

***Night Eating Syndrome* dan Tingkat Stres pada Atlet selama Pandemi COVID-19**

Ni Putu Sari Darmayanti¹, Deny Yudi Fitrianti¹, Rachma Purwanti¹, Etika Ratna Noer¹

ABSTRAK

Latar Belakang : Pemberhentian sementara untuk bertanding pada atlet dan pembatasan kegiatan diluar rumah selama pandemi COVID-19 dapat memicu berbagai gangguan psikologis pada atlet. Depresi, rasa cemas, stress dan gangguan makan seperti *Night Eating Syndrome* (NES) merupakan bentuk dari gangguan psikologis yang dapat muncul pada atlet selama pandemi COVID-19.

Tujuan : Mengkaji kejadian *Night Eating Syndrome* dan tingkat stres pada atlet selama pandemi COVID-19.

Metode : Desain penelitian observasional deskriptif dengan rancangan *cross-sectional* dengan jumlah sampel 107 atlet remaja dari cabang olahraga lean-sport dan non-lean sport dari Balai Pemusatan Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (BPLOP) sesuai kriteria inklusi. Data *Night Eating Syndrome* (NES) diperoleh melalui *Night Eating Questionnaire* (NEQ) dan tingkat stres melalui *Depression, Anxiety, & Stres Scale* (DASS-21). Seluruh data diperoleh secara daring. Data kemudian dianalisis secara deskriptif dan analisis bivariat dengan uji *Chi-Square*.

Hasil : *Night Eating Syndrome* (NES) dilaporkan terjadi 14,95% pada atlet selama pandemi COVID-19. Gejala depresi, rasa cemas dan stress terdapat pada atlet yang mengalami NES. Ditemukan hubungan antara NES dengan usia ($p=0,031$) dan stres ($p=0,001$) dengan rasio prevalensi 2,68 dan 4,94.

Simpulan : Usia >15 tahun dan stres dapat mempengaruhi *Night Eating Syndrome* (NES) pada atlet dari berbagai cabang olahraga saat pandemic COVID-19.

Kata Kunci : *Night Eating Syndrome*; lean sport; non-lean sport; depresi; rasa cemas; stres

¹ Program Studi Ilmu Gizi, Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro, Semarang