

## HUBUNGAN POLA MAKAN, DURASI TIDUR DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES DALAM MENGERJAKAN TUGAS AKHIR DIKALANGAN MAHASISWA UNIVERSITAS TEUKU UMAR TAHUN 2024

*Relationship of diet, sleep duration and physical activity with the level of stress in working on the final assignment among Teuku Umar University student in 2024*

Ade Irma Seventia<sup>1\*</sup>, Fikri Faidul Jihad<sup>2</sup>, Teungku Nih Farisni<sup>2</sup>, Cukri Rahma<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Teuku Umar, Jl Alue Peunyareng, Kec. Meureubo, Kota Meulaboh, Aceh Barat 23681, Indonesia

<sup>2</sup>Program Studi Keselamatan dan Kesehatan Kerja, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Teuku Umar, Jl Alue Peunyareng, Kec. Meureubo, Kota Meulaboh, Aceh Barat 23681, Indonesia

\*Email korespondensi: [adeirmaseventia@gmail.com](mailto:adeirmaseventia@gmail.com)

Diterima: 04/01/2025 Disetujui: 07/01/2025 Dipublikasi: 30/01/2025

### Abstrak

Stres merupakan masalah umum yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Faktor kebiasaan hidup seperti pola makan, lamanya waktu tidur dan kegiatan fisik. Berperan penting dalam memengaruhi tingkat stres, namun penelitian yang mengintegrasikan ketiga faktor ini masih terbatas. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji keterkaitan antara kebiasaan makan, durasi tidur, serta aktivitas fisik terhadap level stres mahasiswa selama proses pengerjaan tugas akhir. Penelitian menggunakan desain cross-sectional dengan melibatkan 95 mahasiswa Universitas Teuku Umar. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mencakup pola makan, durasi tidur, aktivitas fisik, dan tingkat stres, kemudian dianalisis menggunakan uji *Likelihood Ratio* (G-Test). Hasil studi mengungkapkan bahwa kebiasaan makan tidak sehat dan durasi tidur kurang dari 6 jam setiap malam. Memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres tinggi ( $p < 0.000$ ). Selain itu, aktivitas fisik teratur ditemukan sebagai faktor pelindung terhadap stres. Kesimpulan dari penelitian ini adalah pola konsumsi makanan bergizi, durasi istirahat yang memadai dan olahraga yang rutin dapat mengurangi risiko kecemasan pada mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi. Penelitian ini memberikan rekomendasi penting bagi mahasiswa dan institusi pendidikan untuk memperhatikan faktor gaya hidup sebagai bagian dari strategi manajemen stres.

**Kata kunci:** pola makan, durasi tidur, aktivitas fisik, tingkat stres, mahasiswa.

### Abstract

Stress is a common problem experienced by students who have completed their final assignments. Lifestyle factors such as diet, sleep duration, and exercise are crucial factors influencing stress levels, but research that integrates these three factors is still limited. This study aimed to examine the relationship between eating patterns, length of sleep, and regular physical activity on students' stress levels during the final assignment process. The research used a cross-sectional design involving 95 Teuku Umar University students. Data was gathered using a survey that contained eating patterns, sleep duration, physical activity and stress levels, then analyzed using the Likelihood Ratio test (G-Test). The results showed that unhealthy eating patterns and a sleep duration of less than six hours each night showed a significant relationship with high stress levels ( $p < 0.000$ ). Additionally, regular physical activity has been identified as a protective factor against stress. The findings of this study suggest that a healthy diet, sufficient sleep duration, and consistent physical exercise can lower the risk of stress in students who finish their final assignments. This research provides important recommendations for students and educational institutions to pay attention to lifestyle factors as part of their stress management strategies.

**Keywords:** eating patterns, sleep duration, physical activity, stress levels, students.

This is an open access article under [CC-BY-SA 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Copyright © 2025 The Author(s)

## PENDAHULUAN

Stres di kalangan mahasiswa, khususnya mahasiswa tingkat akhir, telah menjadi isu global yang makin mendesak. Tingginya tekanan akademik saat menyusun tugas akhir atau skripsi sering

kali menyebabkan mahasiswa mengalami stres yang signifikan. Studi menunjukkan bahwa mahasiswa yang berada di akhir studi cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa pada tingkat lainnya. Faktor-faktor penyebabnya baik internal atau eksternal seperti tuntutan akademik yang ketat, ekspektasi keluarga, dan ketidakpastian masa depan setelah lulus (Rohmah & Mahrus, 2024).

Kondisi ini diperburuk oleh gaya hidup yang tidak seimbang. Banyak mahasiswa mengabaikan pentingnya pola makan sehat dan durasi tidur yang cukup. Data dari Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2020) menunjukkan bahwa sekitar 30% mahasiswa mengalami stres akibat pola hidup tidak sehat, seperti kebiasaan makan yang buruk dan kurang tidur. Berdasarkan data BPS tahun 2019, sebesar 61,3% mahasiswa tingkat akhir di Indonesia mengalami stress, dimana stress pada mahasiswa karena menyusun skripsi sehingga berdampak pada pola hidup yang tidak sehat (BPS, 2019).

Tren serupa juga ditemukan di negara lain. Di Amerika Serikat, lebih dari 70% mahasiswa mengalami peningkatan stres selama pandemi COVID-19, dengan 89% melaporkan gangguan tidur dan 82% merasa cemas terhadap performa akademik mereka (Sonartra, 2021). Gangguan ini memberikan dampak serius terhadap kualitas hidup mahasiswa dan meningkatkan kebutuhan akan dukungan psikologis di kampus. Durasi tidur yang tidak mencukupi juga berperan penting, di mana mahasiswa yang tidur kurang dari enam jam setiap malam memiliki risiko 4,7 kali lebih tinggi mengalami stres sedang hingga berat dibandingkan dengan mereka yang tidur cukup (Herawati & Gayatri, 2019).

Sementara itu di Provinsi Aceh, stres di kalangan mahasiswa tingkat akhir menjadi perhatian khusus. Data Dinas Kesehatan Aceh (2022) menunjukkan bahwa 33% mahasiswa mengalami masalah tidur, dengan banyak dari mereka tidur kurang dari enam jam setiap harinya. Selain itu, 42% mahasiswa sering mengonsumsi makanan cepat saji yang rendah gizi, yang dapat meningkatkan risiko kelelahan dan stres. Tingkat partisipasi dalam aktivitas fisik juga rendah, dengan hanya 27% mahasiswa yang rutin berolahraga sehingga mereka kehilangan manfaat penting dari aktivitas fisik dalam mengurangi stres.

Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres mahasiswa. Sebagai contoh, Clariska et. al. (2020) mencatat bahwa 91% mahasiswa dengan kualitas tidur yang buruk mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan makan yang tidak teratur dapat meningkatkan tingkat stres atau kesehatan mental (Hermawan, 2024). Hal ini juga memberikan dampak negatif terhadap rasa kepercayaan diri mahasiswa akibat stres (Noerfitri & Oktantia, 2023).

Meski banyak penelitian telah dilakukan, sebagian besar hanya berfokus pada satu faktor seperti durasi tidur atau pola makan. Padahal, faktor-faktor gaya hidup seperti kebiasaan makan, durasi tidur, dan aktivitas fisik saling berpengaruh terhadap tingkat stres secara bersamaan. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kebiasaan makan, durasi tidur, dan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir di Universitas Teuku Umar. Diharapkan, hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan tentang cara meningkatkan kesejahteraan mahasiswa melalui penerapan gaya hidup sehat.

Berdasarkan survei awal terhadap 20 mahasiswa Universitas Teuku Umar, ditemukan bahwa 20% mahasiswa mengalami tingkat stres dalam mengerjakan tugas akhir. Sebanyak 7 mahasiswa memiliki pola makan yang tidak baik, 8 mahasiswa memiliki durasi tidur yang tidak

cukup, dan 5 mahasiswa jarang melakukan aktivitas fisik. Temuan ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk mengeksplorasi pengaruh kebiasaan makan, durasi tidur, kebiasaan makan dan aktivitas fisik berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu universitas merancang program intervensi yang lebih efektif untuk mendukung kesehatan serta kesuksesan akademik mahasiswa.

## METODE

Metode yang diterapkan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan desain observasional. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional*, seperti yang dijelaskan oleh Sugiyono (2017). Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Teuku Umar pada Oktober 2024 hingga November 2024. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa angkatan 2021 sebanyak 1760 orang. Sampel dipilih menggunakan teknik *sampling fraction per cluster* dan di hitung menggunakan rumus slovin dengan batas kesalahan 10%, dan didapatkan jumlah sampel pada penelitian sebesar 95 responden. Data dianalisis dengan menggunakan uji univariat dan bivariat. Uji univariat digunakan untuk melihat distribusi frekuensi hubungan antara pola makan, durasi tidur, dan aktivitas fisik dengan tingkat stres dalam menyelesaikan tugas akhir di kalangan mahasiswa. Sedangkan uji bivariat diterapkan untuk menguji hubungan antara variabel dependen dan variabel independen menggunakan uji *Likelihood Ratio*.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Merujuk pada Tabel 1, dapat dilihat bahwa mayoritas responden penelitian dengan jenis kelamin perempuan berjumlah 57 orang (60%) dengan umur berada pada rentang 21 tahun berjumlah 57 orang (60%). Sementara itu, dilihat dari prodi kesehatan masyarakat 10 (10,53%), gizi 9 (9,47%), Teknik Mesin 4 (4,21%), Teknik Sipil 5 (5,26%), Teknik Industri 3 (3,15%), Teknologi Informasi 5 (5,26%), Agribisnis 5 (5,26%), Agroteknologi 4 (4,21%), Teknologi Hasil Pertanian 3 (3,15%), Perikanan 3 (3,15%), Sumber Daya Akuatik 1 (1,05%), Akuakultur 2 (2,10%), Ilmu Kelautan 2 (2,10%), Ekonomi Pembangunan 3 (3,15%), Manajemen 6 (6,31%), Akuntansi 6 (6,31%), Ilmu Administrasi Negara 7 (7,36%), Sosiologi 5 (5,26%), Ilmu Komunikasi 6 (6,31%), dan Ilmu Hukum 6 (6,31%).

Tabel 1. Distribusi Responden Pada Mahasiswa Universitas Teuku Umar

Karakteristik	F	%
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki- laki	38	40
Perempuan	57	60
<b>Usia</b>		
20 tahun	20	21,0
21 Tahun	57	60
22 Tahun	15	15,79
23 Tahun	3	3,16
<b>Program Studi</b>		
Kesehatan Masyarakat	10	10,53
Gizi	9	9,47

Karakteristik	F	%
Teknik Mesin	4	4,21
Teknik Sipil	5	5,26
Teknik Industri	3	3,16
Teknologi Informasi	5	5,26
Agribisnis	5	5,26
Agroteknologi	4	4,21
Teknologi Hasil Pertanian	3	3,16
Perikanan	3	3,16
Sumber Daya Akuatik	1	1,05
Akuakultur	2	2,10
Ilmu Kelautan	2	2,10
Ekonomi Pembangunan	3	3,16
Manajemen	6	6,31
Akuntansi	6	6,31
Ilmu Administrasi Negara	7	7,36
Sosiologi	5	5,26
Ilmu Komunikasi	6	6,31
Ilmu Hukum	6	6,31
<b>Total</b>	<b>95</b>	<b>100</b>

#### A. Analisis Univariat

Merujuk pada **Tabel 2** di bawah, diketahui bahwa dari 95 responden, 82,10% di antaranya memiliki pola makan yang tidak sehat. Sebagian kecil responden, sebanyak 17 orang (17,90%), memiliki pola makan yang sehat. Mayoritas responden mengalami durasi tidur yang tidak cukup, yaitu sebanyak 70 orang (73,3%), sementara 25 orang (26,3%) memiliki durasi tidur yang cukup. Dalam hal aktivitas fisik, mayoritas responden melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang, yaitu sebanyak 41 orang (43,2%), diikuti oleh 28 orang (29,5%) dengan aktivitas fisik ringan, dan 26 orang (27,4%) dengan aktivitas fisik berat. Terkait tingkat stres, mayoritas responden mengalami stres berat, yaitu sebanyak 76 orang (80%), diikuti oleh 14 orang (14,7%) yang mengalami stres sedang, dan 5 orang (5,3%) mengalami stres ringan di Universitas Teuku Umar.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Pola Makan, Durasi Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Dalam Mengerjakan Tugas Akhir Dikalangan Mahasiswa

Variabel	Frekuensi	%
<b>Pola Makan</b>		
Pola Makan Sehat	17	17,80
Pola Makan Tidak Sehat	78	82,10
<b>Durasi Tidur</b>		
Durasi Tidur Cukup	25	26,3
Durasi Tidur Tidak Cukup	70	73,7
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Aktivitas Fisik Ringan	28	29,50
Aktivitas Fisik Sedang	41	43,20

Variabel	Frekuensi	%
Aktivitas Fisik Berat	26	27,40
<b>Tingkat Stres</b>		
Tingkat Stres Ringan	5	5,30
Tingkat Stres Sedang	14	14,70
Tingkat Stres Berat	76	80,00
Total	95	100

## B. Analisis Bivariat

Merujuk pada Tabel 3 terlihat distribusi tingkat stres berdasarkan kebiasaan makan pada 95 responden yang dibagi menjadi dua kategori: pola makan sehat dan pola makan tidak sehat. Pada kelompok dengan pola makan sehat (17 orang), mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang (10 orang, 71,4%), diikuti oleh stres ringan (4 orang, 80,0%), sementara hanya sedikit yang mengalami stres berat (3 orang, 3,9%). Di sisi lain, pada kelompok dengan pola makan tidak sehat (78 orang), sebagian besar responden mengalami stres berat (73 orang, 96,1%), diikuti oleh stres sedang (4 orang, 28,6%) dan stres ringan (1 orang, 20,0%).

**Tabel 3.** Hubungan pola makan dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Teuku Umar angkatan 2021

Pola Makan	Tingkat Stres			Total	p-value Likelihood Ratio
	Tingkat Stres Ringan	Tingkat Stres Sedang	Tingkat Stres Berat		
Pola Makan Sehat	4 (80,0%)	10 (71,4%)	3 (3,9%)	17	0,000
Pola Makan Tidak Sehat	1 (20,0%)	4 (28,6%)	73 (96,1%)	78	
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>76</b>	<b>95</b>	

Uji *Likelihood Ratio* menunjukkan nilai p-value = 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, mengindikasikan adanya hubungan yang sangat signifikan antara pola makan dan tingkat stres. Hasil ini menunjukkan bahwa pola makan yang tidak sehat cenderung berkaitan dengan tingkat stres yang lebih tinggi, terutama pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan pola makan sebagai faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres mereka.

Diketahui 17 responden pola makan sehat dan tingkat stres ringan 80% Mayoritas responden yang memiliki pola makan sehat memiliki tingkat stres sedang 71,4%. Hanya sebagian kecil yang mengalami stres berat, yaitu 3,9%. Ini mengindikasikan bahwa pola makan sehat mungkin terkait dengan tingkat stres yang lebih rendah. Pola makan tidak sehat dan tingkat stres berat. Sedangkan dari 78 responden sebagian besar responden dengan pola makan tidak sehat mengalami stres berat 96,1%. Hal ini menunjukkan adanya keterkaitan antara kebiasaan makan tidak sehat dengan tingkat stres yang lebih berat.

Hasil uji *Likelihood Ratio* hasil penelitian menunjukkan nilai p-value = 0,000, yang lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara pola makan dan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Teuku Umar angkatan 2021. Penelitian ini mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki pola makan tidak sehat, seperti mengonsumsi

makanan cepat saji, makanan tinggi gula, dan rendah serat, lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental. Sebuah penelitian oleh Nurhidaya et. al. (2016) menemukan bahwa mahasiswa dengan pola makan yang buruk cenderung mengalami kecemasan dan depresi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang mengonsumsi makanan seimbang. Hal ini menunjukkan adanya hubungan signifikan antara kualitas diet dan kesehatan mental. Temuan ini sejalan dengan penelitian di Universitas Muhammadiyah Parepare, yang meskipun tidak menemukan hubungan signifikan antara asupan energi dan tingkat stres ( $p > 0,05$ ), menunjukkan bahwa mahasiswa dengan pola makan tidak sehat lebih rentan terhadap masalah kesehatan mental.

Terdapat hubungan kompleks antara kebiasaan makan dan tingkat stres pada mahasiswa, di mana pola makan yang buruk dapat meningkatkan risiko masalah kesehatan fisik dan mental, sementara stres juga memengaruhi kebiasaan makan seseorang. Oleh karena itu, penting untuk mengedukasi mahasiswa tentang pentingnya pola makan sehat sebagai bagian dari strategi manajemen stres untuk menjaga kesehatan secara keseluruhan.

**Tabel 4.** Hubungan durasi tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Teuku Umar angkatan 2021

Durasi Tidur	Tingkat Stres			Total	p-value Likelihood Ratio
	Tingkat Stres Ringan	Tingkat Stres Sedang	Tingkat Stres Berat		
Durasi Tidur Cukup	4 (80,0%)	10 (71,4%)	11 (14,5%)	25	0,000
Durasi Tidur Tidak Cukup	1 (20,0%)	4 (28,6%)	65 (85,5%)	70	
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>76</b>	<b>95</b>	

Merujuk pada Tabel 4 menunjukkan distribusi tingkat stres berdasarkan durasi tidur pada 95 responden yang dibagi menjadi dua kategori: durasi tidur cukup dan durasi tidur tidak cukup. Pada kelompok durasi tidur cukup (25 orang), mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang (10 orang, 71,4%), diikuti oleh stres ringan (4 orang, 80,0%) dan stres berat (11 orang, 14,5%). Pada kelompok durasi tidur tidak cukup (70 orang), sebagian besar responden mengalami tingkat stres berat (65 orang, 85,5%), diikuti oleh stres sedang (4 orang, 28,6%) dan stres ringan (1 orang, 20,0%).

Uji *Likelihood Ratio* menghasilkan nilai  $p$ -value = 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, yang menandakan adanya hubungan yang sangat signifikan antara kebiasaan makan dan tingkat stres. Hasil ini menunjukkan bahwa pola makan yang buruk cenderung berkaitan dengan tingkat stres yang lebih tinggi, khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Oleh karena itu, sangat penting bagi mahasiswa untuk memperhatikan pola makan sebagai faktor yang dapat memengaruhi tingkat stres mereka.

Diketahui 25 responden durasi tidur cukup dan tingkat stres ringan 80% sebagian besar responden dengan durasi tidur cukup memiliki tingkat stres sedang 71,4%. Hanya sebagian kecil yang mengalami stres berat 14,5%. Ini mengindikasikan bahwa durasi tidur yang cukup mungkin terkait dengan tingkat stres yang lebih rendah. Sedangkan 70 responden durasi tidur tidak cukup dan tingkat stres berat 85,5% sebaliknya sebagian besar responden dengan durasi tidur tidak cukup mengalami stres berat. Ini menunjukkan adanya hubungan antara durasi tidur yang tidak cukup dengan tingkat stres yang lebih tinggi.

Hasil uji *Likelihood Ratio* menunjukkan  $p$ -value = 0,000, Yang lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara durasi tidur dan tingkat stres pada

mahasiswa Universitas Teuku Umar angkatan 2021. Berdasarkan penelitian [Rachmawati et. al. \(2021\)](#), studi tersebut juga menunjukkan bahwa durasi tidur berhubungan dengan pola makan mahasiswa. Dalam sebuah penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa yang tidur kurang dari 8 jam per hari memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan tidak sehat sebagai respons terhadap stres. Hal ini menunjukkan adanya siklus di mana kurang tidur dapat menyebabkan peningkatan stres dan perilaku makan yang buruk. Secara keseluruhan meskipun beberapa penelitian tidak menemukan hubungan langsung antara durasi tidur dan tingkat stres, terdapat bukti kuat bahwa kualitas tidur berpengaruh pada kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa disarankan untuk memperhatikan durasi dan kualitas tidur mereka sebagai bagian dari strategi manajemen stres untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

**Tabel 5.** Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Teuku Umar angkatan 2021

Aktivitas Fisik	Tingkat Stres			Total	p-value Likelihood Ratio
	Tingkat Stres Ringan	Tingkat Stres Sedang	Tingkat Stres Berat		
Aktivitas Fisik Ringan	2 (40,0%)	7 (50,0%)	19 (25,0%)	28	0,000
Aktivitas Fisik Sedang	3 (60,0%)	7 (50,0%)	31 (40,8%)	41	
Aktivitas Fisik Berat	0 (0,0%)	0 (0,0%)	26 (34,2%)	26	
<b>Total</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>76</b>	<b>95</b>	

Merujuk pada [Tabel 5](#) menunjukkan distribusi tingkat stres berdasarkan aktivitas fisik pada 95 responden yang dibagi menjadi tiga kategori: aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Pada kelompok aktivitas fisik ringan (28 orang), mayoritas mengalami tingkat stres berat (19 orang, 25,0%), diikuti oleh stres sedang (7 orang, 50,0%) dan stres ringan (2 orang, 40,0%). Pada kelompok aktivitas fisik sedang (41 orang), sebagian besar mengalami tingkat stres berat (31 orang, 40,8%), diikuti oleh stres sedang (7 orang, 50,0%) dan stres ringan (3 orang, 60,0%). Sedangkan pada kelompok aktivitas fisik berat (26 orang), seluruh responden mengalami tingkat stres berat.

Uji *Likelihood Ratio* menghasilkan p-value = 0,000, yang lebih kecil dari 0,05, yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres. Hasil ini mengindikasikan bahwa makin intensif aktivitas fisik, makin tinggi tingkat stres yang dialami, terutama oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir. Oleh karena itu, pengelolaan aktivitas fisik perlu diperhatikan sebagai bagian dari upaya untuk mengurangi stres pada mahasiswa.

Diketahui bahwa 28 responden memiliki aktivitas fisik ringan, dengan 40% di antaranya mengalami stres ringan, 50% mengalami stres sedang, dan 25% mengalami stres berat. Sementara itu, mayoritas responden (41 orang) dengan aktivitas fisik sedang menunjukkan 60% di antaranya memiliki tingkat stres ringan, 50% mengalami stres sedang, dan 40,8% mengalami stres berat. Ini mengindikasikan bahwa aktivitas fisik yang cukup mungkin terkait dengan tingkat stres yang lebih rendah. Sedangkan dari 26 responden aktivitas fisik berat dan tingkat stres ringan terdapat 0%, sebagian besar responden dengan aktivitas fisik berat mengalami tingkat stres sedang terhadap 0% dan dari responden aktivitas fisik berat tingkat stres berat terdapat 34,2% . Ini mengindikasikan adanya kaitan antara kurangnya aktivitas fisik dengan tingkat stres yang lebih berat.

Hasil uji *Likelihood Ratio* menunjukkan p-value = 0,000, yang lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara durasi tidur dan tingkat stres pada mahasiswa Universitas Teuku Umar angkatan 2021. Penelitian yang dilakukan oleh [Aryantara et. al. \(2023\)](#) juga menunjukkan adanya hubungan antara intensitas aktivitas fisik dan tingkat stres dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Dengan tingkat signifikansi <0,05, penelitian ini mengindikasikan korelasi yang cukup kuat. Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan, namun berlawanan, antara intensitas aktivitas fisik dan tingkat stres.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada mahasiswa mengenai hubungan kebiasaan makan, durasi tidur, dan aktivitas fisik terhadap tingkat stres dalam menyelesaikan tugas akhir, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pola makan, durasi tidur, dan aktivitas fisik dengan tingkat stres dalam menyelesaikan tugas akhir di kalangan mahasiswa Universitas Teuku Umar Tahun 2024.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada dosen pembimbing atas arahan, dukungan, dan motivasinya selama proses penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada reviewer atas kesabaran, dedikasi, dan waktunya dalam meninjau artikel ini. Masukan dan saran yang diberikan sangat bermanfaat untuk meningkatkan kualitas artikel ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryantara, A. R., Levani, Y., Prahasanti, K., & Yuliyanasari, N. (2023). Hubungan antara intensitas aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa. *Journal of Physical Activity and Mental Health*, 12(1), 25-33. <https://doi.org/10.26714/medart.5.2.2023.37-43>
- Badan Pusat Statistik. (2019). *Indikator Tujuan Pembangunan Berkelanjutan Indonesia 2019*. Jakarta: BPS RI.
- Clariska, W., Yuliana, Y., & Kamariyah, K. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 94-102.
- Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. (2022). *Laporan Survei Kesehatan Mahasiswa Provinsi Aceh Tahun 2022*. Banda Aceh, Dinas Kesehatan Provinsi Aceh.
- Herawati, K., & Gayatri, D. (2019). The correlation between sleep quality and levels of stress among students in Universitas Indonesia. *Enfermeria clinica*, 29, 357-361. <https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2019.04.044>
- Hermawan, A. (2024). Hubungan Antara Kebiasaan Makan Tidak Teratur Dan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa. *Jurnal Mitrasedhat*, 14(2), 737-741. <https://doi.org/10.51171/jms.v14i2.484>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). Pola hidup tidak sehat dan dampaknya pada stres mahasiswa. *Buletin Kesehatan Indonesia*, 8(1), 15-20.
- Noerfitri, N., & Oktantia, D. E. N. (2023). Hubungan antara Tingkat Stres dan Ketidakpercayaan Diri dengan Pola Hidup Sehat Mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 15(1), 6-12. <https://doi.org/10.52022/jikm.v15i1.441>

- Nurhidaya, N., Muliadi, T., Putri, E. S., & Anwar, S. (2024). Hubungan Depresi Terhadap Perilaku Makan Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat (FKM), Universitas Teuku Umar. *Polyscopia*, 1(4), 254-259. <https://doi.org/10.57251/polyscopia.v1i4.1444>
- Rachmawati, E., Firdaningrum, N, E., & Agoes, A. (2021). Hubungan antara Durasi Tidur dengan Asupan Makan, Aktivitas Fisik dan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine*, 5(1), 9-19. <https://doi.org/10.18860/jim.v5i1.11674>
- Rohmah, N. R., & Mahrus, M. (2024). Mengidentifikasi Faktor-faktor Penyebab Stres Akademik pada Mahasiswa dan Strategi Pengelolaannya. *JIEM: Journal Of Islamic Education and Management*, 5(1), 36-43.
- Sonartra, E. N. (2021). Dampak pandemi covid 19 terhadap kesehatan mental anak dan remaja: literatur review. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 25-31. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.507>
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung, CV Alfabeta