

Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Asrama di STIKes Persada Husada Indonesia (PHI) Tahun 2025

Ida Safitri¹, Yuniar Rahmah², Herlina³

The Relationship Between Physical Activity and Sleep Quality with stres Levels in Dormitory Students at STIKes Persada Husada Indonesia (PHI) in 2025

¹idasftr28@gmail.com, ²niarniarrahmah@gmail.com*, ³herlina.aceh@yahoo.co.id

Abstrak

Mahasiswa yang tinggal di asrama kerap menghadapi tekanan akademik dan sosial yang dapat meningkatkan stres, sementara kebiasaan aktivitas fisik dan kualitas tidur berpotensi bertindak sebagai faktor protektif. Penelitian ini bertujuan menganalisis hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa asrama STIKes Persada Husada Indonesia tahun 2025. Rancangan yang digunakan adalah studi potong lintang dengan total sampling terhadap 69 responden. Aktivitas fisik diukur menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), kualitas tidur menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI; skor >5 menandakan kualitas tidur buruk), dan tingkat stres menggunakan subskala stres DASS-42. Analisis bivariabel dilakukan dengan uji Chi-square disertai Cramer's V serta korelasi Spearman pada taraf signifikansi 0,05. Hasil menunjukkan bahwa usia ($p=0,007$), aktivitas fisik ($p=0,030$), dan kualitas tidur ($p=0,007$) berhubungan nyata dengan tingkat stres, sedangkan jenis kelamin tidak menunjukkan hubungan ($p=0,966$). Secara deskriptif, kelompok dengan aktivitas fisik tingkat sedang lebih banyak berada pada kategori stres normal, sedangkan kualitas tidur yang buruk cenderung berasosiasi dengan stres sedang hingga parah. Temuan ini menegaskan pentingnya promosi aktivitas fisik intensitas sedang yang konsisten dan praktik higiene tidur di lingkungan asrama sebagai bagian dari upaya preventif maupun kuratif. Implikasi praktis meliputi penyediaan program kebugaran terstruktur, edukasi manajemen stres, serta penataan jadwal akademik yang memberi ruang pemulihan. Disimpulkan bahwa peningkatan aktivitas fisik pada tingkat sedang dan perbaikan kualitas tidur berpotensi menurunkan tingkat stres mahasiswa asrama serta layak dipertimbangkan dalam kebijakan pembinaan kemahasiswaan.

Kata kunci: Mahasiswa; Aktivitas fisik; Kualitas tidur; Stres; IPAQ; PSQI; DASS-42.

Abstract

Dormitory-based students frequently encounter academic and social pressures that may elevate stress, whereas habitual physical activity and sleep quality are presumed to play protective roles. This study examined the associations of physical activity and sleep quality with stress levels among dormitory students at STIKes Persada Husada Indonesia in 2025. A cross-sectional design with total sampling yielded 69 participants. Physical activity was assessed using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ), sleep quality with the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI; scores >5 indicate poor sleep), and stress with the stress subscale of the DASS-42. Bivariable analyses employed Chi-square tests with Cramer's V and Spearman correlations at $\alpha=0.05$. Results indicated significant associations between stress and age ($p=0.007$), physical activity ($p=0.030$), and sleep quality ($p=0.007$), whereas sex was not associated with stress ($p=0.966$). Descriptively, students reporting moderate-intensity physical activity were more likely to fall within the normal stress category, while poor sleep quality tended to be associated with moderate-to-severe stress. These findings underscore the relevance of promoting consistent moderate-intensity physical activity and sleep hygiene in dormitory settings as both preventive and supportive measures. Practical implications include structured fitness programs, stress-management education, and academic scheduling that preserves recovery time. In conclusion, fostering moderate levels of physical activity alongside improving sleep quality may contribute to lower stress among dormitory students and merits consideration in student welfare policies.

Keywords: University students; Physical activity; Sleep quality; Stress; IPAQ; PSQI; DASS-42.

¹ Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Persada Husada Indonesia

² Prodi S1 Administrasi Rumah Sakit, STIKES Persada Husada Indonesia

³ Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, STIKES Persada Husada Indonesia

Pendahuluan

Tinggal di asrama bisa bikin mahasiswa gampang stres karena beban kuliah dan adaptasi lingkungan baru. Tidur pun sering terganggu. Data WHO tahun 2018 menyebutkan lebih dari 70% mahasiswa Indonesia mengalami stres. Banyak penelitian menyarankan aktivitas fisik sebagai cara mengelola stres dan memperbaiki kualitas tidur. Karena itu, penelitian ini dilakukan untuk mencari tahu apakah ada hubungan antara aktivitas fisik, stres, dan kualitas tidur mahasiswa asrama STIKes Persada Husada Indonesia (PHI).

Metode

Penelitian ini dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dan desain survei analitik. Sampel yang digunakan adalah total populasi mahasiswa asrama STIKes Persada Husada Indonesia (PHI) sebanyak 69 orang. Data diambil menggunakan kuesioner IPAQ, DASS-42, dan PSQI. Analisis data dilakukan dengan uji Chi-square dan spearman pada taraf signifikan 5%.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Penelitian ini dilakukan di Asrama STIKes Persada Husada Indonesia (PHI).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur

Tingkat	Frekuensi	Persentase
Usia di bawah 19 tahun	36	52.2%
Usia di atas 19 tahun	33	47.8%
Total	69	100%

Berdasarkan tabel 1 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan Umur yang terbanyak yaitu usia di bawah 19 tahun 36 orang (52.2%), dibandingkan usia diatas 19 tahun 33 orang (47,8).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Tingkat	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	36	65.2%
Perempuan	33	34.8%
Total	69	100%

Berdasarkan tabel 2 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin yang terbanyak yaitu laki-laki 36 orang (65.2%), dibandingkan jenis kelamin perempuan 33 orang (34.8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Aktivitas Fisik

Tingkat	Frekuensi	Persentase
Ringan	17	24.6%
Sedang	44	63.8%
Tinggi	8	11.6%
Total	69	100%

Berdasarkan tabel 3 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan aktifitas fisik yang terbanyak yaitu sedang 44 orang (63,8%), dibandingkan aktivitas fisik ringan 17 orang (24,6%) dan tinggi 8 orang (11,6%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Kualitas Tidur

Tingkat	Frekuensi	Persentase
Baik (<5)	46	66.7%
Buruk (>5)	23	33.3%
Total	69	100%

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur yang terbanyak yaitu baik 46 orang (66.7%) dibandingkan kualitas tidur buruk 23 orang (33.3%)

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stres

Tingkat	Frekuensi	Persentase
Ringan	13	18.8%
Sedang	23	33.3%
Normal	24	34.8%

Parah	9	13.0%
Total	69	100%

Berdasarkan tabel 5 dapat diketahui bahwa distribusi frekuensi responden

berdasarkan tingkat stres yang terbanyak yaitu normal 24 orang (34.8%) dibandingkan sedang 23 orang (33.3%), ringan 13 orang (18.8%) dan parah 9 orang (13.0%).

Tabel 6. Hubungan Usia dengan Tingkat Stres

Umur	Tingkat Stres								Total		P-Value
	Ringan		Sedang		Normal		Parah				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Usia di bawah 19 tahun	9	25.0%	14	38.9%	13	36.1%	0	0.0%	36	100%	0.007
Usia di atas 19 tahun	4	12.1%	9	27.3%	11	33.3%	9	27.3%	33	100%	
Total	13	18.8%	23	33.3%	24	34.8%	9	13.0%	69	100%	

Berdasarkan tabel 6 dapat dilihat hasil analisis usia dibawah 19 tahun sebagian besar mengalami tingkat stres sedang (38.9%), normal (36.1%), ringan (25.0%), parah (0,0 %). Responden dengan usia diatas 19 tahun cenderung memiliki tingkat normal (33.3%),

sedang (27.3%), parah (27.3%), stres (12.1%). Hasil uji statistik menyatakan nilai p-value sebesar 0,007 ($<0,05$) yang artinya adanya hubungan yang signifikan antara umur dengan tingkat stres.

Tabel 7. Hubungan Jenis Kelamin dengan Tingkat Stres

Jenis Kelamin	Tingkat Stres								Total	P-Value	
	Ringan		Sedang		Normal		Parah				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N		%
Laki-laki	7	19.4%	11	30.6%	13	36.1%	5	13.9%	36	100%	0.966
Perempuan	6	18.2%	12	35,4%	11	33.3%	4	12.1%	33	100%	
Total	13	18.8%	23	33.3%	24	34.8%	9	13.0%	69	100%	

Berdasarkan tabel 7 dapat dilihat hasil analisis jenis kelamin laki-laki sebagian besar mengalami tingkat stres normal (36.1%), sedang (30.6%), ringan (19.4%), parah (13.9%). Responden perempuan dengan tingkat stres cenderung memiliki tingkat sedang

(35.4%), normal (33.3%), ringan (18.2%), parah (12.1%). Hasil uji statistik menyatakan nilai p-value sebesar 0,966 ($<0,05$) yang artinya tidak Ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat stres.

Tabel 8. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres

Aktifitas Fisik	Tingkat Stres								Total		P-Value
	Ringan		Sedang		Normal		Parah				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Ringan	4	23.5%	9	52.9%	3	17.6%	1	5.9%	17	100%	0.03
Sedang	9	20.5%	13	29.5%	18	40.9%	4	9.1%	44	100%	
Tinggi	0	0%	1	12.5%	3	37.5	4	50.0%	8	100%	
Total	13	18.8%	23	33.3%	24	34.8%	9	13.0%	69	100%	

Berdasarkan tabel 8 dapat dilihat hasil analisis aktivitas fisik ringan sebagian besar mengalami tingkat stres sedang (52,9%), disusul oleh stres ringan (23,5%), stres normal (17,6%), dan stres parah (5,9%). Responden dengan Aktivitas fisik sedang cenderung memiliki tingkat stres normal (40,9%), stres sedang (29,5%), stres ringan (20,5%), dan stres

parah (9,1%). Pada aktivitas fisik tinggi, terdapat responden dengan Tingkat stres ringan (0%), sedangkan Tingkat stres parah ditemukan paling tinggi (50,0%), stres normal (37,5%), dan stres sedang (12,5%). Hasil uji statistik menyatakan nilai p-value sebesar 0,03 ($<0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres.

Tabel 9. Hubungan Kualitas Tidur dengan Tingkat Stres

Jenis Kelamin	Tingkat Stres								Total		P-Value
	Ringan		Sedang		Normal		Parah				
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	
Baik (<5)	12	26.1%	15	32.6%	17	37.0%	2	4.3%	46	100%	0.007
Buruk (>5)	1	4.3%	8	34.8%	7	30.4%	7	30.4%	23	100%	
Total	13	18.8%	23	33.3%	24	34.8%	9	13.0%	69	100%	

Berdasarkan tabel 9 dapat dilihat hasil analisis kualitas tidur baik sebagian besar mengalami tingkat stres normal (37.0%), tingkat stres sedang (32.6%), tingkat stres ringan (26.1%) dan tingkat stres parah (4.3%). Pada kualitas tidur buruk dengan tingkat stres sedang (34.8%), tingkat stres normal dan parah (30.4%), tingkat stres ringan (4.3%). Hasil uji statistik menyatakan nilai p-value sebesar 0,007 ($<0,05$) yang artinya ada hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat stres.

Pembahasan

Sebagian besar mahasiswa punya aktivitas fisik kategori sedang dan kualitas tidur yang baik. Uji statistik menunjukkan ada hubungan signifikan antara usia dan tingkat stres terdapat hubungan signifikan antara usia dan tingkat stres ($p=0,007$). Dapat dilihat bahwa perbedaan usia memiliki hubungan terhadap variasi tingkat stres yang dialami responden. Dari data tersebut dapat dilihat bahwa semakin tinggi usia responden, maka kecenderungan mengalami stres berat juga meningkat. Usia ≥ 19 tahun lebih banyak mengalami stres parah dibandingkan usia <19 tahun. Hal ini bisa dikaitkan dengan peningkatan beban akademik dan tanggung jawab. Jenis kelamin dan tingkat stres tidak

terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,966$). Baik laki-laki maupun perempuan memiliki distribusi stres yang hampir seimbang. Aktivitas fisik dan tingkat stres: terdapat hubungan yang signifikan ($p=0,03$). Aktivitas fisik sedang lebih banyak dikaitkan dengan stres normal, sedangkan aktivitas ringan dan tinggi cenderung berhubungan dengan stres sedang hingga parah. Kualitas tidur dan tingkat stres terdapat hubungan signifikan ($p=0,007$). Responden dengan kualitas tidur buruk lebih banyak mengalami stres sedang dan parah, sedangkan kualitas tidur baik berasosiasi dengan stres normal.

Kesimpulan

Temuan ini mendukung intervensi promosi aktivitas fisik intensitas sedang serta praktik higiene tidur di lingkungan asrama untuk mengurangi risiko stres.

Kelompok aktivitas fisik sedang menunjukkan proporsi stres normal tertinggi, sedangkan kualitas tidur buruk terkait dengan proporsi stres sedang–berat yang lebih besar.

Terdapat hubungan signifikan antara usia, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan tingkat stres pada mahasiswa asrama, sementara jenis kelamin tidak berhubungan.

Saran

Pengelola asrama perlu menyelenggarakan program kebugaran berkala yang realistis dan mudah diikuti seperti senam pagi, jalan cepat terpandu, atau olahraga kelompok serta menyediakan edukasi higiene tidur dan manajemen stres yang aplikatif. Pihak institusi sebaiknya memasukkan materi tidur sehat dan pengaturan beban belajar ke dalam pembinaan mahasiswa, menyelaraskan jadwal akademik agar tidak menggerus waktu istirahat, serta melakukan skrining sederhana dan berkala terhadap stres, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Pada tingkat individu, mahasiswa dianjurkan menjaga aktivitas fisik intensitas sedang secara konsisten dan membangun rutinitas tidur yang stabil (jam tidur-bangun tetap, pembatasan gawai menjelang tidur, dan lingkungan kamar yang kondusif). Untuk penguatan bukti, penelitian mendatang dapat memperbesar ukuran sampel, menambahkan variabel potensial misalnya pola makan, paparan gawai, dan dukungan sosial serta mempertimbangkan desain longitudinal agar arah hubungan dapat dipahami lebih meyakinkan.

Ucapan Terima Kasih

Penulis menyampaikan terima kasih kepada pimpinan institusi, program studi, serta seluruh pihak yang memberikan izin, dukungan, dan masukan selama proses penelitian dan penyusunan naskah. Apresiasi juga ditujukan kepada responden dan pengelola asrama atas partisipasi dan kerja sama yang baik. Dukungan administratif, fasilitas, dan umpan balik ilmiah sangat membantu penyempurnaan penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Agus Riyanto. (n.d.). *Penerapan Analisis Multivariat dalam Penelitian Kesehatan*.
- Ahyar, maret, Adriani, Kusuma, H., Hardani, D. ., & istiqomah, R. .(2020). *metode penelitian kualitatif & kuantitatif*. Pustaka ilmu group yogyakarta.
- Amalia Putri, A. (2021). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur pada Remaja

Kelas XII di SMA Yayasan Pupuk Kaltim Bontang. In *Jurnal Keperawatan*.

- Ananda Muhammad Tri Utama. (2022). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat Uin Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022*. 9, 356–363.
- Asmadi. (2008). Teknik Prosedural Keperawatan : Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien. Jakarta. Salemba Medika.
- Blum, H. L. (1974). *Planning for Health: Development and Application of Social Change Theory*. Human Sciences Press.
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). *Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*.
- Desmita, D. (n.d.). Psikologi Perkembangan Peserta Didik. In *PT. Remaja Rosdakarya*.
- Handayani, S. (2020). Pengukuran Tingkat Stres Dengan Perceived stres Scale- 10. *Jurnal Keperawatan GSH*.
- Ibung, D. (2013). Stres Pada Anak. *Jakarta: Elex Media Komputindo*.
- Iswidharmanjaya, D. (2014). *Beranda Agency. Bila Si Kecil Bermain Gadget*.
- Kantor. W. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Smp Negeri 36 Surabaya. *Αγαπη, 15*(1), 37–48.
- Lumantow, I., Rompas, S., & Onibala, F. (2016). *Hubungan Kualitas Tidur Dengan Tekanan Darah Pada Remaja Di Desa Tombasian Atas Kecamatan Kawangkoan Barat*. *Jurnal Keperawatan UNSRAT*.
- Matheny, B., K., Aycock, D. W., & McCarthy, & J., C. (1993). stres in school-aged children and youth. *Educational Psychology Review*,. 109–134.
- Nashori, F., & Diana, R. R. (2005). *Perbedaan Kualitas Tidur dan Kualitas Mimpi Antara Mahasiswa Laki-laki dan Mahasiswa Perempuan*.

- Nur'aini. (n.d.). Perbedaan Gangguan Tidur Pada Remaja Urban dan Suburban. Thesis. Repository USU Medan. *Universitas Sumatera Utara*.
- Potter, A, P. and Perry, A. Griffin. (2011). *Basic Nursing. 7th edn*.
- Potter, A.P. Perry, G. A. (2005). Basic nursing. Essentials for Practice. St. Louis.Missouri. *Mosby Elsevier*.
- Potter, P. A., & Perry, A. (2005). *Fundamental Of Nursing Textbook*. Jakarta:Medical Book Publisher EGC.
- Sandi. (2021). *Prevalensi Who, Asia, Indo. 2018*, 1–7.
- Siregar, A., & tim. (2020). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat stres akademik pada mahasiswa STIKes Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*, 4(2), 59–67.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.
- Sukadiyanto, S. (2010). stres dan cara mengurangnya. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*,.
- Suryatama, P. (2022). *Aktivitas Fisik Peserta Didik Kelas X Pada Masa Pembelajaran Jarak Jauh Di Sma Negeri 3 Salatiga Jawa Tengah (Issue July)*.