



UIN SUSKA RIAU

SKRIPSI

HUBUNGAN EMOTIONAL EATING DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU



Oleh:

**RISMA YULIANA
12080321819**

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 KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU



Oleh:

**RISMA YULIANA
12080321819**

**Diajukan sebagai salah satu syarat
Untuk melaksanakan Penelitian**

**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.

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 Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Nama : Risma Yuliana

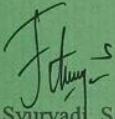
NIM : 12080321819

Program Studi : Gizi

Menyetuji,

Setelah diuji pada tanggal, 08 Januari 2026

Pembimbing I



Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si

NIP. 19891118 201903 2 013

Pembimbing II



Nina Elvita, S.K.M., M.Kes

NIP. 19690904 199302 2 000

Mengetahui:

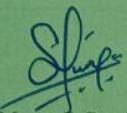
Dekan,

Fakultas Pertanian dan Peternakan



Ketua,

Program Studi Gizi



Sofya Maya, S.Gz., M.Si

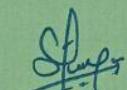
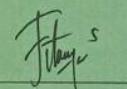
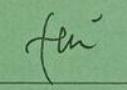
NIP. 19900805 202012 2 020

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 penguji ujian Sarjana Gizi pada Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dan dinyatakan lulus pada tanggal 08 Januari 2026

| No. | Nama | Jabatan | Tanda Tangan |
|-----|----------------------------------------|------------|------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1. | Sofya Maya, S.Gz., M.Si | KETUA | 1.  |
| 2. | Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si | SEKRETARIS | 2.  |
| 3. | Nina Elvita, S.K.M., M.Kes | ANGGOTA | 3.  |
| 4. | Yanti Ernalia, S.Gz., Dietisien, M.P.H | ANGGOTA | 4.  |

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 bertandatangan di bawah ini :

Nama : Risma Yuliana
Nim : 12080321819
Tempat/Tanggal Lahir : Rantau Panjang Kiri/ 20 Juli 2003
Fakultas : Pertanian dan Peternakan
Prodi : Gizi
Judul Skripsi : Hubungan *Emotional Eating* dan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Menyatakan dengan sebenar-benarnya bahwa :

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

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

Pekanbaru, Januari 2026

Yang membuat pernyataan



Risma Yuliana
12080321819

HALAMAN PERSEMBAHAN

Puji syukur kepada Allah *Subhanahu Wata'ala* yang telah memberikan kesehatan dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan skripsi penelitian dengan judul **Hubungan Emotional Eating dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau** sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz) di Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis menyadari bahwa proses penyelesaian skripsi ini tidak akan berjalan dengan lancar tanpa adanya doa, bantuan, bimbingan dan motivasi dari berbagai pihak. Pada kesempatan ini dengan ketulusan hati dan segala rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih yang sangat mendalam kepada:

1. Ayahanda dan Ibunda tercinta, panutan, dan *support system* terbaik. Terima kasih atas segala cinta kasih, doa yang tidak pernah henti dilangitkan, serta segala perjuangan yang telah diberikan kepada penulis yang tidak dapat dibandingkan dengan apapun. Semoga Allah *Subbahanahu Wata'ala* selalu menjaga, membala serta meridhoi segala pengorbanan yang diberikan kepada penulis. Terima kasih juga kepada Abang, Kakak, dan Adik-adikku serta *Suwandi's Family* yang senantiasa memberikan dukungan baik moril maupun materil.

Ibu Prof. Dr. Leny Nofianti MS, SE, M. Si, Ak. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Wakil Rektor I, II, III, serta seluruh civitas akademik Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Bapak Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr.Sc. selaku Dekan, 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.

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.

5. Hak Cipta milik UIN Sultan Syarif Kasim Riau

Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si selaku Pembimbing Akademik dan selaku Pembimbing I yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberikan nasihat, serta motivasi selama masa perkuliahan hingga proses penyelesaian tugas akhir skripsi.

Ibu Nina Elvita, M.Kes selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, arahan, kritik, dan saran yang penuh dengan ketelitian hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Ibu drg. Nur Pelita Sembiring, M.K.M selaku Pengaji I yang telah memberikan kritik dan saran yang sangat bermanfaat bagi peneliti.

Ibu Yanti Ernalia, Dietisien, M.P.H selaku Pengaji II yang telah memberikan kritik dan sarannya dalam penyempurnaan skripsi ini.

Seluruh dosen dan staf Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau khususnya Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan atas bantuan serta bimbingan semasa kuliah.

10. Seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan tahun 2021 dan 2022 yang bersedia menjadi responden dan berjasa dalam penelitian dengan meluangkan waktu, tenaga, dan pikirannya membantu kelancaran tugas akhir skripsi.
11. Teman-teman seperjuangan Annisa Aulia, Syellomita Dwika R., dan W. Aulia Fitri R yang bersama-sama dan memberikan *support* dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.
12. Kucing kesayangan penulis Miyuchan, yang selalu menghibur dan menemani penulis pada beberapa tahun terakhir perkuliahan. Miyuchan setia menemani penulis dalam suka dan duka selama proses penyusunan skripsi.
13. Penutup, penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri. Terima kasih karena sudah mampu bertahan sampai sejauh ini. Terima kasih untuk setiap lelah yang dijalani, setiap keraguan yang tetap dihadapi, dan setiap rasa takut yang perlahan berhasil dilewati. Terima kasih untuk tidak berhenti, meskipun sering merasa hampir menyerah. Semoga ke depannya penulis tetap diberi kemudahan dalam menjalani setiap tahap kehidupan, serta terus belajar menjadi pribadi yang lebih baik dari hari ke hari.

Penulisan skripsi ini masih terdapat kekurangan yang perlu disempurnakan lagi dengan saran dan kritikan semua pihak. Semoga Allah *Subhanahu Wa Ta'ala*



melimpahkan berkah dan taufik-Nya pada kita semua, serta skripsi ini bermanfaat bukan hanya bagi penulis tetapi juga untuk seluruh pembaca. *Aamiin ya Robbal'alamin.*

Pekanbaru, Januari 2026

Risma Yuliana

© 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.

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



RIWAYAT HIDUP

Risma Yuliana dilahirkan di Desa Rantau Panjang Kiri, Kecamatan Kubu Babussalam, Kabupaten Rokan Hilir, Provinsi Riau pada Tanggal 20 Juli 2003. Lahir dari pasangan Ayahanda Mardi dan Ibunda Siti Aisyah, yang merupakan anak ke-3 dari 6 bersaudara. Masuk taman kanak-kanak di TK Al-Jam'iatul Washliyah Sungai Majo, dan tamat pada Tahun 2008. Kemudian melanjutkan ke sekolah dasar di MIS Al-Jam'iatul Washliyah Sungai Majo, dan lulus pada Tahun 2014.

Pada Tahun 2014 melanjutkan pendidikan ke sekolah lanjutan tingkat pertama di MTSS Al-Jam'iatul Washliyah Sungai Majo, dan lulus pada Tahun 2017. Pada Tahun 2017 penulis melanjutkan pendidikan ke sekolah menengah atas di SMAN 1 Kubu Babussalam, dan lulus pada Tahun 2020.

Melalui jalur PMB Undangan Mandiri pada Tahun 2020 diterima menjadi mahasiswa pada Program Studi Gizi Fakultas Pertanian, dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau. Selama masa kuliah, penulis pernah menjadi anggota *Green Agriculture Community* (GAC) pada Tahun 2021/2022.

Bulan Juli sampai dengan Agustus Tahun 2023 melaksanakan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Bagan Hulu Kecamatan Bangko Kabupaten Rokan Hilir Provinsi Riau. Bulan September sampai dengan Oktober Tahun 2023 melaksanakan Praktik Kerja Lapangan (PKL) Gizi Masyarakat di Puskesmas Limapuluh Kota Pekanbaru. Bulan November hingga Desember Tahun 2023 melaksanakan PKL Dietetik dan Gizi Institusi di RSUD Selasih Pelalawan.

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.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah *Subahanahu Wa Ta'ala* yang telah memberikan keimanan, kesehatan, dan keselamatan kepada penulis sehingga dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul **Hubungan Emotional Eating dan Kualitas Tidur Terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau**. Skripsi ini dibuat sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Gizi (S.Gz) di Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Novfitri Syuryadi, S.Gz., M.Si sebagai dosen pembimbing I sekaligus pembimbing akademik dan Ibu Nina Elvita, S.K.M., M.Kes sebagai dosen pembimbing II yang telah banyak memberikan bimbingan, petunjuk dan motivasi hingga terselesaikannya skripsi ini. Kepada seluruh rekan-rekan yang telah banyak membantu penulis di dalam penyelesaikan tugas akhir skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu, penulis ucapkan terima kasih dan semoga mendapatkan balasan dari Allah *Subahanahu Wa Ta'ala* untuk kemajuan kita semua dalam menghadapi masa depan nanti.

Penulis sangat mengharapkan kritik dan saran dari pembaca demi kesempurnaan penulisan skripsi ini. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi kita semua baik untuk masa kini maupun untuk masa yang akan datang.

Pekanbaru, Januari 2026

Risma Yuliana

- 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.

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Risma Yuliana (12080321819)

Di bawah bimbingan Novfitri Syuryadi dan Nina Elvita

INTISARI

Status gizi merupakan gambaran kondisi tubuh yang dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk perilaku makan dan kualitas tidur. Salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi perilaku makan adalah *emotional eating*, yaitu kecenderungan makan berlebih sebagai respons terhadap emosi negatif. Sementara itu, kualitas tidur yang buruk dapat memengaruhi keseimbangan hormon pengatur nafsu makan dan berdampak pada peningkatan asupan energi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan tahun 2021 dan 2022. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel sebanyak 175 responden yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) untuk variabel *emotional eating* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk variabel kualitas tidur. Status gizi diperoleh melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan dengan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT). Analisis data menggunakan uji *Chi square* dengan tingkat signifikansi $p\text{-value}<0,05$. Hasil penelitian menunjukkan bahwa, mayoritas responden memiliki *emotional eating* tinggi (52,0%) dan kualitas tidur buruk (84,6%). Sebagian besar responden masuk kategori gizi tidak lebih (77,1%) dan gizi lebih (22,9%). Hasil uji statistik menunjukkan tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan kejadian gizi lebih ($p\text{-value}=1,000$) serta tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian gizi lebih ($p\text{-value}=0,738$). Kesimpulan penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *emotional eating* dan kualitas tidur dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

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

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
Sarjana
State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

THE CORRELATION OF EMOTIONAL EATING AND SLEEP QUALITY WITH THE OCCURRENCE OF OVERNUTRITION IN STUDENTS AT THE FACULTY OF PSYCHOLOGY STATE ISLAMIC UNIVERSITY OF SULTAN SYARIF KASIM RIAU THE

Risma Yuliana (12080321819)

Under the guidance of Novfitri Syuryadi and Nina Elvita

ABSTRACT

Nutritional status reflects an individual's physiological condition and influenced by multiple factors, including eating behavior and sleep quality. Emotional eating is a psychological eating behavior characterized by excessive food intake in response to negative emotional states. In addition, poor sleep quality may disrupt appetite-regulating hormones, potentially leading to increased energy intake. This study aims to analyze the relationship between emotional eating and sleep quality with the occurrence of overweight among Psychology students enrolled in the 2021 and 2022 cohorts at the State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau. This study employed a quantitative cross-sectional design. A total of 175 respondents were selected using purposive sampling. Emotional eating was assessed using the Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ), while sleep quality was measured using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Nutritional status was determined by measuring body weight and height and calculating Body Mass Index (BMI). Data were analyzed using the Chi-square test with a significance level of p -value < 0.05. The results indicated that most respondents exhibited high levels of emotional eating (52.0%) and poor sleep quality (84,6%). The majority of respondents were classified as having non-overnutrition status (77,1%), while 22,9% were classified as having overnutrition. Statistical analysis demonstrated no significant association between emotional eating and overnutrition status (p -value = 1,000), and no significant association between sleep quality and overnutrition status (p -value = 0,738). In conclusion, emotional eating and sleep quality were not significantly associated with overnutrition status in undergraduate Psychology students at the State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau.

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.
 - 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 | XI |
| DAFTAR ISI | XIV |
| DAFTAR TABEL..... | XV |
| DAFTAR GAMBAR | XVI |
| DAFTAR SINGKATAN | XVII |
| DAFTAR LAMPIRAN | XVIII |
| I PENDAHULUAN | 1 |
| 1.1. Latar belakang | 1 |
| 1.2. Tujuan Penelitian | 3 |
| 1.3. Manfaat Penelitian | 3 |
| 1.4. Hipotesis | 4 |
| II. TINJAUAN PUSTAKA | 5 |
| 2.1 Kejadian Gizi Lebih | 5 |
| 2.2 <i>Emotional Eating</i> | 9 |
| 2.3 Kualitas Tidur | 10 |
| 2.4 Kerangka Pemikiran | 13 |
| III. METODE PENELITIAN | 15 |
| 3.1. Tempat dan Waktu | 15 |
| 3.2. Variabel dan Definisi Operasional | 15 |
| 3.3. Metode Pengambilan Sampel | 16 |
| 3.4. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data | 17 |
| 3.5. Instrumen Penelitian dan Alur Penelitian | 17 |
| 3.6. Pengolahan dan Analisis Data | 18 |
| 3.7. Uji Validitas dan Realibilitas | 22 |
| IV. HASIL dan PEMBAHASAN | 23 |
| 4.1. Gambaran Lokasi Penelitian | 23 |
| 4.2. Karakteristik Responden | 23 |
| 4.3. <i>Emotional Eating</i> | 25 |
| 4.4. Kualitas Tidur | 27 |
| 4.5. Kejadian Gizi Lebih | 29 |
| 4.6. Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Kejadian Gizi Lebih..... | 31 |
| 4.7. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih..... | 33 |
| V. PENUTUP | 35 |
| 5.1. Kesimpulan | 35 |
| 5.2. Saran | 35 |
| DAFTAR PUSTAKA | 36 |
| LAMPIRAN | 40 |

- 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

| © Hak Cipta Universitas Sultan Syarif Kasim Riau | Halaman |
|------------------------------------------------------------------------|----------------|
| 2.1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh | 7 |
| 2.2. Kebutuhan Tidur Menurut Usia | 10 |
| 3.1. Variabel dan Definisi operasional | 15 |
| 3.2. Cara penilaian kuesioner PSQI | 20 |
| 3.3. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Status Gizi | 21 |
| 3.4. Kategori Kejadian Gizi Lebih | 21 |
| 4.1. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia | 24 |
| 4.2. Distribusi Frekuensi Kuesioner <i>Emotional Eating</i> | 25 |
| 4.3. Distribusi Frekuensi <i>Emotional Eating</i> | 26 |
| 4.4. Distribusi Frekuensi Kuesioner Kualitas Tidur | 27 |
| 4.5. Distribusi Frekuensi Kualitas Tidur | 29 |
| 4.6. Distribusi Frekuensi Status Gizi | 30 |
| 4.7. Distribusi Frekuensi Kejadian Gizi Lebih | 30 |
| 4.8. Hubungan <i>Emotional Eating</i> dengan Kejadian Gizi Lebih | 31 |
| 4.9. Hubungan Kualitas Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih | 32 |

DAFTAR GAMBAR

| Gambar | Halaman |
|--------------------------------------|----------------|
| 2.1. Kerangka pemikiran | 14 |
| 4.1. Gedung Fakultas Psikologi | 23 |

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**BB****BMI****BSR****DEBQ****IMT****KBBI****Kemenkes****PSQI****RAS****Riskesdas****SKI****TB****UIN****DAFTAR SINGKATAN****Berat Badan*****Body Mass Index******Bulbar Synchronizing Region******Dutch Eating Behavior Questionnaire*****Indeks Massa Tubuh****Kamus Besar Bahasa Indonesia****Kementerian Kesehatan*****Pittsburgh Sleep Quality Index******Reticular Activating System*****Riset Kesehatan Dasar****Survei Kesehatan Indonesia****Tinggi Badan****Universitas Islam Negeri**

DAFTAR LAMPIRAN

| Gambar | Halaman |
|----------------------------------------------------------------|----------------|
| Alur Penelitian | 40 |
| Lembar Persetujuan Responden (<i>Informed Consent</i>) | 41 |
| Biodata Responden | 42 |
| Kuesioner <i>Emotional Eating</i> | 43 |
| Kuesioner Kualitas Tidur | 46 |
| Surat Izin Riset | 48 |
| Surat Izin Pelaksanaan Kegiatan Riset | 49 |
| Dokumentasi Penelitian | 50 |

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

Mahasiswa adalah orang-orang yang sedang menempuh pendidikan dan menuntut ilmu di perguruan tinggi (KBBI, 2016). Mahasiswa memiliki rutinitas yang cukup padat baik rutinitas akademik maupun non akademik, hal ini menyebabkan mahasiswa membutuhkan zat gizi optimal untuk menjaga keseimbangan energi dan mendukung aktivitas sehari-hari (Almatsier, 2010).. Ketidakseimbangan asupan gizi berisiko menimbulkan berbagai gangguan kesehatan seperti obesitas, diabetes, hipertensi dan sebagainya (Supariasa, 2016).

Salah satu upaya untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan dapat dilakukan dengan cara pemantauan status gizi (Permenkes, 2014). Status gizi merupakan salah satu indikator untuk mencapai derajat kesehatan yang optimal (Harjatmo dkk., 2017). Status gizi dikelompokkan sebagai status gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih (Kemenkes, 2020). Berdasarkan hasil Riskesdas (2018) status gizi usia >18 tahun secara Nasional yaitu *wasting* 9,3 %, status gizi normal 54,3 %, *overweight* 13,6 %, dan obesitas 21,8 %. Status gizi usia >18 tahun di Provinsi Riau pada tahun 2018 yaitu *wasting* 8,1 %, status gizi normal 53,8 %, *overweight* 14,0 % dan obesitas 24,1 %. Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 status gizi usia >18 tahun secara Nasional yaitu *wasting* 7,8 %, status gizi normal 54,4 %, *overweight* 14,4 %, dan obesitas 23,4 %. Sedangkan status gizi usia >18 tahun di Provinsi Riau pada tahun 2023 yaitu *wasting* 5,9 %, status gizi normal 53,3 %, *overweight* 16,0 %, dan obesitas 24,8 %.

Status gizi memberikan gambaran ukuran tubuh seseorang yang berkaitan dengan berbagai faktor, seperti gaya hidup dan perilaku makan (Harjatmo dkk., 2017). Perilaku makan merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi status gizi, dan dipengaruhi oleh berbagai aspek, antara lain rasa lapar dan selera makan, pengaruh sosial, kelezatan makanan, serta suasana hati (Supariasa, 2016). Suasana hati dan kondisi psikologis individu dapat memengaruhi pola makan seseorang salah satunya adalah stres, kondisi psikologis seperti stres umumnya sering dialami oleh mahasiswa sebagai respons terhadap tuntutan akademik maupun nonakademik yang dipersepsikan sebagai beban melebihi batas kemampuan, yang ditandai dengan gejala kognitif dan perilaku (Fatimah, 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.

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

Statut Islamik University of Sultan Syarif Kasim Riau

Ketika tubuh mengalami stres atau emosi negatif, tubuh akan melepaskan hormon kortisol sebagai hormon stres, peningkatan kadar kortisol memicu pelepasan hormon insulin, leptin, dan Neuropeptide Y (NPY) yang merangsang sinyal rasa lapar di otak, sehingga muncul keinginan untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, garam, dan karbohidrat. Konsumsi makanan tersebut secara berlebihan dapat menyebabkan penumpukan lemak tubuh dan meningkatkan risiko terjadinya gizi lebih (Asiah, 2015).

Kondisi psikologis dapat berhubungan dengan status gizi melalui jalur neurohormonal, yaitu sistem saraf dan hormon yang bekerja dalam tubuh, melalui organ usus dihasilkan berbagai hormon dan enzim yang berperan dalam pengaturan perilaku makan (Asiah, 2015). Salah satu bentuk perilaku makan yang dipengaruhi oleh kondisi emosional adalah *emotional eating*, yaitu perilaku makan yang muncul sebagai respons terhadap emosi negatif yang sedang dihadapi (Braden, 2018). *Emotional eating* terjadi ketika individu mengalami emosi negatif sehingga untuk meningkatkan suasana hati diperlukan komponen zat gizi tertentu yang bersumber dari makanan (Mantau, 2018). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Zulkarnain dan Muniroh (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa, mahasiswa atau responden yang mengalami *emotional eating* cenderung memiliki status gizi lebih.

Selain *emotional eating*, kualitas tidur juga dapat berpengaruh terhadap status gizi. Tidur dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik setelah tubuh beraktivitas sehari-hari, mengurangi stres dan cemas, dan dapat meningkatkan kemampuan dan konsentrasi saat hendak beraktivitas (Hidayat, 2006). Apabila kebutuhan tidur tidak terpenuhi dengan baik maka dapat menjadi faktor penyebab terjadinya gangguan kesehatan seperti penurunan fungsi imunitas tubuh, kenaikan berat badan, diabetes, peningkatan tekanan darah, gangguan jantung dan memicu gangguan emosi (Kemenkes, 2022). Kondisi kurang tidur banyak ditemui dikalangan dewasa muda terutama mahasiswa yang dapat berpengaruh pada konsentrasi belajar dan gangguan kesehatan (Hidayat, 2006). Padatnya tuntutan akademik maupun non akademik yang dijalani oleh mahasiswa, banyak dari mereka yang mengubah kebiasaan tidurnya dengan risiko pola tidur yang buruk dan berdampak pada kualitas tidur (Haryati dkk., 2020). Kualitas tidur yang buruk dapat

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.

mengganggu respon hormon terhadap sinyal yang mengatur nafsu makan sehingga terjadi peningkatan asupan makanan akibat dari tidur yang tidak cukup hal tersebut berkaitan dengan penurunan kadar leptin dan peningkatan kadar ghrelin, seseorang yang tidak mendapatkan tidur yang cukup maka hormon ghrelin (hormon yang menimbulkan rasa lapar) akan meningkat, serta hormon leptin (menahan rasa lapar) akan menurun, hal tersebut jika terjadi terus menerus dapat berpengaruh pada status gizi terutama terhadap kejadian gizi lebih (Taheri *et al.*, 2004). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Pitoy dkk (2022) yang menunjukkan hasil terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan status gizi pada remaja, semakin buruk kualitas tidur responden maka akan semakin besar indeks massa tubuh yang akan didapat (Pitoy, 2022).

Mahasiswa Psikologi dipilih sebagai subjek penelitian dikarenakan mereka telah memperoleh pembelajaran mengenai emosi dan perilaku serta memiliki aktivitas yang cukup padat, sehingga relevan dengan variabel yang diteliti. Berdasarkan latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian **“Hubungan *Emotional Eating* dan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau”**.

1.2. Tujuan Penelitian

Tujuan Penelitian adalah untuk menganalisis hubungan *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.

1.3. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian ini adalah sebagai sumber informasi ilmiah mengenai hubungan *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

1.4. Hipotesis

Terdapat hubungan *emotional eating* terhadap status gizi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

Terdapat hubungan kualitas tidur terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Psikologi 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. Kejadian Gizi Lebih

Nutrient atau zat gizi adalah zat yang terdapat dalam makanan dan sangat diperlukan oleh tubuh untuk proses metabolisme, mulai dari proses pencernaan, penyerapan makanan dalam usus halus, transportasi oleh darah untuk mencapai target dan menghasilkan energi, pertumbuhan tubuh, pemeliharaan jaringan tubuh, proses biologis, penyembuhan penyakit, dan daya tahan tubuh (Harjatmo dkk., 2017). Setiap individu membutuhkan asupan zat gizi yang berbeda, hal tersebut tergantung pada usia, jenis kelamin, aktivitas tubuh dalam sehari, dan kondisi fisiologis (Permenkes, 2019).

Usia dewasa dikenal juga dengan usia produktif, membutuhkan gizi yang cukup dan seimbang agar dapat mencapai kesehatan yang optimal (Harjatmo dkk., 2017). Menyusun pangan sehari-hari yang mengandung zat gizi dalam jenis dan jumlah yang sesuai dengan kebutuhan tubuh perlu dilakukan, dengan memperhatikan prinsip keanekaragaman pangan, aktivitas fisik, perilaku hidup bersih dan memantau berat badan secara teratur dalam rangka mempertahankan berat badan normal dan mencegah masalah gizi (Permenkes, 2014). Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada kelompok usia dewasa yaitu permasalahan terhadap status gizi, *nutritional status* (status gizi) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhannya (Harjatmo dkk., 2017). Dampak dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhannya yaitu tercapainya berat badan yang normal, sehingga tidak terjadi penumpukan energi berlebih dalam tubuh berupa lemak, sedangkan apabila terjadi penumpukan energi berlebih dalam tubuh berupa lemak akan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Supariasa, 2016).

Gizi Lebih merupakan kebalikan dari kurang gizi, di mana asupan energi (kalori) yang masuk ke dalam tubuh justru berlebihan, dengan kebutuhan. Hal tersebut dapat disebabkan oleh banyaknya mengonsumsi makanan tidak sehat atau junk food atau fast food, makanan berlemak dan berenergi tinggi, gurih, dan manis. Sementara konsumsi makanan yang kaya akan serat, seperti sayuran dan buah, kurang (Sinaga dkk, 2022). Persepsi pemilihan makan seseorang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti rasa lapar, selera makan, pengaruh sosial, ataupun suasana

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.

hati (Supariasa, 2016). Selain itu pola hidup seperti kurangnya aktivitas fisik, menyebabkan energi dalam tubuh tidak terbakar dengan optimal. Kecenderungan konsumsi tinggi energi dan lemak, rendah serat, kurang aktivitas menyebabkan ketidakseimbangan energi yang masuk dan keluar yang kemudian diakumulasi simpanan energi dalam tubuh akan berubah menjadi lemak sehingga terjadi kegemukan dan obesitas (gizi lebih) (Sinaga dkk, 2022). Gizi lebih salah satu faktor risiko dalam terjadinya berbagai penyakit degeneratif, seperti hipertensi, diabetes, jantung koroner, hati, dan kantung empedu (Almatsier, 2009).

Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya masalah pada status gizi dan mencapai derajat kesehatan optimal dapat dilakukan dengan cara pemantauan status gizi (Permenkes, 2014). Teknik yang digunakan untuk menilai status gizi ada 2 yaitu penilaian status gizi secara tidak langsung dan langsung sebagai berikut:

- a. Penilaian status gizi secara tidak langsung
 1. Survei konsumsi makanan

Survei konsumsi makanan adalah metode penentuan status gizi secara tidak langsung dengan melihat jumlah dan jenis zat gizi yang dikonsumsi. Pengumpulan data konsumsi makanan dapat memberikan gambaran tentang konsumsi berbagai zat gizi pada masyarakat, keluarga dan individu. Survey ini dapat mengidentifikasi kelebihan dan kekurangan zat gizi (Syarfaini, 2014).

2. Statistik vital

Pengukuran status gizi dengan statistik vital adalah dengan menganalisis data beberapa statistik kesehatan seperti angka kematian berdasarkan umur, angka kesakitan dan kematian akibat penyebab tertentu dan data lainnya yang berhubungan dengan gizi. Penggunaannya dipertimbangkan sebagai bagian dari tidak langsung pengukuran status gizi masyarakat (Syarfaini, 2014).

3. Faktor ekologi

Bengoa mendefinisikan bahwa malnutrisi merupakan masalah ekologi sebagai hasil interaksi beberapa faktor fisik, biologis dan lingkungan budaya. Jumlah makanan yang tersedia sangat tergantung dari keadaan ekologi seperti iklim, tanah, irigasi dan lain-lain. Pengukuran faktor ekologi dipandang sangat

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

penting untuk mengetahui penyebab malnutrisi disuatu masyarakat sebagai dasar untuk melakukan program intervensi gizi (Syarfaini, 2014).

Penilaian status gizi secara langsung

1. Antropometri

Antropometri berasal dari kata *anthropos* (tubuh) dan *metros* (ukuran). Secara umum antropometri artinya ukuran tubuh manusia. Berdasarkan sudut gizi antropometri adalah hubungan dengan berbagai macam pengukuran dimensi tubuh dan komposisi tubuh dari berbagai tingkatan umur dan tingkatan gizi. Antropometri umumnya digunakan untuk melihat ketidakseimbangan asupan protein dan energi. Ketidakseimbangan tersebut terlihat pada pola pertumbuhan fisik dan proporsi jaringan tubuh seperti lemak otot dan jumlah air dalam tubuh (Supariasa, 2016).

Menilai status gizi dengan metode antropometri adalah menjadikan ukuran tubuh manusia sebagai metode untuk menentukan status gizi. Konsep dasar dalam menggunakan antropometri yaitu mengukur status gizi dengan konsep dasar pertumbuhan. Ukuran tubuh manusia yang dijadikan sering digunakan sebagai parameter antropometri untuk menentukan status gizi yaitu berat badan, tinggi badan, ukuran lingkar kepala, ukuran lingkar dada, ukuran lingkar lengan atas, dan lainnya. Hasil ukuran antropometri tersebut kemudian dirujukkan pada standar atau rujukan pertumbuhan manusia (Harjatmo dkk., 2017).

Masalah kekurangan dan kelebihan gizi pada seorang merupakan masalah penting, karena selain mempunyai risiko penyakit-penyakit tertentu yang dapat memengaruhi produktifitas kerja. Pemantauan berat badan perlu dilakukan secara kesinambungan. Salah satu cara adalah mempertahankan berat badan yang ideal dan normal. Indeks Massa Tubuh (IMT) adalah cara menghitung paling sederhana dalam mengetahui status gizi untuk usia >18 tahun, terutama yang memiliki berat badan kurang serta kelebihan berat badan. IMT ini sangat tidak cocok untuk bayi dan orang yang sedang sakit atau kondisi khusus, seperti asites, oedema dan hepatomegali (Harjatmo dkk, 2017). Rumus menghitung IMT sebagai berikut :

$$IMT = \frac{\text{Berat badan (kg)}}{\text{Tinggi badan (m)}^2}$$

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.

Keterangan :

IMT = Indeks Massa Tubuh

BB = Berat Badan

TB = Tinggi Badan

Setelah mengetahui hasil dari perhitungan IMT kemudian disesuaikan dengan kategori IMT dibawah ini:

Tabel 2.1. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh

| | |
|--------------|-------------|
| Sangat kurus | <17,0 |
| Kurus | 17 – <18,5 |
| Normal | 18,5 – 25,0 |
| Gemuk | >25 – 27 |
| Obesitas | >27 |

Sumber: Kemenkes (2014)

2. Klinis

Metode dilihat dari perubahan yang terjadi pada jaringan epitel kemudian dihubungkan dengan ketidakcukupan zat gizi. Penilaian status gizi menggunakan metode klinis dilihat melalui jaringan epitel (*supervicial epithelial tissues*) seperti kulit, mata, rambut, dan mukosa oral atau pada organ-organ yang dekat dengan permukaan tubuh seperti kelenjar tiroid. Penggunaan metode ini umumnya untuk survei klinis secara cepat (*rapid clinical survey*). Survei ini dibuat untuk mendeteksi secara cepat tanda-tanda klinis umum dari kekurangan salah satu atau lebih zat gizi. Metode klinis juga digunakan untuk mengetahui tingkat status gizi seseorang dengan melakukan pemeriksaan fisik yaitu tanda (*sign*) dan gejala (*symptom*) atau riwayat penyakit (Syarfaini, 2014).

3. Biokimia

Penilaian status gizi dengan biokimia adalah pemeriksaan spesimen yang diuji secara laboratorium yang dilakukan pada berbagai macam jaringan tubuh. Jaringan tubuh yang digunakan antara lain: darah, urine, tinja, dan juga beberapa jaringan tubuh seperti hati dan otot. Metode ini digunakan untuk suatu peringatan bahwa kemungkinan akan terjadi keadaan malnutrisi yang lebih parah lagi. Banyak gejala klinis yang kurang spesifik, maka penentuan kimia faali dapat lebih banyak menolong untuk menentukan kekurangan gizi yang spesifik (Syarfaini, 2014).

4. Biofisik

Penentuan status gizi secara biofisik adalah metode penentuan status gizi dengan melihat kemampuan fungsi (khususnya jaringan) dan melihat perubahan struktur dari jaringan. Umumnya dapat digunakan dalam situasi tertentu seperti kejadian buta senja epidemik, cara yang digunakan adalah tes adaptasi gelap (Syarfaini, 2014).

2.2. *Emotional Eating*

Emosi merupakan perasaan yang muncul dengan intensitas tinggi sehingga dapat memengaruhi hubungan seseorang dengan lingkungan sekitarnya. Emosi tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga dengan kondisi fisik (Ismiriyam, 2021). *Emotional eating* adalah suatu perilaku makan dimana individu mengonsumsi makanan atau minuman secara berlebihan sebagai respon terhadap emosi negatif (stres, depresi, cemas, dan sebagainya) yang (Van Strien *et al.*, 1986). Pusat makan dan pusat kenyang diatur oleh otak, otak akan mengatur kapan akan mulai makan dan kapan akan berhenti makan. Pusat kenyang terdapat di daerah ventromedial hipotalamus dan pusat lapar di daerah ventrolateral hipotalamus. Keinginan untuk makan ditentukan oleh faktor eksternal (lingkungan) seperti pemilihan jenis makan berdasarkan pengalaman makan sebelumnya, kapan akan makan dan kondisi saat itu seperti mengikuti tren, selain itu keinginan makan juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis (Asiah, 2015).

Kondisi jiwa berhubungan dengan hasrat makan melalui jalur neurohormonal (sistem saraf dan hormon), ketika tubuh mengalami emosi negatif yang merupakan suatu ancaman, maka tubuh akan melepaskan hormon kortisol. Tingginya kadar hormon akan memicu tubuh mengeluarkan hormon insulin, penurunan kadar hormon insulin akan menurunkan kadar glukosa darah sehingga merangsang pusat lapar di hipotalamus (otak) sehingga menyebabkan timbulnya keinginan untuk makan. Selain hormon insulin tubuh juga mengeluarkan hormon leptin dan sistem neuropeptide Y (NPY) yang membuat otak membangkitkan rasa lapar sehingga timbul keinginan makan (Asiah, 2015). Hal tersebut sejalan dengan penelitian Zulkarnain dan Muniroh (2023) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan status gizi, yang mana mahasiswa dengan

- 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.

yang mengalami *emotional eating* cenderung memiliki status gizi lebih. Namun hal tersebut berbanding terbalik dengan penelitian Puspita dan Rakhma (2024) mengenai hubungan *emotional eating* dengan status gizi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta dengan 105 responden yang memperoleh hasil tidak terdapat hubungan *emotional eating* dengan status gizi dengan $p = 0,314$.

Perilaku makan ketika mengalami emosi negatif (stres, depresi, panik, bahkan cemas) merupakan salah satu bentuk *coping* bagi tubuh terhadap emosi yang sedang terjadi. Timbul keinginan makan ketika mengalami emosi negatif didominasi dengan pemilihan jenis makanan tinggi gula, lemak, dan natrium, perilaku tersebut apabila dilakukan secara berulang akan berisiko terhadap kesehatan salah satunya memengaruhi status gizi (Asiah, 2015). Menurut Suparisa (2017) Perilaku makan yang tidak sehat menyebabkan terjadinya gangguan kesehatan seperti obesitas, infeksi, penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan penyakit degeneratif lainnya.

2.3. Kualitas Tidur

Tidur adalah suatu kondisi yang ditandai dengan menurunnya kesadaran, aktivitas fisik yang minim, perubahan proses fisiologis tubuh, dan penurunan respons terhadap stimulus eksternal. Tidur dapat memulihkan atau mengistirahatkan fisik setelah seharian beraktivitas, mengurangi stres dan kecemasan, serta dapat meningkatkan kemampuan dan konsenterasi saat hendak melakukan aktivitas sehari-hari (Hidayat, 2006). Tidur merupakan proses alamiah tubuh yang melibatkan saraf, hormon, jantung, pernapasan, dan otot. Mekanisme tidur diatur oleh dua sistem di otak yaitu *reticular activating system* (RAS) yang membuat tetap terjaga, dan *bulbar synchronizing regional* (BSR) yang memicu rasa kantuk dengan melepaskan serotonin. RAS aktif saat individu sadar dengan menerima rangsangan dari cahaya, suara, sentuhan, maupun emosi. Sebaliknya, ketika suasana tenang dan gelap, aktivitas RAS menurun dan BSR melepaskan serotonin yang membantu seseorang tertidur (Tawwab dan Wartonah, 2010).

Pada setiap kelompok usia kebutuhan tidur akan berbeda tergantung dengan metabolisme tubuh dan aktivitas sehar-harinya. Semakin bertambahnya usia maka

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.

kebutuhan tidur individu akan berkurang (Hidayat, 2006). Pada Tabel 2.2 menunjukkan kebutuhan tidur berdasarkan usia, sebagai berikut:

Tabel 2.2. Kebutuhan Tidur Menurut Usia

| Usia | Durasi Kebutuhan Tidur |
|-------------|------------------------|
| 0-1 bulan | 14-18 jam |
| 1-18 bulan | 12-14 jam |
| 3-6 tahun | 11-13 jam |
| 6-12 tahun | 10 jam |
| 12-18 tahun | 8-9 jam |
| 18-40 tahun | 7-8 jam |
| Lansia | 7 jam |

Sumber: Kemenkes (2018)

Terdapat proses internal tubuh untuk mengatur waktu bangun-tidur selama 24 jam, proses ini disebut dengan ritme sirkadian. Saat ritme sirkadian terganggu, tubuh mengalami gangguan tidur disebabkan tubuh tidak menerima sinyal yang tepat sehingga tubuh tidak mengetahui waktu yang tepat untuk bangun dan tidur yang menyebabkan terganggunya kualitas tidur (Kemenkes, 2023). Kualitas tidur adalah suatu keadaan dimana tidur yang dijalani seorang menghasilkan kesegaran dan kebugaran di saat terbangun. Proses tidur maupun kondisi saat tidur yang berlangsung optimal menggambarkan tingginya kualitas tidur seseorang (Nashori dan Wulandari, 2017). Individu yang tidak terpenuhi kebutuhan tidurnya dapat menyebabkan gangguan kesehatan seperti penurunan fungsi imunitas tubuh, kenaikan berat badan, diabetes, peningkatan tekanan darah, gangguan jantung, dan memicu gangguan emosi (Kemenkes, 2022).

Kualitas tidur berbeda dengan kuantitas tidur, kuantitas lebih menggambarkan durasi atau lamanya waktu tidur seseorang, sedangkan kualitas tidur mencerminkan keadaan tidur yang bersifat restoratif sehingga dapat menyegarkan tubuh saat bangun keesokan harinya. Jika kuantitas tidur buruk menggambarkan durasi tidur yang pendek, sedangkan kualitas tidur yang buruk itu menggambarkan kesulitan untuk tidur dan sering terbangun dimalam hari. Kualitas tidur dapat dinilai melalui tujuh komponen, yaitu: 1) Kualitas tidur subjektif, penilaian diri sendiri terhadap tidur yang telah berlangsung, adanya rasa nyaman, kepuasan diri ataupun kegelisahan setelah berlangsung, adanya rasa nyaman, kepuasan diri ataupun kegelisahan setelah bangun tidur dapat ditentukan oleh individu masing-masing. 2) Latensi tidur, waktu yang dibutuhkan seseorang untuk

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.

bisa tertidur. Hal ini berhubungan dengan gelombang tidur yang terbentuk dari siklus tidur seseorang. 3) Efisiensi tidur, diperoleh dengan menilai jam tidur dan durasi tidur seseorang, sehingga didapatkan hasil apakah tidur seseorang tersebut tercukupi atau tidak sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu. 4) Penggunaan obat tidur, dengan melihat kecenderungan seseorang mengonsumsi obat tidur, akan menggambarkan seberapa berat gangguan tidur yang dialami seseorang, sehingga ia harus mengonsumsi obat untuk dapat tidur. 5) Gangguan tidur, berbagai gangguan tidur yang dapat terjadi ketika tidur yaitu mimpi buruk, sering terbangun ditengah fase tidur, mendengkur, dan gangguan pergerakan dapat memengaruhi kualitas tidur seseorang. 6) Durasi tidur, dinilai dari waktu mulai tidur hingga terbangun, jika durasi tidur seseorang tidak terpenuhi, maka kualitas tidur tidak akan optimal. 7) *Daytime dysfunction*, dinilai dari terganggunya aktivitas harian seseorang karena perasaan mengantuk walaupun telah tidur sebelumnya, hal tersebut menandakan kualitas tidur yang terganggu (Buysse *et al.*, 1989)

Tidur berkaitan erat dengan berbagai proses hormonal dan metabolisme dalam tubuh dan berperan menjaga homeostatis metabolisme. Individu yang memiliki kualitas tidur buruk akan mengalami peningkatan aktivitas neuron oreksin dan perubahan hormon pengatur nafsu makan. Pusat nafsu makan terletak di nukleus arkuata hipotalamus dikendalikan oleh neuron oreksin, yang berinteraksi dengan hormon perifer seperti leptin dan ghrelin. Leptin adalah hormon kenyang yang diproduksi oleh jaringan adiposa, dan ghrelin dilepaskan dari lambung sebagai respons terhadap puasa dan meningkatkan rasa lapar. Kurang tidur dapat mengganggu respons sinyal hormon terhadap kebutuhan kalori tubuh yang menyebabkan peningkatan nafsu makan dan mempengaruhi perilaku makan seperti mengutamakan asupan makanan nonhomeostatik (asupan makanan didorong oleh kebutuhan emosional/psikologis daripada kebutuhan kalori tubuh). Kadar ghrelin dalam aliran darah akan menurun setelah makan dan meningkat sebelum makan (Sharma dan kavuru, 2010). Kualitas tidur yang buruk juga dapat menyebabkan berkurangnya produksi hormon melatonin yang dapat menyebabkan disfungsi metabolismik, yang berakibat pada peningkatan resistensi insulin, kadar sitokin pro-inflamasi meningkat, menimbulkan stres oksidatif yang akan menyebabkan obesitas (Brum *et al.*, 2013)

2.4. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa umumnya berusia 18–22 tahun yang termasuk dalam kelompok usia produktif, di mana pada masa ini aktivitas akademik dan nonakademik yang padat memerlukan asupan gizi yang optimal untuk menjaga keseimbangan energi dan mendukung aktivitasnya. Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada kelompok usia dewasa yaitu permasalahan terhadap status gizi, *nutritional status* (status gizi) adalah keadaan yang diakibatkan oleh keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhannya (Harjatmo dkk., 2017). Dampak dari keseimbangan antara asupan zat gizi dengan kebutuhannya yaitu tercapainya berat badan yang normal, sehingga tidak terjadi penumpukan energi berlebih dalam tubuh berupa lemak, sedangkan apabila terjadi penumpukan energi berlebih dalam tubuh berupa lemak akan menyebabkan terjadinya gizi lebih (Supariasa, 2016).

Status gizi merupakan gambaran ukuran tubuh seseorang yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti gaya hidup dan perilaku makan (Harjatmo dkk., 2017). Salah satu faktor psikologis yang dapat memengaruhi perilaku makan adalah *emotional eating*, yaitu perilaku makan yang muncul sebagai respons terhadap emosi negatif. Ketika tubuh mengalami stres, hormon kortisol akan meningkat dan memicu pelepasan hormon insulin, leptin, serta neuropeptide Y (NPY) yang membangkitkan sinyal rasa lapar di otak. Kondisi ini menimbulkan keinginan untuk mengonsumsi makanan tinggi lemak, gula, garam, dan karbohidrat, yang apabila dikonsumsi berlebihan dapat meningkatkan risiko gizi lebih (Asiah, 2015). *Emotional eating* terjadi ketika individu mengalami emosi negatif dan berusaha meningkatkan mood positif melalui konsumsi makanan (Braden, 2018; Mantau, 2018).

Selain *emotional eating*, kualitas tidur juga berperan dalam memengaruhi status gizi. Tidur berfungsi memulihkan dan mengistirahatkan fisik setelah beraktivitas, mengurangi stres, dan meningkatkan konsentrasi (Hidayat, 2006). Kualitas tidur yang buruk dapat mengganggu keseimbangan hormon yang mengatur nafsu makan, ditandai dengan peningkatan kadar ghrelin (hormon yang menimbulkan rasa lapar) dan penurunan kadar leptin (hormon yang menekan rasa lapar). Kondisi tersebut dapat menyebabkan peningkatan asupan energi dan berdampak terhadap kejadian gizi lebih (Taheri *et al.*, 2004). Kondisi kurang tidur

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

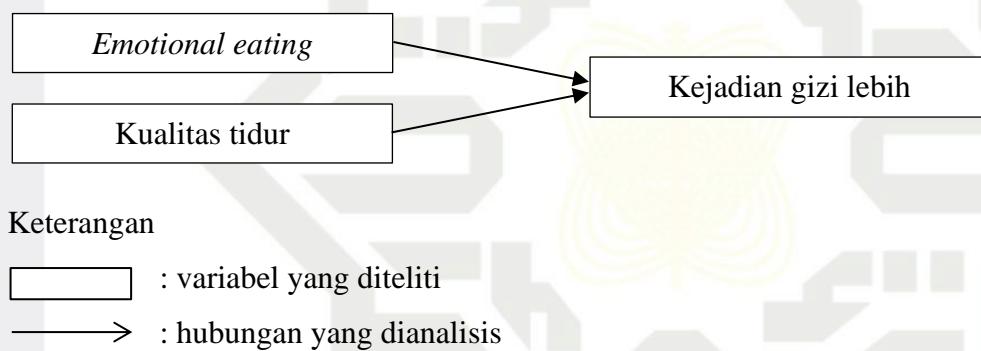
1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

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.

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

banyak dialami oleh mahasiswa akibat padatnya tuntutan akademik dan nonakademik, sehingga mengubah kebiasaan tidur dan menurunkan kualitas tidur (Haryati dkk., 2020). Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *emotional eating* dan kualitas tidur berhubungan dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa. *Emotional eating* memengaruhi status gizi melalui peningkatan konsumsi makanan tinggi kalori akibat stres atau emosi negatif, sedangkan kualitas tidur yang buruk memengaruhi keseimbangan hormon pengatur nafsu makan yang dapat meningkatkan risiko gizi lebih. Selain hal tersebut terdapat faktor-faktor lain yang turut memengaruhi kejadian gizi lebih seperti asupan makan, penyakit infeksi, aktivitas fisik, tingkat stres, dan sebagainya (Harjatmo dkk., 2017). Berikut kerangka pemikiran hubungan *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap kejadian gizi lebih yang di sajikan pada Gambar 2.1.



Gambar 2.1. Kerangka Pemikiran

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 dilaksanakan pada Bulan Desember 2024 di program studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

3.2. Variabel dan Defenisi Operasional

Tabel 3.1. Definisi operasional hubungan *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

| Variabel | Definisi Operasional | Alat Ukur | Skala Ukur | Hasil Ukur |
|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Emotional eating | <i>Emotional eating</i> adalah perilaku makan dimana individu mengonsumsi makanan atau minuman secara berlebih sebagai respon terhadap emosi negatif (stres, depresi, cemas, dan sebagainya) (Van Strien <i>et al.</i> , 1986). | Kuesioner <i>Dutch Eating Behavior Questionnaire</i> (DEBQ) | Ordinal | 1. Rendah (< 1,8) 2. Sedang (1,8-2,6) 3. Tinggi (>2,6) (Van Strien <i>et al.</i> , 2013) |
| Kualitas tidur | Kualitas tidur adalah persepsi subjektif individu mengenai tidurnya. Kualitas tidur meliputi kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efesiensi kebiasaan tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi di siang hari (Buysee <i>et al.</i> , 1989). | Kuesioner <i>Pittsburgh Sleep Quality Index</i> (PSQI). | Ordinal | 1. Rendah ($\leq 2,35$) 2. Tinggi ($>2,35$) (Sukianto dkk, 2020) |
| Kejadian gizi lebih | Gizi lebih adalah keadaan yang disebabkan oleh kelebihan asupan energi dari kebutuhan tubuh, sehingga energi yang disimpan diubah kedalam bentuk lemak (Supariasa, 2017). Pengukuran berat badan dan tinggi badan responden. | Timbangan badan digital dan mikrotoise. | Ordinal | 1. Sangat kurus $<17,0 \text{ kg/m}^2$ 2. Kurus $17 - <18,5 \text{ kg/m}^2$ 3. Normal $18,5 - 25,0 \text{ kg/m}^2$ 4. Gemuk $>25 - 27,0 \text{ kg/m}^2$ 5. Obesitas $>27 \text{ kg/m}^2$ (Kemenkes, 2014) |
| | | | | 1. Gizi tidak lebih $\leq 25 \text{ kg/m}^2$ 2. Gizi lebih $>25 \text{ kg/m}^2$ |

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.

3.3. Metode Pengambilan Sampel

3.3.1. Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode observasional analitik karena subjek penelitian diamati apa adanya tanpa disertai intervensi apapun dari peneliti. Rancangan penelitian ini menggunakan desain *cross sectional study* karena variabel *independent* dan *dependen* diambil pada waktu yang sama. Penelitian ini menganalisa hubungan *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

3.3.2. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

Populasi yang digunakan pada penelitian adalah mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021/2022 yang berjumlah 324 orang. Pengambilan sampel dari populasi menggunakan metode *nonprobability sampling* yaitu *purposive sampling* dengan kriteria sebagai berikut: a) Mahasiswa aktif program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan tahun 2021 dan 2022. b) Bersedia menjadi responden dengan mengisi *informed consent* penelitian. Jumlah sampel yang akan digunakan pada penelitian ini diperoleh melalui perhitungan rumus Lameshow (1997) sebagai berikut :

$$n = \frac{NZ \left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)^2 P(1-P)}{Nd^2 + Z \left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)^2 P(1-P)}$$

Keterangan :

n = Besar sampel

N = Besar populasi

P = Proporsi (0,5)

$Z\left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)^2$ = Nilai sebaran baku, tergantung besarnya tingkat kepercayaan. Jika tingkat kepercayaan 95 % = 1,96

d = Toleransi kesalahan distribusi yang dipilih yaitu 5 % (0,05)

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.

$$n = \frac{NZ \left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)^2 P(1-P)}{Nd^2 + Z \left(1 - \frac{\alpha}{2}\right)^2 P(1-P)}$$
$$n = \frac{(324)(1,96)^2(0,5)(1-0,5)}{(324)(0,05)^2+(1,96)^2(0,5)(1-0,5)}$$
$$n = \frac{321}{96,81}$$
$$n = 175 \text{ sampel}$$

3.4. Jenis dan Teknik Pengumpulan Data

Data yang digunakan pada penelitian ini yaitu :

1. Data Primer

Data primer adalah data atau keterangan yang diperoleh peneliti secara langsung dari responden pada lokasi penelitian. Data primer yang diperoleh meliputi identitas responden, data antropometri berat badan dan tinggi badan. Data diperoleh dengan cara menyebarkan kuesioner *emotional eating* dan kualitas tidur, serta melakukan pengukuran data antropometri berat badan dan tinggi badan pada populasi penelitian yaitu mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2021/2022 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.

2. Data Sekunder

Data sekunder adalah data atau keterangan yang dipperoleh dari buku, jurnal, situs internet dan data yang diperoleh dari program studi Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim, seperti data jumlah mahasiswa Psikologi angkatan 2021/2022 Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau tahun.

3.5. Instrumen Penelitian dan Alur Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk memperoleh data pada penelitian ini yaitu 1) Formulir identitas sampel yang terdiri dari nama responden, umur, jenis kelamin, berat badan, tinggi badan dan status gizi responden, 2) *Microtoise* dengan ketelitian 0,1 cm dan rentang panjang 200 cm akan digunakan untuk mengukur tinggi badan responden, 3) Timbangan badan digital dengan ketelitian 0,1 kg dan kapasitas maksimal 180 kg yang akan digunakan untuk mengukur berat badan responden, 4) Kuesioner *emotional eating*. Instrumen 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.

akan digunakan diadopsi dari Van Strien *et al* (1986), 5) Kuesioner kualitas tidur. Instrumen yang akan digunakan diadopsi dari *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) oleh Buysee *et al* (1989) yang terdiri sembilan item pertanyaan, yang mencakup tujuh komponen penilaian yaitu kualitas tidur subjektif, waktu memulai tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi aktivitas pada siang hari.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau pada mahasiswa Psikologi angkatan 2021/2022. Proses penelitian diawal dengan pengajuan izin penelitian dan membuat *ethical clearance*. Setelah izin diperoleh, peneliti melanjutkan ketahap pengambilan data dan penyebaran kuesioner. Sebelum pengisian kuesioner, peneliti memberikan penjelasan terkait tujuan penelitian, tata cara pengisian, dan alur penelitian, serta memberikan penjelasan bahwa kerahasiaan data akan dijaga. Responden berhak untuk menerima atau menolak menjadi responden, dengan meminta responden untuk menandatangani informed consent yang telah disediakan. Setelah menandatangani informed consent selanjutnya mengisi kuesioner *Emotional Eating* dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dilanjutkan dengan pengukuran antropometri berupa berat badan serta tinggi badan. Setelah penelitian selesai, peneliti melakukan input dan coding data, selanjutnya melakukan pengolahan data dan analisis data.

3.6. Pengolahan dan Analisis Data

3.6.1. Pengolahan Data

Sebelum dilakukan proses analisis data, data yang diperoleh dari setiap jawaban dari pertanyaan kuesioner diolah terlebih dahulu yang meliputi proses penyuntingan data (*editing*), pengkodean (*coding*), memasukan ke dalam tabel (*tabulasi*), lalu data di *input* ke dalam program atau software komputer dan proses pembersihan data. Data diolah menggunakan *Microsoft Excel* 2021 dan program computer *SPSS* versi 25. Data yang telah dikumpulkan diolah dan disajikan secara deskriptif berdasarkan jenis data, adapun data yang digunakan sebagai berikut:

1 Identitas responden

Data identitas responden dikumpulkan menggunakan form identitas, kemudian ditabulasi dan dikelompokan, selanjutnya data disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi yang dijelaskan secara deskriptif.

2 Emotional eating

Data *emotional eating* diperoleh dari kuesioner *Dutch Eating Behavior Questionnaire* (DEBQ) oleh Van Strien *et al* (1986) yang secara lengkap terdiri dari 33 item pertanyaan yang mencakup tiga aspek perilaku makan, yaitu *restrained eating*, *external eating*, dan *emotional eating*. Pada penelitian ini hanya menggunakan skala *emotional eating* yang berjumlah 13 item pertanyaan, dengan model skala likert yang memiliki lima opsi jawaban (1= “Tidak pernah” hingga 5= “Sangat sering”).

Total skor diperoleh dengan cara dijumlahkan setiap item pertanyaan, hasil penjumlahan skor tersebut dibagi dengan jumlah item kuesioner (13). Selanjutnya skor akhir yang diperoleh dikategorikan dalam tingkat *emotional eating* Rendah ($<1,8$), sedang ($1,8-2,6$), dan tinggi ($>2,6$) (Van Strien *et al.*, 2013). Kemudian disederhanakan menjadi dua kategori yaitu : Rendah ($\leq 2,35$) dan tinggi ($>2,35$) (Sukianto dkk, 2020). Responden dengan skor yang tinggi cenderung memiliki tingkat *emotional eating* yang tinggi pula.

3 Kualitas tidur

Data kualitas tidur diperoleh dari kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) oleh Buysse *et al* (1989), terdiri sembilan item pertanyaan, yang mencakup tujuh komponen penilaian yaitu kualitas tidur subjektif, waktu memulai tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, disfungsi aktivitas pada siang hari. Skala pengukuran menggunakan *rating scale* dengan masing-masing soal memiliki skor 0-3 dan setiap jenis pertanyaan memiliki cara perhitungan berbeda.

Cara perhitung kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) dengan 9 item pertanyaan lalu dikelompokan dalam tujuh komponen penilaian kualitas tidur. Total skor akhir diperoleh dengan cara menjumlah tujuh komponen tersebut dengan rate (0-21), kemudian total skor akhir dikategorikan menjadi dua yaitu kualitas tidur baik dengan skor akhir ≤ 5 , kualitas tidur buruk jika skor akhir >5 (Buysse *et al.*,

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.

1989). Semakin tinggi skor nilai yang diproleh maka akan semakin buruk kualitas tidurnya. Berikut tabel klasifikasi penilaian kuesioner PSQI:

Tabel 3.2. Cara Penilaian Kuesioner PSQI

| Komponen | No Item | Penilaian |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1. Kualitas tidur secara subjektif | 8 | Sangggat baik 0 Cukup baik 1 Cukup buruk 2 Sangat buruk 3 |
| 2. Durasi tidur (lamanya waktu tidur) | 4 | >7 jam 0 6-7 jam 1 5-6 jam 2 <5 jam 3 |
| 3. Latensi tidur | 2 | ≤15 menit 0 16-30 menit 1 31-60 menit 2 >60 menit 3 |
| | 5a | Tidak pernah 0 1x seminggu 1 2x seminggu 2 ≥3x seminggu 3 |
| | Skor total komponen 3 | |
| | | 0 0 1-2 1 3-4 2 5-6 3 |
| 4. Efisiensi tidur Rumus: <u>Jumlah lama tidur x 100% Jumlah lama ditempat tidur</u> | 1+3+4 | >85% 0 75-84% 1 65-74% 2 <65% 3 |
| 5. Gangguan tidur | 5b, 5c, 5d, 5e, 5f, 5g, 5h, 5i, 5j | Tidak pernah 0 1x seminggu 1 2x seminggu 2 ≥3x seminggu 3 |
| | Skor total komponen 5 | |
| | | 0 0 1-9 1 10-18 2 19-27 3 |
| 6. Penggunaan obat tidur | 6 | 0 0 1-2 1 3-4 2 5-6 3 |
| 7. Disfungsi siang hari | 7 | Tidak pernah 0 1x seminggu 1 2x seminggu 2 ≥3x seminggu 3 |
| | Skor total komponen 7 | |
| | | 0 0 1-2 1 3-4 2 5-6 3 |
| Skor Global PSQI | | 0-21 |

Sumber: Buysse *et al* (1989)

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 Kejadian Gizi Lebih

Pengukuran variabel kejadian gizi lebih menggunakan metode antropometri melalui pengukuran berat badan dan tinggi badan, kemudian dilakukan perhitungan Indeks Massa Tubuh (IMT) menggunakan kalkulator IMT, skor yang diperoleh masing-masing sampel dikategorikan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk usia >18 tahun menurut Pedoman Gizi Seimbang (2014). Berikut rumus menghitung IMT untuk usia >18 tahun: $IMT = BB/TB^2 (m)$.

Tabel 3.3. Klasifikasi Indeks Massa Tubuh Berdasarkan Status Gizi

| | |
|--------------|-------------|
| Sangat kurus | <17,0 |
| Kurus | 17 – <18,5 |
| Normal | 18,5 – 25,0 |
| Gemuk | >25 – 27 |
| Obesitas | >27 |

Sumber: Kemenkes (2014)

Variabel kejadian gizi lebih kemudian dikategorikan menjadi dua sebagai berikut :

Tabel 3.4. Kategori Kejadian Gizi Lebih

| | |
|------------------|--------------------------|
| Gizi tidak lebih | $\leq 25 \text{ kg/m}^2$ |
| Gizi lebih | $>25 \text{ kg/m}^2$ |

3.6.2. Analisis Data

Analisis data yang digunakan adalah analisis univariat dan bivariat.

1. Analisis Univariat

Analisis univariat adalah suatu teknik analisis data terhadap masing-masing variabel secara mandiri tanpa dikaitkan dengan variabel lainnya untuk mendeskripsikan kondisi fenomena yang dikaji. Analisis univariat dalam penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap kejadian gizi lebih pada mahasiswa Psikologi serta karakteristik responden.

2. Analisis Bivariat

Analisis bivariat adalah analisis data untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yaitu untuk membuktikan adanya hubungan antara *emotional eating* dan kualitas tidur terhadap kejadian gizi lebih. Pada penelitian ini analisis bivariat yang akan dilakukan dengan uji *Chi square*. Hasil uji dengan menggunakan uji *Chi square* jika nilai *p-value* < 0,05 maka terdapat

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.

hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen. Sedangkan jika diperoleh nilai $p\text{-value} > 0,05$ maka tidak terdapat hubungan antara variabel variabel *independent* dengan variabel *dependent*.

3.7. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas

Uji validitas dan reliabilitas dilakukan untuk menilai apakah instrument (kuesioner) yang digunakan dapat mengukur apa yang hendak diukur, bersifat valid dan universal. Instrument penelitian yang digunakan telah diuji validitas dan uji reliabilitas, instrument *emotional eating* diadopsi dari kuesioner *dutch eating behavior questionnaire* (DEBQ) yang sudah diterjemahkan kedalam Bahasa Indonesia yang memiliki nilai validitas 0,9 dan nilai reliabelitas 0,911 (Ramadhani, 2022). Pengukuran kualitas tidur pada penelitian ini menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya dengan nilai Cronbach's alpha sebesar 0,79, validitas isi 0,89, serta nilai cut-off 5 (Alim, 2015)

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.

V. PENUTUP**5.1. Kesimpulan**

Penelitian ini dilakukan pada 175 mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau angkatan 2021/2022. Responden dengan *emotional eating* tinggi berjumlah 91 orang (52,0%) dan *emotional eating* rendah 84 orang (48,0%). Responden dengan kualitas tidur buruk berjumlah 148 orang (84,6%) dan kualitas tidur baik 27 orang (15,4%). Responden dengan status gizi tidak lebih berjumlah 135 orang (77,1%) dan gizi lebih 40 orang (22,9%). Hasil uji *Chi-square* menunjukkan tidak terdapat hubungan antara *emotional eating* dengan kejadian gizi lebih dengan *p-value*=1,000 serta tidak terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan kejadian gizi lebih *p-value*=0,738.

5.2. Saran

Responden diharapkan dapat mengelola emosi dan mengontrol kebiasaan makan untuk mencegah pola makan berlebihan akibat dorongan emosional. Selain itu, responden juga disarankan untuk memperbaiki pola tidur terutama terkait durasi dan waktu tidur sebagai upaya menjaga kesehatan.

Menyarankan kepada institusi kampus dapat menyertakan edukasi *hygiene* tidur sebagai bagian program pencegahan obesitas selain fokus pada diet, selain itu juga disarankan untuk menambahkan manajemen stres di kurikulum sebagai upaya pencegahan terjadinya *emotional eating* sejak dini. Serta bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti aktivitas fisik, dan asupan makan untuk memperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, I. Z. 2015. Uji Validitas dan Reliabilitas Instrumen Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi Bahasa Indonesia. *Tesis*. Fakultas Ilmu Kependidikan, Universitas Indonesia. Depok.
- Almatsier, S. 2010. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amin, S. 2018. *Pengantar psikologi umum*. Unimal Press. Banda Aceh. 310 hal.
- Asiah, N. 2015. *Psikologi Gizi - Edisi I*. Universitas Yasri. Jakarta. 42 hal.
- Azalea, M. T., Noerfitri. 2023. Hubungan Tingkat Sres dan Kepribadian *Neuroticism* dengan Perilaku *Emotional Eating* pada Mahasiswa Gizi Stikes Mitra Keluarga. *Journal od Nutrition College*. 12(02):153-160. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa. 2016. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia. Diakses melalui <https://kbbi.kemdiikbud.go.id>
- Braden, H. dan S. R. Nadhiroh. 2019. Hubungan Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Konsumsi Zat Gizi Makro dengan Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Airlangga Angkatan 2019. *Jurnal Media Gizi Kesmas*. 12(1): 297-308.
- Braden, A., D. W. Musher-eizenman., T. A. Watford., dan E. Emley. 2018. Eating when depressed, anxious, bored, or happy: Are emotional eating types associated with unique psychological and physical health correlates. *Appetite*. 125: 410–417.
- Brum, M. C. B., F. F. D. Filho, C. C. Schnorr, O. A. Bertoletti, G. B. Bottega dan T. D. C. Rodrigues. 2020. Night Shift Work, Short Sleep and Obesity. *Diabetology and Metabolic Syndrome*. 12(13): 1-9.
- Buysee, D. J., C. F. Reynold., T. H. Monk., S. R. Berman. and D. J. Kupfer. 1989. The Pittsburgh Sleep Quality Index: A New Instrument for Psychiatric Practice and Research. *Department of Psychiatry*. 28(2): 193-213.
- Capuccio, F. P., Taggart, F. M., Kandala, N. B., Currie, A., Peile, E., Stranges, S., dan Miller, M. A. (2008). Meta-Analysis Short Sleep Duration and Obesity in Children and Adults. *Sleep*. 31(5): 619-626.
- Elizabeth, B., dan D. Wanda. 2020. Literatur Review: Kualitas Tidur dan Kejadian Obesitas pada Anak Usia Sekolah. *Jurnal 'Aisyiyah Medika*. 5(1): 1-8.
- Fatimah, S. 2020. *Meredam Stres Akademik dengan Pendekatan Kognitif dan Perilaku*. CV Pena Persada. Purwokerto. 50 hal.
- Fibriana, D. 2019. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. *Skripsi*. Program Studi Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Malang.

- 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.
- Hak cipta milik UIN Suska Riau**
- State Islamic University Sultan Syarif Kasim Riau**
- Gea, L., L. L. Badriyah. dan E. H. W. Sitepu. 2023. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, dan Pengetahuan Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Lebih Mahasiswa Fikes Universitas Indonesia Maju Tahun 2023. *Journal UNSIKA*.
- Harjatmo, T.P., H. M. Par'i. dan S. Wiyono. 2017. *Buku Ajar Penilaian Status Gizi*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 315 hal.
- Haryati, H., S. P. Yunaningsi. dan R. A. F. Junuda. 2020. Faktor yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika (JSM)*. 5(2): 22–33.
- Isti, A. N., D.E. Safitri., E. Safitri, dan I. Arumsari. 2021. *Nutrire Diaita*. 13(2): 48–55.
- Ismiriyam, F. V. 2021. *Psikologi untuk Mahasiswa Gizi*. LPPM UNNES. Semarang. 89 hal.
- 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.06(02): 14024-14034.
- Kasiati dan N. W. D. Rosmalawati. 2016. *Kebutuhan Dasar Manusia*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta. 201 hal.
- Kemenkes. 2018. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia> . Diakses 14 Maret 2024.
- Kemenkes. 2022. Mengenal Bahaya Kurang Tidur yang Tak Bisa Disepelekan. <https://www.balaibaturaja.litbang.kemkes.go.id/read-mengenal-bahaya-kurang-tidur-yang-tak-bisa-disepelekan>. Diakses 14 Maret 2024.
- Kementerian Kesehatan RI. 2019. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 28 Tahun 2019 Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor: 2 Tahun 2020 Tentang standar Antropometri Anak*.
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. Mengenal Jam Biologis Tubuh Kita-Irama Sirkadian. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2639/mengenal-jam-biologis-tubuh-kita--irama-sirkadian. Diakses 1 Juli 2024.
- Kementerian Kesehatan RI. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) dalam Angka*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Mantau, A., Hattula, S., dan Bornemann, T. 2018. Individual determinants of emotional eating: A simultaneous investigation. *Appetite*. 130: 93–103.

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

- Nashori, F. dan E. D. Wulandari. 2017. *Psikologi Tidur: Dari Kualitas Hingga Insomnia*. Universitas Islam Indonesia. Yogyakarta. 92 hal.
- Ozier, A. D., Kendrick, O. W., Knol, L. L., Leeper, J. D., Perko, M., dan Burnham, J. (2007). The eating and appraisal due to emotions and stress (EADES) questionnaire: development and validation. *Journal of the American Dietetic Association*, 107(4), 619-628.
- Pritasari., D. Damayanti. dan N. T. Lestari. 2017. *Bahan Ajar Gizi: Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Kemenkes RI. Jakarta. 292 hal.
- 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. DOI: <https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1645>.
- Rachma, A. R. 2023. Hubungan Kualitas tidur dengan status gizi berdasarkan indeks massa tubuh pada remaja SMA adabiah kota padang. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. Padang.
- Ramadhani, I. R. 2022. Hubungan stres akademik dengan perilaku makan berisiko pada mahasiswa. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. Surabaya.
- Riskesdas. 2019. *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan(LPB). Jakarta. 626 hal.
- Sinaga, T. R., L. N. Hasanah., L. A. Shintya., A. Faridi., I. Kusumawati., E. M. Koka., A. Sirait., dan K. Harefa. 2022. *Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Yayasan Kita Menulis. Medan. 130 hal.
- Sharma, S. dan M. Kavuru. 2010. Sleep and Metabolism: An Overview. *International Journal of Endocrinology*. DOI: 10.1155/2010/270832.
- Sukianto, R. E., A. Q. Marjan., A. Fauziyah. 2020. Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Status Gizi Pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*. 03(02): 113-122.
- Supariasa, I. D. N., B. Bakri. dan I. Fajar. 2016. *Penilaian Status Gizi Edisi 2*. EGC. Jakarta. 396 hal.
- Syarfaini. 2014. *Berbagai Cara Menilai Status Gizi Masyarakat*. Alauddin University Press. Makassar. 218 hal.
- Syarofi, Z. N. dan L. Muniroh. 2020. Apakah Perilaku Dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan Dengan Stres Pada Mahasiswa Gizi Yang Menyusun Skripsi?. *Jurnal Media Gizi Indonesia*. 15(1): 38-44. DOI: <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1>.

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.

- Taheri, S., L. Lin., D. Austin., T. Young., dan E. Mignot. 2004. Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Medicine*. 1(3): e62.
- Tarwoto dan Wartonah. 2010. *Kebutuhan Dasar Manusia dan Proses Keperawatan*. Salemba Medika. Jakarta. 202 hal.
- Esman, A. T. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Energi, dan *Emotional Eating* dengan Status Gizi Pada Mahasiswa yang Indekos di Kelurahan Ngaliyan. *Skripsi*. Program Studi Gizi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., dan Defares, P. B. 1986. The Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ) for Assesment of Restrained, Emotional, and External Eating Behavior. *International Journal of Eating Disorders*. 5(2): 295-315.
- Van Strien, T., Frijters, J. E., Bergers, G. P., dan Defares, P. B. 2013. Emotional Eating and Food Intake After Sadness and Joy. *Appetite*. 66: 20-25.

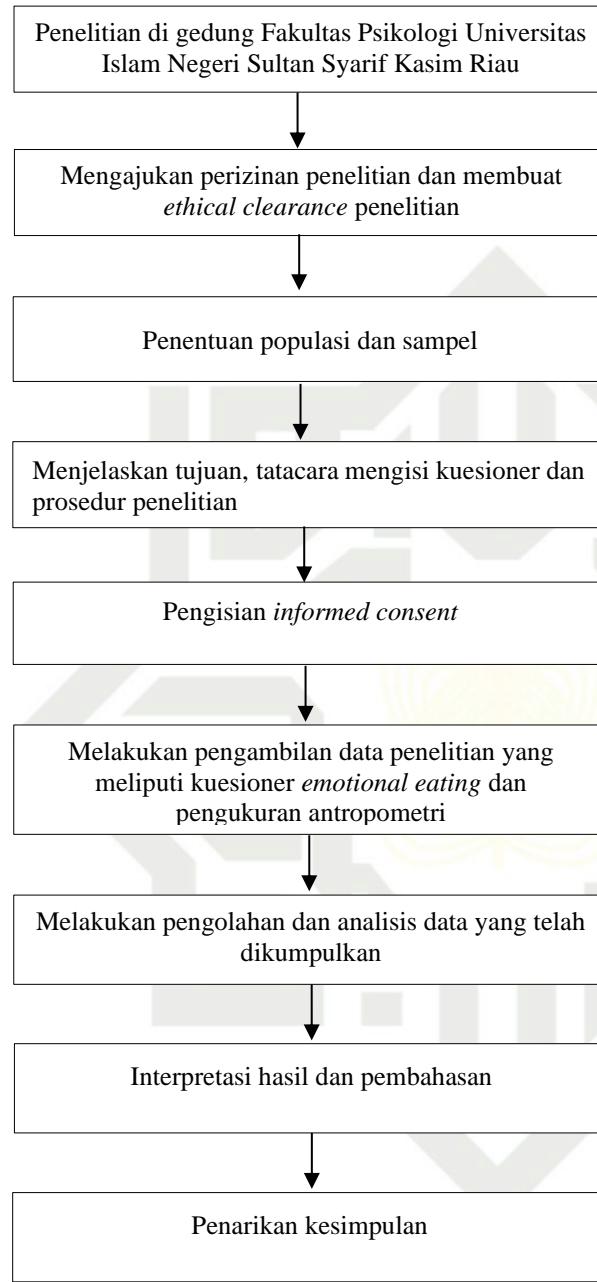
Lampiran 1. Alur Penelitian

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.



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 IAIN SUSKA RIAU**State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau****Lampiran 2. Lembar persetujuan responden (*Informed Consent*)****LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN**

(Informed Consent)

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama :

Alamat :

No. Telp/HP :

Semester/angkatan :

Menyatakan bahwa saya bersedia dan tidak keberatan menjadi responden penelitian yang dilakukan oleh Risma Yuliana (NIM 12080321819), Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Pertanian dan Peternakan Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau dengan judul skripsi Hubungan *Emotional Eating* dan Kualitas Tidur terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau

Demikian pernyataan ini saya buat dengan suka rela tanpa ada paksaan dari pihak manapun dan kiranya dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Pekanbaru,2024

Yang Menyatakan,

(.....)

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. Biodata Responden

KUESIONER PENELITIAN

HUBUNGAN *EMOTIONAL EATING* DAN KUALITAS TIDUR TERHADAP KEJADIAN GIZI LEBIH PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU

Identitas Responden

Nama :

Usia :(Tahun)

Jenis kelamin :(Lk/Pr)

Kelas :

TTL :

No. HP :

B. Hasil Pengukuran

Berat badan (kg) :

Tinggi badan (cm) :

IMT (kg/m²) :

Lampiran 4. Kuesioner *Emotional Eating*

KUESIONER PERILAKU MAKAN DUTCH EATING BEHAVIOR QUESTIONNAIRE (DEBQ) OLEH VAN STRIEN, *et al* (1986)

| Kuesioner <i>Emotional Eating</i> | | | | | | |
|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|
| No | Pertanyaan | Tidak pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| 1 | Saya melampiaskan dengan makan ketika kesal | | | | | |
| 2 | Saya makan banyak ketika sedang tidak ada kegiatan | | | | | |
| 3 | Saya melampiaskan dengan makan ketika sedih | | | | | |
| 4 | Saya melampiaskan dengan makan ketika kesepian | | | | | |
| 5 | Saya melampiaskan dengan makan ketika tertekan atau patah semangat | | | | | |
| 6 | Saya akan makan lebih banyak ketika dikecewakan orang lain | | | | | |
| 7 | Saya melampiaskan dengan makan ketika bosan atau gelisah | | | | | |
| 8 | Saya akan makan banyak ketika cemas, khawatir, atau tegang | | | | | |
| 9 | Saya melampiaskan dengan makan ketika terjadi sesuatu tidak sesuai keinginan saya | | | | | |
| 10 | Saya melampiaskan dengan makan ketika ketakutan | | | | | |
| 11 | Saya melampiaskan dengan makan ketika mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan | | | | | |
| 12 | Saya melampiaskan dengan makan ketika marah | | | | | |
| 13 | Saya melampiaskan dengan makan ketika kecewa | | | | | |

| Kuesioner <i>Restraint Eating</i> | | | | | | |
|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|---------------|----------------------|---------------|---------------|
| No | Pertanyaan | Tidak pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu |
| 1 | Seberapa sering kamu berusaha makan lebih sedikit agar berat badan turun? | | | | | |
| 2 | Seberapa sering kamu sengaja melewatkkan makanan untuk mengontrol berat badan? | | | | | |
| 3 | Seberapa sering kamu menolak makanan atau minuman karena khawatir dengan berat badan kamu? | | | | | |

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:

- 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.

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

| © Hak cipta Ulik UIN SUSKA Riau | 4 | Apakah kamu benar-benar memperhatikan apa yang kamu makan? | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------|--------|--------|--|
| © Hak cipta Ulik UIN SUSKA Riau | 5 | Ketika kamu makan banyak, apakah kamu makan lebih sedikit di hari-hari berikutnya? | | | | | |
| © Hak cipta Ulik UIN SUSKA Riau | 6 | Apakah kamu dengan sengaja makan lebih sedikit karena menjaga berat badan? | | | | | |
| © Hak cipta Ulik UIN SUSKA Riau | 7 | Seberapa sering kamu berusaha menghindari makanan untuk mencegah kenaikan berat badan? | | | | | |
| © Hak cipta Ulik UIN SUSKA Riau | 8 | Seberapa sering kamu berhenti makan walaupun sebenarnya masih ingin lanjut makan? | | | | | |
| © Hak cipta Ulik UIN SUSKA Riau | 9 | Apakah kamu mengaitkan berat badan kamu dengan apa yang kamu makan? | | | | | |
| © Hak cipta Ulik UIN SUSKA Riau | 10 | Apakah kamu dengan sengaja memilih makanan yang dapat menjaga berat badan? | | | | | |
| Kuesioner External Eating | | | | | | | |
| No | Pertanyaan | Tidak pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu | |
| 1 | Seberapa sering kamu ingin makan hanya karena melihat makanan yang tampak enak? | | | | | | |
| 2 | Ketika makanan terasa dan tercium lezat, apakah kamu akan makan lebih banyak dari biasanya? | | | | | | |
| 3 | Ketika melihat orang lain makan, apakah kamu juga merasa ingin makan? | | | | | | |
| 4 | Seberapa sering kamu makan hanya karena makanan tersedia di depanmu? | | | | | | |
| 5 | Ketika kamu sedang berjalan melewati toko makanan, apakah kamu merasa ingin membeli sesuatu yang enak? | | | | | | |
| 6 | Seberapa sering kamu membuka kulkas atau mencari makanan padahal tidak lapar? | | | | | | |
| 7 | Seberapa sering kamu makan saat melihat iklan makanan di TV/HP/media sosial? | | | | | | |
| 8 | Apakah kamu merasa sulit menolak makanan yang lezat walaupun baru saja makan? | | | | | | |
| 9 | Seberapa sering kamu makan jika makanan ditawarkan oleh orang lain meskipun tidak lapar? | | | | | | |
| 10 | Seberapa sering kamu merasa ingin makan hanya karena melihat makanan favoritmu | | | | | | |

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.

LEMBAR KUESIONER EMOTIONAL EATING

Dutch Eating Behavior Questionnaire (DEBQ)

Jawablah pertanyaan berikut ini dengan memberi tanda ceklist (✓) pada salah salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai!

| No | Pertanyaan | Tidak pernah | Jarang | Kadang-kadang | Sering | Selalu/sangat sering |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------|--------------|--------|---------------|--------|----------------------|
| 1 | Saya melampiaskan dengan makan ketika kesal | | | | | |
| 2 | Saya makan banyak ketika sedang tidak ada kegiatan | | | | | |
| 3 | Saya melampiaskan dengan makan ketika sedih | | | | | |
| 4 | Saya melampiaskan dengan makan ketika kesepian | | | | | |
| 5 | Saya melampiaskan dengan makan ketika tertekan atau patah semangat | | | | | |
| 6 | Saya akan makan lebih banyak ketika dikecewakan orang lain | | | | | |
| 7 | Saya melampiaskan dengan makan ketika bosan atau gelisah | | | | | |
| 8 | Saya akan makan banyak ketika cemas, khawatir, atau tegang | | | | | |
| 9 | Saya melampiaskan dengan makan ketika terjadi sesuatu tidak sesuai keinginan saya | | | | | |
| 10 | Saya melampiaskan dengan makan ketika ketakutan | | | | | |
| 11 | Saya melampiaskan dengan makan ketika mengalami sesuatu yang tidak menyenangkan | | | | | |
| 12 | Saya melampiaskan dengan makan ketika marah | | | | | |
| 13 | Saya melampiaskan dengan makan ketika kecewa | | | | | |

 Sumber: Van Strien, *et al* (1986)

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
Lampiran 5. Kuesioner Kualitas Tidur
LEMBAR KUESIONER KUALITAS TIDUR
Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)

Petunjuk Pengisian :

a. Pertanyaan berikut berkaitan dengan kebiasaan tidur yang biasa anda lakukan selama satu bulan yang lalu.

b. Pilihlah alternatif jawaban yang sesuai dengan anda

c. Semua pertanyaan harap diisi dan tidak ada yang terlewatkan

Jawablah pertanyaan berikut ini! Selain pertanyaan No 1 dan 3, berilah tanda ceklist (✓) pada salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai!

| | | | | | |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| 1 | Jam berapa biasanya anda tidur di malam hari? | ≤15 menit | 16-30 menit | 31-60 menit | >60 menit |
| 2 | Berapa lama (dalam menit) yang anda perlukan untuk dapat mulai tertidur setiap malam? | | | | |
| 3 | Jam berapa biasanya anda bangun di pagi hari? | >7 jam | 6-7 jam | 5-6 jam | <5jam |
| 4 | Berapa jam lama tidur anda pada malam hari? (hal ini mungkin berbeda dengan jumlah jam yang anda habiskan di tempat tidur) | | | | |
| 5 | Selama satu bulan terakhir seberapa sering anda mengalami hal dibawah ini | Tidak pernah | 1x/minggu | 2x/minggu | ≥3x/minggu |
| a. Tidak dapat tidur dimalam hari dalam waktu 30 menit | | | | | |
| b. Bangun tengah malam atau dini hari | | | | | |
| c. Harus bangun untuk ke kamar mandi | | | | | |
| d. Tidak dapat bernafas dengan nyaman | | | | | |
| e. Batuk atau mendengkur keras | | | | | |
| f. Merasa kedinginan | | | | | |
| g. Merasa kepanasan | | | | | |
| h. Mimpi buruk | | | | | |
| i. Merasakan nyeri | | | | | |
| j. Selain gangguan (a-i) diatas apakah ada penyebab lain yang membuat terganggunya tidur pada malam hari dan seberapa sering anda mengalaminya? | | Tidak Ada | 1x/minggu | 2x/minggu | ≥3x/minggu |
| Jika ada jelaskan alasanya | | Tidak pernah | 1x/minggu | 2x/minggu | ≥3x/minggu |
| 6 | Selama sebulan terakhir, seberapa sering anda mengonsumsi obat tidur (diresepkan oleh dokter ataupun obat bebas) untuk membantu anda tidur? | | | | |

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.
- 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.

| | | Tidak pernah | 1x/ minggu | 2x/ minggu | $\geq 3x/$ minggu |
|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------|----------------|-------------------|
| © Hak cipta milik UIN Suska Riau | 8 | Sangat Baik | Cukup Baik | Cukup Buruk | Sangat Buruk |
| | Selama sebulan terakhir seberapa sering anda merasaterjaga atau mengantuk ketika melakukan aktivitas mengemudi, makan atau aktivitas sosial lainnya? | | | | |
| | Selama sebulan terakhir, bagaimana anda menilai kualitas tidur anda secara keseluruhan? | Tidak Ada Masalah | Hanya Masalah Kecil | Masalah Sedang | Masalah Besar |
| | Selama sebulan terakhir, adakah masalah yang anda hadapi untuk bisa berkonsentrasi atau menjaga rasa antusias untuk menyelesaikan suatu pekerjaan/tugas? | | | | |

Lampiran 6. Surat Izin Riset

He



UIN SUSKA RIAU

KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SULTAN SYARIF KASIM RIAU
FAKULTAS PERTANIAN DAN PETERNAKAN
كلية علوم الزراعة و الحيوان
FACULTY OF AGRICULTURE AND ANIMAL SCIENCE
Jl. H.R. Soebrantas Km. 15 No. 155 Kel. Tuah Madani Kec. Tuah Madani Pekanbaru-Riau 28295 PO Box 1400
Telp. (0761) 562051 Fax. (0761) 262051, 562052 Website : <https://pp.uin-suska.ac.id>

Nomor : B.7157/F.VIII/PP.00.9/12/2024
Sifat : Penting
Hal : **Izin Riset**

11 Desember 2024 M
09 Jumadil Akhir 1446 H

Kepada Yth:
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau
Jl. HR. Soebrantas Km. 15, RW.15
Simpang Baru, Kota Pekanbaru, Riau

Assalamu'alaikum Wr.Wb,

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

| | | |
|----------|---|-------------------------------------------------------|
| Nama | : | Risma Yuliana |
| NIM | : | 12080321819 |
| 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 pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau Angkatan Tahun 2021 dan 2022".

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,



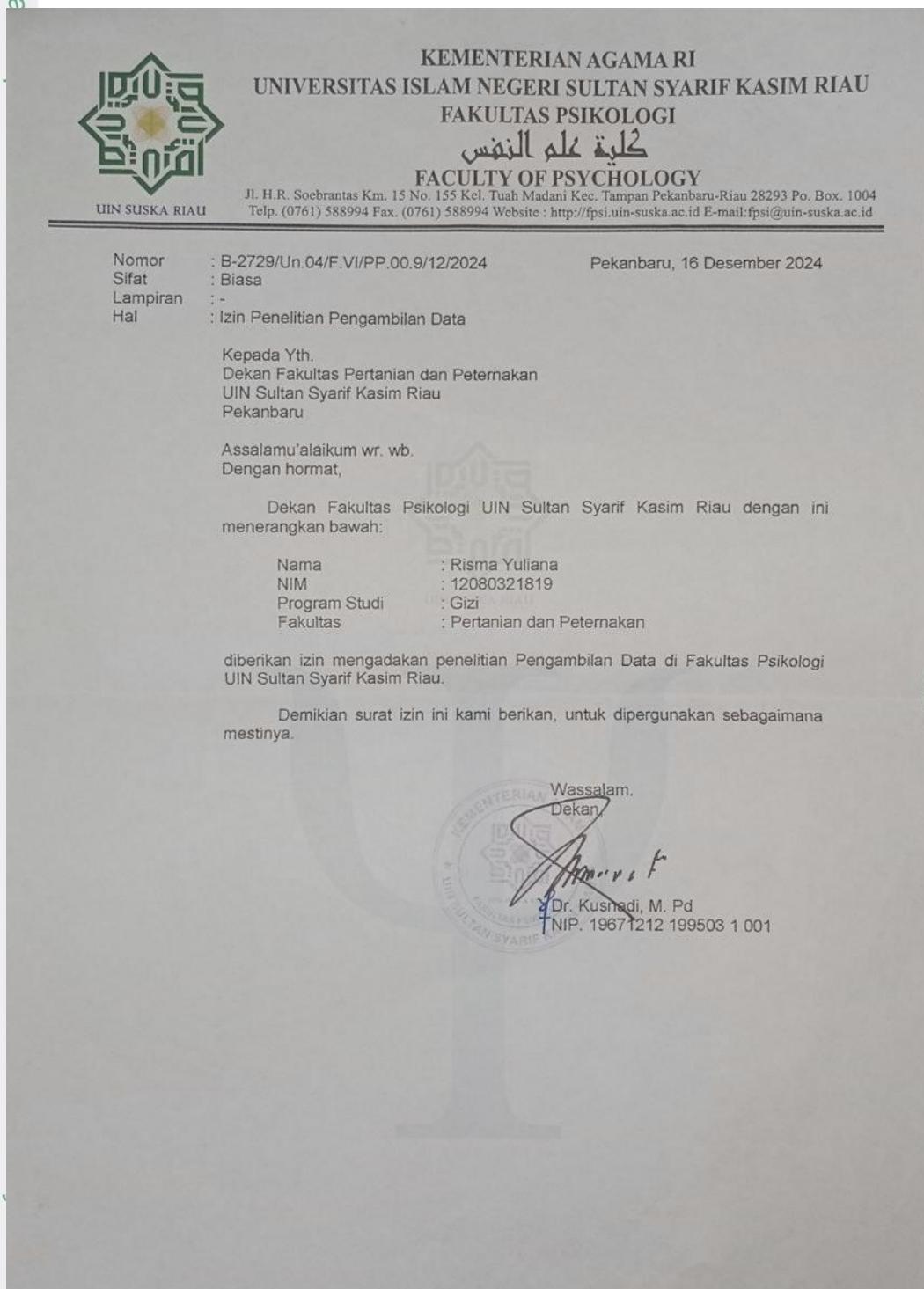
Dr. Arsyadi Ali, S.Pt., M.Agr. Sc
NIP. 19710706 200701 1 031



Dokumen ini telah ditandai tangan secara elektronik.
Token : DbOrQt

- 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 7. Surat Izin Pelaksanaan Kegiatan Riset



- 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 penelitian dan pengisian *informed consent*



Pengisian kuesioner



Pengukuran antropometri (berat badan dan tinggi badan)