

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN TINGKAT STRES TERHADAP PERILAKU SEHAT  
MAHASISWA DI FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**Penelitian Keperawatan Jiwa**



**Ns. Feri Fernandes, M. Kep. Sp. Kep. J**

**Rika Fatmadona, M.Kep. SpKMB**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
2019**

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS ANDALAS  
Oktober, 2019  
Nama : Faradilla Lorenza  
No. Bp: 1511314004**

**Hubungan Tingkat Stres terhadap Perilaku Sehat Mahasiswa di Fakultas  
Keperawatan Universitas Andalas**

**ABSTRAK**



Mahasiswa pada kehidupannya mengalami berbagai tekanan yang membuat mahasiswa mengalami stress. Ketika stress mahasiswa menunjukkan perubahan perilaku, salah satunya perubahan perilaku sehat, yang mana mahasiswa beresiko mengadopsi perilaku tidak sehat seperti pola makan tidak baik, pola tidur tidak teratur, dan tidak pernah berolahraga. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan tingkat stress terhadap perilaku sehat pada mahasiswa di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Penelitian ini adalah penelitian *kuantitatif* dengan pendekatan *cross sectional*. Teknik sampel dengan *Proportionate Stratified Random Sampling* sebanyak 86 orang. Pengumpulan data menggunakan kuisioner. Analisis hipotesis penelitian dengan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian didapatkan bahwa 52,3% mahasiswa mengalami stress ringan, 47,7% mengalami pola makan yang kurang baik, 52,3% mengalami pola tidur kurang teratur, 96,5% mengalami intensitas olahraga kategori sedang. Kesimpulan penelitian ada hubungan tingkat stress dengan pola makan ( $p=0,005$ ), dan pola tidur ( $p=0,001$ ), dan tidak ada hubungan tingkat stress dengan intensitas olahraga ( $p=0,500$ ). Bagi fakultas diharapkan mengadakan program yang dapat mengurangi tingkat stress mahasiswa, bagi mahasiswa diharapkan dapat manajemen waktu dan menyediakan waktu untuk *refreshing* diri, bagi peneliti selanjutnya dapat dijadikan sebagai dasar penelitian lanjutan dengan memperluas variabel dan subjek penelitian.

Kata Kunci : Stress, Sehat, Makan, Tidur, Olahraga

**NURSING FACULTY**  
**ANDALAS UNIVERSITY**  
**October, 2019**  
**Name : Faradilla Lorenza**  
**No. BP: 1511314004**

***Correlation between Stress Level and Healthy Behavior of Students in The Nursing Faculty of Andalas University***

**ABSTRACT**



*University students experience various pressures that affect them stress. When the stress changes their behavior, healthy behavior, which makes them adopt unhealthy behavior, for example, unhealthy dietary habit, unhealthy sleep pattern, and never exercise. The research aim was to detect the correlation of stress level to the healthy behavior of students in the Nursing Faculty of Andalas University. The research was quantitative research with a cross-sectional approach. The sampling technique was Proportionate Stratified Random Sampling by using 86 people. Data were collected to use questionnaires. Analyze the research hypothesis by the Chi-Square test. The result of the research was 52.3% of university students experience low-level stress, 47.7% of university students experienced poor dietary habits, 52.3% experienced irregular sleep patterns, 96.5% experienced the exercise intensity of moderate category. The conclusion of the research was there a correlation between the stress level and the dietary habits ( $p=0.005$ ), between stress level and sleep patterns ( $p=0.001$ ), and there is no correlation between level stress and exercise intensity ( $p=0.500$ ). Faculty be expected to make a new program to decrease the student's stress level, the university student is expected to manage the time and give self-time for a refreshing, then for the next researcher, this research can be the reference for advanced research by extending the variable and research subject.*

**Keyword:** *Stress, Healthy, Dietary, Sleep, Exercise*