

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Sari Mulia

Kristina Dwi Silva^{1*}, Rifa'atul Mahmudah², Rian Tasalim³

^{1,2,3} Departemen Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia, Indonesia

Open Access Freely
Available Online

Dikirim: 16 Juni 2026

Direvisi: 14 Juli 2026

Diterima: 15 Juli 2026

*Penulis Korespondensi:

E-mail:

kristinadwisilva@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa keperawatan rentan mengalami stres akibat tuntutan akademik, praktikum, dan praktik klinik. Aktivitas fisik diketahui dapat membantu menjaga kesehatan mental dan menurunkan stres. **Tujuan:** Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan aktivitas fisik pada mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Sari Mulia. **Metode:** Penelitian kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional*. Sampel berjumlah 168 mahasiswa yang dipilih menggunakan *proportional random sampling*. Tingkat stres diukur menggunakan *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)* dan aktivitas fisik menggunakan *International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF)*. Data dianalisis menggunakan uji Chi-Square dengan $\alpha=0,05$. **Hasil:** Mayoritas responden mengalami stres sedang (60,7%), diikuti stres tinggi (30,4%) dan stres rendah (8,9%). Sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik tinggi (88,1%), sedangkan 11,9% memiliki aktivitas fisik sedang. Hasil uji Chi-Square menunjukkan nilai $p=0,043$ ($p<0,05$), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik. **Simpulan:** Terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan Universitas Sari Mulia. Pengelolaan stres dan peningkatan aktivitas fisik perlu ditingkatkan untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswa.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kesehatan mental, mahasiswa keperawatan, tingkat stres

ABSTRACT

Background: Nursing students are vulnerable to stress due to academic demands, laboratory activities, and clinical practice. Physical activity may help maintain mental health and reduce stress. **Objective:** To analyze the relationship between stress levels and physical activity among undergraduate nursing students at Universitas Sari Mulia. **Methods:** This quantitative study used a correlational design with a cross-sectional approach. A total of 168 students were selected through proportional random sampling. Stress levels were measured using the *Perceived Stress Scale-10 (PSS-10)*, while physical activity was assessed using the *International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF)*. Data were analyzed using the Chi-Square test with $\alpha=0.05$. **Results:** Most respondents experienced moderate stress (60.7%), followed by high stress (30.4%) and low stress (8.9%). The majority had high physical activity levels (88.1%), while 11.9% had moderate physical activity. The Chi-Square test showed a p -value of 0.043 ($p<0.05$), indicating a significant relationship between stress levels and physical activity. **Conclusion:** There is a significant relationship between stress levels and physical activity among nursing students. Stress management and physical activity promotion should be strengthened to support students' physical and mental well-being.

Keywords: mental health, nursing students, physical activity, stress level

PENDAHULUAN

Stres merupakan salah satu masalah kesehatan mental yang menjadi perhatian global karena dapat memengaruhi kesehatan fisik, psikologis, dan produktivitas individu. Menurut *World Health Organization (WHO)*, kesehatan

mental merupakan keadaan sejahtera yang memungkinkan seseorang menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan hidup, bekerja secara produktif, dan berkontribusi kepada masyarakat (WHO, 2024). Di seluruh dunia, masalah kesehatan mental pada kelompok usia muda,

termasuk mahasiswa, terus meningkat seiring dengan bertambahnya tuntutan akademik, sosial, dan ekonomi. Selain itu, WHO melaporkan bahwa sekitar 31% orang dewasa di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang dianjurkan sehingga berisiko mengalami berbagai gangguan kesehatan fisik dan mental (WHO, 2024). Aktivitas fisik diketahui berperan penting dalam menjaga kesehatan mental karena dapat membantu mengurangi stres, kecemasan, dan depresi melalui berbagai mekanisme fisiologis dan psikologis (Firth *et al.*, 2020).

Di Indonesia, masalah stres pada mahasiswa juga menjadi perhatian karena tingginya tekanan akademik yang dihadapi selama proses pendidikan. Mahasiswa keperawatan merupakan salah satu kelompok yang rentan mengalami stres karena selain mengikuti perkuliahan teori, mereka juga harus menjalani praktikum laboratorium, praktik klinik di rumah sakit, penyusunan laporan, serta persiapan menghadapi uji kompetensi. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan yang berdampak pada kesehatan mental maupun perilaku kesehatan mahasiswa. Di sisi lain, hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 menunjukkan bahwa perilaku kurang aktivitas fisik masih menjadi salah satu faktor risiko kesehatan yang banyak ditemukan pada kelompok usia produktif. Rendahnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, termasuk gangguan kesehatan mental seperti stres dan kecemasan (Puspitasari *et al.*, 2025).

Aktivitas fisik dan stres memiliki hubungan yang saling memengaruhi. Tingkat stres yang tinggi dapat menyebabkan kelelahan mental, menurunkan motivasi, dan mengurangi partisipasi seseorang dalam aktivitas fisik. Sebaliknya, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti mampu menurunkan tingkat stres melalui peningkatan produksi endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam regulasi suasana hati serta membantu mengurangi respons fisiologis terhadap stres (Pranata *et al.*, 2025). Penelitian (Firth *et al.*, 2020) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan manfaat yang signifikan terhadap kesehatan mental dan dapat menjadi salah satu strategi efektif dalam pencegahan serta pengelolaan stres. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Pengpid & Peltzer, 2019) juga menemukan bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang aktif secara fisik.

Di Kalimantan Selatan, khususnya pada mahasiswa keperawatan, penelitian mengenai hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik

masih relatif terbatas. Universitas Sari Mulia sebagai salah satu institusi pendidikan kesehatan memiliki mahasiswa keperawatan yang menjalani berbagai aktivitas akademik dan praktik klinik yang berpotensi menimbulkan stres sekaligus memengaruhi pola aktivitas fisik. Padatnya jadwal perkuliahan, tugas akademik, serta tuntutan kompetensi profesi dapat menjadi faktor yang memengaruhi kondisi psikologis dan perilaku kesehatan mahasiswa. Namun, hingga saat ini belum banyak data yang menggambarkan hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan di lingkungan Universitas Sari Mulia.

Berdasarkan uraian tersebut, masalah inti dalam penelitian ini adalah belum diketahuinya hubungan antara tingkat stres dengan aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Sari Mulia. Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Sari Mulia. Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program promosi kesehatan, peningkatan aktivitas fisik, serta strategi manajemen stres yang efektif guna mendukung kesehatan dan keberhasilan akademik mahasiswa keperawatan.

METODE

Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional dan pendekatan *cross-sectional* untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan Universitas Sari Mulia. Pendekatan *cross-sectional* dipilih karena seluruh variabel penelitian diukur pada satu waktu pengambilan data sehingga dapat menggambarkan hubungan antarvariabel secara efisien.

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan pada tahun 2026 di Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, Universitas Sari Mulia.

Populasi dan Sampel

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Sari Mulia Tahun Akademik 2025/2026 yang berjumlah 287 mahasiswa dan terdiri atas mahasiswa semester 1, 3, 5, dan 7. Besar sampel ditentukan menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan (*margin of error*) sebesar 5%, sehingga diperoleh kebutuhan minimal sebanyak 167 responden. Untuk

mengantisipasi kemungkinan data yang tidak lengkap (*drop out*), jumlah sampel ditetapkan menjadi 168 responden.

Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportional random sampling*, dengan semester sebagai dasar stratifikasi. Jumlah sampel pada setiap semester ditentukan secara proporsional berdasarkan jumlah mahasiswa aktif pada masing-masing semester. Selanjutnya, responden pada setiap strata dipilih secara acak sederhana (*simple random sampling*) menggunakan daftar mahasiswa aktif yang memenuhi kriteria penelitian.

Kriteria inklusi meliputi mahasiswa aktif yang bersedia menjadi responden dan menandatangani *informed consent*. Adapun kriteria eksklusi adalah mahasiswa yang sedang cuti akademik atau mengisi kuesioner secara tidak lengkap.

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian terdiri atas kuesioner karakteristik responden, *Perceived Stress Scale-10* (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres, dan *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) untuk mengukur aktivitas fisik. Tingkat stres dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi, sedangkan aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi berdasarkan nilai *Metabolic Equivalent Task* (MET).

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan setelah memperoleh persetujuan etik dan izin penelitian dari institusi terkait. Sebelum pengisian kuesioner, responden diberikan penjelasan mengenai tujuan, manfaat, dan prosedur penelitian, kemudian

diminta menandatangani *informed consent* sebagai bentuk persetujuan mengikuti penelitian. Selanjutnya, responden mengisi kuesioner secara mandiri, dan peneliti melakukan pemeriksaan kelengkapan pengisian kuesioner sebelum data dianalisis.

Analisis Data

Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden serta distribusi masing-masing variabel penelitian. Hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik dianalisis menggunakan uji *Chi-Square* dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Hubungan antarvariabel dinyatakan bermakna secara statistik apabila diperoleh nilai *p-value* < 0,05. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak komputer.

Etika Penelitian

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan sebelum pelaksanaan penelitian. Seluruh responden berpartisipasi secara sukarela, memberikan persetujuan tertulis (*informed consent*), serta dijamin kerahasiaan identitas dan data pribadinya selama proses penelitian.

HASIL

Penelitian ini melibatkan 168 mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Sari Mulia sebagai responden. Analisis dilakukan untuk menggambarkan tingkat stres, aktivitas fisik, serta hubungan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 1
Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan (n=168)

Tingkat Stres	f	%
Rendah	15	8,9
Sedang	102	60,7
Tinggi	51	30,4
Total	168	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori stres sedang, yaitu sebanyak 102 responden (60,7%). Responden yang mengalami stres tinggi sebanyak 51 responden (30,4%), sedangkan responden dengan tingkat stres

rendah sebanyak 15 responden (8,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan mengalami stres pada kategori sedang.

Tabel 2
Distribusi Aktivitas Fisik Mahasiswa Keperawatan (n=168)

Aktivitas Fisik	f	%
Sedang	20	11,9
Tinggi	148	88,1

Total	168	100
-------	-----	-----

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik tinggi, yaitu sebanyak 148 responden (88,1%). Sementara itu,

sebanyak 20 responden (11,9%) memiliki aktivitas fisik sedang. Tidak terdapat responden yang termasuk dalam kategori aktivitas fisik rendah.

Tabel 3
Hubungan Tingkat Stres dengan Aktivitas Fisik Mahasiswa Keperawatan (n=168)

Tingkat Stres	Pretest		Posttest		p-value
	f	%	f	%	
Rendah	3	20	12	80	.043
Sedang	7	6,9	95	93,1	
Tinggi	10	19,6	41	80,4	
Total	20	11,9	148	88,1	

Tabel 3 menunjukkan hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* menunjukkan bahwa dari 15 responden yang memiliki tingkat stres rendah, sebanyak 12 responden memiliki aktivitas fisik tinggi dan 3 responden memiliki aktivitas fisik sedang. Pada kelompok stres sedang, sebanyak 95 responden memiliki aktivitas fisik tinggi dan 7 responden memiliki aktivitas fisik sedang. Sementara itu, pada kelompok stres tinggi, sebanyak 41 responden memiliki aktivitas fisik tinggi dan 10 responden memiliki aktivitas fisik sedang. Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,043 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan Universitas Sari Mulia.

PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Berdasarkan tabel 1, mayoritas mahasiswa keperawatan mengalami stres pada kategori sedang (60,7%), diikuti stres tinggi (30,4%), dan hanya sebagian kecil yang mengalami stres rendah (8,9%). Temuan ini menunjukkan bahwa stres merupakan masalah yang cukup signifikan pada mahasiswa keperawatan dan berpotensi memengaruhi kesehatan mental maupun prestasi akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian (Manery et al., 2024) yang menemukan sebagian besar mahasiswa berada pada kategori stres sedang (48,7%) serta Widigdy et al. (2024) yang melaporkan 54,22% mahasiswa mengalami stres sedang.

Tingginya tingkat stres pada mahasiswa keperawatan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, terutama tuntutan akademik yang tinggi, seperti tugas, ujian, praktik klinik, dan tanggung jawab profesional. (Nappoe & Triwahyuni, 2025) menunjukkan bahwa sekitar 60% mahasiswa

mengalami stres berat akibat kelelahan fisik dan tekanan psikologis. Selain itu, proses adaptasi terhadap lingkungan pendidikan tinggi yang lebih mandiri dan kompetitif juga menjadi sumber stres. Vania et al. (2024) menemukan bahwa hampir setengah mahasiswa mengalami stres berat karena kesulitan menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik baru.

Dari perspektif biopsikososial, stres dipengaruhi oleh faktor biologis, psikologis, dan sosial. Kelelahan akibat aktivitas akademik dan praktik klinik dapat memicu stres secara biologis, sementara tekanan untuk berprestasi dan kekhawatiran terhadap masa depan berperan secara psikologis. Kurangnya dukungan sosial juga dapat memperburuk kondisi tersebut. (Abdurrauf et al., 2023) menyatakan bahwa stres dapat menurunkan motivasi belajar dan kemampuan mahasiswa menghadapi praktik klinik. Oleh karena itu, diperlukan intervensi seperti manajemen stres, konseling akademik, dan penguatan coping mechanism. Penelitian (Muliani et al., 2024) menunjukkan bahwa manajemen stres efektif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa.

Berdasarkan tabel 2, mayoritas mahasiswa keperawatan memiliki kemampuan aktivitas fisik yang tinggi (88,1%), sedangkan 11,9% berada pada kategori sedang dan tidak ditemukan aktivitas fisik rendah. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa secara umum memiliki tingkat aktivitas fisik yang baik. Hasil ini berbeda dengan penelitian (Dewi, 2022) yang menemukan mayoritas mahasiswa memiliki aktivitas fisik rendah. Perbedaan tersebut kemungkinan dipengaruhi oleh meningkatnya aktivitas akademik dan praktik klinik setelah masa pandemi.

Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran dan mendukung kemampuan fungsional mahasiswa keperawatan. (Yuliningsih et al., 2025) menegaskan bahwa kebugaran fisik

berkontribusi terhadap kesiapan mahasiswa dalam menjalankan keterampilan klinis. Selain itu, aktivitas fisik juga berperan dalam menjaga kesehatan mental. (Yunika *et al.*, 2025) menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat membantu menurunkan stres melalui peningkatan hormon endorfin dan regulasi emosi.

Meskipun demikian, aktivitas fisik yang tinggi tidak selalu menjamin kondisi kesehatan yang optimal. Aktivitas yang tidak dilakukan secara seimbang dapat meningkatkan risiko kelelahan dan cedera. Selain itu, aktivitas fisik tidak selalu berhubungan langsung dengan indikator kesehatan tertentu, seperti indeks massa tubuh maupun risiko low back pain (Prisilia & Malinti, 2023). Oleh karena itu, aktivitas fisik perlu didukung oleh pola makan sehat dan gaya hidup yang seimbang.

Secara keseluruhan, mahasiswa keperawatan dalam penelitian ini memiliki tingkat stres yang cukup tinggi, namun juga menunjukkan kemampuan aktivitas fisik yang baik. Kondisi ini menunjukkan pentingnya upaya pengelolaan stres yang berkelanjutan serta pemeliharaan gaya hidup aktif guna mendukung kesehatan fisik, kesehatan mental, dan keberhasilan akademik mahasiswa keperawatan.

Analisis Bivariat

Berdasarkan tabel 3, hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan kemampuan aktivitas fisik mahasiswa keperawatan ($p = 0,043$). Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres memiliki peran dalam memengaruhi aktivitas fisik mahasiswa, baik secara langsung maupun tidak langsung. Dengan kata lain, perubahan tingkat stres pada mahasiswa dapat berdampak pada kemampuan atau intensitas aktivitas fisik yang dilakukan.

Secara teoritis, stres merupakan respons psikologis dan fisiologis individu terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan adaptasi. Pada mahasiswa keperawatan, stres sering kali dipicu oleh beban akademik, tuntutan praktik klinik, serta tekanan untuk mencapai kompetensi profesional. Kondisi ini dapat memengaruhi perilaku kesehatan, termasuk aktivitas fisik. Aktivitas fisik sendiri merupakan salah satu strategi *coping* yang efektif dalam menurunkan stres melalui peningkatan hormon endorfin dan regulasi sistem saraf otonom.

Hasil penelitian ini sejalan dengan studi (Charenina *et al.*, 2023) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam mengendalikan stres mahasiswa. Dalam penelitian tersebut dijelaskan

bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik yang lebih baik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah karena aktivitas fisik dapat memberikan efek relaksasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Selain itu, penelitian (Aryantara *et al.*, 2023) juga menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan stres. Aktivitas fisik yang rendah, terutama perilaku sedentary seperti duduk dalam waktu lama, dikaitkan dengan peningkatan tingkat stres pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga keseimbangan psikologis mahasiswa.

Namun demikian, hubungan antara stres dan aktivitas fisik tidak selalu bersifat linear. Penelitian (Supriatna & Elon, 2025) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara kedua variabel ($p > 0,05$). Perbedaan hasil ini menunjukkan bahwa hubungan antara stres dan aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh karakteristik responden, konteks akademik, serta faktor lain seperti motivasi dan gaya hidup.

Dalam konteks penelitian ini, adanya hubungan signifikan dapat dijelaskan melalui beberapa mekanisme. Pertama, mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami penurunan motivasi untuk melakukan aktivitas fisik. Kondisi stres dapat menyebabkan kelelahan mental, gangguan konsentrasi, serta penurunan energi, sehingga mahasiswa menjadi kurang aktif secara fisik. Sebaliknya, mahasiswa dengan stres rendah cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih stabil, sehingga lebih mampu mempertahankan aktivitas fisik yang optimal.

Kedua, aktivitas fisik juga dapat berperan sebagai mekanisme coping terhadap stres. Mahasiswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki kemampuan adaptasi yang lebih baik terhadap tekanan akademik. Hal ini didukung oleh penelitian Watiningsih *et al.*, (2024) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat membantu mengurangi stres, meskipun dalam beberapa kasus hubungan tersebut tidak selalu signifikan secara statistik.

Ketiga, dari perspektif biopsikososial, hubungan antara stres dan aktivitas fisik dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor biologis, psikologis, dan sosial. Secara biologis, stres dapat meningkatkan hormon kortisol yang berdampak pada kelelahan dan penurunan energi. Secara psikologis, stres dapat menurunkan motivasi dan minat untuk beraktivitas. Sementara itu, secara sosial, kurangnya dukungan lingkungan dapat memperburuk kondisi stres dan menghambat aktivitas fisik mahasiswa.

Selain itu, karakteristik mahasiswa keperawatan yang memiliki aktivitas akademik tinggi juga menjadi faktor penting. Aktivitas fisik yang dilakukan tidak selalu bersifat olahraga, tetapi juga mencakup aktivitas praktik klinik yang membutuhkan tenaga fisik. Dalam kondisi stres, mahasiswa mungkin tetap melakukan aktivitas tersebut karena tuntutan akademik, namun kualitas dan efektivitas aktivitas fisik dapat menurun.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa pengelolaan stres merupakan faktor penting dalam meningkatkan aktivitas fisik mahasiswa keperawatan. Intervensi yang dapat dilakukan meliputi program manajemen stres, konseling psikologis, serta promosi aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Institusi pendidikan juga perlu menciptakan lingkungan akademik yang mendukung keseimbangan antara beban akademik dan kesejahteraan mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan. Temuan ini menegaskan bahwa stres tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga memengaruhi perilaku kesehatan seperti aktivitas fisik. Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup aspek fisik dan psikologis diperlukan untuk meningkatkan kualitas hidup mahasiswa keperawatan.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Sari Mulia mengalami tingkat stres kategori sedang (60,7%), sedangkan sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik kategori tinggi (88,1%). Hasil analisis bivariat menggunakan uji Chi-Square menunjukkan nilai p -value sebesar 0,043 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres dapat memengaruhi aktivitas fisik mahasiswa, di mana perubahan tingkat stres berpotensi berdampak pada kemampuan atau intensitas aktivitas fisik yang dilakukan. Oleh karena itu, diperlukan upaya pengelolaan stres yang efektif melalui program manajemen stres, konseling, serta promosi gaya hidup aktif untuk mendukung kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Institusi pendidikan juga diharapkan dapat menciptakan lingkungan akademik yang kondusif guna menunjang kesejahteraan dan keberhasilan akademik mahasiswa keperawatan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada seluruh mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Sari Mulia yang telah berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada Program Studi Sarjana Keperawatan, Fakultas Kesehatan, dan Universitas Sari Mulia atas izin, dukungan, serta fasilitas yang diberikan selama pelaksanaan penelitian. Apresiasi diberikan kepada seluruh dosen dan tenaga kependidikan atas dukungan akademik dan administratif sehingga penelitian ini dapat terlaksana dengan baik.

Ucapan terima kasih yang tulus juga peneliti sampaikan kepada keluarga, sahabat, dan rekan-rekan yang senantiasa memberikan doa, dukungan, serta motivasi selama proses penyusunan penelitian. Berkat bantuan dan dukungan dari berbagai pihak, penelitian yang berjudul "Hubungan Tingkat Stres dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Sari Mulia" dapat diselesaikan dengan baik.

REFERENSI

- Abdurrauf, A., Rahman, S., Arief Wijaksono, M., & Riduansyah, M. (2023). Hubungan Tingkat Stres dengan Motivasi Mahasiswa Menjalankan Praktik Klinik Keperawatan Program Studi Sarjana Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 12(1), 169–176. <https://doi.org/10.26714/JKJ.12.1.2024.169-176>
- Aryantara, A. R., Levani, Y., Prahasanti, K., & Yulianasari, N. (2023). Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UM Surabaya. *Medica Arteriana (Med-Art)*, 5(2), 37–43. <https://doi.org/10.26714/MEDART.5.2.2023.37-43>
- Charenina, T., Bawiling, N. S., & Palilingan, R. A. (2023, September 23). Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat | *Jurnal Kesehatan Tambusai*. <https://doi.org/https://doi.org/10.31004/jkt.v4i3.17858>
- Dewi, K. W. P. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Usada*, 5(2), 27–33. <https://doi.org/10.54107/MEDIKAUSADA.V5I2.133>
- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., Gilbody, S.,

- Torous, J., Teasdale, S. B., Jackson, S. E., Smith, L., Eaton, M., Jacka, F. N., Veronese, N., Marx, W., Ashdown-Franks, G., Siskind, D., Sarris, J., Rosenbaum, S., ... Stubbs, B. (2020). A meta-review of "lifestyle psychiatry": the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World Psychiatry*, 19(3), 360–380. <https://doi.org/10.1002/WPS.20773>;REQURED JOURNAL:JOURNAL:20515545;JOURNAL:JOURNAL:20515545;WGROU P:STRING:PUBLICATION
- Manery, D. E., Zuneldi, T., Embisa, Y. A., Ukratalo, A. M., & Pattimura, N. (2024). Gambaran Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan STIKES Pasapua Ambon Tahun 2024. *Jurnal Anestesi*, 2(3), 193–206. <https://doi.org/10.59680/ANESTESI.V2I3.1228>
- Muliani, N., Supriyatno, H., & Budianto, A. (2024). Pengaruh Manajemen Stres Terhadap Tingkat Stres Dalam Menyusun Karya Tulis Ilmiah Mahasiswa Tingkat Akhir. *JURNAL KEPERAWATAN MUHAMMADIYAH*, 9(1), 100–105. <https://doi.org/10.30651/jkm.v9i1.19997>
- Nappoe, B. C., & Triwahyuni, P. (2025). Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Keperawatan Tahun Pertama. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 7(2), 342–349. <https://doi.org/10.31539/JOTING.V7I2.15105>
- Pengpid, S., & Peltzer, K. (2019). Sedentary behaviour, physical activity and life satisfaction, happiness and perceived health status in university students from 24 countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(12). <https://doi.org/10.3390/IJERPH16122084>
- Pranata, L., Surani, V., Daeli, N. E., Indaryati, S., & Srimiyati, S. (2025). Efektifitas Aktifitas Fisik Jalan Kaki terhadap Tingkat Stress pada Remaja. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(4), 61–73. <https://doi.org/10.62027/PRABA.V3I4.592>
- Prisilia, U., & Malinti, E. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 5(2), 2205–2212. <https://doi.org/10.31539/JOTING.V5I2.7390>
- Puspitasari, A. D., Ridwan, M., & Hidayat, T. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dan Waktu Layar Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 6(8), 4124. <https://doi.org/10.59141/JAPENDI.V6I8.8545>
- Supriatna, D. S., & Elon, Y. (2025). Analisis Korelasi Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 7829–7836. <https://doi.org/10.31004/PREPOTIF.V9I3.51826>
- Watiningsih, R., Fadhiil, F., Pinem, S., & Deden Akbar Izzuddin. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Cenderawasih. *JURNAL OLAHRAGA PAPUA*, 6(02), 95–103. <https://doi.org/10.31957/JOP.V6I02.4869>
- WHO. (2024). *Physical Activity Fact Sheet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Yuliningsih, E., Suryandari, D., Yulianto, S., & Putri, D. S. R. (2025). Hubungan Tingkat Kebugaran Fisik Dengan Keterampilan Psikomotor Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(4), 17794–17801. <https://doi.org/10.31004/JKT.V6I4.52095>
- Yunika, A., Budiawan, M., & Permasutha, M. B. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Pada Waktu Luang Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 13(4), 670–678. <https://doi.org/10.26714/JKJ.13.4.2025.670-678>