

SKRIPSI

**HUBUNGAN STRES DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS NUTRISI PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS ANDALAS**

PENELITIAN KEPERAWATAN MEDIKAL BEDAH



Pembimbing Pendamping

Ns. Devia Putri Lenggogeni, M.Kep., Sp.Kep.M.B.

NIP. 198812082019032013

PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN

FAKULTAS KEPERAWATAN

UNIVERSITAS ANDALAS

JUNI 2026

FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS ANDALAS
Juni 2026

Nama : Muhamad Kausar
NIM : 2211311020

Hubungan Stres dan Kualitas Tidur dengan Status Nutrisi pada Mahasiswa Universitas Andalas

ABSTRAK

Fenomena tingginya tuntutan akademik di lingkungan perguruan tinggi saat ini memicu stres psikologis dan memburuknya kualitas tidur mahasiswa, yang berpotensi menjadi ancaman laten bagi kesehatan mental serta memengaruhi regulasi metabolisme tubuh dan status nutrisi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres dan kualitas tidur dengan status nutrisi pada mahasiswa Universitas Andalas. Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain *cross sectional* dengan teknik purposive sampling terhadap 375 responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS), *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), dan pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT), lalu dianalisis menggunakan uji Chi Square. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami tingkat stres sedang (60,5%), kualitas tidur buruk (69,1%), dan memiliki status nutrisi normal (80,8%). Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan status nutrisi ($p = 0,030$), namun tidak ada hubungan bermakna antara tingkat stres dengan status nutrisi ($p = 0,255$). Pembahasan mengindikasikan bahwa kualitas tidur buruk menjadi faktor prediktor bagi ketidakseimbangan status nutrisi melalui gangguan ritme sirkadian dan disregulasi hormon lapar, sedangkan stres meskipun tidak berdampak langsung secara statistik, tetap memerlukan penanganan karena dapat memicu perilaku makan maladaptif. Perawat diharapkan dapat berperan aktif dalam memberikan asuhan keperawatan holistik dengan mengintegrasikan skrining status nutrisi, manajemen stres yang adaptif, serta edukasi kesehatan yang komprehensif bagi mahasiswa. Selain itu, disarankan bagi institusi pendidikan untuk mengoptimalkan layanan konseling dan mewadahi kegiatan rekreasi sebagai upaya preventif dalam menjaga kesehatan mental dan fisik mahasiswa secara menyeluruh.

Kata Kunci : Kualitas tidur, mahasiswa, status nutrisi, stres, perawat.
Daftar Pustaka: 78 (1992 – 2025)

FACULTY OF NURSING
UNIVERSITY OF ANDALAS
June 2026

Name : Muhamad Kausar
NIM : 2211311020

The Relationship Between Stress and Sleep Quality with Nutritional Status Among Students at Universitas Andalas

ABSTRACT

The phenomenon of high academic demands in the university environment currently triggers psychological stress and deteriorating sleep quality among students, potentially becoming a latent threat to mental health while affecting the body's metabolic regulation and nutritional status. This study aimed to analyze the relationship between stress and sleep quality with the nutritional status of students at Universitas Andalas. This quantitative study employed a cross-sectional design with a purposive sampling technique involving 375 respondents. Data were collected using the Perceived Stress Scale (PSS) questionnaire, the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI), and Body Mass Index (BMI) measurements, then analyzed using the Chi Square test. The results showed that the majority of students experienced moderate stress levels (60.5%), poor sleep quality (69.1%), and had normal nutritional status (80.8%). There was a significant relationship between sleep quality and nutritional status ($p = 0.030$), whereas there was no significant relationship between stress and nutritional status ($p = 0.255$). The discussion indicates that poor sleep quality is a predictor of nutritional status imbalance through circadian rhythm disruption and hunger hormone dysregulation, while stress, although not having a direct statistical impact, still requires intervention as it can trigger maladaptive eating behaviors. Nurses are expected to play an active role in providing holistic nursing care by integrating nutritional status screening, adaptive stress management, and comprehensive health education for students. Furthermore, it is recommended that educational institutions optimize counseling services and facilitate recreational activities as preventive efforts to maintain the overall mental and physical health of students.

Keywords : Sleep quality, students, nutritional status, stress, nurses.

References : 78 (1983 – 2025)