

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI
S1 KEPERAWATAN SEMESTER VIII DI INSTITUT
TORAJA RAYA INDONESIA (ITRI)
TAHUN 2024**

Agustina Palamba¹, Ludia Banne Allo², Indri Mudjito³

Institut Toraja Raya Indonesia^{1, 2, 3}

¹, gemaristy@yahoo.com², indrimujito53@gmail.com³

ABSTRAK

Kehidupan keserjanaan di perguruan tinggi tidak bisa lepas dari problematika stres yang dialami Mahasiswa. Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi/tugas akhir juga merupakan individu yang sangat rentan mengalami stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 keperawatan semester VIII di Institut Toraja Raya Indonesia (ITRI) tahun 2024.

Desain penelitian yang digunakan adalah jenis penelitian *deskriptif kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah semua Mahasiswa/I Institut Toraja Raya Indonesia (ITRI) semester VIII dengan jumlah 64 orang dengan teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan kuesioner Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres yaitu kuesioner skala *Likert* dan *Depression Anxiety Stres Scale* (DASS). Pengolahan data menggunakan program SPSS versi 25 dan diuji dengan statistik *Kolmogorov-Smirnov*.

Hasil penelitian ini diperoleh dari 62 responden mayoritas dengan usia 20-25 tahun sebanyak 59 responden (95,2%), mayoritas dengan jenis kelamin perempuan sebanyak 50 responden (81,6%), mayoritas dengan aktivitas fisik kurang sebanyak 37 (59,7%), mayoritas dengan stres berat sebanyak 30 responden (48,4%), dan mayoritas responden memiliki aktivitas fisik kurang dengan tingkat stres berat sebanyak 21 responden (33,9%).

Kesimpulan berdasarkan analisa *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan semester VIII Di Institut Toraja Raya Indonesia (ITRI) Tahun 2024 dengan nilai *p value* 0,003 ($p < \alpha$). Diharapkan kepada mahasiswa tingkat akhir agar beraktivitas secara aktif untuk mencegah terjadinya stres. Dengan melakukan aktivitas fisik dengan aktif perhatian mahasiswa ke tugas akhir dapat teralihkan sehingga mahasiswa yang sedang mengerjakan tugas akhir tidak terlalu mengalami stres.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres

ABSTRACT

Undergraduate life in higher education cannot be separated from the problems of stress experienced by students. Final students who are writing their thesis/final project are also individuals who are very vulnerable to stress. The aim of this research is to determine the relationship between physical activity and stress levels in final year students of the VIII semester undergraduate nursing study program at the Indonesian Toraja Raya Institute (ITRI) in 2024.

The research design used is a quantitative descriptive research type with a cross sectional approach. The population in this study were all students of the Toraja Raya Indonesia Institute (ITRI) semester VIII with a total of 64 people with a sampling technique using purposive sampling technique. The data collection instrument used a Physical Activity and Stress Level questionnaire, namely a Likert scale questionnaire and the Depression Anxiety Stress Scale (DASS). Data processing used the SPSS version 25 program and tested with Kolmogorov-Smirnov statistics.

The results of this research were obtained from 62 respondents, the majority aged 20-25 years, 59 respondents (95.2%), the majority female, 50 respondents (81.6%), the majority with less physical activity, 37 (59.7%). %, the majority with severe stress were 30 respondents (48.4%), and the majority of respondents had less physical activity with severe stress levels as many as 21 respondents (33.9%).

The conclusion based on the Kolmogorov-Smirnov analysis was that there was a relationship between physical activity and stress levels in final year students of the VIII semester Bachelor of Nursing study program at the Indonesian Toraja Raya Institute (ITRI) in 2024 with a p value of 0.003 ($p < \alpha$). It is hoped that final year students will be active to prevent stress. By actively doing physical activity, students' attention can be diverted to their final assignment so that students who are working on their final assignment do not experience too much stress.

Keywords: Physical Activity and Stress Level

Correspondent Author : Yahya Handayani
Email : yahyahandayani76@gmail.com

PENDAHULUAN

Kehidupan keserjanaan di perguruan tinggi tidak bisa lepas dari problematika stres yang dialami Mahasiswa. Problematika stres bisa datang dari diri sendiri, keluarga, teman, pendidikan dan lingkungan sosial lainnya. Secara akademis, Mahasiswa diharapkan memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif tentang bidang keilmuannya. Banyaknya tekanan dalam perkembangan ini membuat Mahasiswa bekerja dan berjuang dengan sekuat tenaga. Kondisi ini yang menjadikan individu tertekan dan dapat menyebabkan stres. Stres adalah gangguan mental dan emosional yang disebabkan oleh faktor *eksternal* maupun *internal*. Klasifikasi stres sendiri terdiri dari dua jenis yaitu *eustress* dan *distress*. *Eustress* membangun dengan positif dengan meningkatkan semangat hingga konsentrasi saat belajar. Sedangkan stres yang tidak menyenangkan dan negatif dikenal sebagai *distress*. Stres memiliki berbagai efek negatif, seperti gampang marah, tekanan darah tinggi dan konsentrasi yang buruk. Stres akademik tergolong stres negatif (*distress*). Stres akademik terjadi dalam lingkungan pendidikan. Stres negatif ini muncul ketika individu dihadapkan pada tuntutan dan tugas yang harus diselesaikannya (Baptis Seto, 2020).

Stres yaitu tekanan yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat ketimpangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya, yang berpotensi dapat membahayakan, mengancam, ataupun mengganggu individu (Marta Prima Yuda, 2023).

Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi/tugas akhir juga merupakan individu yang sangat rentan mengalami stres. Stresor atau penyebab stres pada Mahasiswa akhir dapat bersumber dari tuntutan *eksternal* dan tuntutan *internal* akan kehidupan akademiknya sehingga berdampak pada kesehatan (Suhandiah, 2021).

Pada umumnya terdapat berbagai strategi untuk mengatasi stres pada Mahasiswa akhir. Upaya penanggulangan stres ini dilakukan untuk membantu mengurangi dampak negatif akibat stres. Salah satu metode yang sangat baik untuk mengelola kondisi ini yaitu dengan teratur melakukan aktivitas fisik seperti olahraga (Elizabeth Scott, 2021).

Membiarkan tubuh terus diam dan tidak melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan faktor risiko gejala depresi tingkat tinggi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penurunan aktivitas fisik menyebabkan terjadinya peningkatan depresi (Amana, 2021).

Pada Mahasiswa akhir aktivitas fisik yang lebih tinggi dapat memberikan manfaat untuk hasil kesehatan seperti meningkatkan kesehatan mental yaitu mengurangi stres, gejala kecemasan dan depresi (*World Health Organisation*, 2021).

Data dari WHO (2022), menunjukkan tingkat aktivitas fisik dunia lebih dari seperempat populasi orang dewasa (1,4 miliar orang) tidak cukup aktif. Selaras dengan Rikesdas (2018), bahwa proporsi penduduk Indonesia usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik jumlahnya meningkat dari tahun 2013 sebesar 26,1% menjadi 33,5% di tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018). Di Indonesia penyebab kematian terbanyak saat ini disebabkan oleh penyakit tidak menular seperti stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus dan hipertensi dan gaya hidup yang tidak sehat. Dan kurangnya melakukan aktivitas fisik akan berpotensi mengalami penyakit tersebut (Kemenkes RI, 2018).

Menurut data *World Health Organization* (WHO) tahun 2020, prevalensi stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres dan merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia (WHO, 2020). Studi prevalensi stres yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris melibatkan penduduk Inggris sebanyak 487.000 orang yang masih produktif dari tahun 2013-2014. Didapatkan data bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%). Kemudian, di Indonesia terdapat 6,1% atau sekitar 10 juta penduduk berusia >15 tahun yang mengalami stres. Data Rikesdes tahun 2018 provinsi Sulawesi Selatan, sekitar 26.553 penduduk mengalami gangguan kesehatan mental yang salah satu penyebabnya adalah stres (Kountul YPB, 2018).

Berdasarkan wawancara yang peneliti lakukan di Institut Toraja Raya Indonesia pada mahasiswa semester VIII dapat disimpulkan bahwa perhatian mahasiswa ketugas akhir dapat teralihkan jika melakukan aktivitas fisik.

Berdasarkan data diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan semester VIII di Institut Toraja Raya Indonesia Tahun 2024.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian *deskriptif kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional* yang merupakan pendekatan dimana pengambilan data variabel independen dan dependen dilakukan secara bersamaan yang bertujuan melihat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan semester VIII di Institut Toraja Raya Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Analisa Univariat

Analisa univariat dilakukan terhadap setiap variabel penelitian. Analisa univariat bertujuan untuk mengetahui gambaran variabel yang diteliti menurut jenis data masing-masing dalam bentuk distribusi frekuensi dan presentase, dengan memaparkan data tanpa menjelaskan hubungan sebab akibat seperti berikut:

a. Karakteristik Demografi Responden

1) Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Tabel 5.1

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia Mahasiswa Semester VIII Di Institut Toraja Raya Indonesia Tahun 2024

Usia Responden	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Remaja Akhir	60	96,8
Dewasa Akhir	2	3,2
Total	62	100

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 5.1 menunjukkan distribusi frekuensi responden menurut kelompok usia, dimana paling banyak responden yang berumur 20-25 tahun sebanyak 59 orang (95,2%).

2) Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Semester VIII Di Institut Toraja Raya Indonesia Tahun 2024

Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Perempuan	50	80,6
Laki-laki	12	19,4
Total	62	100

Sumber : Data Primer 2024

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin, dimana paling banyak responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 50 orang (80,6%).

b. Karakteristik Variabel Penelitian

1) Aktivitas Fisik

Tabel 5.3

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester VIII Di Institut Toraja Raya Indonesia Tahun 2024

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Sering	25	40,3
Kurang	37	59,7

Total	62	100
-------	----	-----

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 5.3 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan aktivitas fisik didapatkan paling banyak responden dengan aktivitas fisik kurang sebanyak 37 orang (59,7%).

2) Tingkat Stres

Tabel 5.4

Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres Mahasiswa Semester VIII Di Institut Toraja Raya Indonesia Tahun 2024

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Stres Ringan	11	17,7
Stres Sedang	21	33,9
Stres Berat	30	48,4
Total	62	100

Sumber : Data Primer 2024

Tabel 5.4 menunjukkan distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres didapatkan paling banyak responden memiliki tingkat stres berat sebanyak 30 orang (48,4%)

2. Analisa Bivariat

Analisa data hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres mahasiswa semester VIII. Untuk mengetahui hubungan antara variabel digunakan uji statistik *Kolmogorov-Smirnov* dengan program komputer SPSS yang disajikan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

a. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres

Tabel 5.5

Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII Di Institut Toraja Raya Indonesia Tahun 2024

Aktivitas Fisik	Tingkat Stres						Total		P Value
	Ringan		Sedang		Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	
Sering	10	16,1	6	9,7	9	14,5	25	40,3	0,003
Kurang	1	1,6	15	24,2	21	33,9	37	59,7	
Total	11	17,7	21	33,9	30	48,4	62	100	

Sumber: Data Primer 2024

Tabel 5.5 di atas dapat dijabarkan sebagai berikut dimana Aktivitas Fisik Sering sebanyak 25 responden (40,3%) yang terdiri dari 10 responden (16,1%) tingkat stres ringan kemudian didapatkan 6 responden (9,7%) tingkat stres sedang dan 9 responden (14,5%) tingkat stres berat, Aktivitas Fisik Kurang sebanyak 37 responden (59,7%) yang terdiri dari 1 responden (1,6%) tingkat stres ringan kemudian didapatkan 15 responden (24,2%) tingkat stres sedang dan 21 responden (33,9%) tingkat stres berat.

Berdasarkan hasil uji statistik *kolmogorov smirnov* dengan α (0,05) diperoleh nilai $p=0,003$ yang menunjukkan $p<\alpha$ (0,05). Hal ini berarti H_0 diterima atau ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada

mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan semester VIII Di Institut Toraja Raya Indonesia Tahun 2024.

PEMBAHASAN

1. Aktivitaas Fisik

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik menunjukan responden yang beraktivitas fisik sering sebanyak 25 responden (40,3%). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik diantaranya tingkat energi merupakan sumber untuk melakukan aktivitas fisik. Energi yang cukup dapat mendorong seseorang untuk melakukan aktivitas yang baik. Hal ini sejalan dengan teori Alfa Lailatul Maghfiroh (2020), yang mengatakan bahwa tingkat energi mampu menentukan kondisi kesehatan dan kemampuan fisik dalam melakukan aktivitasnya. Tingkat energi yang tidak sesuai dengan kebutuhan dapat mengganggu aktivitas sehingga dapat menurunkan produktivitas. Tingkat energi yang berlebihan akan menimbulkan rasa malas, mengantuk dan menurunkan kecepatan kerja. Oleh karena itu, sebaiknya mengonsumsi asupan energi sesuai kebutuhannya.

Hasil penelitian didapatkan pula distribusi responden yang beraktivitas fisik kurang sebanyak 37 responden (59,7%). Aktivitas fisik yang kurang dipengaruhi oleh faktor gaya hidup, perubahan gaya hidup dapat mempengaruhi kemampuan aktivitas seseorang karena gaya hidup berdampak pada perilaku atau kebiasaan sehari-hari. Gaya hidup merupakan faktor penting yang mempengaruhi kehidupan individu. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menjadi penyebab penurunan aktivitas fisik dan stres. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Bazuri Fadillah Amin (2022), berdasarkan hasil uji *statistic chi square* diperoleh keterangan bahwa gaya hidup yang baik dalam penelitian ini adalah gaya hidup ketika hubungan responden dengan antar sesama baik, nutrisi terpenuhi, beraktivitas fisik sesuai kemampuan serta istirahat yang cukup. Hasil analisis data menunjukan hasil $p=0,034$, karena signifikansi yang diperoleh lebih rendah dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa gaya hidup berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat aktivitas fisik di Provinsi DKI Jakarta.

2. Tingkat Stres

Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres menunjukan responden yang memiliki tingkat stres ringan sebanyak 11 responden (17,7%). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor yang mempengaruhi diantaranya faktor hormon, faktor kepribadian dan faktor lingkungan. sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Miosan Tasadeva Azalea (2023), yang mengatakan bahwa berbagai rangsangan baik secara fisik, kimiawi, psikologis maupun psikososial yang merupakan ancaman pada tubuh dapat memicu respon stres. Faktor kepribadian yang berpengaruh dalam penilaian strategi mengatasi masalah yang digunakan individu dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian seperti kepribadian optimis dan pesimis. Individu yang memiliki kepribadian optimis lebih cenderung menggunakan strategi mengatasi masalah yang berorientasi pada masalah yang dihadapi dengan penggunaan strategi koping yang efektif. Sebaliknya,

individu yang pesimis cenderung bereaksi dengan perasaan negatif terhadap situasi yang dialami dengan cara menjauhkan diri dari masalah dan cenderung menyalahkan diri sendiri.

Distribusi responden berdasarkan tingkat stres menunjukkan responden yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 21 responden (33,9%). Hal ini disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari pola pikir, kepribadian dan keyakinan sedangkan faktor eksternal berasal dari pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk prestasi tinggi, dorongan status sosial dan orang tua yang saling berlomba. sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Margareth Sutjiato (2020), yang mengatakan bahwa penyebab stres pada mahasiswa berbeda antara satu individu dengan yang lain. Faktor yang dapat menyebabkan stres dapat dibagi atas faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu ketidakmampuan untuk memahami dan menanggapi masalah dengan baik, sedangkan faktor eksternal yaitu adanya permasalahan dalam keluarga, teman, lingkungan masyarakat, hubungan dengan orang lain serta beban akademik.

Dalam penelitian ini didapatkan pula responden dengan tingkat stres berat sebanyak 30 responden (48,4%), hal ini dikarenakan beban yang terlalu berat, menyebabkan mudah tersinggung, mudah marah, kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu, perasaan tidak berdaya, tidak memiliki harapan yang disebabkan oleh stres akibat pekerjaan yang sangat berat dan akan membuat penderitanya merasa kelelahan secara fisik dan emosional. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Hamzah (2020), berdasarkan hasil uji *statistik* diperoleh keterangan bahwa salah satu masalah kesehatan terbesar yang memiliki dampak kinerja akademik adalah masalah stres akademik. Penelitian ini didukung dengan teori yang dikemukakan oleh Hockeberry (2020), mengatakan bahwa tanggung jawab dan tuntutan akademik mahasiswa dapat menjadi bagian stres yang bisa dialami mahasiswa. mahasiswa mengalami stres sebagai tuntutan kehidupan akademik yang harus dijalani. Mahasiswa perlu melakukan penyesuaian diri dan adaptasi atas tuntutan dan kewajiban yang diterima sebagai bagian dari akademisi.

3. Hubungan Aktivitas Fisiik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi S1 Keperawatan Semester VIII Di Institut Toraja Raya Indonesia (ITRI) Tahun 2024

Hasil penelitian menunjukkan bahwa jumlah rresponden yang memiliki aktivitas fisik sering berjumlah 25 responden (40,3%), yang memiliki tingkat stres ringan 10 orang (16,1%), karena dengan aktivitas fisik dapat meningkatkan ataupun menurunkan resiko terjadinya stres, tergantung pada intensitasnya. Semakin tinggi frekuensi dan intesitasnya, maka resiko terjadinya stres akan menurun. Aktivitas fisik sangat membantu dalam mengurangi stres. Responden yang memiliki kebiasaan beraktivitas fisik sering dapat menurunkan tingkat stres. Perhatian responden dapat teralihkan dengan melakukan aktivitas fisik.

Dalam penelitian ini didapatkan 6 responden (9,7%) beraktivitas fisik sering dengan tingkat stres sedang hal ini dikarenakan responden belum mampu mengimplementasikan aktivitas fisik dengan baik pada kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik yang rutin dapat mengurangi efek dan dampak

yang timbul dari stres, selain itu untuk kesehatan mental, aktivitas fisik juga secara positif dapat meningkatkan kebugaran dan dapat mengurangi dampak negatif akibat stres.

Dalam penelitian ini pula didapatkan 9 responden (14,5%) beraktivitas fisik sering dengan tingkat stres berat hal ini dikarenakan responden tidak dapat mengalihkan perhatiannya walaupun telah melakukan aktivitas fisik. Responden terlalu terlena dengan tugas akhir selain itu responden menjadikan tugas akhir sebagai suatu beban sehingga apapun yang mereka lakukan perhatiannya tidak akan teralihkan karena responden terlalu memikirkan tugas akhir. Hal ini yang menyebabkan responden mengalami stres berat.

Dalam penelitian ini pula didapatkan jumlah responden yang memiliki aktivitas fisik kurang berjumlah 37 responden (59,7%), yang memiliki tingkat stres ringan 1 orang (1,6%), hal ini disebabkan karena responden mempunyai kepribadian yang bagus dan penguasaan diri yang baik, sehingga mampu mengendalikan stresor terhadap stres. Selain aktivitas fisik banyak hal lain yang bisa dilakukan untuk mengendalikan stres, tetapi kembali lagi kepada setiap individu bagaimana cara mereka untuk menyikapinya.

Dalam penelitian ini didapatkan 15 responden (24,2%) beraktivitas fisik kurang dengan tingkat stres sedang, hal ini diakibatkan mahasiswa menjadi kurang antusias dan malas untuk melakukan aktivitas secara aktif karena mahasiswa lebih tertarik untuk melakukan permainan elektronik seperti game *online*, *gadget* maupun game-game elektronik lainnya hal inilah yang menjadi penyebab menurunnya aktivitas fisik.

Didalam penelitian ini pula didapatkan 21 responden (33,9%) beraktivitas fisik kurang dengan tingkat stres berat, hal ini dikarenakan banyaknya tanggung jawab dan tuntutan yang ada di kampus membuat responden merasa tertekan dan rentan mengalami stres, selain itu kurangnya dukungan sosial yang membuat responden kurang melakukan aktivitas sehingga responden mengalami stres berat.

Berdasarkan hasil uji statistik *Kolmogorov-Smirnov* dengan nilai α (0,05) diperoleh nilai $p = 0,003$ yang menunjukkan nilai p lebih kecil dari nilai α (0,05). Hal ini menunjukkan H_a diterima H_o ditolak atau ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan semester VIII di Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2024.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Mayoritas mahasiswa semester VIII di Institut Toraja Raya Indonesia beraktivitas fisik kurang sebanyak 38 responden (60,3%).
2. Mayoritas mahasiswa semester VIII di Institut Toraja Raya Indonesia memiliki tingkat stres berat sebanyak 31 responden (49,2%).
3. Ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir program studi S1 Keperawatan semester VIII di Institut Toraja Raya Indonesia tahun 2024 $p \text{ value } 0,003 < 0,05$.

DAFTAR PUSTAKA

- Amana, D. R. (2021). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tahun Kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 6(4), 94.
- Baptis Seto, S. T. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4 (3) 733-739.
- Elizabeth Scott, P. (2021, july 30). Diambil kembali dari Top 10 Stress Management Techniques For Students.: <https://www.verywellmind.com/top-school-stress-relivers-for-students-3145179>
- Kountul YPB, K. F. (2018). Faktor-faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *J KESMAS*, 7(5):1-7.
- Marta Prima Yuda, I. M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi Di Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 38-42 (2).
- Suhandiah, S. A. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia*, 5(1) 81.
- WHO. (2020). *Stres Prevalence*.