

HUBUNGAN ANTARA STRES DAN AKTIVITAS SEDENTARI DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Shafira Maharani^{1*}, Annis Catur Adi²

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

*Corresponding Author : shafira.maharani-2020@fkm.unair.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa tingkat akhir tergolong usia dewasa yang rentan mengalami masalah gizi dan sering mengalami tekanan dalam penyelesaian skripsi sebagai tugas akhir sehingga berkontribusi pada peningkatan stres. Tingginya tingkat stres pada usia dewasa awal dapat menyebabkan gaya hidup tidak sehat seperti meningkatnya konsumsi makanan yang tidak sehat dan tingginya aktivitas sedentari seperti aktivitas duduk di depan komputer dalam waktu yang lama dapat mempengaruhi status gizi mahasiswa. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan tingkat stres dan aktivitas sedentari dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir Universitas Airlangga. Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *cross sectional* yang dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir S1 Fakultas Teknologi Maju dan Multidisiplin Universitas Airlangga yang bersedia menjadi responden, tidak dalam keadaan sakit dan tidak menjalankan diet khusus. Sampel yang berjumlah 82 orang terpilih acak menggunakan metode *simple random sampling*. Data penelitian dikumpulkan melalui *google form* menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* dan *Sedentary Behaviour Questionnaire*, serta pengukuran antropometri secara langsung meliputi pengukuran tinggi badan dan berat badan. Analisis data penelitian menggunakan uji korelasi spearman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang (75,6%) dan aktivitas sedentari berat (70,7%). Pada penelitian ini dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir ($p=0,567$). Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir ($p=0,004$).

Kata kunci : aktivitas sedentari, mahasiswa, status gizi, tingkat stres

ABSTRACT

Final-year students are classified as adults who are vulnerable to nutritional problems and often experience stress while completing their theses as a final assignment, contributing to increased stress levels. High stress levels in early adulthood can lead to unhealthy lifestyles, such as increased consumption of unhealthy foods and high levels of sedentary activity, like prolonged sitting in front of a computer, which can affect students' nutritional status. The purpose of this study is to analyze the relationship between stress levels and sedentary activities with the nutritional status of final-year students at Airlangga University. This research is an observational analytic study with a cross-sectional design conducted on final-year undergraduate students from the Faculty of Advanced Technology and Multidisciplinary at Airlangga University who were willing to participate, were not ill, and were not on a special diet. A sample of 82 students was randomly selected using the simple random sampling method. Data were collected through Google Forms using Perceived Stress Scale and Sedentary Behaviour Questionnaire, as well as direct anthropometric measurements, including height and weight. Data analysis used Spearman's correlation test. The results showed that most respondents had moderate stress levels (75.6%) and high sedentary activity (70.7%). In this study, it can be concluded that there was no relationship between stress levels and the nutritional status of final-year students ($p=0.567$). However, there was a significant relationship between sedentary activity and the nutritional status of final-year students ($p=0.004$).

Keywords : college student, nutritional status, sedentary activity, stress level

PENDAHULUAN

Surabaya merupakan daerah perkotaan yang memiliki cukup banyak mahasiswa karena terdapat beberapa perguruan tinggi negeri maupun swasta. Mahasiswa merupakan orang yang

belajar di perguruan tinggi baik universitas, institusi atau akademi (Herlianti, L., 2021). Sedangkan menurut Hulukati & Djibran, (2018), mahasiswa memasuki masa dewasa yang pada umum berada pada rentang usia 18-25 tahun. Permasalahan gizi mahasiswa perlu diperhatikan karena dapat mempengaruhi kesehatannya terutama di masa mendatang saat bekerja. Menurut data hasil Riset Kesehatan Dasar, jumlah penduduk dewasa Indonesia yang mengalami berat badan berlebih mengalami kenaikan di tahun 2007 sebesar 8,6%, di tahun 2013 sebesar 11,6%, dan di tahun 2018 sebesar 13,65%. Sedangkan menurut data survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023, jumlah penduduk dewasa (>18 tahun) yang mengalami *overweight* sebesar 14,4% (Kementerian Kesehatan, 2024). Selain itu, penduduk usia dewasa di Indonesia yang mengalami obesitas juga mengalami kenaikan dari tahun ke tahun yaitu di tahun 2007 sebesar 10,5%, di tahun 2013 sebesar 14,8% dan di tahun 2018 sebesar 21,8% (Kementerian Kesehatan, 2019). Sedangkan menurut survei kesehatan Indonesia (SKI) 2023, jumlah penduduk dewasa (>18 tahun) yang mengalami obesitas sebesar 23,4% (Kementerian Kesehatan, 2024).

Mahasiswa seringkali memiliki gaya hidup tidak sehat yang salah satunya karena tingginya tingkat stres. Stres merupakan suatu keadaan yang dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan situasi sosial yang tidak terkontrol (Ambarwati et al., 2019). Mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi sebagai tugas akhir sering mengalami tekanan untuk menyelesaikan studi dengan tepat waktu sehingga berkontribusi pada peningkatan stres. Mahasiswa tingkat akhir Universitas Airlangga yang mengalami stres berat sebanyak 15 dari 50 orang (30%), mengalami stres sedang sebanyak 30 dari 50 orang (60%), dan mengalami stres ringan sebanyak 5 dari 50 orang (10%). Kemudian 6 dari 15 orang mahasiswa tingkat akhir Universitas Airlangga (40%) yang memiliki tingkat stres berat mengalami obesitas (Putri, P. A., 2022).

Peningkatan hormon stres yaitu kortisol dapat dialami saat seseorang sedang stres. Hormon tersebut dapat memicu keinginan mengkonsumsi makanan asin, manis, dan tinggi lemak karena dapat memberikan energi dan kesenangan secara cepat. Konsumsi makanan asin, manis, dan tinggi lemak yang berlebihan dapat berdampak pada status gizi mahasiswa. Status gizi adalah suatu keadaan yang ditentukan oleh tingkat kebutuhan tubuh terhadap kalori dan zat-zat gizi lain yang diperoleh dari asupan makanan dengan dampak fisik yang dapat diukur (Kanah, 2020). Menurut Hasrul et al., (2020), status gizi adalah keadaan tubuh yang merupakan hasil akhir dari keseimbangan asupan zat gizi dengan kebutuhan gizi dalam tubuh. Status gizi terbagi menjadi status gizi kurang, gizi baik dan gizi lebih (Astuti, I. D., 2023).

Konsumsi makanan dengan gizi seimbang setiap hari dapat mencapai dan mempertahankan status gizi normal. Adanya ketidakseimbangan antara asupan gizi dan kecukupan gizi pada seseorang dapat menyebabkan masalah gizi. Status gizi lebih dapat disebabkan tingginya aktivitas sedentari yaitu aktivitas duduk yang berkepanjangan (>10 jam/hari) disertai konsumsi snack tinggi energi (>500 kkal). Aktivitas sedentari merupakan suatu aktivitas fisik pada manusia yang memerlukan pengeluaran energi minimal atau tidak lebih dari energi istirahat yaitu antara 1-1.5 METs (Lee & Kim, 2019). Sebagian besar kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Teknologi Maju Multidisiplin Universitas Airlangga yaitu mengerjakan proyek untuk tugas kuliah maupun tugas akhir. Adanya kemudahan transportasi di Surabaya seperti ojek *online* dan layanan pesan antar makanan secara *online* juga dapat mempengaruhi aktivitas sedentari mahasiswa. Berdasarkan penelitian Noerfitri et.al. (2021), menunjukkan bahwa diantara 101 mahasiswa dengan aktivitas sedentari ringan terdapat 45,5% mahasiswa yang memiliki status gizi lebih dan dari 43 mahasiswa dengan aktivitas sedentari berat terdapat 30,2% mahasiswa yang memiliki status gizi lebih. Dari kondisi stres dapat mempengaruhi pola konsumsi yang apabila bersamaan dengan aktivitas sedentari yang tinggi nantinya akan mempengaruhi status gizi pada mahasiswa tingkat akhir.

Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dan aktivitas sedentari dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir Universitas Airlangga.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Data yang diperoleh dalam penelitian ini tanpa memberikan perlakuan pada responden dan pengukurannya hanya dilakukan sekali pada satu waktu. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa S1 reguler tahun keempat Fakultas Teknologi Maju dan Multidisiplin di Universitas Airlangga sebanyak 453 mahasiswa. Jumlah sampel dipilih menggunakan teknik *simple random sampling* dengan kriteria sampel yang dipilih adalah mahasiswa aktif S1 reguler tahun keempat Fakultas Teknologi Maju dan Multidisiplin di Universitas Airlangga, tidak dalam keadaan sakit, dan tidak menjalankan diet khusus, serta bersedia menjadi responden. Berdasarkan perhitungan ukuran sampel diperoleh total sampel sebanyak 82 orang. Pengumpulan data dilakukan selama 3 bulan mulai bulan Februari-April 2024. Variabel independen pada penelitian ini yaitu tingkat stres dan aktivitas sedentari, sedangkan variabel dependen pada penelitian ini yaitu status gizi. Data primer penelitian dikumpulkan melalui *google form* menggunakan kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ), serta pengukuran antropometri secara langsung meliputi pengukuran tinggi badan dan penimbangan berat badan. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji korelasi spearman. Penelitian ini telah lulus uji etik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Airlangga No:0275/HRECC.FODM/IV/2024

HASIL

Karakteristik Mahasiswa

Usia

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Usia

Usia (tahun)	Frekuensi (n)	Persentase (%)
20	2	2,4
21	38	46,3
22	37	45,1
23	4	4,9
24	1	1,2
Total	82	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa usia responden termuda adalah 20 tahun dan usia tertua adalah 24 tahun. Sebagian besar responden berusia 21 tahun yaitu sebanyak 38 orang (46,3%). Sedangkan responden dengan jumlah paling sedikit adalah usia 24 tahun sebanyak 1 orang (1,2%).

Jenis Kelamin

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-Laki	47	57,3
Perempuan	35	42,7
Total	82	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki yaitu sebanyak 47 orang (57,3%) dan sisanya sebanyak 35 orang (42,7%) berjenis kelamin perempuan.

Tempat Tinggal

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Tempat Tinggal

Tempat Tinggal	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Rumah (dengan saudara/ orangtua)	39	47,6
Kos/ Kontrakan	43	52,4
Total	82	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden bertempat tinggal di kos/kontrakan yaitu sebanyak 43 orang (52,4%) dan sisanya bertempat tinggal di rumah dengan saudara atau orangtua yaitu sebanyak 39 orang (47,6%).

Uang Saku

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Karakteristik Mahasiswa Berdasarkan Uang Saku

Uang Saku	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Kecil (\leq mean)	48	58,5
Besar ($>$ mean)	34	41,5
Total	82	100

Tabel 4 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki uang saku tergolong kecil yaitu sebanyak 48 orang (58,5%) dan sisanya memiliki uang saku tergolong besar yaitu sebanyak 34 orang (41,5%)

Tingkat Stres

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres pada Mahasiswa

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	16	19,5
Sedang	62	75,6
Berat	4	4,9
Total	82	100

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres sedang yaitu sebanyak 62 orang (75,6%) dan paling sedikit yang memiliki tingkat stres berat yaitu sebanyak 4 orang (4,9%). Responden sisanya memiliki tingkat stres ringan yaitu sebanyak 16 orang (19,5%)

Aktivitas Sedentari

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Sedentari pada Mahasiswa

Aktivitas Sedentari	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	24	29,3
Berat	58	70,7
Total	82	100

Tabel 6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas sedentari berat yaitu sebanyak 58 orang (70,7%). Responden sisanya memiliki aktivitas sedentari ringan yaitu sebanyak 24 orang (29,3%)

Status Gizi

Tabel 7. Distribusi Frekuensi berdasarkan Status Gizi pada Mahasiswa

Status Gizi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
<i>Underweight</i> (<18,5)	11	13,4
Normal (18,5 – 22,9)	43	52,4
<i>Overweight</i> (≥ 30)	28	34,1
Total	82	100

Tabel 7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 43 orang (52,4%) dan paling sedikit yang memiliki status gizi *underweight* yaitu sebanyak 11 orang (13,4%). Responden sisanya memiliki status gizi *overweight* yaitu sebanyak 28 orang (34,1%).

Tabel 8. Hubungan Tingkat Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir

Tingkat Stres	Status Gizi						P dan r value		
	<i>Underweight</i>		Normal		<i>Overweight</i>			Total	
	n	%	n	%	n	%		n	%
Ringan	4	4,9	7	8,5	5	6,1	16	19,5	p : 0,567
Sedang	9	11	34	41,5	19	23,2	62	75,6	
Berat	1	1,2	1	1,2	2	2,4	4	4,9	r : 0,064
Total	14	17,1	42	51,2	26	31,7	82	100	

Tabel 8 tentang hubungan tingkat stres dengan status gizi menggunakan uji korelasi *spearman*, dapat diketahui bahwa nilai p *value* adalah 0,567. Hasil p *value* > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan status gizi.

Tabel 9. Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir

Tingkat Stres	Status Gizi						P dan r value		
	<i>Underweight</i>		Normal		<i>Overweight</i>			Total	
	n	%	n	%	n	%		n	%
Ringan	5	6,1	18	22	1	3,7	26	31,7	p : 0,004
Berat	9	11	24	29,3	25	28	56	68,3	r : 0,311
Total	14	17,1	42	51,2	26	31,7	82	100	

Tabel 9 tentang hubungan aktivitas sedentari dengan status gizi menggunakan uji korelasi *spearman*, dapat diketahui bahwa nilai p *value* adalah 0,004. Hasil p *value* < 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi.

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Stres dan Status Gizi

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres yang diteliti tidak berhubungan secara signifikan dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Airlangga. Hasil analisis bivariat dengan pengujian *spearman* menunjukkan nilai signifikansi pengujian sebesar 0,567 dimana nilai signifikansi tersebut lebih besar dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang yang memiliki tingkat stres yang tinggi belum tentu memiliki status gizi *overweight*. Seseorang yang memiliki tingkat stres ringan juga belum tentu memiliki status gizi *underweight*. Hasil penelitian ini sejalan dengan beberapa penelitian pada mahasiswa dari berbagai daerah lain di Indonesia, seperti penelitian oleh (Novitasari & Kumala, 2023) pada mahasiswa Universitas Tarumanagara. Penelitian Imroni, H., (2021) pada mahasiswa Yayasan

Ali Maksum Pondok Pesantren Krapyak Yogyakarta penelitian oleh (Jayadi et al., 2024) pada mahasiswa tingkat akhir IKBIS Surabaya yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara stres dengan status gizi.

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa mayoritas responden yang memiliki tingkat stres ringan dan memiliki berstatus gizi normal. Selain itu, mayoritas responden berstatus gizi *underweight*, normal, dan *overweight* memiliki tingkat stres yang sama yaitu tingkat stres sedang. Tingginya tingkat paparan stres di perguruan tinggi dapat menyebabkan orang dewasa awal kesulitan dalam mempertahankan gaya hidup sehat yang ditandai dengan rendahnya angka aktivitas fisik dan meningkatnya konsumsi makanan tidak sehat, sehingga menyebabkan terjadinya kenaikan berat badan (Assaf et al., 2019). Jenis makanan yang dikonsumsi dapat mempengaruhi status gizi, seperti makanan yang mengandung lemak jenuh dan gula berlebihan dapat meningkatkan risiko obesitas dan penyakit terkait gizi lainnya (Mulazimah, 2023). Tidak adanya hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada penelitian ini karena kejadian *overweight* dan *underweight* dapat dipengaruhi berbagai faktor lainnya dan tidak hanya faktor stres saja. Menurut Wijayanti, A. dkk., (2019) banyak faktor lain yang memengaruhi asupan zat gizi selain tingkat stres seperti pengetahuan gizi, kontrol orangtua, kesediaan waktu, teman sebaya, dll. Selain itu, mayoritas stres yang dialami mahasiswa tentu saja berasal dari stres akademik. Stresor akademik adalah stres yang dirasakan mahasiswa bersumber dari hambatan proses pembelajaran seperti tugas terlalu banyak, waktu mengerjakan tugas sangat cepat, cemas dalam menghadapi diskusi kelompok, cemas dalam menghadapi ujian serta tidak ada jaringan, kuota internet cepat habis dan tidak ada kesediaan fasilitas misalnya laptop dan printer (Ellis, 2021). Oleh karena itu, diperlukan penelitian lebih lanjut mengenai stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Hubungan Aktivitas Sedentari dan Status Gizi

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian responden yang memiliki status gizi *overweight* yaitu 25 dari 26 orang (96,2%) memiliki aktivitas sedentari berat. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir Universitas Airlangga. Hasil analisis bivariat dengan pengujian spearman menunjukkan nilai signifikansi pengujian sebesar 0,004 dimana nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian oleh Putri, H. R., (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi. Pada penelitian yang dilakukan oleh Pradifa, H., & Kurniasari, R. (2023) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi. Penelitian lain yang dilakukan pada kelompok dewasa muda menyatakan bahwa aktivitas sedentari berat dapat terjadi dikarenakan dalam sehari, responden melakukan aktivitas sedentari selama 12 jam untuk mendengarkan musik, menonton TV, bermain game, bermain media sosial, hingga duduk di depan *gadget* elektronik untuk mengerjakan tugas (Hartanti & Mawarni, 2020).

Berdasarkan jenis aktivitas sedentari, mahasiswa tingkat akhir FTMM Universitas Airlangga memiliki durasi yang lebih lama untuk melakukan perilaku menonton dan melakukan pekerjaan perkuliahan. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi, 2023) yang menyatakan bahwa 19,1% mahasiswa melakukan aktivitas menonton untuk mengisi waktu luang. Perilaku menonton yang paling lama dilakukan responden yaitu menonton video pendek (*tiktok, reels, shorts*) dengan rata-rata 3,5 jam/hari saat *weekday* dan 3,8 jam/hari saat *weekend*. Selain itu, kemudahan dalam mengakses internet membuat mahasiswa dapat menonton apapun yang diinginkan baik melalui televisi, youtube, maupun aplikasi lainnya. Hal tersebut dapat terjadi karena saat melakukan aktivitas sedentari misalnya menonton TV berlama-lama, sehingga menyebabkan kurangnya bergerak, serta energi tidak dikeluarkan secara maksimal dan terjadi penimbunan lemak dalam tubuh (Cahyo et al., 2018)

Responden pada penelitian ini merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi sebagai tugas akhir. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa duduk di depan komputer atau laptop dalam waktu yang cukup lama sehingga menyebabkan pengeluaran energi yang sedikit. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Luthfiati et al. (2021) menyatakan bahwa sebagian besar perilaku sedentari yang dilakukan oleh mahasiswa yaitu melakukan pekerjaan perkuliahan yaitu sebanyak 21,1 jam/minggu. Menurut Sumilat dan Fayasari (2020), menyatakan bahwa mengerjakan tugas dapat meningkatkan risiko kejadian gizi lebih. Hal ini dikarenakan mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas cenderung untuk mengkonsumsi cemilan atau jajanan yang menyebabkan lemak di dalam tubuh menumpuk. Aktivitas sedentari yang tinggi menyebabkan energi yang seharusnya untuk beraktivitas menjadi tidak banyak digunakan, yang kemudian disimpan sebagai timbunan lemak dan menyebabkan terjadinya berat badan berlebih (Puspasari et al., 2017).

KESIMPULAN

Pada penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 22 tahun, berjenis kelamin laki-laki, bertempat tinggal di kos, dan memiliki uang saku tergolong kecil. Sebagian besar responden juga memiliki tingkat stres sedang dan aktivitas sedentari berat. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan status gizi. Namun, terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi mahasiswa tingkat akhir Universitas Airlangga. Mahasiswa sebaiknya dapat meminimalisir stres yang dirasakan dengan mendiskusikan permasalahan yang sedang dialami kepada orang lain dan mengurangi aktivitas sedentari dengan aktivitas fisik atau olahraga secara teratur.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kepada Tuhan yang Maha Esa. Terima kasih juga kepada dosen pembimbing, dosen penguji dan seluruh civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga atas ilmu yang telah diberikan. Ucapan Terimakasih juga atas doa dan dukungan dari kedua orangtua, adik, sahabat, dan diri sendiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Assaf, I., Brieteh, F., Tfaily, M., El-Baida, M., Kadry, S., & Balusamy, B. (2019). Students University Healthy Lifestyle Practice: Quantitative Analysis. *Health information science and systems*, 7, 1-12.
- Astuti, I. D. (2023). Nutritional Status Profile based on Anthropometry in Nutrition Study Program Students at State University of Malang. *Jurnal Andaliman: Jurnal Gizi Pangan, Klinik dan Masyarakat*, 3(1), 32-40.
- Cahyo, O. A., & Kinanti, R. G. (2019). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Kegemukan Pada Siswa SMK Negeri 2 Malang. *Jurnal Sport Science*, 8(2), 123-130.
- Dewi, A. R. (2023). *Hubungan Antara Intensitas Menonton Dan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau).
- Ellis, R. (2021). Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan Fkip Universitas Pattimura. *Pedagogika: Jurnal Pedagogik Dan Dinamika Pendidikan*, 9(2), 60-67.

- Hartanti, D., & Mawarni, D. R. M. (2020). Hubungan konsumsi buah dan sayur serta aktivitas sedentari terhadap kebugaran jasmani kelompok usia dewasa muda. *Sport and Nutrition Journal*, 2(1), 1-9.
- Hasrul, H., Hamzah, H., & Hafid, A. (2020). Pengaruh pola makan terhadap status gizi anak Sekolah Dasar. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 5(2).
- Herlianti, L. (2021). *Pengaruh Locus Of Control Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik (Survei pada Mahasiswa Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi Angkatan 2018, 2019 dan 2020)* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik)*, 2(1), 73-80.
- Jayadi, A., Jamila, F., Atika, Z., & Wahyuni, S. (2024). Hubungan Stres, Kualitas Tidur Dan Emotional Eating Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1-Ilmu Gizi Ikbis Surabaya. *Journal on Education*, 6(2), 14024-14034.
- Kemkes RI. (2019). Laporan Nasional RIKESDAS 2018. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan
- _____. (2024). Survei Kesehatan Indonesia 2023 Dalam Angka. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203-211.
- Lee, E., & Kim, Y. (2019). Effect Of University Students' Sedentary Behavior On Stress, Anxiety, And Depression. *Perspectives in psychiatric care*, 55(2), 164
- Luthfiati, N. (2021). Gambaran Perilaku Sedentari Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Tanjungpura Akibat Adanya Kebijakan Social Distancing. *Tanjungpura Journal of Nursing Practice and Education*, 3(1).
- Mulazimah, M., & Wati, S. E. (2023). Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu Pada Masa Kehamilan. *Jurnal Kebidanan*, 13(1), 47-56.
- Noerfitri, N., Putri, T. W., & Febriati, R. U. (2021). Hubungan Antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah Dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary Dengan Kejadian Gizi Lebih. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat: Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 13(2), 56-63..
- Novitasari, M., & Kumala, M. (2023). Hubungan Stres Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 28(2), 23-30.
- Pradifa, H., & Kurniasari, R. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(03), 259-263.
- Puspasari, I., Sulchan M., dan Widyastuti M. (2017). Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Kejadian Obesitas Anak Stunted Usia 9 - 12 Tahun di Kota Semarang, *Journal of Nutrition College* 6(4) . pp.307–312
- Putri, H. R., Setyaningsih, A., & Nurzihan, N. C. (2023). Hubungan Aktivitas Sedentari Dan Konsumsi Ultra-Processed Foods Dengan Status Gizi Mahasiswa Universitas Kusuma Husada Surakarta. *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 7(1), 49-61.
- Putri, P. A. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kesmas*, 11(02), 464-474.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, H. S. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 8(1), 1-8.
- Sumilat, D. D., & Fayasari, A. (2020). Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Kejadian Gizi Lebih pada Mahasiswa Universitas Nasional. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 1(1), 1-10.