

ABSTRAK

Khoirina, Wafiq Nur. 2024. **Hubungan Tingkat Stres dan *Night Eating Syndrome* dengan Kejadian Pra-Sindrom Metabolik pada Mahasiswa di Kecamatan Wonocolo Surabaya**. Skripsi, Program Studi S1 Gizi, Fakultas Kesehatan Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya. Pembimbing: Farah Nuriannisa, S.Gz., M.P.H

Prevalensi penyakit tidak menular terkait sindrom metabolik seperti diabetes melitus (DM) dan hipertensi di Indonesia semakin meningkat. Mahasiswa sebagai kelompok usia dewasa muda merupakan periode yang rentan mengalami stres. Saat kondisi stres, umumnya perilaku makan akan mengalami peningkatan sehingga berkontribusi terhadap obesitas atau kelebihan berat badan. Selain itu, mahasiswa umumnya memiliki aktivitas yang padat sehingga seringkali menyebabkan tidur larut malam yang dapat meningkatkan risiko mengonsumsi makanan lebih banyak pada malam hari. Kebiasaan makan di malam hari dapat memungkinkan terjadinya *night eating syndrome*. Tujuan penelitian ini untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan *night eating syndrome* dengan kejadian pra-sindrom metabolik.

Jenis penelitian yang digunakan yaitu cross sectional. Sampel yang digunakan sebesar 123 responden. Pengambilan data tingkat stres menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10), *night eating syndrome* menggunakan kuesioner *Night Eating Questionnaire* (NEQ), pra-sindrom metabolik menggunakan metline untuk pengukuran lingkaran pinggang dan *sphygmomanometer digital* untuk pengukuran tekanan darah. Analisis data yang digunakan yaitu uji korelasi *Rank Spearman*.

Hasil menunjukkan mayoritas tingkat stress responden tergolong dalam tingkat stres sedang (77,2%), mayoritas responden tidak mengalami *night eating syndrome* (60,2%), dan mayoritas responden non pra-sindrom metabolik (50,4%). Berdasarkan uji hubungan tingkat stres dengan kejadian pra-sindrom metabolik didapatkan *p-value* 0,003, serta *night eating syndrome* dengan kejadian pra-sindrom metabolik didapatkan *p-value* 0,036. Kesimpulan penelitian ini yaitu terdapat hubungan signifikan tingkat stres dan *night eating syndrome* dengan kejadian pra-sindrom metabolik pada mahasiswa di Kecamatan Wonocolo Surabaya.

Kata Kunci: tingkat stres, *night eating syndrome*, pra-sindrom metabolik, mahasiswa