari 103 mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2022 dan 2023 mengalami tingkat stres pada kategori sedang. Berdasarkan temuan penelitian tersebut, menunjukkan adanya indikasi perilaku *emotional eating* dan kualitas tidur yang buruk di kalangan mahasiswa. Temuan ini menjadi dasar untuk melanjutkan penelitian dalam konteks yang serupa.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian adalah sebagai syarat dalam memenuhi tugas akhir serta menguji dan mengembangkan kualitas diri bagi peneliti, dapat dijadikan sumber informasi untuk menambah wawasan dan mengetahui informasi mengenai hubungan antara *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap status gizi mahasiswa. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar literatur oleh peneliti selanjutnya di bidang kesehatan khususnya tentang hubungan antara *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap status gizi mahasiswa.

1.4. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan signifikan antara *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

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.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Emotional Eating*

Emotional eating adalah suatu bentuk perilaku makan yang muncul sebagai respons terhadap kondisi emosi negatif, bukan didorong oleh rasa lapar secara fisiologis, yang bertujuan untuk mengatasi stres dan memperoleh kenyamanan secara sementara (Taitz, 2012). Kondisi ini dapat dipicu oleh ketidakseimbangan antara hormon leptin yang berperan dalam mengatur rasa kenyang, dan hormon ghrelin yang merangsang rasa lapar, sebagai respons terhadap perubahan fisiologis yang dipengaruhi oleh emosi (Konttinen *et al.*, 2019).

Konsep *emotional eating* dapat ditemukan pada aspek perilaku makan yang dikemukakan oleh Strien *et al.* (1986), menurutnya *emotional eating* didefinisikan sebagai perilaku makan pada individu secara berlebihan sebagai akibat dari emosi negatif yang dirasakan. *Emotional eating* cenderung dilakukan untuk mekanisme coping dalam mengelola dan meredakan emosi negatif yang bertujuan untuk memperoleh kenyamanan secara emosional dengan mengonsumsi makanan tidak sehat, tinggi kalori dan lemak (Al-Musharaf, 2020).

Stres psikologis direspons oleh tubuh sebagai bentuk tekanan, sehingga sistem neuroendokrin melepaskan hormon kortisol untuk membantu tubuh dalam menghadapi tekanan tersebut. Namun, jika kadar kortisol tetap tinggi dalam jangka panjang, maka dapat mengganggu keseimbangan hormon leptin (pemberi sinyal kenyang) dan hormon ghrelin (pemicu rasa lapar) (Putri dkk., 2023). Terjadinya ketidakseimbangan antara hormon leptin dan ghrelin berpotensi mengganggu mekanisme pengendalian nafsu makan, sehingga dapat mendorong peningkatan konsumsi makanan dan berujung pada obesitas serta berbagai gangguan metabolismik lainnya (Skoracka *et al.*, 2025).

Emotional eating yang terjadi dapat meningkatkan dan mengurangi asupan makanan, sehingga dapat berpengaruh terhadap perubahan berat badan individu (Péneau *et al.*, 2013). Perubahan ini bergantung pada respons emosional masing-masing individu, di mana sebagian orang cenderung makan secara berlebihan, sementara yang lain justru kehilangan nafsu makan saat mengalami tekanan emosional. Namun, *emotional eating* merupakan perilaku yang tidak baik bagi kesehatan tubuh, karena makanan yang biasanya dipilih untuk memperbaiki

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.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

suasana hati adalah makanan yang tidak sehat dengan kandungan kalori atau lemak yang tinggi (Bennet *et al.*, 2012; Mardalena 2021).

Emotional eating yang dilakukan dalam jangka waktu panjang akan memicu terjadinya kenaikan berat badan sehingga berpotensi pada perubahan kelebihan berat badan dan obesitas (Yikealo and Tareke, 2018). Pola makan yang tidak terkontrol ini umumnya ditandai dengan konsumsi makanan tinggi kalori, lemak, dan gula secara berulang. Akhirnya, hal ini akan berdampak pada terjadinya obesitas dan memicu peningkatan risiko penyakit degeneratif (Oster, 2020).

Strien *et al.* (1986) dalam kuesioner yang dikembangkannya, yaitu *Dutch Behavior Eating Questionnaire* (DEBQ) mengemukakan bahwa pada aspek *emotional eating* terbagi menjadi dua dimensi, yaitu *diffuse negative emotions* dan *clearly labeled emotions*.

1. *Diffuse Negative Emotions* (Sebagai Peredam Emosi)

Emotional eating merupakan perilaku makan yang dilakukan untuk meredakan emosi tertentu, seperti mengonsumsi makanan saat tidak melakukan aktivitas, saat merasa bosan, atau ketika mengalami kesepian. Makan yang dipicu oleh emosi negatif secara umum, seperti stres, kecemasan, atau ketidakstabilan emosi tanpa penyebab yang spesifik.

2. *Clearly Labeled Emotions* (Sebagai Respon Terhadap Emosi)

Emotional eating merupakan suatu bentuk respons terhadap emosi tertentu, di mana individu cenderung makan sebagai cara untuk mengatasi perasaan yang muncul, seperti saat merasa marah, sedih, atau kecewa. Makan yang disebabkan oleh emosi negatif yang lebih spesifik, seperti kesedihan, kemarahan, atau kekecewaan yang memiliki penyebab yang jelas.

Terdapat berbagai faktor yang dapat memicu perilaku *emotional eating* dan mendorong individu untuk makan sebagai respons terhadap emosi, bukan karena rasa lapar fisiologis. Berikut merupakan beberapa faktor pemicu yang dapat memengaruhi *emotional eating* pada individu:

1. Stres

Stres memicu *emotional eating* dengan meningkatkan produksi hormon kortisol sehingga dapat mengganggu keseimbangan hormon ghrelin (pemicu rasa lapar) dan hormon leptin (pemberi sinyal kenyang). Jika keseimbangan

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

hormon ini terganggu, maka dapat mendorong individu untuk mengonsumsi makanan dalam porsi besar dengan jenis tinggi kalori, lemak dan gula sebagai mekanisme alami tubuh dalam meredakan tekanan dan ketegangan akibat stres yang dirasakan (Taitz, 2012).

2. Koping

Koping merupakan suatu proses di mana individu berupaya mengelola ketidakseimbangan antara tuntutan (*demands*) dan sumber daya (*resources*) dalam kondisi yang sedang tertekan atau stres (Risal dkk., 2022). Koping yang tidak efektif dapat menimbulkan perilaku makan individu menjadi *emotional eating*. Makanan dapat digunakan sebagai pelarian untuk meredakan emosi negatif, sehingga mendorong individu untuk makan ketika pikiran dan perasaan mengalami kelelahan tekanan (Taitz, 2012).

3. Kebosanan atau Perasaan Hampa

Ketika individu sedang tidak melakukan aktivitas atau merasa bosan, otak mencari sumber kesenangan atau ketenangan melalui makanan. Konsumsi makanan yang tinggi gula dan lemak dapat merangsang pelepasan hormon dopamin yang memberikan rasa senang dan tenang sesaat. Akibatnya, individu cenderung makan bukan karena lapar fisik, tetapi sebagai cara untuk mengatasi rasa bosan dan mencari kenyamanan (Winterdahl *et al.*, 2019).

4. Gaya Hidup

Perubahan gaya hidup yang dipengaruhi oleh tingkat kesibukan atau aktivitas tertentu, disertai dengan pola makan yang tidak seimbang, dapat mendorong individu untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan, yang pada akhirnya berisiko menyebabkan kelebihan gizi dan obesitas (Abadi dkk., 2023). Aktivitas yang padat dapat membuat individu melewatkkan waktu makan atau memilih makanan cepat saji karena merasa lebih praktis dan dapat menghemat waktu untuk memenuhi kebutuhan makan.

5. Pengaruh Sosial

Saat mengalami stres, individu mencari dukungan sosial sebagai salah satu cara mengurangi tekanan. Kehadiran orang lain dapat mendorong keinginan untuk mengonsumsi makanan yang sebenarnya tidak dibutuhkan

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

oleh tubuh individu (Fathanah dan Hasanah, 2021). Selain itu, tekanan sosial terkait citra tubuh dapat menimbulkan stres, yang akhirnya membuat individu mencari pelarian melalui makanan atau tidak makan sama sekali untuk menjaga citra tubuh (Ramonda dkk., 2019).

Ketidakmampuan dalam mengelola stres secara efektif dapat mendorong individu untuk merespons tekanan emosional melalui pola makan yang tidak sehat. Salah satu bentuknya adalah perilaku *emotional eating*, yang apabila terjadi secara berkelanjutan dapat berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif terhadap kesehatan (Tan and Chow, 2014). Beberapa dampak dari perilaku *emotional eating* adalah sebagai berikut:

1. Obesitas

Obesitas dapat disebabkan oleh faktor psikologis karena akibat dari ketidakstabilan emosional yang dapat mendorong individu untuk mencari pelarian melalui konsumsi makanan dalam jumlah berlebihan, terutama yang tinggi kalori dan lemak (Mardalena, 2021). Konsumsi makanan yang berlebih dari kebutuhan harian dapat menyebabkan tingkat indeks massa tubuh yang tinggi (Péneau *et al.*, 2013).

2. Gangguan Sistem Pencernaan

Kondisi stres cenderung mengurangi ataupun meningkatkan asupan makan individu. Ketika individu makan lebih sedikit, akan berdampak pada rangsangan produksi asam lambung secara berlebihan dan dapat merusak sistem pencernaan. Sebaliknya, mengonsumsi makanan secara berlebih seperti makanan berlemak, dapat menyebabkan rasa tidak nyaman di perut, kembung, mual, sensasi penuh atau begah (Péneau *et al.*, 2013).

3. Gangguan Metabolisme

Pola makan yang tidak terkontrol dan berlebihan akibat *emotional eating* dapat mengganggu metabolisme tubuh. Stres kronis memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap makanan berklori tinggi, sehingga mendorong individu menjadi *hyperphagia* (rasa lapar dan nafsu makan berlebih) yang akan meningkatkan resiko terjadinya obesitas dan memicu peningkatan risiko penyakit degeneratif (Oster, 2020).

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

4. Gangguan Makan Lainnya

Secara psikologis, *emotional eating* menyebabkan individu kesulitan dalam mengontrol diri dengan makanan, ketidakmampuan dalam meregulasi emosi, serta meningkatkan risiko mengalami depresi. Perilaku makan yang menyimpang akibat stres dan depresi dapat berkembang menjadi gangguan makan seperti *bulimia nervosa* dan *binge eating disorder* (Tan and Chow, 2014; Ismiriyam, 2021).

22. Kualitas Tidur

Tidur merupakan kebutuhan dasar bagi manusia yang bertujuan untuk melakukan proses pemulihan dan mengembalikan energi tubuh. Tidur didefinisikan sebagai ketidaksadaran tubuh akan tetapi dapat sadar kembali dan melakukan aktivitas seperti biasanya dengan memberikan sentuhan sensorik atau rangsangan lainnya (Hall and Hall, 2021). Durasi tidur yang tercukupi berkontribusi dalam menjaga energi tubuh, meningkatkan kondisi kesehatan, serta memperkuat sistem imun sehingga individu dapat menjalani aktivitas sehari-hari secara optimal (Mardlatillah dan Nurjannah, 2023).

Tidur akan memperbaiki, memperkuat dan mengembalikan zat-zat penting dalam tubuh yang telah rusak untuk digunakan dalam beraktivitas sehari-hari, serta mengembalikan kondisi tubuh ke tingkat yang lebih optimal (Saam dan Rany, 2022). Selain itu, tidur memberikan efek yang bersifat menyegarkan, sehingga penting untuk regulasi tubuh secara normal dan menyimpan energi agar dapat digunakan kembali secara optimal (Mardlatillah dan Nurjannah, 2023).

Tidur merupakan kebutuhan biologis dasar yang berperan penting dalam menjaga kesehatan dan sistem kekebalan tubuh. Manfaat dari tidur baru dapat dirasakan secara optimal apabila individu memperoleh tidur yang berkualitas baik. Menurut Sugiono dkk. (2018) kualitas tidur mencerminkan tingkat kepuasan individu terhadap tidurnya, yang ditandai dengan munculnya rasa segar dan bugar pada saat terbangun di pagi hari.

Kualitas tidur merupakan kondisi tidur yang dicapai ketika individu mengalami keseimbangan antara waktu tidur dan waktu bangun, serta tidak mengalami gangguan selama proses tidur berlangsung (Smyth, 2007). Kualitas tidur yang baik ditandai dengan merasa segar dan bugar serta tidak mengalami kelelahan atau rasa kantuk

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.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Hak Cipta Milik UIN Suska Riau

pada saat menjalani aktivitas di siang hari (Sugiono dkk., 2018). Tidur yang berjalan secara optimal, baik dari segi proses maupun kondisinya menunjukkan kualitas tidur individu yang baik.

Tidur yang berkualitas buruk dapat berdampak negatif pada kesehatan secara fisiologis dan psikologis. Secara fisiologis, dapat menurunkan tingkat kesehatan individu seperti mengeluhkan sakit kepala, kelelahan dan rasa lelah yang lebih cepat muncul, merasa nyeri pada persendian dan otot. Secara psikologis, dapat menyebabkan individu merasa mudah frustrasi, mudah marah, merasa kurang bahagia, lebih tertekan, dan sensitif terhadap perubahan suasana hati (Nashori dan Wulandari, 2017). Tidur memiliki dampak besar terhadap kesehatan, seperti risiko penyakit infeksi, risiko depresi, respons yang buruk terhadap vaksin, serta menyebabkan berbagai penyakit kronis, termasuk penyakit kardiovaskular dan kanker (Taylor, 2018).

Selama proses tidur, tubuh mengalami beberapa tahapan tidur. Tahapan tidur dibagi menjadi dua tahap, yaitu dimulai dari tahap *non-rapid eye movement* (NREM) dan tidur *rapid eye movement* (REM). NREM memiliki empat tahap dan dilanjutkan pada tahap REM (Griggs and Jackson, 2020).

1. Tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM)

Tidur *Non-Rapid Eye Movement* (NREM) adalah fase tidur yang terdiri dari empat tahap dengan aktivitas otak yang semakin melambat, nafas menjadi pelan dan teratur seiring bertambahnya kedalaman tidur.

a. Tahap 1

Tahap pertama saat individu mulai tertidur, dengan mata tertutup tetapi tetap mudah terbangun. Durasi tahap ini berkisar antara 5 hingga 20 menit setelah memasuki tidur. Tahap ini adalah tahap tidur paling ringan dan paling awal, individu yang berada pada tahap ini akan mengabaikan suara yang mengganggu, tetapi pada tahap ini akan mudah terbangun dengan suara yang keras (Taylor, 2018).

b. Tahap 2

Tahap kedua merupakan tahap tidur cukup ringan dan proses tubuh terus menurun. Pernapasan dan detak jantung menjadi seimbang,

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

frekuensi nafas menurun, dan suhu tubuh menurun. Pada tahap ini bola mata berhenti bergerak (Taylor, 2018).

c. Tahap 3

Tahap ketiga adalah tahap tidur nyenyak, individu tidur dengan dalam dan sangat sulit untuk dibangunkan. Sistem saraf parasimpatis mendominasi dan membuat otot menjadi rileks, detak jantung melambat, tekanan darah menurun, dan pencernaan menjadi lancar (Griggs *and* Jackson, 2020).

d. Tahap 4

Tahap keempat adalah tahapan tidur yang sangat nyenyak dan dalam. Tahapan ini menjadi penting karena memulihkan energi, memperkuat sistem kekebalan tubuh, dan mendorong tubuh melepaskan hormon pertumbuhan (Taylor, 2018).

2. Tidur *Rapid Eye Movement* (REM)

Selama tidur REM, mata bergerak maju mundur, pernapasan dan detak jantung berdebar-debar, dan individu dapat bermimpi dengan jelas (Taylor, 2018). Tidur REM sering disebut sebagai tidur paradoks karena ketika otot-otot tubuh dalam keadaan rileks, namun aktivitas otak dan sistem tubuh lainnya tetap meningkat, menyerupai kondisi saat bangun. Pada tahap ini, denyut jantung meningkat, pernapasan menjadi lebih cepat, mata bergerak cepat ke berbagai arah, serta terjadi peningkatan aliran darah ke organ reproduksi. Otak mengalami aktivitas yang tinggi, karena adanya peningkatan oksigen dan aliran darah ke otak (Griggs *and* Jackson, 2020).

Tahapan tidur REM pertama biasanya berlangsung sekitar 10 menit dan selanjutnya tidur diulangi pada tahap 1 NREM sehingga membentuk sebuah siklus tidur. Siklus ini biasanya berulang setiap 90 menit sekali selama tidur di sepanjang malam. Tahap 3 dan 4 NREM akan menjadi lebih singkat dan akhirnya hilang, dan periode tidur tahap 2 dan REM akan semakin lama pada setiap tahapan tidur (Griggs *and* Jackson, 2020).

Siklus tidur pertama biasanya terjadi pada tahap 1 tidur, terus berlanjut melalui tahap 2 dan 3, kemudian kembali ke tahap 2, pada saat itu individu biasanya memasuki REM. Siklus pertama ini memakan waktu sekitar 70 hingga 100 menit,

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

dengan siklus berikutnya berlangsung selama 90 hingga 120 menit. Sebanyak 4 sampai 5 siklus berlangsung sepanjang malam ketika orang dewasa tidur dengan normal. Tidur NREM mendominasi selama sepertiga pertama malam, sedangkan REM lebih terlihat selama sepertiga terakhir (Waladani dkk., 2022).

Kualitas tidur dapat diukur dengan menilai setiap komponen tidur yang memengaruhinya. Buysse *et al.* (1989) menyatakan bahwa kualitas tidur dapat dipengaruhi oleh berbagai komponen, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas siang hari.

1. Kualitas Tidur Subjektif

Merupakan penilaian individu terhadap tingkat kepuasan dan kenyamanan tidur yang dialami secara keseluruhan. Komponen ini mencerminkan persepsi individu mengenai apakah tidurnya dirasakan cukup, nyenyak, dan memuaskan.

2. Latensi Tidur

Jumlah waktu yang dibutuhkan individu untuk memulai tidur sejak berada dalam kondisi siap tidur. Latensi tidur yang lebih singkat menunjukkan kemampuan individu untuk tertidur dengan mudah, sedangkan latensi tidur yang panjang dapat mengindikasikan adanya gangguan dalam memulai tidur.

3. Durasi Tidur

Merujuk pada total waktu tidur yang diperoleh individu dalam satu periode tidur malam. Durasi tidur yang cukup berperan penting dalam proses pemulihan tubuh, sedangkan durasi tidur yang tidak mencukupi dapat berdampak negatif terhadap kondisi kesehatan.

4. Efisiensi Tidur

Perbandingan antara waktu tidur aktual dengan total waktu yang dihabiskan di tempat tidur. Efisiensi tidur yang rendah menunjukkan adanya gangguan tidur, seperti terbangun atau kesulitan mempertahankan tidur.

5. Gangguan Tidur

Mencakup berbagai kondisi yang dapat mengganggu kontinuitas dan kualitas tidur, antara lain sering terbangun di malam hari, rasa tidak nyaman,

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.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

gangguan pernapasan, atau faktor lingkungan yang tidak mendukung untuk mempertahankan tidur.

6. Penggunaan Obat Tidur

Konsumsi obat atau zat tertentu yang digunakan untuk membantu proses tidur. Penggunaan obat tidur secara rutin dapat menjadi indikator adanya gangguan tidur yang dialami individu.

7. Gangguan Aktivitas pada Siang Hari

merupakan dampak dari kualitas tidur yang buruk terhadap kemampuan individu dalam menjalani aktivitas sehari-hari, yang ditandai dengan rasa kantuk berlebihan, kelelahan, serta penurunan konsentrasi dan produktivitas pada siang hari.

Kebutuhan waktu tidur yang dibutuhkan oleh manusia dapat dipengaruhi oleh faktor usia, dan seiring dengan bertambahnya usia, manusia cenderung mengalami penurunan kebutuhan waktu tidur. Klasifikasi kebutuhan waktu tidur berdasarkan kelompok usia dapat dilihat pada Tabel 2.1.

Tabel 2.1. Kebutuhan Waktu Tidur Sesuai Usia

Usia	Tingkat Perkembangan	Jumlah Kebutuhan Tidur
0 – 1 bulan	Bayi baru lahir	14 – 18 jam/ hari
1 – 18 bulan	Masa bayi	12 – 14 jam/ hari
3 – 6 tahun	Masa prasekolah	11 – 13 jam/ hari
6 – 12 tahun	Masa sekolah	10 jam/ hari
12 – 18 tahun	Masa remaja	8 – 9 jam/ hari
18 – 40 tahun	Masa dewasa	7 – 8 jam/ hari
40 – 60 tahun	Masa muda paruh baya	7 jam/ hari
60 tahun ke atas	Masa dewasa tua	6 jam/ hari

Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2024)

Terdapat beberapa faktor yang memengaruhi kualitas tidur individu, yaitu penyakit, lingkungan, motivasi, kelelahan, kecemasan, alkohol, stres psikologis dan obat-obatan (Abselian dkk., 2023). Jenis kelamin, aktivitas fisik, dan stres psikologis merupakan peran yang memengaruhi kualitas tidur (Naryati dan Ramdhaniyah, 2021).

1. Jenis Kelamin

Perempuan memiliki kualitas tidur yang buruk dibandingkan laki-laki. Hal ini disebabkan karena perbedaan hormon dan perbedaan perilaku dalam menghadapi stres antara laki-laki dan perempuan. Turunnya kadar hormon estrogen dan progesteron selama siklus menstruasi, dapat membuat

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

perempuan menjadi sulit tidur dan meningkatkan frekuensi bangun pada malam hari (Naryati dan Ramdhaniyah, 2021).

2. Penyakit

Individu yang mengalami sakit memerlukan waktu tidur lebih banyak dari kebutuhan normal. Namun pada keadaan sakit individu mengalami kurang tidur atau tidak dapat tidur dengan cukup. Misalnya pada orang yang mengalami gangguan pernapasan seperti asma dan *sleep apnea* menyebabkan sulit bernapas dan mengurangi kualitas tidur. Rasa sakit seperti nyeri, sesak, ataupun kecemasan karena sakit dapat membuat individu menjadi kurang tidur (Waladani dkk., 2022).

3. Lingkungan

Suara yang cenderung berisik dari kendaraan atau tetangga bisa membuat sulit tidur atau sering terbangun. Suhu kamar yang terlalu panas atau terlalu dingin dapat membuat tidur menjadi tidak nyaman (Abselian dkk., 2023). Cahaya yang terlalu terang seperti lampu kamar tidur dapat menurunkan sekresi melatonin (hormon yang mengarut siklus bangun dan tidur) sehingga membuat individu menjadi sulit tidur (Waladani dkk., 2022).

4. Motivasi

Individu yang sangat termotivasi untuk mencapai tujuan tertentu dapat mengorbankan waktu tidur demi menyelesaikan pekerjaan atau aktivitas lainnya, sehingga hal ini akhirnya dapat mengurangi kualitas tidur (Abselian dkk., 2023). Sebagai contoh, selama masa perkuliahan, mahasiswa sering mengesampingkan waktu tidurnya atau terbangun di tengah malam untuk menyelesaikan tugas akademik.

5. Kelelahan dan Kecemasan

Kelelahan dapat membuat individu lebih mudah tertidur, tetapi kualitas tidurnya terganggu. Tidur menjadi tidak nyenyak, sering terbangun, atau bahkan sulit tidur akibat ketidakseimbangan hormon stres. Ketika individu merasa cemas, peningkatan aktivitas sistem saraf simpatis dapat terjadi, yang pada gilirannya mengganggu proses tidur dan menurunkan kualitas istirahat malam (Abselian dkk., 2023).

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

6. Alkohol

Alkohol menekan fase REM dalam tidur, individu yang sering mengonsumsi alkohol dapat mengalami gangguan tidur, seperti *insomnia*, serta meningkatkan risiko lekas marah akibat kurangnya tidur berkualitas (Abselian dkk., 2023).

7. Stres Psikologis

Ketika stres tubuh meningkatkan produksi hormon kortisol dan merangsang sistem saraf simpatis, yang membuat sulit untuk rileks dan tertidur. Stres berkepanjangan bisa mengganggu siklus tidur, mengurangi durasi tidur nyenyak (fase REM dan tidur dalam), serta menyebabkan sering terbangun di malam hari (Abselian dkk., 2023).

8. Obat-obatan

Beberapa obat dapat menyebabkan kantuk jika dikonsumsi di siang hari dan dapat menurunkan kesadaran sehingga memicu tidur dan mengganggu siklus tidur malam. Pengobatan untuk gangguan tidur sering menimbulkan efek samping bagi penggunanya. Misalnya, obat jantung dengan efek diuretik dapat meningkatkan frekuensi berkemih jika diminum di malam hari, sehingga mengganggu tahapan tidur tanpa diberikan obat dengan jadwal konsumsi yang tepat (Abselian dkk., 2023).

9. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik dapat memengaruhi tidur individu dengan cara yang positif maupun negatif. Olahraga teratur membantu meningkatkan kualitas tidur dengan mempercepat proses tidur dan memperpanjang fase tidur nyenyak. Aktivitas fisik dapat mengurangi stres dan kecemasan, yang sering menjadi penyebab *insomnia*. Namun, olahraga yang dilakukan terlalu dekat dengan waktu tidur bisa meningkatkan detak jantung dan suhu tubuh, sehingga justru membuat sulit tidur (Naryati dan Ramdhaniyah, 2021).

Gangguan tidur adalah kondisi yang mengganggu pola, kualitas, atau durasi tidur individu, sehingga berdampak pada kesehatan dan aktivitas sehari-hari. Beberapa gangguan tidur berupa *insomnia*, *sleep apnea*, *narcolepsy* (Kalat, 2017), gangguan tidur lainnya adalah gerakan terkait tidur (Abselian dkk., 2023). Berikut merupakan definisi dari gangguan 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

1. Insomnia

Insomnia berarti kurang tidur dan lebih khusus lagi merujuk pada tidur yang tidak cukup sesuai kebutuhannya sehingga individu merasa kurang segar pada saat bangun. *Insomnia* dapat disebabkan oleh berbagai faktor, seperti suara berisik, kecemasan, gangguan pencernaan, suhu yang tidak nyaman, konsumsi alkohol atau kafein, serta masalah fisiologis atau psikologis (Kalat, 2017).

2. Sleep Apnea

Gangguan tidur yang menyebabkan pernapasan berhenti sementara selama beberapa detik hingga menit saat tidur dan kemudian bangun dengan napas terengah-engah seperti sesak, hal ini dapat mengganggu kualitas tidur dan menyebabkan kantuk di siang hari yang berakhir pada terganggunya aktivitas di siang hari (Kalat, 2017).

3. Narcolepsy

Narkolepsi adalah gangguan tidur kronis yang menyebabkan kantuk berlebihan di siang hari dan serangan tidur tiba-tiba yang tidak dapat dikendalikan. Narkolepsi terjadi karena gangguan pada sistem pengatur tidur di otak, biasanya akibat rendahnya kadar *orexin* (zat kimia yang mengontrol kewaspadaan). Penyebabnya bisa meliputi faktor genetik, gangguan autoimun yang merusak sel-sel penghasil *orexin* di otak, atau cedera pada otak yang memengaruhi pusat pengatur tidur (Kalat, 2017).

4. Gangguan Gerakan Terkait Tidur

Gerakan abnormal saat tidur adalah gangguan gairah atau kehilangan kontrol motorik yang sering dikaitkan dengan gangguan tidur. Penyebabnya bervariasi tergantung pada jenis gangguan yang dialami. Misalnya, pada *Restless Legs Syndrome* (RLS) yaitu gangguan saraf yang menyebabkan keinginan yang tidak tertahankan untuk menggerakkan kaki. Kondisi ini bisa disebabkan oleh faktor genetik atau diwariskan dalam keluarga, serta dapat terjadi sebagai akibat dari kekurangan zat besi (Abselian dkk., 2023).

2.3. Status Gizi

Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
metabolisme tubuh (Arismawati dkk., 2022). Status gizi adalah sebuah indikator yang digunakan untuk mengukur ketidakseimbangan gizi, yang dapat menyebabkan kondisi kekurangan atau bahkan kelebihan gizi. Indikator status gizi adalah tanda-tanda yang dapat diketahui untuk menggambarkan status gizi individu (Ernawati dkk., 2022).

Status gizi individu tergantung dari asupan gizi dan kebutuhannya, jika antara asupan gizi dengan kebutuhan tubuhnya seimbang, maka akan menghasilkan status gizi normal. Status gizi yang normal tercapai ketika tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah dan kualitas yang cukup serta mampu memanfaatkannya secara efektif, sehingga dapat mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kinerja tubuh, serta menjaga kesehatan secara keseluruhan dan mencegah terjadinya berbagai masalah gizi (Ernawati dkk., 2022).

Terdapat dua faktor yang memengaruhi pemanfaatan zat gizi dalam tubuh, yaitu faktor primer merupakan faktor yang memengaruhi asupan gizi akibat komposisi makanan yang dikonsumsi kurang tepat, kurangnya pengetahuan terkait makanan dan zat gizi, kebiasaan makan yang kurang tepat hingga dari segi ekonomi. Sedangkan faktor sekunder dapat terjadi akibat adanya gangguan pada sel-sel yang ada di sistem pencernaan atau metabolisme tubuh (Almatsier, 2009).

Akibat kurang gizi terhadap proses tubuh bergantung pada zat-zat gizi yang kurang. Kekurangan gizi secara umum (makanan kurang dalam kuantitas dan kualitas) menyebabkan gangguan pertumbuhan, produksi tenaga, pertahanan tubuh, struktur dan fungsi otak. Sedangkan kelebihan gizi menyebabkan kegemukan atau obesitas karena kelebihan makanan (energi) yang dikonsumsi akan disimpan di dalam jaringan dalam bentuk lemak. Kegemukan dalam jangka panjang merupakan salah satu faktor penyebab penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes melitus, jantung koroner, dan hati (Harjatmo dkk., 2017).

Penilaian status gizi bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai metode penilaian status gizi, memberikan penjelasan mengenai keuntungan dan kelebihan dari metoda – metoda yang digunakan, memberikan gambaran singkat mengenai pengumpulan data, perencanaan, dan implementasi untuk penilaian status gizi. Penilaian status gizi secara langsung dibagi menjadi 4 penilaian yaitu antropometri, biokimia, klinis, dan biofisik. Sementara penilaian status gizi secara

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tidak langsung dibagi menjadi 3 penilaian, yaitu meliputi survei konsumsi makanan, statistik vital dan faktor ekologi (Abadi dkk., 2023).

Penilaian status gizi secara antropometri adalah pengukuran terhadap dimensi tubuh dan komposisi tubuh yang dilakukan dari berbagai tingkat umur dan tingkat gizi. Antropometri secara umum digunakan untuk melihat ketidakseimbangan antara asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan ini terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti rangka tubuh, lemak, otot, dan jumlah air dalam tubuh (Ernawati dkk., 2022).

Indikator status gizi adalah ukuran atau parameter yang digunakan untuk menilai kondisi gizi individu atau kelompok. Mahasiswa merupakan kategori dewasa awal, adapun indikator penilaian status gizi yang digunakan dalam pengukuran antropometri yaitu.

1. Indeks Massa Tubuh (IMT)

Evaluasi status gizi pada individu dewasa berusia 18 tahun ke atas dilakukan melalui pengukuran lemak tubuh dan komponen tubuh lainnya di luar lemak, dengan menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator utama. Namun penggunaan IMT tidak dapat membedakan *body mass* dan *fat mass*, serta tidak dapat membedakan lemak subkutan dan lemak visceral (Ernawati dkk., 2022). Pengukuran IMT dewasa digunakan rumus $IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{\text{Tinggi Badan}^2 (m)}$. Hasil perhitungan dari rumus tersebut kemudian diinterpretasikan ke dalam kategori yang dapat dilihat pada Tabel 2.2.

Tabel 2.2. Kategori Status Gizi Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dewasa

Kategori Status Gizi	Nilai IMT (kg/m ²)
Berat Badan Kurang (<i>Underweight</i>)	< 18,5
Berat Badan Normal (<i>Normal</i>)	≥ 18,5 – 25,0
Berat Badan Berlebih (<i>Overweight</i>)	> 25,0 – 27,0
Berat Badan Obesitas (<i>Obesity</i>)	> 27,0

Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014).

2. Lingkar Lengan Atas

LILA (lingkar lengan atas) merupakan indikator yang digunakan untuk menentukan seorang wanita usia subur khususnya ibu hamil mengalami kekurangan energi kronik (KEK). Tujuan pengukuran lingkar lengan ats pada Wanita Usia Subur (WUS) khususnya Ibu hamil, adalah menghindari dampak

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

buruk terhadap kesehatan ibu dan pertumbuhan perkembangan janin akibat kekurangan energi kronik tersebut. WUS atau ibu hamil disebut mengalami KEK adalah jika lingkar lengan atas (LILA) $< 23,5$ sentimeter (Ernawati dkk., 2022).

3. Rasio Lingkar Pinggang Pinggul

Lingkar pinggang adalah ukuran keliling bagian tengah tubuh, tepat di atas pusar atau sekitar tulang rusuk terakhir dan tulang pinggul. Rasio Lingkar Pinggang-Pinggul adalah perbandingan antara ukuran lingkar pinggang dan lingkar pinggul yang digunakan untuk menilai distribusi lemak tubuh serta risiko kesehatan terkait obesitas (Ernawati dkk., 2022). Berikut nilai batas ambang lingkar pinggang dan nilai rasio lingkar pinggang-pinggul kategori usia dewasa (Tabel 2.3. dan Tabel 2.4.).

Tabel 2.3. Kategori Status Gizi Berdasarkan Lingkar Pinggang

Parameter	Jenis Kelamin			
	Pria		Wanita	
	Risiko Meningkat (cm)	Risiko Sangat Meningkat (cm)	Risiko Meningkat (cm)	Risiko Sangat Meningkat (cm)
Lingkar Pinggang	$> 94,0$	$> 102,0$	$> 80,0$	$> 88,0$

Sumber: Harjatmo dkk. (2017)

Tabel 2.4. Kategori Status Gizi Berdasarkan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul

Acuan	Jenis Kelamin			
	Pria		Wanita	
	Aman	Risiko	Aman	Risiko
Bray, 1990	$< 0,95$	$\geq 0,95$	$< 0,80$	$\geq 0,80$
Bjontrop	$< 1,0$	$\geq 1,0$	$< 0,95$	$\geq 0,95$

Sumber: Harjatmo dkk. (2017)

Status gizi individu dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi, baik dari dalam tubuh maupun lingkungan sekitarnya. Terdapat konsep yang dikembangkan oleh *United Nations Children's Fund* (UNICEF) bahwa masalah gizi disebabkan oleh dua faktor utama, yaitu langsung dan tidak langsung. Faktor langsung yang menimbulkan masalah gizi yaitu kurangnya asupan makanan dan penyakit yang diderita. Kekurangan asupan gizi dapat menyebabkan penurunan daya tahan tubuh, membuat individu lebih rentan terhadap penyakit. Sebaliknya, orang yang sakit cenderung kehilangan nafsu makan, yang mengakibatkan status gizi dapat menurun (Harjatmo dkk., 2017).

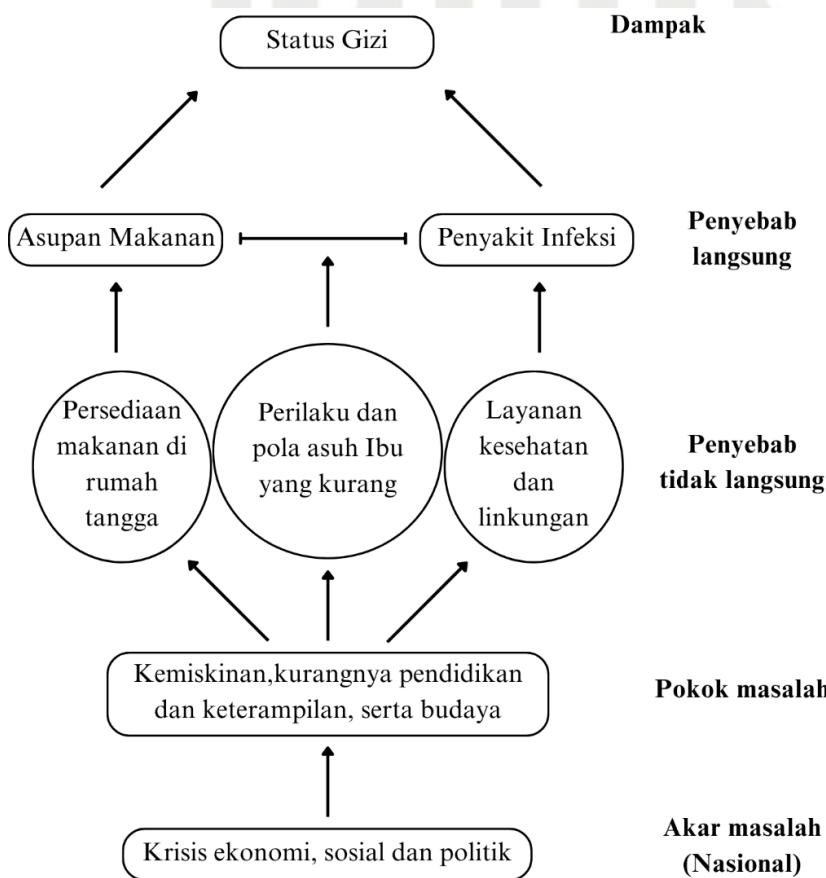
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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 memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Faktor tidak langsung adalah kekurangan asupan makanan dapat terjadi akibat tidak tersedianya pangan di tingkat rumah tangga, yang menyebabkan tidak ada makanan yang bisa dikonsumsi. Pola asuh orang tua yang kurang baik dapat menyebabkan kekurangan gizi pada anak. Penyakit infeksi sering terjadi karena kurangnya akses terhadap layanan kesehatan dan kondisi lingkungan yang tidak sehat. Tingginya angka penyakit dapat dipengaruhi oleh pola asuh yang buruk, seperti membiarkan anak bermain di tempat yang kotor (Harjatmo dkk., 2017).

Skema teori UNICEF tentang faktor-faktor yang memengaruhi status gizi dapat dilihat pada Gambar 2.1, yang menggambarkan hubungan antara penyebab langsung, tidak langsung, dan dasar dari masalah gizi, serta interaksi antara asupan gizi, kesehatan, dan kondisi sosial-ekonomi.



Gambar 2.1 Skema Faktor Yang Memengaruhi Status Gizi

(Sumber: Modifikasi kerangka konsep UNICEF - *Conceptual Framework on Maternal and Child Nutrition*, 2021)

Selain teori UNICEF yang menjelaskan faktor-faktor yang memengaruhi status gizi, terdapat faktor tidak langsung lainnya yang turut berperan, seperti pengetahuan gizi. Individu dengan pengetahuan gizi yang memadai akan lebih

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sadar tentang pentingnya asupan gizi seimbang, kebersihan makanan, dan perilaku hidup sehat lainnya (Kaluku dkk., 2020). Minimnya pengetahuan individu mengenai makanan bergizi dapat berdampak pada pola konsumsi yang kurang tepat, sehingga berisiko menyebabkan ketidaksesuaian dalam pemenuhan kebutuhan gizi (Ernawati dkk., 2022).

2.4. Kerangka Pemikiran

Kerangka berpikir merupakan bagian dari penelitian yang menggambarkan alur pikiran peneliti dalam memberikan penjelasan kepada orang lain, sesuai dengan yang diutarakan dalam hipotesis. Kerangka berpikir merupakan model konseptual tentang bagaimana teori berhubungan dengan berbagai faktor yang telah didefinisikan sebagai masalah yang penting. Kerangka pemikiran merupakan penjelasan terhadap gejala-gejala yang menjadi obyek permasalahan (Sari dkk., 2023).

Salah satu faktor internal yang dapat memicu obesitas adalah stres psikologis, karena ketidakstabilan emosional dapat mendorong individu untuk melampiaskan perasaannya terhadap konsumsi makanan tinggi kalori atau lemak (Mardalena, 2021). Mahasiswa merupakan kelompok yang dalam kehidupannya sering mengalami stres berupa tekanan atau ketegangan yang tidak dapat dihindari. Menurut Anindya dan Ekyanti (2023) terdapat beberapa strategi mahasiswa dalam mengatasi stresnya salah satunya yaitu dengan makan makanan secara berlebih atau bisa disebut sebagai *emotional eating*. Jika hal ini dilanjutkan maka akan perubahan berat badan dan memengaruhi status gizi individu.

Emotional eating menyebabkan individu mengonsumsi makanan tidak berdasarkan rasa lapar fisiologis, melainkan sebagai respons terhadap emosi negatif. Kebiasaan ini dapat menyebabkan asupan energi yang berlebih, yang berkontribusi terhadap peningkatan berat badan dan risiko obesitas. Selain itu, kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keseimbangan hormon leptin dan ghrelin, yang berperan dalam mengatur rasa lapar dan kenyang. Kurang tidur cenderung meningkatkan nafsu makan, terutama terhadap makanan berkalori tinggi, sehingga dapat berdampak negatif pada status gizi.

Penurunan kualitas tidur dikaitkan dengan menurunnya kadar hormon leptin yang memberi sinyal kenyang dalam tubuh dan meningkatnya kadar hormon

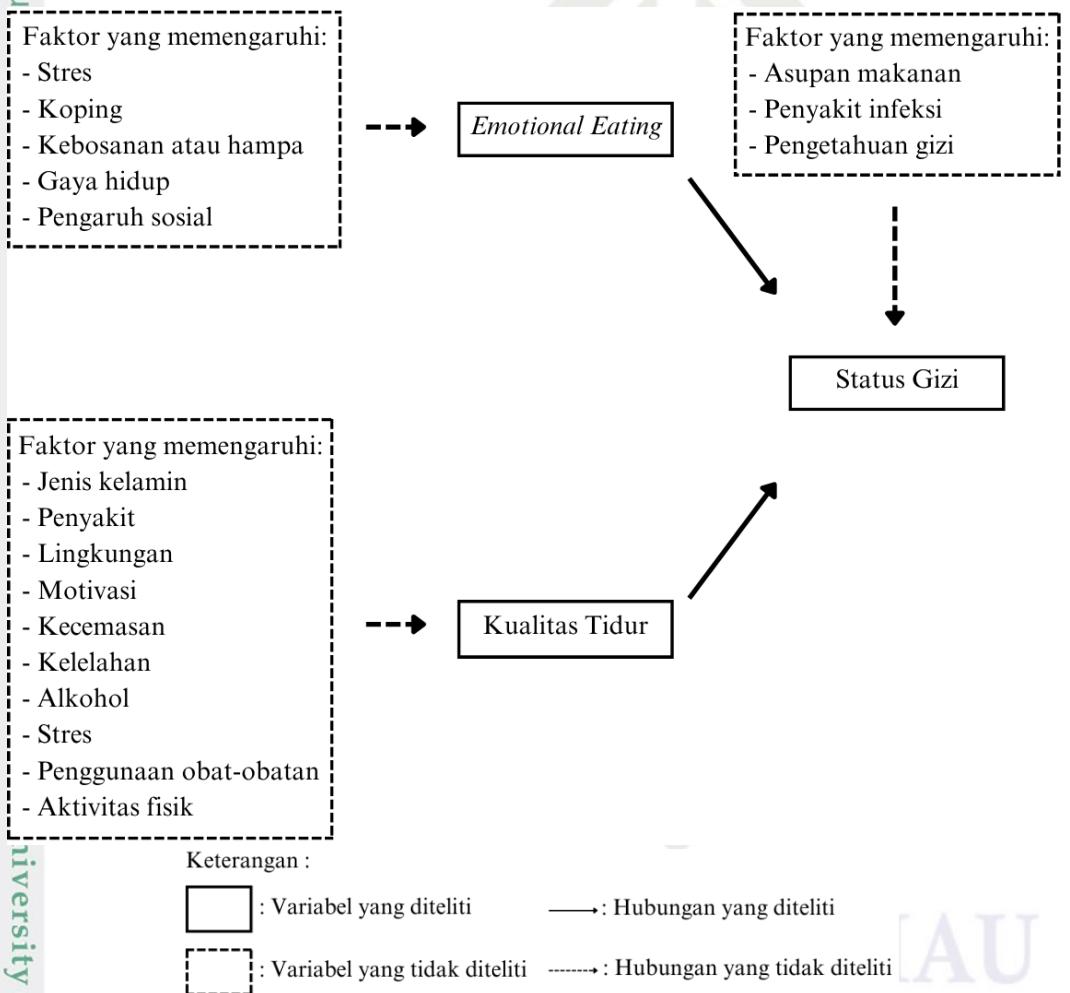
Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

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 memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

ghrelin yang dapat menyebabkan nafsu makan individu menjadi meningkat, sehingga hal ini akan berdampak pada asupan makanan individu (Egmond *et al.*, 2022). Teori ini sejalan dengan temuan Purnamasari dkk. (2021), yang menyatakan bahwa kualitas tidur yang buruk memicu peningkatan nafsu makan dan berisiko menyebabkan kenaikan berat badan individu.

Dengan demikian, *emotional eating* dan kualitas tidur saling berhubungan dalam memengaruhi keseimbangan status gizi. Kerangka pemikiran penelitian ini dapat dilihat pada Gambar 2.2.



Gambar 2.2 Kerangka Pemikiran Penelitian

(Sumber: Modifikasi dari Taitz, 2012; Winterdahl *et al.*, 2019; Abadi dkk., 2023; Fathanah dan Hasanah, 2021; Ramonda dkk., 2019; Abselian dkk., 2023; Naryati dan Ramdhaniyah, 2021; Waladani dkk., 2022; UNICEF - *Conceptual Framework on Maternal and Child Nutrition*, 2021; Kaluku dkk., 2020; Ernawati dkk., 2022)

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, Jalan. H.R Soebrantas, Nomor 155, KM. 15 Simpang Baru, Panam, Pekanbaru, Riau. Penelitian dilaksanakan pada bulan Mei sampai dengan Juli tahun 2025.

3.2. Definisi Operasional

Definisi operasional merupakan proses menjelaskan atau mendefinisikan suatu variabel dalam penelitian sehingga dapat diobservasi, diukur, atau diuji dalam konteks penelitian. Definisi operasional sangat diperlukan karena konsep, objek atau kondisi penelitian dapat menimbulkan interpretasi yang berbeda-beda untuk setiap peneliti (Setyawan, 2022). Definisi operasional dari Hubungan *Emotional Eating* dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dapat dilihat pada Tabel 3.1.

Tabel 3.1. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
<i>Emotional Eating</i>	<i>Emotional eating</i> adalah perilaku makan yang muncul sebagai respons terhadap emosi negatif, bukan didorong oleh rasa lapar secara fisiologis, yang bertujuan untuk mengatasi stres dan memperoleh kenyamanan secara sementara (Taitz, 2012).	<i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ) – sub bagian <i>emotional eating</i> terdiri dari 13 pertanyaan dan setiap pertanyaan memiliki 5 pilihan jawaban dalam skala likert.	Skor yang diperoleh kemudian dianalisis, di mana semakin tinggi skor yang melampaui rata-rata dan standar deviasi, maka skor tersebut menunjukkan tingkat kecenderungan <i>emotional eating</i> yang dimiliki oleh responden. (Strien <i>et al.</i> , 1986).	Likert

Berdasarkan data yang diperoleh melalui kuesioner penelitian,

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala
Kualitas Tidur	Kualitas tidur mencerminkan tingkat kepuasan individu terhadap tidurnya, ditandai dengan munculnya rasa segar dan bugar pada saat terbangun di pagi hari (Sugiono dkk., 2018).	<i>The Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI).	klasifikasi <i>emotional eating</i> dalam penelitian ini adalah: 1. Rendah ≤ 22 2. Sedang $\geq 23 - < 38$ 3. Tinggi ≥ 38	Likert
Status Gizi	Status gizi adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dari makanan dengan kebutuhan zat gizi yang diperlukan untuk metabolisme tubuh (Arismawati dkk., 2022).	Berat badan diukur menggunakan timbangan berat badan digital merek OneMed model EB5670, tinggi badan diukur menggunakan <i>microtoise</i> merek OneMed.	Penilaian menggunakan skala 0 hingga 3, di mana angka 3 mewakili kondisi paling buruk dalam skala likert. Jika total skor kuesioner yang diisi responden ≥ 5 , maka dikategorikan memiliki kualitas tidur yang buruk (Smyth, 2007).	Ordinal

3.3. Metode dan Variabel Penelitian

Metode penelitian yang digunakan dalam penulisan ini adalah kuantitatif, dengan desain penelitian *analytic observational*, yang menggali bagaimana dan mengapa suatu fenomena kesehatan dapat terjadi dan menganalisis korelasi atau hubungan antara fenomena maupun faktor resiko dengan faktor efek. Rancangan penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional*, yaitu penelitian yang

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

mempelajari korelasi atau hubungan antara faktor-faktor resiko dengan efek (sebab dengan akibat), dan dengan pendekatan, observasi, atau dengan teknik pengumpulan data pada waktu tertentu secara sekaligus (Supardi, 2014; dalam Adiputra dkk., 2021). Penggunaan metode dan desain penelitian tersebut bertujuan untuk mengetahui atau menggali hubungan antara *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Variabel penelitian adalah komponen yang memiliki karakteristik dari suatu fenomena yang memiliki nilai (dapat diukur) yang terdiri atas variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas atau variabel independen adalah variabel yang memengaruhi variabel lain, yang merupakan penyebab dari perubahan variabel lain dan tidak bergantung pada variabel lain. Variabel terikat atau variabel dependen adalah variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas, variabel terikat merupakan akibat dari variabel bebas (Sahir, 2021). Variabel independen pada penelitian ini yaitu *emotional eating* dan kualitas tidur. Variabel dependen pada penelitian ini adalah status gizi, karena status gizi dapat dipengaruhi oleh *emotional eating* dan kualitas tidur sebagai variabel independen.

3.4. Metode Pengambilan Sampel

Populasi merupakan skor keseluruhan dari individu yang karakteristiknya hendak diteliti, dapat berupa manusia, institusi, benda (Sahir, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i aktif angkatan 2022 sampai dengan angkatan 2024 Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Sampel adalah objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Sahir, 2021). Pengambilan sampel pada suatu penelitian dapat menggunakan teknik tertentu, bertujuan agar sampel dapat mewakili seluruh populasi dalam penelitian.

1. Kriteria Inklusi

Kriteria inklusi merupakan karakteristik umum subjek penelitian yang harus dipenuhi oleh anggota populasi, berfungsi sebagai penentuan sampel pada penelitian (Adiputra dkk., 2021). Kriteria inklusi penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa/i aktif angkatan 2022 hingga 2024 Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- b. Berusia 18 tahun hingga 25 tahun karena merupakan kategori dewasa awal.
- c. Kondisi sehat secara jasmani.
- d. Bersedia menjadi responden penelitian dengan menandatangani *informed consent* berdasarkan hak pribadi calon responden.
- e. Tidak sedang dalam program diet atau intervensi medis yang dapat mempengaruhi pola makan dan status gizi.
- f. Tidak memiliki gangguan tidur kronis yang sebelumnya pernah didiagnosis oleh tenaga medis.

2. Kriteria Eksklusi

Kriteria eksklusi merupakan kriteria dari subjek penelitian yang tidak boleh ada, dan jika subjek mempunyai kriteria eksklusi maka subjek harus dikeluarkan dari penelitian (Adiputra dkk., 2021). Kriteria eksklusi penelitian ini yaitu:

- a. Mahasiswa/i yang sedang dalam kondisi sakit kronis yang dapat memengaruhi pola makan, kualitas tidur, dan status gizi.
- b. Mahasiswa/i yang sedang mengonsumsi obat-obatan yang dapat memengaruhi pola tidur atau nafsu makan.
- c. Mahasiswa/i yang tidak bersedia atau tidak mengisi kuesioner dengan lengkap dan mengundurkan diri sebagai sampel penelitian.

Jumlah populasi dinyatakan dengan lambang N dan apabila jumlah populasi (N) diketahui, maka teknik pengambilan sampel data dapat digunakan dengan rumus Lemeshow (1997), yaitu sebagai berikut:

$$n = \frac{z^2 \frac{\alpha}{2} \cdot p (1 - p) N}{d^2 (N - 1) + z^2 \frac{\alpha}{2} \cdot p (1 - p)}$$

Keterangan:

- N = jumlah populasi (187)
- n = jumlah sampel yang diperlukan
- $z^2 \frac{\alpha}{2}$ = nilai z pada derajat kepercayaan (95%), maka $\frac{\alpha}{2} = 1,96$
- p = proporsi hal yang diteliti (0,408)
- d = tingkat kepercayaan atau ketepatan yang diinginkan (5% = 0,05)

Berikut adalah perhitungan jumlah sampel yang diperlukan dalam penelitian ini berdasarkan rumus Lemeshow (1997):

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

$$\begin{aligned}
 &= \frac{z^2 \frac{\alpha}{2} \cdot p (1 - p) N}{d^2 (N - 1) + z^2 \frac{\alpha}{2} \cdot p (1 - p)} \\
 &= \frac{(1,96)^2 \cdot (0,408) \cdot (1 - 0,408) \cdot 187}{(0,05)^2 \cdot (187 - 1) + (1,96)^2 \cdot (0,408) \cdot (1 - 0,408)} \\
 &= \frac{3,8416 \cdot 0,408 \cdot 0,592 \cdot 187}{0,0025 \cdot 186 + 3,8416 \cdot 0,408 \cdot 0,592} \\
 &= \frac{173,514438}{1,3928847} \\
 &= 124,572004.
 \end{aligned}$$

Situasi dan kondisi yang tidak menentu dapat terjadi dalam sebuah penelitian, sehingga perlu mengantisipasi kemungkinan bahwa responden tidak dapat berpartisipasi sepenuhnya dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penyesuaian dilakukan terhadap ukuran sampel untuk memastikan bahwa jumlah responden yang cukup tetap terpenuhi dengan menambah 10% dari total sampel ($n = 124,572004$). Adapun perhitungannya dapat menggunakan rumus berikut ini:

$$n^1 = \frac{n}{1 - f}$$

Keterangan:

- n = besar sampel
 f = perkiraan proporsi *drop out*

Berikut adalah perhitungan penyesuaian ukuran sampel dengan menambah 10% dari total sampel ($n = 124,572004$).

$$\begin{aligned}
 &= \frac{n}{1 - f} \\
 &= \frac{124,572004}{1 - 0,1} \\
 &= 138,413338 \approx 138
 \end{aligned}$$

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan menggunakan rumus di atas, banyaknya sampel minimal yang dapat mewakili populasi dalam penelitian ini adalah sebanyak 138,413338 atau dibulatkan menjadi 138 responden.

Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *purposive sampling*, dengan jenis *non-random sampling* yang bertujuan untuk memilih sampel penelitian di antara populasi penelitian dengan memperhatikan komponen dalam kriteria inklusi dan kriteria eksklusi. *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan pertimbangan tertentu yang telah dibuat

oleh peneliti, berdasarkan ciri atau sifat-sifat populasi yang sudah diketahui sebelumnya (Adiputra dkk., 2021).

Alasan menggunakan teknik *purposive sampling* dalam penelitian ini adalah karena tidak semua sampel memiliki kriteria yang sesuai dengan fenomena yang akan diteliti sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi, dan penggunaan teknik *purposive sampling* tersebut bertujuan untuk mengurangi bias agar data yang dihasilkan valid dan dapat dianalisis dengan baik. Pemilihan metode *purposive sampling* dapat memberikan gambaran sampel sesuai dengan kriteria inklusi dan eksklusi yang harus dipenuhi oleh sampel dalam penelitian ini agar penelitian menghasilkan hasil yang sesuai dengan tujuan penelitian.

3.5. Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data

Jenis data dan teknik pengumpulan data berperan penting dalam mendapatkan informasi yang mendukung tujuan penelitian. Metode yang digunakan harus disesuaikan dengan kebutuhan penelitian agar data yang diperoleh valid, reliabel, dan dapat dianalisis secara akurat. Data yang digunakan dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder.

Data primer didefinisikan sebagai data yang diperoleh secara langsung dari sumber data penelitian (responden) seperti umur, jenis kelamin, pendidikan, konsumsi pangan dan asupan gizi dan lain sebagainya (Adiputra dkk., 2021). Data primer yang diperoleh dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Data karakteristik responden seperti jenis kelamin dan usia responden.
2. Data *emotional eating* responden melalui kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) dengan sub aspek *emotional eating* yang berisi 13 pertanyaan.
3. Data kualitas tidur responden melalui kuesioner *The Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang berisi 19 pertanyaan dengan 7 komponen.
4. Data status gizi melalui timbangan berat badan digital merek OneMed model EB5670 ketelitian 0,01 kilogram untuk berat badan, dan *microtoise* merek OneMed ketelitian 0,1 sentimeter untuk tinggi badan.

Data sekunder adalah data yang diperoleh dari dokumen, publikasi, atau data yang diperoleh dalam bentuk jadi dan tidak membutuhkan lagi proses pengukuran secara langsung (Adiputra dkk., 2021). Data sekunder dalam penelitian ini adalah

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.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

data jumlah populasi mahasiswa/i Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau yang didapatkan melalui *website* resmi dan data administrasi Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan selanjutnya melakukan verifikasi jumlah populasi.

3.6. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat untuk mengukur data yang dapat digunakan untuk memperoleh informasi kuantitatif secara obyektif tentang karakteristik dan sifat variabel yang akan diteliti (Adiputra dkk., 2021). Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini telah dirancang oleh peneliti terdahulu, dengan mempertimbangkan nilai validitas dan reliabilitas instrumen tersebut. Adapun instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ)

Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) adalah kuesioner yang terdiri dari 33 pertanyaan yang dibagi menjadi tiga aspek utama yaitu *restrained eating* (10 pertanyaan), *emotional eating* (13 pertanyaan), dan *external eating* (10 pertanyaan). Setiap pertanyaan memiliki lima pilihan jawaban dalam satuan skala likert, dengan ketentuan skor tiap pertanyaan adalah 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = selalu. Kuesioner DEBQ telah diuji koefisien reliabilitas *cronbach's alpha* dan bernilai 0,94 (Strien *et al.*, 1986).

2. *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI)

Kualitas tidur dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang mencakup tujuh komponen utama, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas siang hari (Buysse *et al.*, 1989). Masing-masing komponen menggambarkan aspek tidur yang saling berkaitan dan mencerminkan kondisi tidur subjek secara menyeluruh.

Skor untuk setiap pertanyaan bernilai 0 hingga 3, di mana poin 3 mencerminkan penilaian yang negatif pada skala likert. Secara total dari 19 pertanyaan dengan skor total < 5 maka kualitas tidur individu tergolong baik,

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

selanjutnya jika skor total ≥ 5 mengindikasikan bahwa kualitas tidur individu tergolong buruk. Kuesioner PSQI ini memiliki nilai konsistensi koefisien reliabilitas *cronbach's alpha*, yaitu sebesar 0,83 untuk tujuh komponennya (Smyth, 2007).

3. Timbangan Berat Badan Digital dan *Microtoise*

Pengukuran berat badan dilakukan dengan menggunakan timbangan digital merek OneMed model EB5670, yang memiliki tingkat ketelitian hingga 0,01 kilogram. Pengukuran dilakukan dengan meletakkan timbangan di permukaan datar dan stabil, kemudian responden diminta untuk melepas alas kaki serta atribut berat lainnya agar hasil yang diperoleh adalah sepenuhnya berat badan aktual.

Pengukuran tinggi badan dilakukan menggunakan alat *microtoise* merek OneMed dengan tingkat ketelitian 0,1 sentimeter. Responden diminta berdiri tegak tanpa alas kaki, dengan tumit, pantat, dan punggung menyentuh dinding, serta pandangan lurus ke depan. Pembacaan hasil dilakukan saat responden dalam keadaan diam dan postur tubuh tegak. Hasil dari pengukuran berat badan dan tinggi badan tersebut kemudian digunakan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) sebagai indikator status gizi.

3.7 Alur Penelitian

Alur penelitian merupakan langkah-langkah atau proses sistematis yang diikuti oleh peneliti dalam menjalankan sebuah studi atau penelitian. Alur penelitian ini mencakup serangkaian langkah yang dirancang untuk mencapai tujuan penelitian, mengumpulkan data yang diperlukan, menganalisis data tersebut, dan menyusun temuan atau hasil penelitian dalam bentuk laporan. Alur penelitian ini dapat dilihat pada gambar diagram alur penelitian (*terlampir pada lampiran I*).

3.8 Pengolahan dan Analisis Data

Pada penelitian ini, data yang telah diperoleh dari kuesioner diolah menggunakan *Microsoft Excel* 2016, dan analisis data menggunakan aplikasi pengolah data statistik secara komputerisasi yaitu *IBM SPSS Statistic*. Pengolahan dan analisis data melalui tahapan *editing, coding, entry, processing*, dan *cleaning*.

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.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta milik UIN Syarif Hidayah Riau
 Data variabel *emotional eating* diperoleh menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), dengan menggunakan aspek *emotional eating*. Kuesioner DEBQ menggunakan skala likert dengan setiap pertanyaan terdiri dari 5 pilihan jawaban yang memiliki skor jawaban. Skor bernilai 1 = tidak pernah, 2 = jarang, 3 = kadang-kadang, 4 = sering, 5 = selalu.

Setelah responden mengisi kuesioner DEBQ, skor yang diperoleh dapat dianalisis untuk mengidentifikasi jenis perilaku makan yang dimiliki. Semakin tinggi skor yang melebihi standar baku, maka skor tersebut mencerminkan sejauh mana kecenderungan *emotional eating* yang dimiliki responden (Strien *et al.*, 1986).

Pengolahan data kuesioner DEBQ dapat dilihat pada Tabel 3.2.

Tabel 3.2. Kode dan Interpretasi Variabel *Emotional Eating*

Variabel	Kode	Interpretasi
<i>Emotional Eating</i>	1 = Tidak pernah 2 = Jarang 3 = Kadang-kadang 4 = Sering 5 = Selalu	Semakin tinggi skor yang melebihi standar baku, maka skor tersebut mencerminkan sejauh mana kecenderungan <i>emotional eating</i> .

Sumber: Strien *et al.* (1986)

Setelah mendapatkan data *emotional eating* yang diperoleh melalui kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ), selanjutnya adalah menentukan kategori *emotional eating* dengan menggunakan standar deviasi. Standar deviasi adalah penentuan kategori dengan membagi kelas atas kelompok-kelompok. Standar deviasi menunjukkan tingkat variasi kelompok data atau ukuran standar penyimpanan dari *mean* yang umumnya diberi lambang SD (Riinawati, 2021). Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan, rincian skor *emotional eating* responden dapat dilihat pada Tabel 3.3.

Tabel 3.3. Norma Kategorisasi *Emotional Eating*

Kategorisasi	Kode	Rumus Penormaan
Rendah	1	$X \leq Mean - 1SD$
Sedang	2	$Mean - 1SD \leq X < Mean + 1SD$
Tinggi	3	$Mean + 1SD \leq X$

Sumber: Riinawati (2021)

Kualitas tidur dalam penelitian ini diukur menggunakan instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang mencakup tujuh komponen utama, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur sehari-hari, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan gangguan aktivitas siang hari (Buysse *et al.*, 1989). Alur

pengolahan data kuesioner PSQI berdasarkan tujuh komponen tersebut disajikan pada Tabel 3.4.

Tabel 3.4. Kode dan Interpretasi Variabel Kualitas Tidur

Kode	Komponen	Interpretasi
1	Kualitas Tidur Subjektif	Skor #9 Skor #2
2	Latensi Tidur	(≤15 menit = 0; 16-30 menit = 1; 31-60 menit = 2; >60 min = 3) + skor #5a
3	Durasi Tidur	Skor #4 (>7 = 0; 6-7 = 1; 5-6 = 2; <5 = 3)
4	Efisiensi Tidur	$\frac{\text{Total jam tidur}}{\text{Total jam di tempat tidur}} \times 100 (\%)$ (>85% = 0; 75%-84% = 1; 65%-74% = 2; <64% = 3)
5	Gangguan Tidur	Total skor dari #5b sampai #5j (0 = 0; 1-9 = 1; 10-18 = 2; 19-27 = 3)
6	Penggunaan Obat Tidur	Skor #6
7	Gangguan Aktivitas Siang Hari	Skor #7 + Skor #8 (0 = 0; 1-2 = 1; 3-4 = 2; 5-6 = 3)

Sumber: Smyth (2007)

Kuesioner PSQI dapat digunakan untuk menilai kualitas tidur berdasarkan penjumlahan akhir dari skor keseluruhan pada setiap komponennya. Keseluruhan skor pada setiap komponen dihitung berdasarkan ketentuan yang sudah dijelaskan dalam tabel yang ada di kuesioner PSQI tersebut. Interpretasi dari skor tersebut menunjukkan bahwa apabila total skor yang diperoleh < 5, maka kualitas tidur individu dikategorikan sebagai baik (diberi kode 1). Sebaliknya, apabila skor total ≥ 5, maka kualitas tidur diklasifikasikan sebagai buruk (diberi kode 2).

Data variabel status gizi diperoleh dengan menggunakan timbangan berat badan digital dengan tingkat ketelitian 0,01 kilogram untuk berat badan dan *microtoise* dengan tingkat ketelitian 0,1 sentimeter untuk tinggi badan yang telah dilakukan kalibrasi. Data berat badan dan tinggi badan yang telah diperoleh selanjutnya dilakukan pengolahan data untuk menilai status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT). Adapun rumus untuk mencari Indeks Massa Tubuh individu, yaitu dengan rumus: $\frac{\text{Berat badan (Kg)}}{\text{Tinggi badan}^2 (M)} = kg/m^2$. Klasifikasi status gizi berdasarkan indeks massa tubuh (IMT) beserta kode dan interpretasinya dapat dilihat pada Tabel 3.5.

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Tabel 3.5. Kode dan Interpretasi Variabel Status Gizi

Variabel	Kode	Interpretasi
Status	1 = <i>Wasting</i>	1 = <i>Wasting</i> $< 18,5$
Gizi (Indeks Massa Tubuh = Kg/M ²)	2 = <i>Normal</i> 3 = <i>Overweight</i> 4 = <i>Obesity</i>	2 = <i>Normal</i> $\geq 18,5 - 25,0$ 3 = <i>Overweight</i> $> 25,0 - 27,0$ 4 = <i>Obesity</i> $> 27,0$

Sumber: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2014)

Sebelum dilakukan uji bivariat, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data untuk mengetahui apakah distribusi data bersifat normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan metode *Shapiro-Wilk* dan data dapat dikatakan berdistribusi normal apabila nilai signifikansi (*p*) $> 0,05$. Apabila data tidak berdistribusi normal maka analisis selanjutnya dilakukan dengan menggunakan uji statistik non-parametrik (Setyawan, 2022). Berikut merupakan hasil uji normalitas data masing-masing variabel (Tabel 3.6.).

Tabel 3.6. Uji Normalitas Data

Variabel	Sig. Shapiro-Wilk (<i>p</i>)	Interpretasi
<i>Emotional Eating</i>	0,056	Distribusi normal
Kualitas Tidur	$< 0,001$	Distribusi tidak normal
Status Gizi	$< 0,001$	Distribusi tidak normal

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan metode *Shapiro-Wilk*, diketahui bahwa tidak semua variabel dalam penelitian ini berdistribusi normal. Variabel kualitas tidur dan status gizi menunjukkan nilai signifikansi $< 0,001$ terhadap *p* $< 0,05$ yang menandakan bahwa kedua variabel tersebut berdistribusi tidak normal, sehingga data tergolong non-parametrik. Berdasarkan hal tersebut, uji *Spearman's rho* dapat digunakan dalam penelitian ini untuk menilai hubungan antar variabel, karena metode ini tidak mensyaratkan distribusi data yang normal dan sesuai digunakan untuk data berskala ordinal (Setyawan, 2022).

Analisis data adalah suatu proses atau upaya pengolahan data untuk mengubah data hasil dari penelitian menjadi sebuah informasi baru yang dapat digunakan dalam membuat kesimpulan (Sinaga dkk., 2023). Pada penelitian ini analisis data yang digunakan untuk menilai hubungan antara *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap status gizi responden adalah sebagai berikut:

1. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk menganalisis distribusi, frekuensi dan persentase setiap variabel tunggal secara terpisah untuk memahami

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 UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

karakteristiknya secara mendalam dan dikaitkan dengan responden. Analisis univariat dalam penelitian ini adalah pada variabel *emotional eating*, variabel kualitas tidur, variabel status gizi, serta data karakteristik yang dimiliki oleh responden penelitian.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat membantu mengeksplorasi hubungan antara dua variabel. Analisis yang digunakan adalah analisis *spearman rho* (berdasarkan uji normalitas) antara variabel independen yaitu *emotional eating* dan kualitas tidur dengan variabel dependen yaitu status gizi responen.

Data signifikan ketika H_0 diterima atau uji (p) menghasilkan $> \alpha (0,05)$, jadi dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tidak terdapat hubungan. Apabila H_0 ditolak atau hasil uji (p) menghasilkan $< \alpha (0,05)$, maka dapat disimpulkan bahwa kedua variabel tersebut terdapat hubungan yang signifikan (Setyawan, 2022). Kriteria hasil uji korelasi yang meliputi nilai signifikansi, kekuatan, serta arah korelasi disajikan pada Tabel 3.7.

Tabel 3.7. Interpretasi Hasil Uji Korelasi

Parameter	Nilai	Interpretasi Data
Nilai P	$p < 0,05$	Ada hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji
	$p > 0,05$	Tidak ada hubungan yang bermakna antara dua variabel yang diuji
Kekuatan Korelasi	0,00 s.d 0,19	Sangat lemah
	0,20 s.d 0,39	Lemah
	0,40 s.d 0,59	Sedang
	0,60 s.d 0,79	Kuat
	0,80 s.d 1,00	Sangat kuat
Arah Korelasi	(+) / Positif	Positif = Searah, yang berarti semakin besar/ meningkat nilai satu variabel, maka semakin besar/ meningkat pula nilai variabel yang lain, dan sebaliknya.
	(-) / Negatif	Negatif = Berlawanan

Sumber: Setyawan (2022)

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 UIN Suska Riau.

**© Ha
c
ript
m
UIN
suskaR
iau
S
ite
s
U
n
iversity
Sul
ly
n
asim
Riau****V. PENUTUP****5.1. Kesimpulan**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Berdasarkan hasil analisis data terhadap 138 responden, diperoleh kesimpulan bahwa sebagian besar responden memiliki kategori *emotional eating* sedang (63,8%) dan kualitas tidur yang buruk (97,8%), lebih dari setengah total responden memiliki status gizi normal (54,3%). Hasil uji *Spearman's rho* menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* terhadap status gizi (p value = 0,348; r = -0,081). Namun, kualitas tidur menunjukkan hubungan signifikan dengan tingkat korelasi yang lemah terhadap status gizi (p value < 0,001 ; r = 0,300). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* bukan merupakan faktor yang berhubungan secara signifikan dengan status gizi, sedangkan kualitas tidur memiliki hubungan yang bermakna secara statistik dengan status gizi mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

5.2. Saran

Penelitian ini menunjukkan bahwa *emotional eating* tidak berhubungan signifikan dengan status gizi mahasiswa, sedangkan kualitas tidur memiliki hubungan yang bermakna meskipun dengan kekuatan korelasi yang lemah. Meskipun demikian, secara teoritis kedua faktor tersebut tetap berperan dalam menjaga keseimbangan energi dan kesehatan tubuh. Oleh karena itu, mahasiswa disarankan untuk menerapkan perilaku makan yang sehat, tidak menjadikan makanan sebagai pelampiasan emosi negatif, serta menjaga durasi tidur dengan mengatur waktu penggeraan tugas secara efektif dan membatasi penggunaan perangkat layar pada malam. Bagi pihak institusi pendidikan, diharapkan dapat menyelenggarakan program edukatif seperti seminar terkait manajemen perilaku makan dengan kesadaran, penerapan kebiasaan tidur yang berkualitas, serta kegiatan olahraga secara rutin. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menganalisis variabel lain yang berpotensi lebih memengaruhi status gizi, seperti pola makan, pengetahuan gizi, dan aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

1. 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Abadi, A. R., Septianingtyas, dan D. K. Aini. 2025. Stres Akademik Sebagai Pemicu Emotional Eating Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Poseidon*, 8(1):43-55. <https://journal-psikologi.hangtuah.ac.id/>
- Abadi, E., H. P. Memah, D. Andriyani, M. Rotua, V. Dewi, G. K. L. Langi, R. B. Purba, D. Robert, N. A. Amunupunyyo, R. Mayangsari, Muzakar, V. T. Harikedua, Listrianah, J. A. Kolompo, Sofiyetti, Junita, Y. Nurmawi, dan W. Sinaga. 2023. *Ilmu Gizi*. Pustaka Aksara. Kendari. 295 hal.
- Abselian, U. P., Armayani, Rahmawati, L. Saltar, E. Nasus, F. Rudhiati, L. Rangki, L. Ginanjar, I. M. Dewi, N. Damayanti, N. Rahmadika, Hermanto, dan T. Marliana. 2023. *Dasar-dasar Fisiologis Untuk Praktik Keperawatan*. Eureka Media Aksara. Purbalingga. 201 hal.
- Adam, T. C., and E. S. Epel. 2007. Stress, eating and the reward system. *Physiology and Behavior*, 91(4): 449–458. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2007.04.011>
- Adiputra, I. M. S., N. W. Trisnadewi, N. P. W. Oktaviani, S. A. Munthe, V. T. Hulu, I. Budiastutik, A. Fariadi, R. Ramdany, R. J. Fitriani, P. O. A. Tania, B. F. Rahmiati, S. A. Lusiana, A. Susilawaty, E. Sianturi, dan Suryana. 2021. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Yayasan Kita Menulis. Denpasar. 326 hal.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Gramedia Pustaka Utama. Jakarta. 348 hal.
- Al-Musharaf, S. 2020. Prevalence and Predictors of *Emotional Eating* among Healthy Young Saudi Women during the COVID-19 Pandemic. *Article Nutrients*, (12): 1-17. doi:10.3390/nu12102923
- Alodia, Y., E. S. Depytha, Y. A. M. Nugrahaini, G. P. Apriliandani, Z. A. Putri, A. S. Mufateha, N. R. N. Aulia, N. L. K. Sari, dan F. E. Arista. 2024. Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Pola Makan Mahasiswa Prodi Farmasi Angkatan 2023 Fakultas Kedokteran Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Angka*, 1(2): 356–370. <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/angka>
- Amalia, R. F., T. Taufik, T. Nuryanti, J. Juliyanti, H. S. Agustina, E. Sinulingga, M. Mujito, R. Sianturi, K. Kurniawati, R. Sulistyowati, N. Herawati, dan I. Farida. 2024. *Bunga Rampai Manajemen Stres*. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta. Jakarta. 192 hal.
- Amanah, K. 2022. Hubungan Stres dengan Emotional Eating Mahasiswa Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Pada Masa Pandemi Covid-19. *Abstract*. Fakultas Kedokteran. Universitas Gajah Mada.

- 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Hak Cipta milik UIN Suska Riau**
- Andira, A. D., A. M. Usman, dan T. J. F. Wowor. 2022. Hubungan Penggunaan Gadget Terhadap Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Nasional. *Promotif Preventif*, 4(2): 51-56. <http://journal.unpacti.ac.id/index.php/JPP>
- Anggarkusuma, M. V., I. M. K. Dinata, I. V. Juhanna, dan L. Wahyuni. 2025. Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur. *Essence of Scientific Medical Journal*, 22(2): 13–19. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/essential/index>
- Anggraini, S. A., Indria, D. M, dan Gilang, A. 2022. Analisis hubungan tingkat stres dan pola tidur terhadap status gizi usia 20-39 tahun di Kota Malang. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 9(1): 1–12. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jbm/article/view/14895>
- Anindya, S. P., dan Ekyanti, I. 2023. Hubungan Stres dan *Emotional eating* dengan Kualitas Diet pada Mahasiswa Gizi IPB Tingkat Akhir. *Eating Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 2(4): 245-254. <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.4.245-254>
- Arismawati, D. F., M. Sada, A. Briliannita, Eliza, Satriani, W., Florensia, S. N. Rachmawati, R. A. Widyaastuti, A. P. Kamarudin, Islaeli, M. Kamaruddin, S. B. Ramdika, A. Nofitasari, Rahmawati, dan Sryanti. 2022. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Media Sains Indonesia. Bandung. 239 hal.
- Azizah, C. N., F. A. Amin, dan Ramadhaniah. 2024. Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Mahasiswa/i Universitas Muhammadiyah Aceh. *Jurnal Kesehatan Saintika Meditory*, 7(2): 1–13. <https://jurnal.syedzasantika.ac.id>
- Bennett, J., G. Greene, and D. Schwartz-Barcott. 2013. Perceptions of emotional eating behavior. A qualitative study of college students. *Appetite*, 60: 187-192. <http://dx.doi.org/10.1016/j.appet.2012.09.023>
- Buysse, D. J., C. F. Reynolds III, T. H. Monk, S. R. Berman, and Kupfer, D. J. 1989. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Psychiatric Research*, 28(2): 193-213.
- Cahyani, T. D., D. I. Puspitasari, dan D. Sabini. 2024. Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Frekuensi Makan dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(2): 250-257. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1677>
- Cesare, M. D., M. Springmann, M. Shekar, J. Akuoku, J. Beecher, R. D. Mel, R. Micha, S. Osendarp, and C. Rosenzweig. 2021. *Global Nutrition Report (GNR) The State of Global Nutrition*. Development Initiatives Poverty Research. Bristol. 106 p.
- Zepczor-Bernat, K., and A. Brytek-Matera. 2021. The impact of food-related behaviours and emotional functioning on body mass index in an adult sample. *Eating and Weight Disorders*, 26(1): 323–329. <https://doi.org/10.1007/s40519-020-00853-3>

- 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Hak cipta milik UIN Suska Riau**
- Stat**
- Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**
- Dewi, N. M. G. A., M. P. Satiadarma, dan E. Wijaya. 2023. *Emotional Eating* Sebagai Strategi Koping Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Di Jakarta. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 7(1): 72–79. <https://doi.org/10.24912/jmhs.v7i1.1212>
- Egmond, L. T. V., E. M. S. Meth, J. Engström, M. Ilemosoglou, J. A. Keller, H. Vogel, and C. Benedict. 2023. Effects of acute sleep loss on leptin, ghrelin, and adiponectin in adults with healthy weight and obesity: A laboratory study. *The Obesity Society*, 31(3): 635–641. <https://doi.org/10.1002/oby.23616>
- Ekawarna. 2018. *Manajemen Konflik dan Stres*. PT Bumi Aksara. Jakarta Timur. 386 hal.
- Emiliani., A. Abdullah, dan Agustina. 2024. Determinan Status Gizi Mahasiswa Pada Mahasiswa Kesehatan. *Journal of Language and Health*, 5(3): 71–78. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>
- Ernawati, N., Tasnim., L. G. Doloksaribu, T. R. Sinaga, N. T. Triatmaja, M. D. Panjaitan, H. Prasetyorini, E. I. S. Siregar, D. M. Wenas, Tinah., dan Mustar. 2022. *Ilmu Gizi dan Diet*. Yayasan Kita Menulis. 172 hal.
- Fadilah, N., L. Muniroh, dan S. Zulkarnain. 2024. Hubungan Tingkat Stres dan Emotional Eating dengan Status Gizi. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(9): 6512–6521. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/30163>
- Fathanah, N., dan N. Hasanah. 2021. Pengaruh *Neuroticism* terhadap *Emotional Eating*. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(1): 31–40. doi.org/10.17977/um023v10i12021p31-40
- Fibriana, D. 2019. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Brawijaya. Malang.
- Fristika, Y. O., dan S. Amallia. 2022. Hubungan Antara Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Mahasiswa Prodi DIII Kebidanan STIK Siti Khadijah Palembang Tahun 2021. *Jurnal Medical Science Ilmu Kesehatan Akademi Kebidanan Budi Mulia Palembang*, 12(1): 97–106. <https://journal.budimulia.ac.id/index.php/kebidanan/article/view/301>
- Grandner, M. A., E. A. Schopfer, M. Sands-Lincoln, N. Jackson, and A. Malhotra. 2015. The Relationship between Sleep Duration and Body Mass Index Depends on Age. *Obesity (Silver Spring)*, 23(12): 2491–2498. [doi:10.1002/oby.21247](https://doi.org/10.1002/oby.21247)
- Griggs, R. A., and S. L. Jackson. 2020. *Psychology A Concise Introduction Sixth Edition*. Worth Publisher Macmillan Learning. New York. 1313 p.
- Hall, J. E., and M. E. Hall. 2021. *Guyton And Hall Textbook of Medical Physiology Fourteenth Edition International Edition*. Elsevier. Philadelphia. 1084 p.
- Harjatmo, T. P., H. M. Par'i, dan S. Wiyono. 2017. *Penilaian Status Gizi*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 315 hal.

- 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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Hak cipta milik UIN Suska Riau**
- State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau**
- Haryana, N. R., Y. N. Harefa, Juliarti, R. Rosmiati, dan C. Pratiwi. (2025). Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Berhubungan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi. *Journal Health and Nutritions*, 11(2): 100-110. <http://dx.doi.org/10.52365/jhn.v11i2.1426>
- Hić, M., H. Pang, T. Vlaški, M. Grujičić, and B. Novaković. 2024. Prevalence and associated factors of overweight and obesity among medical students from the Western Balkans (South-East Europe Region). *BMC Public Health*, 24(1): 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17389-7>
- Ismiriyam, F. V. 2021. *Psikologi Untuk Mahasiswa Gizi*. LPPM UNNES. Semarang. 89 hal.
- Isti, A. N., D. E. Safitri, E. Safitri, dan I. Arumsari. 2021. Kualitas Tidur dan Stres Berhubungan dengan Status Gizi Orang Dewasa pada Masa Pandemi Covid-19. *Nutrire Diaita*, 13(02): 48–55. <https://doi.org/10.47007/nut.v13i2.4053>
- Jayadi, A., F. Jamila, Z. Atika, dan S. Wahyuni. 2024. Hubungan Stres, Kualitas Tidur Dan *Emotional Eating* Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1-Ilmu Gizi Ikbis Surabaya. *Journal on Education*, 06(02): 14024–14034. <http://jonedu.org/index.php/joe>
- Kabir, A., S. Miah, and A. Islam. 2018. Factors influencing eating behavior and dietary intake among resident students in a public university in Bangladesh: A qualitative study. *PLoS ONE*, 13(6): 1–17. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0198801>
- Kalat, J. W. 2017. *Introduction to Psychology, Eleventh Edition*. Cengage Learning. Boston. 602 p
- Kaluku, K., Mita., N. P. W. P. Sari, H. M. A. Djogo, F. Y. Demang, T. M. Liansyah, A. N. Azizah, A. Fahmi, D. W. Minarsih, O. Oktovin, B. D. S. Septiani, G. C. Sipasulta, H. Jatmikowati, T. A. Isworo, S. Farani, Y. Yanti, D. Juwartini, D. A. Madiyanti, S. Fauzan, T. A. Sugiyatmi, B. Victoria, R. Andraini, P. F. Wiliyanarti, W. Margareth, M. Manungkalit, A. Damayanti, C. Wityadarda, A. Imansari, M. D. Kurniasari, dan P. W. N. Marlina. 2024. *Ilmu Gizi (Konsep dan Penerapan)*. Media Sains Indonesia. Bandung. 535 hal.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Menteri Hukum Dan Hak Asasi Manusia Republik Indonesia. Jakarta. 96 hal.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. Balai Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. 628 hal.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. 965 hal.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. 2024. *Istirahat Cukup*. <https://dinkes.slemankab.go.id/germas/istirahat-cukup>. Diakses pada tanggal 12 Januari 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 merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Hak Cipta milik UIN Suska Riau**
- State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**
- Kirana, D. L. 2022. *Dinamika Perkembangan Masa Dewasa Awal*. Sanabil. Mataram. 174 hal.
- Konttinen, H., T. Van Strien, S. Männistö, P. Jousilahti, and A. Haukkala. 2019. Depression, *emotional eating* and long-term weight changes: A population-based prospective study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1): 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0791-8>
- Kusumah, R. T. S., dan N. W. A. Utami. 2025. Hubungan Stres, Emotional Eating, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Udayana. *Arc. Com. Health*, 12(1): 274–285. <https://doi.org/10.24843/ACH.2025.v12.i01.p21>
- Mahani, Y., W. Wienaldi, dan E. Fachrial. (2025). Hubungan Kualitas Tidur dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan Tahun 2022. *Jurnal Ilmiah Indonesia*, 10(11): 9709–9725. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v10i11.62564>
- Mardalena, I. 2021. *Dasar-dasar Ilmu Gizi Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan*. Pustaka Baru Press. Klaten. 256 hal.
- Mardlatillah, S. D., dan Nurjannah. 2023. Konsep Tidur dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Happiness (Journal of Psychology and Islamic Science)*, 7(1): 65–71. <https://doi.org/10.30762/happiness.v7i1.904>
- Naryati., dan Ramdhaniyah. 2021. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah Jakarta Tahun 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 04(01): 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Nashori, F., dan E. D. Wulandari. 2017. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Tidur Hingga Insomnia*. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta. 92 hal.
- Ogana, A. N., S. Herlina, dan D. S. Damayanti. 2024. Pengaruh Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Tingkat 1 Terhadap Status Gizi Dan Aktifitas Fisik. *Jurnal Kedokteran Komunitas*, 12(1): 1–12. <https://jim.unisma.ac.id/index.php/jkkfk/article/view/24557>
- Oktaviani, I., dan R. Untari. 2024. Hubungan Stress Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Politeknik Kesehatan Surakarta. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 2(2): 797–804. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v2i2.109>
- Oster, H. 2017. The interplay between stress, circadian clocks, and energy metabolism. *Journal of Endocrinology*. 247(1): 13–25. doi.org/10.1530/JOE-20-0124
- Pascoe, M. C., S. E. Hetrick, and A. G. Parker. 2020. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1): 104–112. doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823

- 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Hak cipta milik UIN Suska Riau**
- Stat**
Islamic University of Syarif Kasim Riau
- Péneau, S., E. Me'nard, C. Me'jean, F. Bellisle, and S. Hercberg. 2013. Sex and dieting modify the association between *emotional eating* and weight status. *Research Gate*. 97: 1307-1313. <https://doi.org/10.3945/ajcn.112.054916>
- Pipit, F. W. 2018. *Buku Ajar Gizi dan Diet*. UM Surabaya Publishing Surabaya. 229 hal.
- Purnamasari, N. D. P., M. Widnyana, N. K. A. J. Antari, dan N. L. N. Andayani. 2021. Hubungan Antara Kualitas Tidur Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*; 9(1): 18. doi.org/10.24843/mifi.2021.v09.i01.p04
- Puspita, A. D., dan L. R. Rakhma. 2024. Hubungan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(1): 258-265. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1645>
- Putri, A. F. 2018. Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2): 35-40. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, E. B. A., T. S. Nurbaeti, S. Dhewi, R. E. B. Conterius, A. Badi'ah, N. Afrinis, F. Rozi, M. Saragih, S. Bintanah, A. Widyarni, I. Pijaryani, K. D. Utami, M. Sambriong, L. E. T. Wahyuni, D. R. Wahyuningrum, M. N. A. A. Siddiq, H. K. Inayah, W. Lasepa, H. Yolanda, L. Juwita, S. N. Renamastika, A. P. S. Tunjung, R. I. Mulyani, L. Lailiyana, R. Ratnawati, E. Amanda, K. Aryatika, B. D. S. Septiani, E. Emilia, E. R. Rizqi, R. A. Sari, and C. M. Majiding. 2023. *Ilmu Gizi Dan Pangan (Teori Dan Penerapan)*. Media Sains Indonesia. Bandung. 566 hal.
- Rahmawati., Maesarah., Y. H. Hano, dan P. S. Aida. 2024. Asupan Gizi Dan Riwayat Penyakit Infeksi Pada Kelompok Dewasa. *Jambura Journal Of Health Science And Research*, 6 (4): 339-349. <https://ejurnal.ung.ac.id/index.php/jjhsr/index>
- Ramar, K., R. K. Malhotra, K. A. Carden, J. L. Martin, F. Abbasi-Feinberg, R. N. Aurora, V. K. Kapur, E. J. Olson, C. L. Rosen, J. A. Rowley, A. V. Shelgikar, and L. M. Trott. 2021. Sleep is essential to health: An American Academy of Sleep Medicine position statement. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 17(10): 2115–2119. <https://doi.org/10.5664/jcsm.9476>
- Ramonda, D. A., Y. G. Yudanari, dan Z. Choiriyah. 2019. Hubungan Antara body Imagedan Jenis Kelamin Terhadap Pola Makan Pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2): 109-144. <https://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/jvk/article/view/3>
- Rinawati. 2021. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Thema Publishing. Yogyakarta. 160 hal.
- Risal, M., A. H. Hamu, W. Litaqia, E. U. Dewi, D. Sinthania, Z. Zahra, V. F. Fatah, R. Raharjo, D. F. Albyn, R. Islamarida, S. Martini, M. Pastari, S. Narulita, dan D. M. A. D. Jayanti. 2022. *Ilmu Keperawatan Jiwa*. Media Sains Indonesia. Bandung. 239 hal.

- 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Hak cipta milik UIN Suska Riau**
- Statistik Universitas Syarif Kasim Riau**
- Roziqil, P., dan A. D. Puteri. 2024. Hubungan Stress dan Emotional Eating dengan Status Gizi pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai Tahun 2023. *Plenary Health: Jurnal Kesehatan Paripurna*, 1(3): 365–371. <https://doi.org/10.37985/plenaryhealth.v1i3.633>
- Saam, Z., dan N. Rany. 2022. *Psikologi Kesehatan Dan Konseling Kesehatan*. UR Press. Pekanbaru. 187 hal.
- Sahir, S. H. 2021. *Metodologi Penelitian*. KBM Indonesia. Bantul. 83 hal.
- Salsabila, N. M., H. Hidayanty, R. Indriasari, M. A. Mansur, dan I. F. Ibnu. 2024. The relationship of common mental disorders and emotional eating with the nutritional status of dorm students. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 13(1): 12-28. <https://doi.org/10.30597/jgmi.v13i1.32984>
- Sari, A., Dahlan., R. A. N. Tuhumury, Y. Prayitno, W. H. Siegers, Supiyanto., dan A. S. Werdhani. 2023. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian*. CV. Angkasa Pelangi. Jayapura. 120 hal.
- Setyawan, D. A. 2022. *Buku Ajar Statistika Kesehatan Analisis Bivariat pada Hipotesis Penelitian*. Tahta Media. Surakarta. 245 hal.
- Shafitra, M., P. Permatasari, Agustina., dan M. Ery. 2020. Hubungan Status Gizi, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Produktivitas Kerja Pada Pekerja di PT Gatra Tahun 2019. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19 (1): 50-56. <https://doi.org/10.14710/mkmi.19.1.50-56>
- Siadari, S. J., dan N. I. P. Simarmata. 2023. Pengaruh Stres Akademik Terhadap Emotional Eating Pada Mahasiswi Yang Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2): 15800–15807. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8869>
- Sinaga, T. R., A. Faridi, R. Sake, H. A. Bangun, R. K. Dewi, Efriza., H. B. Umar, P. Rahmadani, dan K. Silalahi. 2023. *Biostatistik Deskriptif*. Yayasan Kita Menulis. Medan. 128 hal.
- Sitepu, A. S. B. 2024. Hubungan Emotional Eating, Screen Time dan Citra Tubuh Dengan Status Gizi Mahasiswi Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Medan. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Medan.
- Skoracka, K., S. Hryhorowicz, A. E. Ratajczak-Pawłowska, P. Schulz, A. M. Rychter, A. Zawada, R. Słomski, A. Dobrowolska, and I. Krela-Kaźmierczak. 2025. The role of leptin and ghrelin in the regulation of appetite in obesity. *Peptides*, 186: 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.peptides.2025.171367>
- Smyth, C. 2007. The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). *The Hartford Institute for Geriatric Nursing*, 6(1): 1-2. <https://cdn.wsna.org/assets/entry-assets/17/PSQI.pdf>

- 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.
- Hak cipta milik UIN Suska Riau**
- Stat Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**
- Strien, T. V., J. E. R. Frijters, G. P. A. Bergers, and P. B. Defares. 1986. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assessment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *International Journal of Eating Disorders*, 5(2): 295-315.
- Sugiono., W. W. Putro, dan S. I. K. Sari. 2018. *Ergonomi Untuk Pemula (Prinsip Dasar dan Contoh Aplikasinya)*. UB Press. Malang. 217 hal.
- Swari, K. G. Y., N. M. Mulyantari, I. W. P. S. Yasa. 2022. Hubungan Melewatkkan Sarapan Terhadap Kejadian Overweight Dan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal medika udayana*, 11(3): 116-121. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum>
- Syafiqah, T. S., E. S. Ariestiningsih, dan D. Novri. 2024. Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Muhammadiyah Gresik. *Ghidza Media Journal*, 5(2): 75–88. <https://doi.org/10.30587/ghidzamediajurnal.v5i2.8327>
- Syafitri, S. 2024. Hubungan Tingkat Stres Dan Asupan Makanan Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. *Skripsi*. Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Pekanbaru.
- Syarofi, Z. N., dan L. Muniroh. 2020. Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi?. *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1): 38–44. <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1>.
- Taitz, J. 2012. *End Emotional Eating: Using Dialectical Behavior Therapy Skills to Cope with Difficult Emotions and Develop a Healthy Relationship to Food*. New Harbinger Publications. Los Angeles. 256 p.
- Tan, C. C., and C. M. Chow. 2014. Stress and *emotional eating*: The mediating role of eating dysregulation. *Elsevier*. 66: 1-4. doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033
- Taylor, S. E. 2018. *Health Psychology, Tenth Edition*. McGraw-Hill Education. New York. 465 p.
- Thurfah, J. N., I. M. Puspitasari, dan S. D. Alfian. 2022. Suplemen Untuk Meningkatkan Kualitas Tidur. *Farmaka*, 20(2): 76-87. <https://doi.org/10.24198/farmaka.v20i2.37399>
- United Nations Children's Fund (UNICEF). 2021. *Conceptual Framework on Maternal and Child Nutrition*. Nutrition and Child Development Section. New York. 4 p.
- Waladani, B., E. Setianingsih, dan J. Sofiana. 2022. *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Pasien di Ruang Intensif*. Pena Persada Kerta Utama. Banyumas. 81 hal.

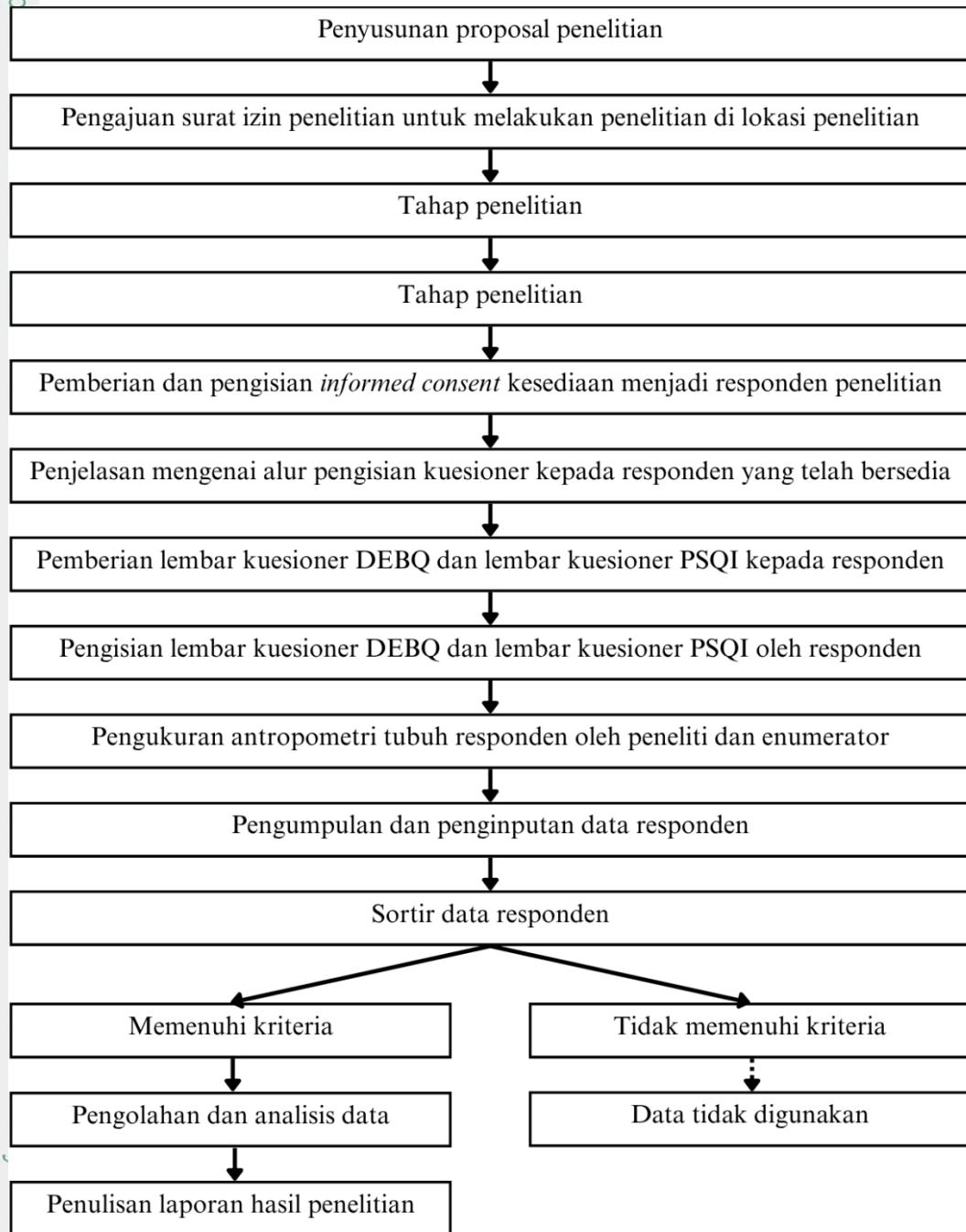
- Hak Cipta milik UIN Suska Riau**
- State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**
- Watson, N. F., M. S. Badr, G. Belenky, D. L. Bliwise, O. M. Buxton, D. Buysse, D. F. Dinges, J. Gangwisch, M. A. Grandner, C. Kushida, R. K. Malhotra, J. L. Martin, S. R. Patel, S. F. Quan, E. Tasali, M. Twery, J. B. Croft, E. Maher, J. A. Barrett, S. M. Thomas, and J. L. Heald. 2015. Recommended amount of sleep for a healthy adult: A joint consensus statement of the American Academy of Sleep Medicine and Sleep Research Society. *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 11(6): 591–592. <https://doi.org/10.5664/jcsm.4758>
- Weather Spark. 2025. Cuaca Bulan Mei di Kota Pekanbaru. <https://id.weatherspark.com/m/113777/5/Cuaca-Rata-rata-pada-bulan-Mei-in-Kota-Pekanbaru-Indonesia>. Diakses pada tanggal 24 Juli 2025
- Widiyanto, B., dan S. Wijayati. 2025. *Kualitas Tidur Pada Lansia Kontribusi Penting Keperawatan*. Nuansa Fajar Cemerlang. Jakarta Barat. 94 hal.
- Wijaya, V. A., dan A. C. Adi. 2024. Hubungan Mindful Eating Dan Kualitas Tidur Dengan Status Masyarakat Universitas Airlangga. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(1): 712-725. <https://doi.org/10.31004/jkt.v5i1.24579>
- Winterdahl, M., O. Noer, D. Orlowski, A. C. Schacht, S. Jakobsen, A. K. O. Alstrup, A. Gjedde, and A. M. Landau. 2019. Sucrose intake lowers μ -opioid and dopamine D2 / 3 receptor availability in porcine brain. *Scientific Reports*, 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-53430-9>
- Yang, F., Y. Yang, L. Zeng, Y. Chen, and G. Zeng. 2021. Nutrition Metabolism and Infections. *Infectious Microbes and Diseases*, 3(3): 134-141. <https://doi.org/10.1097/IM9.0000000000000061>
- Yikealo, D., and W. Tareke. 2018. Stress Coping Strategies among College Students: A Case in the College of Education, Eritrea Institute of Technology. *Open Science Journal*, 3(4): 1–17. <https://doi.org/10.23954/osj.v3i4.1691>
- Zahra, H. 2024. Hubungan Konsumsi Kopi dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Teknik Sipil UNESA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi*, 2(3): 66–80. <https://doi.org/10.55606/jig.v2i3.3062>
- Zebua, V. C. Y., dan F. Ardiani. 2025. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Asupan Makan Dengan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Rumpun Kesehatan Di Universitas Sumatera Utara. *Jurnal Dunia Gizi*, 8(1): 37–46. <https://doi.org/10.33085/jdg.v5i1.5325>
- Zulkarnain, S., dan L. Muniroh. 2023. Hubungan Stress Akademik dan Emotional Eating dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(3): 4112–4117. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.18476>
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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta

Lampiran 1. Diagram Alur Penelitian



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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**Hak cipta
UIN
Suska
Riau
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau****Lampiran 2. Lembar Permohonan Menjadi Responden****LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Kepada Yang Terhormat

Calon Responden

Di Tempat,

Dengan hormat,

Saya yang bertandatangan di bawah ini akan mengadakan penelitian:

Nama : Digdaya Goufran Nugraha

NIM : 12180314882

Program Studi : Gizi

Fakultas : Pertanian dan Peternakan

Universitas : Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Judul Penelitian : Hubungan *Emotional eating* dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Alur Responden 1. Penandatanganan Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Informed Consent*).

2. Pengisian identitas responden pada Lembar Kuesioner Penelitian.

3. Pengisian kuesioner *emotional eating*, yaitu *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ).

4. Pengisian kuesioner kualitas tidur, yaitu *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI).

5. Pengambilan data antropometri berupa penimbangan berat badan dan tinggi badan dengan ketentuan:

a. Pengambilan data antropometri mahasiswa akan dilakukan dengan enumerator laki-laki, sedangkan mahasiswi akan dilakukan dengan enumerator perempuan.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

**© Hak Cipta
UIN SUSKA RIAU****State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau**

- b. Pakaian yang digunakan seminimal mungkin untuk mencegah data yang bias dengan batas yang sopan, menutup aurat, dan tidak ketat.

Berdasarkan pemberitahuan tersebut Saya memohon kesediaan kepada Mahasiswa/i untuk secara sukarela untuk menjadi responden dalam penelitian ini dengan menandatangani Lembar Persetujuan Menjadi Responden. Seluruh informasi yang Mahasiswa/i berikan selama penelitian berlangsung akan dirahasiakan, sehingga tidak akan merugikan Mahasiswa/i.

Atas perhatian dan kerjasamanya Saya ucapkan terima kasih.

Pekanbaru, ____ / ____ / 2025

Digdaya Goufran Nugraha
Yang Menyatakan

UIN SUSKA RIAU

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 3. Lembar Persetujuan Responden (Informed Consent)**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : _____

NIM : _____

Berilah tanda pada pernyataan berikut dengan ketentuan:

Tanda centang pada kotak (✓) jika merasa sesuai dengan pernyataan.

Tanda silang pada kotak (X) jika merasa tidak sesuai dengan pernyataan.

Pernyataan

: Saya sedang menjalankan program diet atau intervensi medis yang dapat mempengaruhi pola makan dan status gizi.

: Saya memiliki gangguan tidur kronis yang sebelumnya pernah didiagnosis oleh tenaga medis.

Menyatakan telah membaca alur responden pada Lembar Permohonan Menjadi Responden dan bersedia serta tidak merasa keberatan menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Digdaya Goufran Nugraha (12180314882) Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul penelitian “Hubungan *Emotional eating* dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”. Saya berharap penelitian ini tidak akan mempunyai dampak negatif serta merugikan bagi Saya dan keluarga Saya, sehingga pertanyaan yang akan saya jawab benar-benar dirahasiakan.

Demikian pernyataan ini Saya buat dengan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun untuk diperlukan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru, _____ / _____ / 2025

Responden

Lampiran 4. Lembar Kuesioner Penelitian

Hubungan *Emotional eating* dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa
 Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Identitas Responden

Nama :
 NIM :
 Semester/ Kelas :
 Tanggal Lahir :
 Jenis Kelamin : Laki-laki Perempuan
 Nomor Hp/ Wa :
 :

II. Pengukuran Data Antropometri (*Diisi oleh enumerator)

Berat Badan :
 Tinggi Badan :
 Indeks Massa Tubuh :
 Status Gizi :
 :

III. Pengisian Kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ)

Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)

Petunjuk:

Pertanyaan berikut ini terkait dengan perilaku *emotional eating* (mengonsumsi makanan akibat emosional). Jawaban yang Saudara/i berikan sebaiknya adalah jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang sedang dialami. Mohon jawablah seluruh pertanyaan dengan memberikan tanda centang pada kotak () jawaban yang Saudara/i pilih.

No.	PERTANYAAN	Pilihan Jawaban				
		Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
1.	Apakah Kamu ingin makan ketika merasa kesal?	<input type="checkbox"/>				
2.	Apakah Kamu ingin makan ketika sedang tidak melakukan aktivitas apapun?	<input type="checkbox"/>				

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 UIN Suska Riau.

No.	PERTANYAAN	Pilihan Jawaban				
		Tidak pernah	Jarang	Kadang-kadang	Sering	Selalu
3.	Apakah Kamu ingin makan ketika merasa depresi atau putus asa?	<input type="checkbox"/>				
4.	Apakah Kamu ingin makan ketika merasa kesepian?	<input type="checkbox"/>				
5.	Apakah Kamu ingin makan ketika individu membuat Kamu merasa kecewa?	<input type="checkbox"/>				
6.	Apakah Kamu ingin makan ketika merasa marah?	<input type="checkbox"/>				
7.	Apakah Kamu ingin makan ketika sedang mendekati situasi yang tidak menyenangkan atau tidak nyaman?	<input type="checkbox"/>				
8.	Apakah Kamu ingin makan ketika merasa cemas, khawatir, atau tegang?	<input type="checkbox"/>				
9.	Apakah Kamu ingin makan ketika segalanya tidak berjalan sesuai keinginan atau ketika sesuatu berjalan tidak sesuai dengan ekspektasi Kamu?	<input type="checkbox"/>				
10.	Apakah Kamu ingin makan ketika merasa takut?	<input type="checkbox"/>				
11.	Apakah Kamu ingin makan ketika merasa kecewa?	<input type="checkbox"/>				
12.	Apakah Kamu ingin makan ketika merasa emosional atau terganggu secara emosional?	<input type="checkbox"/>				
13.	Apakah Kamu ingin makan ketika merasa bosan atau gelisah?	<input type="checkbox"/>				

IV. Pengisian Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)
Petunjuk:

Pertanyaan berikut ini terkait dengan kebiasaan tidur Saudara/i dalam satu bulan terakhir. Saudara/i disarankan memberikan jawaban yang paling sesuai dengan kondisi yang benar-benar dialami dalam periode satu bulan terakhir. Mohon jawablah seluruh pertanyaan.

© Hak Cipta miik UIN Suska Riau

Petunjuk:

Mohon jawablah seluruh pernyataan dengan memberikan tanda centang pada kotak () jawaban yang Saudara/i pilih.

5. Selama sebulan terakhir, seberapa sering Kamu mengalami kesulitan tidur karena.....	Tidak pernah	<1 x/ minggu	1–2x/ minggu	≥3x/ minggu
➤ Tidak bisa tertidur dalam waktu 30 menit	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Terbangun di tengah malam atau dini hari	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Bangun untuk pergi ke kamar mandi	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Tidak bisa bernapas dengan nyaman	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Batuk atau mendengkur dengan keras	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Merasa terlalu dingin	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Merasa terlalu panas	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Terbangun karena mimpi buruk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Terbangun karena merasakan sakit atau nyeri	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
➤ Alasan lainnya:	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Selama sebulan terakhir, seberapa sering Kamu mengonsumsi obat (resep atau tanpa resep) untuk membantu tidur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
 - 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 memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

	Selama sebulan terakhir, seberapa sering Kamu harus menahan rasa kantuk di siang hari saat mengendarai kendaraan, makan, atau beraktivitas sosial?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Selama sebulan terakhir, seberapa besar masalah yang terjadi sehingga Kamu harus mempertahankan rasa semangat dalam menyelesaikan atau melakukan sesuatu?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Selama sebulan terakhir, bagaimana Kamu menilai kualitas tidur Kamu secara keseluruhan?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sangat baik	Cukup baik	Cukup buruk	Sangat buruk	

Lampiran 5. Kuesioner Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) bagian *Emotional eating* Asli

Question	Response Options				
	Never	Seldom	Some-times	Often	Always
1. Do you have the desire to eat when you are irritated?	<input type="checkbox"/>				
2. Do you have a desire to eat when you have nothing to do?	<input type="checkbox"/>				
3. Do you have a desire to eat when you are depressed or discouraged?	<input type="checkbox"/>				
4. Do you have a desire to eat when you are <i>feeling lonely</i> ?	<input type="checkbox"/>				
5. Do you have a desire to eat when some- body lets you down?	<input type="checkbox"/>				
6. Do you have a desire to eat when you are cross?	<input type="checkbox"/>				
7. Do you have a desire to eat when you are approaching something unpleasant to happen?	<input type="checkbox"/>				
8. Do you get the desire to eat when you are anxious, worried or tense?	<input type="checkbox"/>				
9. Do you have a desire to eat when things are going against you or when things have gone wrong?	<input type="checkbox"/>				
10. Do you have a desire to eat when you are frightened?	<input type="checkbox"/>				
11. Do you have a desire to eat when you are disappointed?	<input type="checkbox"/>				
12. Do you have a desire to eat when you are emotionally upset?	<input type="checkbox"/>				
13. Do you have a desire to eat when you are bored or restless?	<input type="checkbox"/>				

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.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 6. Kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Asli
**L
H
e**
The Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Instructions: The following questions relate to your usual sleep habits during the past month only. Your answers should indicate the most accurate reply for the majority of days and nights in the past month. Please answer all questions.

During the past month,

1. When have you usually gone to bed? _____
2. How long (in minutes) has it taken you to fall asleep each night? _____
3. When have you usually gotten up in the morning? _____
4. How many hours of actual sleep do you get at night? (This may be different than the number of hours you spend in bed) _____

5. During the past month, how often have you had trouble sleeping because you...	Not during the past month (0)	Less than once a week (1)	Once or twice a week (2)	Three or more times a week (3)
a. Cannot get to sleep within 30 minutes				
b. Wake up in the middle of the night or early morning				
c. Have to get up to use the bathroom				
d. Cannot breathe comfortably				
e. Cough or snore loudly				
f. Feel too cold				
g. Feel too hot				
h. Have bad dreams				
i. Have pain				
j. Other reason(s), please describe, including how often you have had trouble sleeping because of this reason(s):				
6. During the past month, how often have you taken medicine (prescribed or "over the counter") to help you sleep?				
7. During the past month, how often have you had trouble staying awake while driving, eating meals, or engaging in social activity?				
8. During the past month, how much of a problem has it been for you to keep up enthusiasm to get things done?				
	Very good (0)	Fairly good (1)	Fairly bad (2)	Very bad (3)
9. During the past month, how would you rate your sleep quality overall?				

Component 1	#9 Score	C1
Component 2	#2 Score ($\leq 15\text{min}=0$; $16\text{-}30\text{ min}=1$; $31\text{-}60\text{ min}=2$; $>60\text{ min}=3$) + #5a Score (if sum is equal 0=0; 1-2=1; 3-4=2; 5-6=3)	C2
Component 3	#4 Score ($>7=0$; $6\text{-}7=1$; $5\text{-}6=2$; $<5=3$)	C3
Component 4	(total # of hours asleep)/(total # of hours in bed) x 100 $>85\% = 0$, $75\% \text{-} 84\% = 1$, $65\% \text{-} 74\% = 2$, $<65\% = 3$	C4
Component 5	Sum of Scores #5b to #5j (0=0; 1-9=1; 10-18=2; 19-27=3)	C5
Component 6	#6 Score	C6
Component 7	#7 Score + #8 Score (0=0; 1-2=1; 3-4=2; 5-6=3)	C7

Add the seven component scores together _____ Global PSQI Score _____

Reprinted from *Journal of Psychiatric Research*, 28(2), Buysse, D.J., Reynolds III, C.F., Monk, T.H., Berman, S.R., & Kupfer, D.J. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research, 193-213, Copyright 1989, with permission from Elsevier Science.

**L
H
e
f Sultan Syarif Kasim Riau**

Lampiran 7. Surat Izin Riset



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة والحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
Jl.H.R.Soebrantas /Km.15No.155 Kel.Tuah Madani Kec.Tuah Madani Pekanbaru-Riau28293 POBox1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://fpp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B-1441/F.VIII/PP.00.9/04/2025
Sifat : Penting
Hal : **Izin Riset**

Pekanbaru, 30 April 2025

Kepada Yth:
Ketua Program Studi Gizi
Fakultas Pertanian dan Peternakan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. H.R Soebrantas No 155 KM. 15 Pekanbaru

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

Bersama ini disampaikan kepada Saudara bahwa, Mahasiswa yang namanya di bawah ini :

Nama : Digdaya Goufran Nugraha
Nim : 12180314882
Prodi : Gizi
Fakultas : Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Akan melakukan penelitian, dalam rangka penulisan Skripsi Tingkat Sarjana Strata Satu (S1) pada Fakultas Pertanian dan Peternakan UIN Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul: *"Hubungan Emotional Eating dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau".*

Kepada saudara agar berkenan memberikan izin serta rekomendasi untuk melakukan penelitian Pengambilan data yang berkaitan dengan penelitian yang dimaksud.

Demikian disampaikan, atas kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr.Wb
Dekan,



Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP. 19710706 200701 1 031

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 8. Surat Izin Uji Etik



UNIVERSITAS ABDURRAH

KOMITE ETIK PENELITIAN

IZIN MENDIKNAS RI NOMOR: 75/D/O/2005

Jl. Riau Ujung No. 73 Pekanbaru, Prov. Riau, Indonesia, Kode Pos: 28292
Telepon: (0761) 38762, Fax: (0761) 859839 Website: Ippm.univrab.ac.id, Email: komite.etik@univrab.ac.id

ETHICAL CLEARANCE

NO. 845/KEP-UNIVRAB/VIII/2025

Komite Etik Penelitian Universitas Abdurrah, setelah melakukan pengkajian atas usulan penelitian yang berjudul:

Hubungan Emotional Eating dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

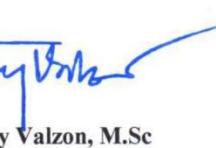
Peneliti Utama : Digdaya Goufran Nugraha

Anggota : -

Tempat Penelitian : Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Dengan ini menyatakan bahwa usulan penelitian di atas telah memenuhi prasyarat etik penelitian. Oleh karena itu Komite Etik Penelitian merekomendasikan agar penelitian ini dapat dilaksanakan dengan mempertimbangkan prinsip-prinsip yang dinyatakan dalam Deklarasi Helsinki dan panduan yang tertuang dalam Pedoman dan Standar Etik Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Nasional Kementerian Kesehatan Republik Indonesia Tahun 2017.

Pekanbaru, 14 Agustus 2025
Ketua,



dr. May Valzon, M.Sc

UIN SUSKA RIAU

- 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 UIN Suska Riau.
 2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Lampiran 9. Dokumentasi Penelitian

Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

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 UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Penjelasan Pengisian Kuesioner Kepada Responden



Pengukuran Antropometri Responden Oleh Peneliti dan Enumerator

UIN SUSKA RIAU