UNIVERSITAS
GADJAH MADA
**Hubungan Night Eating Syndrome (NES) Dengan Kualitas Tidur Dan Asupan Energi Pada Pegawai UGM Dengan
Overweight Dan Obesitas**
Aisyah Nur Assyifa, Aviria Ermamilia,S.Gz., M.Gizi., RD.; Riani Witaningrum, S.Gz., M.Sc., RD.
Universitas Gadjah Mada, 2022 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

HUBUNGAN *NIGHT EATING SYNDROME* (NES) DENGAN KUALITAS TIDUR DAN ASUPAN ENERGI PADA PEGAWAI UGM DENGAN OVERWEIGHT DAN OBESITAS

Aisyah Nur Assyifa[1], Aviria Ermamilia[2], Riani Witaningrum[3]

INTISARI

Latar belakang: Obesitas merupakan penyakit metabolik yang dipengaruhi oleh berbagai macam faktor seperti faktor biologis, perilaku, psikologis, dan lingkungan. Gangguan makan atau *eating disorders* (ED) merupakan salah satu faktor psikologis yang dapat berkontribusi pada kejadian obesitas. *Night Eating Syndrome* (NES) merupakan salah satu gangguan makan yang dapat menyebabkan penambahan berat badan karena tidak adanya kontrol kalori yang dikonsumsi pada malam hari. **Tujuan:** Mengetahui hubungan antara kejadian *Night Eating Syndrome* (NES) dengan kualitas tidur dan asupan energi pada pegawai UGM dengan *overweight* dan obesitas. **Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain observasional analitik yang dilakukan secara *cross sectional*. Penelitian ini dilakukan di Gadjah Mada Medical Center (GMC) Universitas Gadjah Mada sebagai salah satu lokasi *medical check-up* bagi para pegawai UGM. Subjek dalam penelitian ini merupakan pegawai UGM dengan *overweight* dan obesitas berusia 35–50 tahun yang akan menjalani *medical check-up* (MCU) pada Klinik GMC pada periode Mei–Juni 2026. Perilaku *Night Eating Syndrome* (NES) dilihat menggunakan kuesioner *Night Eating Questionnaire* (NEQ), Kualitas tidur dilihat menggunakan Kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan asupan energi diukur menggunakan *Food Recall* sebanyak dua kali pada hari kerja dan akhir pekan. Analisis dilakukan menggunakan uji korelasi *Pearson* atau *Rank Spearman* apabila data terdistribusi normal. **Hasil:** Gambaran terkait *Night Eating Syndrome* (NES) menunjukkan sebagian besar responden tidak mengalami NES (89,8%) dengan responden NES sebanyak 5 orang (10,2%). Mayoritas responden memiliki kualitas tidur yang baik (83,7%) dengan kualitas tidur buruk lebih tinggi pada individu dengan status gizi obesitas (15,9%). Asupan energi menunjukkan mayoritas memiliki asupan energi yang cukup (89,8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian *Night Eating Syndrome* (NES) dengan kualitas tidur dengan arah uji yang positif dan kekuatannya yang lemah (*p=0,007; r=0,378*). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian NES dengan asupan energi (*p=0,589; r=0,079*). Terdapat hubungan yang signifikan antara gangguan stres dengan NES (*P=0,015; R=0,345*) serta dengan kualitas tidur (*p=0,017; r=0,340*), sedangkan tidak terdapat potensial perancu dengan variabel asupan energi. **Kesimpulan:** Kejadian *Night Eating Syndrome* (NES) memiliki hubungan yang signifikan dengan kualitas tidur, sedangkan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan asupan energi. Usia, jenis kelamin, gangguan stres, dan aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan NES, kualitas tidur, dan asupan energi, sedangkan variabel gangguan stres memiliki potensi sebagai variabel perancu dengan NES dan kualitas tidur.
Kata kunci:*Night Eating Syndrome* (NES); Kualitas Tidur; Asupan Energi; Pegawai UGM; Obesitas; *Overweight*

UNIVERSITAS
GADJAH MADA
**Hubungan Night Eating Syndrome (NES) Dengan Kualitas Tidur Dan Asupan Energi Pada Pegawai UGM Dengan
Overweight Dan Obesitas**
Aisyah Nur Assyifa, Aviria Ermamilia,S.Gz., M.Gizi., RD.; Riani Witaningrum, S.Gz., M.Sc., RD.
Universitas Gadjah Mada, 2022 | Diunduh dari http://etd.repository.ugm.ac.id/

ASSOCIATION BETWEEN NIGHT EATING SYNDROME (NES), SLEEP QUALITY, AND ENERGY INTAKE AMONG OVERWEIGHT AND OBESE EMPLOYEES OF UNIVERSITAS GADJAH MADA

Aisyah Nur Assyifa[1], Aviria Ermamilia[2], Riani Witaningrum[3]

Background: Obesity is a multifactorial metabolic disease influenced by biological, behavioral, psychological, and environmental factors. Eating disorders (EDs) are among the psychological factors that may contribute to the development of obesity. Night Eating Syndrome (NES) is a type of eating disorder characterized by excessive energy intake during the evening or nighttime, which may promote weight gain due to impaired regulation of caloric intake.
Objective: To examine the association of Night Eating Syndrome (NES) with sleep quality and energy intake among overweight and obese employees of Universitas Gadjah Mada.
Methods: This study employed a quantitative approach with an analytical observational cross-sectional design. The research was conducted at Gadjah Mada Medical Center (GMC), Universitas Gadjah Mada, one of the medical check-up facilities for UGM employees. The study participants consisted of overweight and obese UGM employees aged 35–50 years who underwent a medical check-up (MCU) at the GMC Clinic during the period of May–June 2026. Night Eating Syndrome (NES) was assessed using the Night Eating Questionnaire (NEQ), sleep quality was evaluated using the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and energy intake was measured using two 24-hour dietary recalls conducted on one weekday and one weekend day. Data were analyzed using Pearson's correlation test or Spearman's rank correlation test, depending on the normality of the data distribution.
Results: The findings indicated that the majority of respondents did not experience *Night Eating Syndrome* (NES) (89.8%), while 5 respondents (10.2%) were identified as having NES. Most respondents had good sleep quality (83.7%), although poor sleep quality was more prevalent among individuals with obesity (15.9%). Regarding energy intake, the majority of respondents had adequate energy intake (89.8%). A significant positive, albeit weak, correlation was observed between Night Eating Syndrome (NES) and sleep quality ($p=0.007$; $r=0.378$). In contrast, no significant association was found between NES and energy intake ($p=0.589$; $r=0.079$). Stress was significantly associated with both NES ($p=0.015$; $r=0.345$) and sleep quality ($p=0.017$; $r=0.340$), whereas no potential confounding effect was identified for the relationship involving energy intake.
Conclusion: Night Eating Syndrome (NES) was significantly associated with sleep quality but not with energy intake. Age, sex, perceived stress, and physical activity were not significantly associated with NES, sleep quality, or energy intake. Nevertheless, perceived stress may act as a potential confounding factor in the relationship between Night Eating Syndrome and sleep quality.
Keywords: Night Eating Syndrome (NES); Sleep Quality; Energy Intake; Universitas Gadjah Mada Employees; Obesity; Overweight