

ANALISIS HUBUNGAN *SEDENTARY LIFESTYLE* DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWA SLTA SEDERAJAT

Danang Aria Prakoso^{1*}, Muhammad Nur Qosim²

Program Studi Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga^{1,2}

*Corresponding Author : danangfkm@gmail.com

ABSTRAK

Kebijakan *work from home* selama pandemi COVID-19 bukannya tidak memiliki dampak apapun. Masyarakat yang awalnya melakukan banyak aktivitas di luar ruangan, selama pandemi menjadi dibatasi dan sebisa mungkin dilakukan di dalam ruangan. Pembatasan sosial tersebut tentunya berdampak pada perubahan aktivitas fisik dan kesehatan mental khususnya terhadap siswa sekolah. Gangguan tersebut apabila tidak diatasi, maka akan berdampak pada kehidupan mereka saat memasuki usia dewasa. Tujuan dari penelitian ini adalah menganalisis hubungan antara sedentary lifestyle dengan tingkat stres pada siswa SLTA sederajat di Kabupaten Madiun. Penelitian menggunakan metode observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel terdiri dari 247 orang menggunakan teknik multiple stage cluster, sehingga diperoleh lokasi di SMAN 1 Dolopo, SMAN 1 Pilangkenceng, SMA Kyai Ageng Basyariah, dan SMK PGRI 1 Mejayan. Pengambilan data dengan menyebarkan kuesioner dan kemudian dilakukan analisis uji statistik Prevalence Ratio dan analisis *Chi-Square*. Diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara sedentary lifestyle dengan tingkat stres ($p=0,007$). Sedangkan variabel lainnya tidak berpengaruh signifikan. Siswa dengan sedentary lifestyle tinggi berisiko 1,56 kali lebih besar mengalami stres dibandingkan siswa dengan sedentary lifestyle rendah. Kesimpulan penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara sedentary lifestyle dengan tingkat stres pada siswa SLTA sederajat di Kabupaten Madiun. Penting dilakukan penyuluhan terkait kegiatan mengurangi sedentary lifestyle serta membuka layanan konseling siswa dalam upaya pencegahan stres.

Kata kunci : sedentari, SLTA, stres

ABSTRACT

The work from home policy during the COVID-19 pandemic has not had any impact. People who initially did a lot of outdoor activities, during the pandemic became restricted. These social restrictions certainly have an impact on changes in physical activity and mental health, especially for school students. If the disorder is not addressed, it will have an impact on their lives as they enter adulthood. The purpose of this study was to analyze the relationship between sedentary lifestyle and stress levels in high school students in Madiun Regency. The study used an analytic observational method with a cross sectional approach. The sample consisted of 247 people using multiple stage cluster technique, so the location was obtained at SMAN 1 Dolopo, SMAN 1 Pilangkenceng, SMA Kyai Ageng Basyariah, and SMK PGRI 1 Mejayan. Data were collected by distributing questionnaires and then analyzed by Prevalence Ratio statistical test and Chi-Square analysis. The results showed that there was a significant relationship between sedentary lifestyle and stress level ($p=0.007$). While other variables have no significant effect. Students with a high sedentary lifestyle are 1.56 times more likely to experience stress than students with a low sedentary lifestyle. The conclusion of this study is that there is a significant relationship between sedentary lifestyle and stress levels in high school students in Madiun Regency. It is important to do counseling related to activities

Keywords : high school, sedentary, stress

PENDAHULUAN

Serangkaian kasus pneumonia yang belum ditemukan penyebabnya merebak di Wuhan, China, pada bulan Desember 2019. Penyakit tersebut memiliki kemiripan gejala klinis dengan pneumonia yang disebabkan oleh virus. Hasil analisis sekuensing mendalam dari sampel

saluran pernapasan bagian bawah menunjukkan suatu virus corona baru, novel coronavirus 2019 (2019-nCoV) (Huang et al., 2020). Maret 2020, COVID-19 dinyatakan WHO sebagai pandemi setelah meneliti bahwa virus dapat menyebar dengan cepat dengan tingkat keparahan tinggi di seluruh dunia. Sehingga WHO menyarankan kepada seluruh negara untuk melakukan pembatasan sosial untuk mencegah penyebaran (WHO, 2020). Sebagai langkah penanggulangan pandemi COVID-19, pemerintah Indonesia memberlakukan Pembatasan Sosial Berskala Besar yang diimplementasikan dengan menutup sekolah dan bisnis, dan pembatasan mobilitas penduduk (Susanti & Sri, 2020).

Pandemi COVID-19 telah mempengaruhi kegiatan sekolah dan para remaja yang berakibat pada masalah fisik dan kesehatan mental (Michael et al., 2023). Data Riskesdas 2018 menyebutkan prevalensi aktivitas fisik kurang yang meningkat dari 26,1% menjadi 33,5% pada penduduk usia ≥ 10 tahun. Terjadi pula peningkatan proporsi aktivitas fisik kurang di Jawa Timur pada 2018, di mana pada 2013 sebesar 21,3% menjadi 26,46%. Perilaku sedentari didefinisikan sebagai perilaku bangun tidur misalnya duduk atau bersandar yang mengeluarkan energi 1,5 MET atau kurang. Beberapa contoh perilaku ini yaitu menonton televisi dan duduk ketika sekolah atau bekerja (Park et al., 2020). Aktivitas fisik adalah berbagai macam mobilitas tubuh yang digerakkan otot skeletal dan memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik yang sedikit mengakibatkan salah satu faktor risiko penyakit kronis hingga menyebabkan kematian (Liando et al., 2021). Kebijakan work from home juga memberikan pengaruh fisik dan mental. Keharusan tinggal di rumah selama pandemi menyebabkan terjadinya stres sebagai akibat perubahan aktivitas fisik (Coskun & Rabia Iclal Öztürk, 2022).

Kebiasaan yang tidak sehat pada remaja, seperti aktivitas fisik yang kurang memadai dan perilaku sedentari (≥ 3 jam), menjadi faktor risiko munculnya stres (Silva et al., 2020). Stres bukan merupakan diagnosis psikiatrik, tetapi berhubungan erat dengan kesehatan mental termasuk depresi, kecemasan, dan *post-traumatic stress disorder* (PTSD). Kesehatan mental menyumbang 16% dari *global burden of disease* yang dialami remaja. Apabila tidak teratasi akan berpengaruh hingga masa dewasa, seperti mengganggu kesehatan fisik dan mental, serta membatasi peluang untuk menjalani kehidupan yang memuaskan saat dewasa (Roy et al., 2021). Kesehatan mental remaja merupakan masalah kesehatan masyarakat yang penting di seluruh dunia. Diperkirakan 1 dari 7 remaja mengalami gangguan mental, dan terjadi peningkatan prevalensi saat pandemi COVID-19 (Racine et al., 2021). Dalam menjaga kesehatan kesehatan mental remaja, ada peranan penting dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik dapat memberikan respons fisiologis yang positif, seperti meningkatnya hormon endorfin, norepinefrin, dan serotonin, serta respons hormonal yang lebih rendah dari stres (Opdal et al., 2020). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan sedentary lifestyle dengan tingkat stres siswa SLTA sederajat di Kabupaten Madiun.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Pengambilan sampel menggunakan teknik *multiple stage cluster* di mana pada tahap pertama dilakukan pembagian wilayah menjadi dua *cluster* yaitu Madiun Selatan dan Madiun Utara. Kemudian, setiap *cluster* secara acak dipilih dua SMA/SMK Negeri dan Swasta sehingga diperoleh empat sekolah sebagai lokasi dilakukannya penelitian yaitu SMAN 1 Dolopo, SMA Kyai Ageng Basyariah, SMAN 1 Pilangkenceng, dan SMK PGRI 1 Mejayan. Pada tahap terakhir dilakukan pemilihan sampel dari setiap sekolah dengan metode *proporsional random sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 247 siswa. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebar kuesioner secara *online* melalui *google form*. Instrumen kuesioner data diri responden dan tingkat *sedentary lifestyle* diukur menggunakan ASAQ (*Adolescent Sedentary Activity Questionnaire*), sedangkan kuesioner tingkat stres diukur

menggunakan PSS-10 (*Perceived Stress Scale*). Selanjutnya dilakukan analisis uji *chi-square* dan *Prevalence Ratio* untuk melihat hubungan antara variabel terikat dan variabel bebas.

HASIL

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Penelitian

Variabel	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
Jenis Kelamin	Laki-laki	72	29,1
	Perempuan	175	79,9
Usia	15	11	4,5
	16	100	40,5
	17	105	42,5
	18	30	12,1
	19	1	0,4
Asal Sekolah	SMAN 1 Dolopo	82	33,1
	SMA Kyai Ageng Basyariah	31	12,6
	SMAN 1 Pilangkenceng	80	32,4
	SMK PGRI 1 Mejayana	54	21,9
<i>Sedentary Lifestyle</i>	Tinggi	30	12,1
	Rendah	217	87,9

Berdasarkan Tabel 1, ditunjukkan bahwa mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sejumlah 175 siswa (79,9%), sedangkan 29,1% responden merupakan siswa laki-laki atau sejumlah 72 siswa. Menurut usia, responden paling banyak berusia 17 tahun yaitu sejumlah 105 siswa (42,5%), sedangkan yang paling sedikit berusia 19 tahun (0,4%). Berdasarkan asal sekolahnya, mayoritas responden bersekolah di SMAN 1 Dolopo yaitu sejumlah 82 siswa (33,1%). Sebaliknya, responden dengan jumlah paling sedikit (31 siswa) berasal dari SMA Kyai Ageng Basyariah. Terdapat dua kategori *sedentary lifestyle* yaitu kategori tinggi dan rendah, di mana mayoritas responden berada pada kategori rendah yaitu sejumlah 217 responden atau sebesar 87,9%, sedangkan 30 orang sisanya (12,1%) merupakan siswa yang berada pada kategori tinggi.

Tabel 2. Hasil Analisis Uji Chi-Square

Variabel		Tingkat Stres		Total	p-value	PR	95% CI
		Berat	Ringan				
Jenis Kelamin	Laki-laki	6	66	72	0,283	0,583	0,249-
	Perempuan	25	150	175			
	Total	31	216	247			
Jenis Pendidikan	SMA	24	169	193	1,000	0,959	0,437-
	SMK	7	47	54			
	Total	31	216	247			
Jenis Instansi Pendidikan	Negeri	23	139	162	0,380	1,505	0,705-
	Swasta	8	77	85			
	Total	31	216	247			
<i>Sedentary Lifestyle</i>	Tinggi	23	7	30	0,007	1,569	1,234-
	Rendah	106	111	217			
	Total	129	118	247			

Berdasarkan Tabel 2, sebanyak 72 responden merupakan siswa laki-laki dengan rincian bahwa 6 responden memiliki tingkat stress kategori berat, dan 66 responden berada pada kategori ringan. Kemudian sebanyak 175 responden adalah siswa perempuan dengan rincian bahwa 25 responden memiliki tingkat stress kategori berat, dan 150 responden berada pada

kategori ringan. Hasil analisis chi-square menunjukkan nilai \neg p-value sebesar $0,283 > 0,05$, sehingga diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres.

Sejumlah 24 responden merupakan siswa SMA yang memiliki tingkat stres berat, dan 169 siswa SMA lainnya berada pada kategori ringan. Sedangkan 7 responden merupakan siswa SMK yang memiliki stres berat, dan 47 siswa SMK lainnya berada pada kategori ringan. Analisis uji chi-square menunjukkan nilai p-value sebesar $1,000 > 0,05$ yang artinya tidak terdapat hubungan antara jenis pendidikan dengan tingkat stres. Sejumlah 162 responden mengenyam bangku sekolah negeri dengan rincian yaitu 23 responden mengalami stres berat dan 139 responden mengalami stres ringan. Sedangkan responden yang mengenyam bangku sekolah swasta sebanyak 85 siswa dengan rincian yaitu sebanyak 8 responden mengalami stres berat dan 77 responden mengalami stres ringan. Hasil analisis chi-square menunjukkan nilai \neg p-value sebesar $0,380 > 0,05$, sehingga diperoleh kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan antara jenis instansi pendidikan dengan tingkat stres.

Berdasarkan *sedentary lifestyle*, 23 responden dengan kategori tinggi mengalami stres berat, dan 7 lainnya mengalami stres ringan. Sedangkan 106 responden dengan kategori rendah mengalami stres berat, dan 111 lainnya mengalami stres ringan. Hasil analisis *chi-square* diketahui bahwa nilai $p\text{-value} \neg 0,007 < 0,05$ artinya ada hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres. Nilai PR menunjukkan bahwa siswa dengan *sedentary lifestyle* tinggi berisiko 1,569 kali lebih besar mengalami stres dibandingkan siswa dengan *sedentary lifestyle* rendah.

PEMBAHASAN

Jenis Kelamin

Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada siswa SLTA sederajat di Kabupaten Madiun. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Ramadhani & Hendrati (2019), di mana tidak ada hubungan antara jenis kelamin dengan tingkat stres pada remaja siswa SMA di Kota Kediri, Namun apabila dilihat dari proporsinya, lebih banyak perempuan yang mengalami stres berat dibanding laki-laki. Hal ini karena disregulasi *HPA axis (hypothalamic pituitary adrenal)*. Ketika terjadi stres, tubuh akan mengaktifkan *HPA axis* yang kemudian menghasilkan pelepasan glukokortikoid (kortisol). Kadar kortisol yang terlalu tinggi atau terlalu rendah dapat menjadi penanda stres. Selain itu, ada pengaruh juga dari hormon kortikosteron. Ketika terjadi stres, kadar kortikosteron pada perempuan perlu waktu lebih lama untuk kembali ke normal dibandingkan pada laki-laki. (Bangasser & Valentino, 2014).

Perempuan cenderung lebih sensitif dan khawatir dengan ketidakmampuannya sedangkan laki-laki lebih aktif dan eksploratif. Perempuan lebih rentan mengalami gangguan tidur, perasaan bersalah, fluktuasi nafsu makan yang dapat meningkat atau menurun. Pengaruh hormon estrogen dapat menjadi faktor rentannya perempuan terhadap stres (Kountul et al., 2018). Laki-laki memiliki kecenderungan menggunakan akal dibandingkan perasaan. Sejak dahulu, laki-laki diharuskan bersedia menyelesaikan masalah sehingga laki-laki memiliki respon *fight or flight* sebagai upaya menyelamatkan diri, termasuk saat stres. Secara biologis, laki-laki memiliki fungsi kardiovaskular dan respon neuroendokrin yang baik sebagai respon menghadapi stres. Sedangkan perempuan cenderung pada mekanisme oksitosin sebagai hormon penenang (Sutjiato & Tucunan, 2015).

Jenis Pendidikan

Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan antara jenis pendidikan dengan tingkat stres pada siswa SLTA sederajat di Kabupaten Madiun. Berdasarkan

proporsinya, siswa SMA lebih banyak mengalami stres berat dibandingkan siswa SMK. Menurut Pinalosa et al., (2018), siswa SMA tertekan karena seharian belajar di sekolah dan pada malam harinya harus menuntaskan tugas yang diberikan guru sehingga siswa merasa kurang mendapat waktu istirahat. Di samping itu, kurangnya interaksi dengan keluarga di rumah makin membuat segi kognitif sosialnya jadi kurang terasah. Padahal remaja adalah masa paling tepat untuk mengeksplorasi minat dan bakat sebagai pilihan mereka berkarir saat dewasa nanti.

Jenis Instansi Pendidikan

Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan tidak ada hubungan antara jenis instansi pendidikan dengan tingkat stres pada siswa SLTA sederajat di Kabupaten Madiun. Jika ditelaah berdasarkan proporsi, siswa sekolah negeri mengalami stres berat lebih besar dibandingkan siswa sekolah swasta. Penyebab yang mendasari mungkin karena adanya persaingan yang lebih ketat pada lingkungan sekolah negeri daripada sekolah swasta. Bisa dilihat dari tingginya keinginan orang tua menyekolahkan anaknya di sekolah negeri daripada swasta (Martono et al., 2020).

Sedentary Lifestyle

Hasil analisis uji *chi-square* menunjukkan adanya hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres pada siswa SLTA sederajat di Kabupaten Madiun. *Prevalence ratio* menunjukkan bahwa siswa dengan *sedentary lifestyle* tinggi berisiko 1,56 kali lebih besar mengalami stres dibandingkan siswa dengan *sedentary lifestyle* rendah. Penelitian oleh Gerber et al., (2017) menemukan bahwa kelompok responden yang melakukan aktivitas fisik berat menunjukkan tingkat kortisol yang lebih sedikit dibandingkan kelompok dengan aktivitas fisik lebih ringan. Hal tersebut menandakan aktivitas fisik sangat penting menurunkan respons stres. Studi yang dilakukan oleh Regehr et al., (2013) menyebutkan bahwa mahasiswa yang duduk berlama-lama lebih dari 6 jam memiliki tekanan psikologis lebih besar dibandingkan dengan yang memiliki waktu duduk lebih sedikit. Aktivitas fisik adalah segala gerakan anggotan badan yang diproduksi otot rangka dan menyebabkan pengeluaran energi. Seseorang yang rutin melakukan olahraga cenderung mempunyai tingkat kecemasan dan depresi yang rendah. Aktivitas fisik dan olahraga terbukti mampu mendorong pertumbuhan positif terkait kesehatan mental dan kapasitas mengelola stres (Stults-Kolehmainen & Sinha, 2014).

Prevalensi stres berat pada remaja berhubungan signifikan dengan kebiasaan merokok, pola makan, dan aktivitas fisik. Remaja dengan kebiasaan *sedentary* berisiko 3,5 kali mengalami stres berat (Roy et al., 2021). Remaja mengalami banyak perubahan, baik dari segi fisik, emosi, dan cara berpikir. Perubahan tersebut mempengaruhi gaya hidup yang ditunjukkan dengan perubahan perilaku, seperti bermain *game* dan menonton TV, yang mana kedua hal tersebut berdampak pada *sedentary lifestyle* dan diperparah dengan kondisi pembatasan sosial saat pandemi COVID-19. Secara psikologis, *sedentary lifestyle* berdampak pada kesehatan mental seperti depresi, *anxiety*, dan stres. Di samping itu, kemampuan akademik remaja di sekolah juga terdampak karena mengganggu fungsi kognitif mereka (Timiyatun et al., 2023).

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dengan tingkat stres pada siswa SLTA sederajat di Kabupaten Madiun dengan nilai *p-value* sebesar $0,007 < 0,05$. Nilai *prevalence ratio* sebesar 1,56 yang berarti siswa dengan *sedentary lifestyle* tinggi berisiko 1,56 kali lebih besar mengalami stres dibandingkan siswa dengan *sedentary lifestyle* rendah. Sementara variabel lain seperti jenis kelamin, jenis pendidikan, dan jenis instansi pendidikan tidak memiliki hubungan signifikan

dengan tingkat stres. Sekolah hendaknya memberikan penyuluhan terkait kegiatan mengurangi *sedentary lifestyle* serta membuka layanan konseling kepada siswa sebagai upaya mencegah terjadi stres.

UCAPAN TERIMAKASIH

Kami sampaikan terima kasih kepada seluruh pihak di SMAN 1 Dolopo, SMA Kyai Ageng Basyariah, SMAN 1 Pilangkenceng, dan SMK PGRI 1 Mejayan, yang telah membantu dalam pengambilan data penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bangasser, D. A., & Valentino, R. J. (2014). Sex differences in stress-related psychiatric disorders: Neurobiological perspectives. In *Frontiers in Neuroendocrinology* (Vol. 35, Issue 3). <https://doi.org/10.1016/j.yfrne.2014.03.008>
- Coskun, M. G., & Rabia Iclal Öztürk. (2022). *Working from Home during the COVID-19 Pandemic and Its Effects on Diet, Sedentary Lifestyle, and Stress*.
- Gerber, M., Ludyga, S., Mücke, M., Colledge, F., Brand, S., & Pühse, U. (2017). Low vigorous physical activity is associated with increased adrenocortical reactivity to psychosocial stress in students with high stress perceptions. *Psychoneuroendocrinology*, 80. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2017.03.004>
- Huang, C., Wang, Y., Li, X., Ren, L., Zhao, J., Hu, Y., Zhang, L., Fan, G., Xu, J., & Gu, X. (2020). *Articles Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China*. 497–506. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30183-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30183-5)
- Kountul, Y. P., Kolibu, F. K., & Korompis, G. E. C. (2018). Hubungan Jenis Kelamin dan Pengaruh Teman Sebaya dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas*, 7(5), 1–7. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22558>
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 118–128. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32246>
- Martono, N., Puspitasari, E., & Wardiyono, F. (2020). Strategi Bertahan Sma Swasta Pilihan Kedua Menghadapi Kompetisi Dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan*, 5(1).
- Michael, S. L., Li, J., Sliwa, S., Cornett, K., & Hertz, M. (2023). Association Between Adolescent Self-Reported Physical Activity Behaviors and Feeling Close to People at School During the COVID-19 Pandemic. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 0(0), 1–12. <https://doi.org/10.1177/15598276231157324>
- Opdal, I. M., Morseth, B., Handegård, B. H., Lillevoll, K. R., Nilsen, W., Nielsen, C., Furberg, A. S., Rosenbaum, S., & Rognmo, K. (2020). Is change in mental distress among adolescents predicted by sedentary behaviour or screen time? Results from the longitudinal population study the Tromsø Study: Fit Futures. *BMJ Open*, 10(2), 1–11. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-035549>
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). *Sedentary Lifestyle : Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks*. 365–373.
- Pinalosa, L., Dhawo, M. S., & Sapariah, A. (2018). Perbandingan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI sma negeri dengan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI sma swasta. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3(2), 1–17. <https://journal.stikessuakainsan.ac.id/index.php/jksi/article/view/110>

- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents during COVID-19: A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Ramadhani, A. H., & Hendrati, L. Y. (2019). Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Hubungan Jenis Kelamin Dengan Tingkat Stres Pada Remaja Siswa SMA di Kota Kediri Tahun 2017. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Edisi Khusus*, 177–181.
- Regehr, C., Glancy, D., & Pitts, A. (2013). Interventions to reduce stress in university students: A review and meta-analysis. In *Journal of Affective Disorders* (Vol. 148, Issue 1). <https://doi.org/10.1016/j.jad.2012.11.026>
- Roy, S. K., Jahan, K., Alam, N., Rois, R., Ferdous, A., Israt, S., & Karim, M. R. (2021). Perceived stress, eating behavior, and overweight and obesity among urban adolescents. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 40(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s41043-021-00279-2>
- Silva, A. F. da, Júnior, C. A. S. A., Hinnig, P. de F., Lima, L. R. A. de, & Silva, D. A. S. (2020). Suicidal behaviors and sedentary lifestyles among adolescents: A cross-sectional epidemiological study in Latin American and Caribbean countries. *Clinics*, 75, 1–10. <https://doi.org/10.6061/clinics/2020/e2015>
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. In *Sports Medicine* (Vol. 44, Issue 1). <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>
- Susanti, R., & Sri, N. (2020). Hubungan Pengetahuan Mahasiswa Dengan Perilaku Pencegahan Penyebaran Virus Covid-19 The Relationship Of Student Knowledge With Behavior Of Prevention Of Covid-19 Virus. 10(2), 160–166.
- Sutjiato, M., & Tucunan, G. D. K. a a T. (2015). Hubungan Faktor Internal dan Eksternal dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jikmu*, 5(1), 30–42.
- Timiyatun, E., Supriyadin, & Oktavianto, E. (2023). SEDENTARY LIFESTYLE DANKECERDASAN EMOSIONALPADA REMAJASELAMA PANDEMI COVID-19. *Nursing Science Journal*, 4, 1–9.