

HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN *NIGHT EATING SYNDROME* PADA REMAJA SISWA MADRASAH ALIYAH

SKRIPSI

Disusun untuk Memenuhi Salah Satu Mata Kuliah Skripsi



Oleh:

Maharani Alisia Putri

22020121130069

DEPARTEMEN ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS DIPONEGORO

SEMARANG, MEI 2025

Lembar Persetujuan

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN *NIGHT EATING*
SYNDROME PADA REMAJA SISWA MADRASAH ALIYAH**

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Maharani Alisia Putri

NIM: 22020121130069

Telah disetujui sebagai penelitian dan
dinyatakan telah memenuhi syarat untuk direview

Pembimbing,

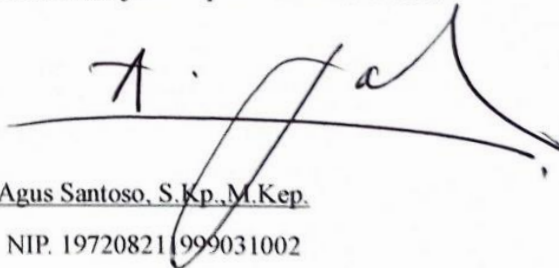


Dr. Rita Hadi Widyastuti S.Kp.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom

NIP. 197910182003122001

Mengetahui,

Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan FK UNDIP



Agus Santoso, S.Kp.,M.Kep.

NIP. 197208211999031002

Lembar Pengesahan

Yang bertanda tangan dibawah ini menyatakan bahwa Skripsi yang berjudul:

HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN *NIGHT EATING SYNDROME* PADA REMAJA SISWA MADRASAH ALIYAH

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Nama: Maharani Alisia Putri

NIM: 22020121130069

Telah diuji pada 15 Mei 2025 dan dinyatakan telah memenuhi syarat untuk melakukan penelitian

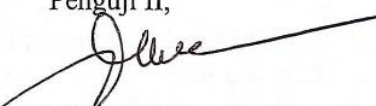
Penguji I,



Dr. Meira Erawati, S.Kep., M.Si.Med

NIP. 197705132002122002

Penguji II,



Nur Setiawati Dewi, S.Kp., M.Kep., Sp.Kom., Ph.D

NIP. 197612302001122002

Pembimbing,

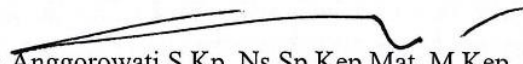


Dr. Rita Hadi Widyastuti S.Kp., M.Kep., Ns.Sp.Kep.Kom

NIP. 197910182003122001

Mengetahui,

Ketua Departemen Ilmu Keperawatan FK UNDIP



Dr. Anggorowati, S.Kp., Ns.Sp.Kep.Mat., M.Kep

NIP. 197708302001122001

SURAT PERNYATAAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan dibawah ini, saya:

Nama : Maharani Alisia Putri

NIM : 22020121130069

Fakultas/Departemen : Kedokteran/Ilmu Keperawatan

Jenis : Skripsi

Judul : HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN *NIGHT EATING SYNDROME* PADA REMAJA SISWA MADRASAH ALIYAH

Dengan ini menyatakan bahwa saya menyetujui untuk:

1. Memberikan hak bebas royalti kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP atas penulisan karya ilmiah saya, demi pengembangan ilmu pengetahuan.
2. Memberikan hak menyimpan, mengalih mediakan/mengalih formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*data base*), mendistribusikannya, serta menampilkan dalam bentuk *soft copy* untuk kepentingan akademis kepada Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP, tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta.
3. Bersedia dan menjamin untuk menanggung secara pribadi tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Departemen Ilmu Keperawatan UNDIP dari semua bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran hak cipta dalam karya ilmiah ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan semoga dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, Mei 2025

Yang Menyatakan,

Maharani Alisia Putri

NIM. 22020121130069

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Nama : Maharani Alisia Putri

Tempat/ Tanggal Lahir: Magelang/ 26 Maret 2003

Alamat Rumah : Dsn. Kalikecis RT 04/06, Mertoyudan, Magelang

No. Telp : 081329383147

Email : rani.alysia123@gmail.com

Dengan ini menyatakan dengan sesungguhnya bahwa penelitian saya yang berjudul “HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN *NIGHT EATING SYNDROME* PADA REMAJA SISWA MADRASAH ALIYAH” bebas dari plagiarisme dengan *similarity index* 21% dan bukan hasil karya orang lain.

Apabila di kemudian hari ditemukan sebagian atau seluruh bagian dari penelitian dan karya ilmiah dari hasil-hasil penelitian tersebut terdapat indikasi plagiarisme, saya bersedia menerima sanksi sesuai dengan peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini dibuat dalam keadaan sadar tanpa unsur paksaan dari siapapun.

Semarang, Mei 2025

Yang Menyatakan,

Maharani Alisia Putri

NIM. 22020121130069

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, saya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul "Hubungan Antara Stress Akademik dengan *Night Eating Syndrome* pada Remaja Siswa Madrasah Aliyah" sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Keperawatan, Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

Selama proses penyusunan skripsi ini, saya mendapat banyak bantuan dan dukungan dari berbagai pihak. Untuk itu, saya ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Ibu Dr. Anggorowati, S.Kp., M.Kep., Sp.Kep.Mat., selaku Ketua Departemen Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
2. Bapak Agus Santoso, S.Kp., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan Departemen Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro Semarang.
3. Ibu Dr. Rita Hadi Widyastuti, S.Kp.,M.Kep.,Ns.Sp.Kep.Kom, selaku pembimbing utama, yang telah memberikan arahan, bimbingan, dan motivasi selama penyusunan skripsi ini.
4. Ibu Dr. Meira Erawati, S.Kep.,M.Si.Med selaku dosen penguji 1 dan Ibu Nur Setiawati Dewi,S.Kp.,M.Kep.,Sp.Kom.,Ph.D selaku dosen penguji 2 yang telah memberikan masukan berharga untuk perbaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua saya Bapak Roji dan Ibu Marni tercinta, adik saya Cheysia yang saya sayangi, serta segenap keluarga tercinta yang selalu memberikan kasih sayang dan doa-doa yang selalu dipanjatkan untuk penulis, dan dukungan moral maupun material sejak awal menuntut ilmu hingga saat ini.
6. Sahabat saya, Aline, Firly, Aurel, Helmi, Aul, Thala, Dila, Dara, serta sahabat-sahabat saya yang tidak bisa saya sebutkan satu persatu yang selalu memberikan dukungan kepada saya.
7. Untuk saya sendiri, terima kasih telah menjadi pribadi yang kuat dan mampu mengendalikan diri dari segala tekanan luar. Terima kasih sudah mengatur ego dan memilih untuk bangkit dengan rasa semangat sehingga dapat menyelesaikan studi S1 di Universitas Diponegoro.

8. Segenap dosen dan seluruh staf akademik yang membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu, serta pendidikan pada peneliti sehingga dapat menunjang dalam penyelesaian proses penyelesaian skripsi.
9. Teman-teman seperjuangan program studi Ilmu Keperawatan Angkatan 2021 yang telah memberikan dukungan dan masukan.
10. Serta semua pihak yang telah membantu baik secara langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini.

Saya menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, oleh karena itu kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, baik bagi pengembangan ilmu pengetahuan maupun bagi pembaca pada umumnya.

Semarang, 6 Mei 2025

Maharani Alisia Putri

DAFTAR ISI

	Halaman
HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DENGAN <i>NIGHT EATING SYNDROME</i> PADA REMAJA SISWA MADRASAH ALIYAH	i
Lembar Persetujuan	i
Lembar Pengesahan	ii
KATA PENGANTAR	iii
DAFTAR ISI	vii
DAFTAR TABEL	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR LAMPIRAN	xi
BAB I	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	6
1.3 Tujuan Penelitian	7
1.4 Manfaat Penelitian	7
BAB II	9
2.1 Remaja	9
2.2 <i>Night Eating Syndrome</i>	16
2.3 Stress Akademik	26
2.4 Penelitian Terdahulu	39
2.5 Teori Keperawatan	46
2.6 Kerangka Teori	51
2.7 Kerangka Konsep	52
2.8 Hipotesis	52
BAB III	53
3.1 Jenis dan Rancangan Penelitian	53
3.2 Populasi dan Sampel Penelitian	53
3.3 Lokasi dan Waktu Penelitian	55
3.4 Variabel Penelitian, Definisi Operasional, dan Skala Pengukuran	56

3.5	Instrumen Penelitian dan Cara Pengumpulan Data	59
BAB IV		68
4.1	Analisa Univariat	68
4.2	Analisa Bivariat	73
BAB V		74
5.1	Gambaran <i>Night Eating Syndrome</i> (NES) pada Siswa Madrasah Aliyah	74
5.2	Gambaran Stress Akademik pada Siswa Madrasah Aliyah	78
5.3	Hubungan antara Stress Akademik dengan <i>Night Eating Syndrome</i> (NES) pada Remaja Siswa Madrasah Aliyah	81
BAB VI		84
6.1	Kesimpulan	84
6.2	Saran	84
DAFTAR PUSTAKA		86
LAMPIRAN		ix

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
1. Tabel 1.	Penelitian Terdahulu	39
2. Tabel 2.	Sampel Penelitian di MA X, Semarang	54
3. Tabel 3.	Variabel Penelitian, Definisi Operasional, Skala Pengukuran	57
4. Tabel 4.	Karakteristik Siswa MA X, Semarang pada Februari-Maret 2025 (n = 107)	68
5. Tabel 5.	Distribusi Frekuensi Night Eating Syndrome Siswa MA X, Semarang pada Februari-Maret 2025 (n=107)	69

DAFTAR GAMBAR

Nomor	Judul Gambar	Halaman
1. Kerangka Teori (23)		51
2. Kerangka Konsep		52

DAFTAR LAMPIRAN

Nomor	Halaman
1. Lampiran 1. Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner Night Eating Syndrome (NES)	ix
2. Lampiran 2. Permohonan Izin Penggunaan Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)	x
3. Lampiran 3. Informed Consent	xi
4. Lampiran 4. Kuesioner Night Eating Syndrome (NES)	xiii
5. Lampiran 5. Kuesioner Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA)	xvi
6. Lampiran 6. Permohonan Izin Pengambilan Data Awal	xviii
7. Lampiran 7. Surat Ethical Clearance	xix
8. Lampiran 8. Output Uji Normalitas Data	xx
9. Lampiran 9. Output Data Univariat	xxi
10. Lampiran 10. Output Korelasi Hubungan	xxiii
11. Lampiran 11. Hasil Turnitin	xxiv
12. Lampiran 12. Lembar Konsultasi	xxxv
13. Lampiran 13. Logbook Bimbingan	xxxviii

Dapartemen Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran

Universitas Diponegoro

Mei 2025

ABSTRAK

Maharani Alisia Putri

Hubungan antara Stress Akademik dengan *Night Eating Syndrome* pada Remaja Siswa Madrasah Aliyah

xlii + 93 Halaman + 5 Tabel + 2 Gambar + 13 Lampiran

Night Eating Syndrome (NES) adalah gangguan makan yang ditandai dengan konsumsi makanan berlebih di malam hari. NES sering dikaitkan pada kondisi psikologis seperti stress. Siswa merupakan kelompok usia rentan mengalami stress akademik yang diakibatkan oleh beban tugas, tekanan terhadap ujian, serta tuntutan akademis lain. Penelitian terdahulu menjelaskan adanya hubungan *Nes* dengan kondisi psikologis terkait, salah satu contohnya yaitu stress. Penelitian-penelitian sebelumnya meneliti terkait NES dengan stress yang dialami oleh mahasiswa, tetapi belum ada penelitian yang membahas terkait dengan hubungan dengan NES dan stress akademik pada siswa Madrasah Aliyah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stress akademik dengan *Night Eating Syndrome* (NES) pada siswa Madrasah Aliyah. Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif deskriptif. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa MA X di kota Semarang dengan jumlah 107 siswa. Variabel independen stress akademik dan variabel dependen yaitu *Night Eating Syndrome*. Uji korelasi menggunakan *Spearman*. Hasil analisis menggunakan uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan antara *Night Eating Syndrome* (NES) dan stress akademik dengan nilai $p = 0,005$ ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa stress akademik menjadi indikator penyebab NES dan perlu mendapatkan perhatian dalam upaya promotif kesehatan siswa.

Kata Kunci: *Night Eating Syndrome*, NES, stress akademik, remaja, Madrasah Aliyah, MA

Dapartement of Nursing Science

Faculty of Medicine

Diponegoro University

May, 2025

ABSTRACT

Maharani Alisia Putri

The Correlation Between Night Eating Syndrome and Academic Stress Among Adolescents at Madrasah Aliyah Students

xlvi + 93 Pages + 5 Tables + 2 Pictures + 13 Attachments

Night Eating Syndrome (NES) is an eating disorder characterized by excessive consumption of food at night. The NES is often associated with psychological conditions such as stress. Students are vulnerable to academic stress caused by burden of duty, pressure on exams, and other academic demands. Previous studies have explained the relationship between Nes and related psychological conditions, one example is stress. Previous studies have examined the NES with stress experienced by students, but no studies have yet discussed the relationship with the NES and academic stress of Madrasah Aliyah students. This study aims to analyze the relationship between academic stress and Night Eating Syndrome (NES) in Madrasah Aliyah students. This study used a descriptive quantitative research design. The sample in this study was MAX students in Semarang with 107 students. The independent variables are Night Eating Syndrome (NES) and the dependent variables are academic stress. Correlation test using Spearman. The results of an analysis using Spearman correlation test showed a relationship between Night Eating Syndrome (NES) and academic stress with a p -value of 0.005 ($p < 0.05$). These findings suggest that academic stress is an indicator of the cause of the NES and needs to get attention in student health promotional efforts.

Keyword: *Night Eating Syndrome, NES, academic stress, adolescence, Madrasah Aliyah, MA.*