

Potret Perilaku Hidup Sehat Mahasiswa Baru: Studi Deskriptif pada Program Studi D4 Promosi Kesehatan

Portrait of Healthy Lifestyle Behavior of New Students: A Descriptive Study of the D4 Health Promotion Study Program

Yuli Rahayu^{1*}, Nurul Ilmi², Ani Asram³

^{1,2,3} Program Studi Promosi Kesehatan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar

Informasi Artikel

Submit: 15 – 11 – 2025

Diterima: 29 – 12 – 2025

Dipublikasikan: 15 – 1 – 2026

ABSTRACT

New students are in a transition period that is vulnerable to changes in healthy living behavior patterns, especially related to sleep quality, academic stress, and physical activity. Research shows that these behaviors are related to academic performance and mental health of students. This study aims to find out the picture of sleep quality, academic stress levels, and physical activity of new students of the D4 Health Promotion Study Program. This study used a descriptive method with a cross-sectional approach on 60 new students. Data were obtained through the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) questionnaire, academic stress questionnaire, and physical activity questionnaire based on GPAQ guidelines. The analysis was carried out descriptively using frequency and percentage distributions. The results showed that the majority of college students slept at 22.00–23.59 with a duration of 5–8 hours although 55% rated their sleep quality very poor. The most common sleep disorders are nightmares, snoring, and insomnia. Academic stress is relatively high, characterized by worries about GPA (82.7% always/often), anxiety about exams (76.7%), and difficulty understanding the material. Physical activity was quite good, with 58.3% engaging in strenuous physical activity and 81.7% engaging in light physical activity. New students exhibited poor sleep quality, high levels of academic stress, and adequate but uneven physical activity.

Keywords: *Sleep Quality, Academic Stress, Physical Activity, Freshmen, Healthy Living Behaviors*

ABSTRAK

Mahasiswa baru berada pada masa transisi yang rentan mengalami perubahan pola perilaku hidup sehat, terutama terkait kualitas tidur, stres akademik, dan aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa perilaku tersebut berhubungan dengan performa akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran kualitas tidur, tingkat stres akademik, dan aktivitas fisik mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif dengan pendekatan potong lintang pada 60 mahasiswa baru. Data diperoleh melalui kuesioner *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kuesioner stres akademik, serta kuesioner aktivitas fisik berdasarkan pedoman GPAQ. Analisis dilakukan secara deskriptif menggunakan distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa tidur pada pukul 22.00–23.59 dengan durasi 5–8

**Alamat Penulis Korespondensi:*

Yuli Rahayu, S.K.M., M.Kes.,
Universitas Negeri Makassar, Jl.
Wijaya Kusuma No.14, Banta-
Bantaeng, Kec. Rappocini, Kota
Makassar, Sulawesi Selatan,
Indonesia, 90222.

Phone: 082323333823.

Email: yuli.rahayu@unm.ac.id

jam meskipun 55% menilai kualitas tidur mereka sangat buruk. Gangguan tidur yang paling umum adalah mimpi buruk, mendengkur, dan insomnia. Stres akademik tergolong tinggi, ditandai kekhawatiran terhadap IPK (82,7% selalu/sering), kecemasan menghadapi ujian (76,7%), serta kesulitan memahami materi. Aktivitas fisik cukup baik, di mana 58,3% melakukan aktivitas fisik berat dan 81,7% aktivitas fisik ringan. Mahasiswa baru menunjukkan kualitas tidur yang buruk, tingkat stres akademik yang tinggi, dan aktivitas fisik yang cukup tetapi tidak merata.

Kata kunci: Kualitas Tidur, Stres Akademik, Aktivitas Fisik, Mahasiswa Baru, Perilaku Hidup Sehat.

PENDAHULUAN

Peralihan dari jenjang sekolah menengah menuju perguruan tinggi merupakan fase kritis yang menuntut mahasiswa menyesuaikan diri dengan lingkungan belajar baru, ritme akademik yang lebih cepat, serta tanggung jawab personal yang meningkat. Berbagai studi salah satunya yang telah dilakukan oleh Lijing Xu, et.al (2025) menunjukkan bahwa masa transisi ini sering memicu perubahan pola perilaku hidup sehat, termasuk penurunan kualitas tidur, munculnya tekanan akademik, serta perubahan aktivitas fisik (1). Kondisi tersebut bila tidak dikelola dapat berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis mahasiswa baru. Temuan ini konsisten dengan studi internasional yang melaporkan tingginya prevalensi gangguan tidur dan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama setelah memasuki dunia perkuliahan (2). Situasi ini memunculkan pertanyaan penting mengenai bagaimana sebenarnya gambaran perilaku hidup sehat mahasiswa baru, khususnya pada aspek tidur, stres akademik, dan aktivitas fisik.

Kualitas tidur menjadi salah satu variabel utama yang terganggu pada mahasiswa baru akibat perubahan pola belajar, penggunaan gawai, dan tekanan akademik. Instrumen *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) yang banyak digunakan di berbagai negara diantaranya studi yang dilakukan Silvia Angelilo et.al (2024) di Italia, *The quality of sleep: evaluation among university students* menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki skor PSQI ≥ 5 (2). Sejalan dengan riset yang dilakukan Hana El Haddah, et.al (2025) di Lebanon dimana dalam penelitian *Sleep quality among university students in Lebanon during war conflicts*, 73.5% mahasiswa menunjukkan kualitas tidur buruk (PSQI > 5) (3). Hal tersebut menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tergolong memiliki kualitas tidur buruk (PSQI > 5). Validitas PSQI pada populasi mahasiswa juga telah dikonfirmasi secara struktural sehingga menjadikannya instrumen yang andal untuk mengukur dimensi subjektif tidur seperti durasi, latensi, fragmentasi tidur, dan kualitas tidur secara keseluruhan (4).

Stres akademik berkaitan erat dengan kualitas tidur dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Tekanan akademik seperti tuntutan nilai yang tinggi, beban tugas yang meningkat, persaingan antar mahasiswa, serta kecemasan menghadapi ujian menjadi faktor utama yang meningkatkan ketegangan mental. Penelitian oleh Patricia Gasser et.al (2023) dalam *Academic stress as a predictor of mental health in undergraduate university students* menemukan bahwa stres akademik secara signifikan memprediksi kesehatan mental mahasiswa (termasuk kecemasan dan depresi). Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan prediktor signifikan bagi munculnya gejala kecemasan dan depresi pada mahasiswa, yang kemudian berdampak pula pada gangguan tidur dan penurunan performa akademik (5).

Hubungan antara stres akademik dan kualitas tidur bersifat dua arah dimana stres memicu gangguan tidur melalui mekanisme fisiologis sementara tidur yang terganggu mengurangi kapasitas kognitif mahasiswa dalam mengatasi beban akademik (6). Oleh karena itu, selain aspek tidur dan stres, aktivitas fisik perlu dipetakan sebagai komponen penting gaya hidup sehat mahasiswa baru.

Aktivitas fisik menjadi komponen penting dalam menjaga kesehatan mahasiswa dan dapat membantu menurunkan tingkat stres serta memperbaiki kualitas tidur. Salah satu ulasan sistematis dan meta-analisis dari Aamir R. Memon et.al (2021) menunjukkan bahwa setelah memasuki perguruan tinggi, mahasiswa menunjukkan kecenderungan menurunkan frekuensi dan intensitas aktivitas fisik mereka yang berpotensi memperburuk kualitas tidur dan kesehatan mental (7). Berbagai faktor yang

memengaruhi penurunan aktivitas fisik meliputi jadwal kuliah, keterbatasan fasilitas, motivasi yang rendah, dan adaptasi terhadap lingkungan baru (8).

Penerapan intervensi kesehatan berbasis aktivitas fisik harus mempertimbangkan kondisi spesifik kampus, budaya belajar, dan jadwal akademik. Intervensi berbasis aktivitas fisik, modul manajemen stres, dan edukasi *sleep hygiene* memiliki potensi kuat dalam meningkatkan kualitas tidur dan kesehatan mental mahasiswa, namun efektivitas intervensi membutuhkan pemahaman mendalam mengenai kondisi mahasiswa pada fase awal perkuliahan (9). Hal ini menunjukkan adanya kebutuhan mendesak untuk memperoleh gambaran awal terkait kualitas tidur, stres akademik, dan aktivitas fisik mahasiswa baru, sehingga strategi promotif yang sesuai dapat dirancang.

Di Indonesia, mahasiswa tahun pertama menghadapi tantangan adaptasi yang serupa, bahkan lebih kompleks pada konteks kurikulum yang padat, pembelajaran campuran (*luring-daring*), perubahan lingkungan sosial, serta perubahan rutinitas harian yang drastis. Riset lokal yang dilakukan oleh Lasria Rovi Naro Simatupang & Julita Tantri (2024) menemukan bahwa mahasiswa di berbagai program studi kesehatan menunjukkan kecenderungan mengalami tekanan akademik yang tinggi dan pola tidur kurang teratur akibat tuntutan pembelajaran teori maupun praktik (10). Erna Wijayanti et.al (2025) juga menambahkan bahwa kondisi ini berdampak pada kelelahan mental, pola hidup sedentari, dan ketidakseimbangan aktivitas fisik yang seharusnya menunjang kesehatan mahasiswa program studi kesehatan (11).

Pada konteks Universitas Negeri Makassar (UNM), khususnya Program Studi D4 Promosi Kesehatan, mahasiswa baru tidak hanya dituntut untuk menyesuaikan diri dengan sistem akademik perguruan tinggi, tetapi juga dituntut memahami dan menerapkan konsep promosi kesehatan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini menempatkan kualitas tidur, stres akademik, dan aktivitas fisik sebagai indikator penting yang perlu dipetakan sejak awal. Dengan demikian, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana gambaran kualitas tidur, tingkat stres akademik, dan aktivitas fisik mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan? Berdasarkan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan kualitas tidur, tingkat stres akademik, dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa baru sebagai dasar untuk merancang intervensi promotif yang lebih tepat sasaran.

METODE

Jenis Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain deskriptif potong lintang (*cross-sectional*) yang bertujuan untuk menggambarkan kualitas tidur, tingkat stres akademik, dan aktivitas fisik mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan Universitas Negeri Makassar pada tahun akademik berjalan.

Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Program Studi (D4) Promosi Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar pada bulan November – Desember 2025.

Sampel Penelitian

Sampel pada penelitian ini adalah seluruh mahasiswa baru Angkatan pertama Program Studi (D4) Promosi Kesehatan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar. Data diambil menggunakan Teknik *total sampling* dengan jumlah sebanyak 60 sampel.

Prosedur

Prosedur penelitian dimulai dengan tahap persiapan instrumen, meliputi penyusunan dan penyesuaian kuesioner penelitian yang terdiri atas *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), kuesioner stres akademik, serta kuesioner aktivitas fisik berbasis pedoman *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Selanjutnya peneliti menyampaikan penjelasan penelitian, prosedur, serta hak dan kerahasiaan responden melalui lembar persetujuan berpartisipasi (*informed consent*). Setelah responden menyatakan kesediaan, kuesioner dibagikan secara daring sesuai jadwal pengambilan data. Pengisian kuesioner dilakukan secara mandiri oleh mahasiswa dengan pendampingan peneliti apabila terdapat pertanyaan

atau butuh klarifikasi. Setelah data terkumpul, peneliti kemudian melakukan pengecekan kelengkapan jawaban dan melakukan pembersihan data (*data cleaning*) sebelum proses entri ke perangkat lunak analisis.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dilakukan menggunakan tiga instrumen utama sesuai variabel penelitian. Kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI), yang terdiri dari beberapa komponen penilaian diantaranya kebiasaan waktu tidur, durasi tidur, permasalahan/gangguan tidur dan kualitas tidur subjektif. Stres akademik diukur menggunakan kuesioner stres akademik yang terdiri dari sejumlah indikator seperti kekhawatiran terhadap nilai atau IPK, kecemasan menghadapi ujian, kesulitan memahami materi dan beban tugas dengan skala Likert empat tingkat. Sementara itu, aktivitas fisik diukur menggunakan kuesioner berbasis GPAQ yang mencakup aktivitas fisik berat, aktivitas fisik sedang, aktivitas saat perjalanan, aktivitas kerja atau kampus, aktivitas rekreasi, serta waktu sedentari harian.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data pada penelitian ini dilakukan secara deskriptif sesuai tujuan penelitian. Data yang telah dibersihkan dan diinput ke dalam perangkat lunak kemudian dianalisis menggunakan distribusi frekuensi dan persentase untuk menggambarkan karakteristik masing-masing variabel, seperti kebiasaan tidur, kualitas tidur, indikator stres akademik, dan jenis aktivitas fisik. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk mempermudah interpretasi pola perilaku hidup sehat mahasiswa baru. Analisis dilakukan tanpa uji inferensial, mengingat penelitian ini hanya bertujuan memberikan gambaran atau potret awal perilaku kesehatan mahasiswa baru pada konteks program studi.

HASIL

Bagian ini menyajikan hasil penelitian mengenai gambaran perilaku hidup sehat mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan Universitas Negeri Makassar, yang meliputi kualitas tidur, tingkat stres akademik, dan aktivitas fisik. Seluruh data diperoleh melalui pengisian kuesioner oleh 60 responden dan dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan pola perilaku kesehatan pada masa awal perkuliahan. Temuan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai kondisi kesehatan mahasiswa baru, terutama pada aspek yang berkaitan erat dengan proses adaptasi mereka terhadap tuntutan akademik dan lingkungan kampus.

Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh, hasil penelitian disajikan berdasarkan tiga variabel utama, yakni kualitas tidur, tingkat stres akademik, dan aktivitas fisik. Masing-masing variabel ini dipaparkan dalam bentuk distribusi frekuensi dan persentase serta disertai narasi yang menjelaskan kecenderungan pola yang muncul di antara mahasiswa baru. Penjelasan berikut menguraikan secara terperinci kondisi setiap variabel dan implikasinya terhadap kesehatan serta kesejahteraan mahasiswa pada fase transisi akademik.

Kualitas Tidur Mahasiswa Baru

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru memiliki kebiasaan tidur pada pukul 22.00–23.59 WITA (55%), diikuti waktu tidur lebih larut yaitu 00.00–01.59 WITA (26,7%). Sebagian kecil tidur lebih awal (6,7%) atau sangat larut (11,7%). Durasi tidur sebagian besar berada pada kategori 5–8 jam (85%), namun terdapat 11,7% mahasiswa yang hanya tidur 1–4 jam, menunjukkan durasi tidur yang jauh di bawah rekomendasi.

Gangguan tidur yang paling sering dialami meliputi mimpi buruk (33,3%), batuk atau mendengkur (25%), dan insomnia (20,1%), disertai beberapa gangguan lain dalam persentase kecil. Secara keseluruhan, kualitas tidur mahasiswa cenderung rendah; 55% menilai kualitas tidur mereka sangat buruk, 25% buruk, dan hanya 20% yang menilai cukup. Temuan ini mengindikasikan bahwa kualitas tidur mahasiswa baru secara umum belum optimal.

Tabel 1. Kualitas Tidur Mahasiswa Baru Program Studi (D4) Promosi Kesehatan

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kebiasaan Waktu Tidur			
1	Pukul 20.00-21.59 WITA	4	6,7%
2	Pukul 22.00-23.59 WITA	33	55,0%
3	Pukul 00.00-01.59 WITA	16	26,7%
4	Pukul 02.00-03.59 WITA	7	11,7%
	Jumlah	60	100%
Durasi Tidur Nyenyak			
1	1-4 jam	7	11,7%
2	5-8 jam	51	85%
3	> 8 jam	2	3,3%
	Jumlah	60	100%
Gangguan/Permasalahan Tidur			
1	Batuk atau mendengkur	15	25%
2	Mimpi buruk	20	33,3%
3	Terbangun di malam hari	6	10%
4	Insomnia	12	20,1%
5	Mendengar suara aneh	2	3,3%
6	Digigit nyamuk	2	3,3%
7	Mengigau	1	1,7%
8	Terganggu tidur dengan orang lain	2	3,3%
	Jumlah	60	100%
Kualitas Tidur Secara Keseluruhan			
1	Sangat buruk	33	55%
2	Buruk	15	25%
3	Cukup	12	20%
	Jumlah	60	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Stress Akademik Mahasiswa Baru

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa baru berada pada kategori cukup tinggi. Sebagian besar mahasiswa selalu (46,7%) dan sering (36%) merasa khawatir terhadap IPK mereka, menunjukkan kekhawatiran yang konsisten terkait pencapaian akademik. Selain itu, kecemasan menghadapi ujian juga dominan; 46,7% mahasiswa sering, dan 30% selalu merasa cemas saat menghadapi evaluasi akademik, sementara hanya 8,3% yang tidak pernah mengalaminya.

Pada aspek kesulitan memahami materi, mayoritas mahasiswa melaporkan mengalami hambatan belajar, dengan 51,7% berada pada kategori kadang-kadang, 38,3% sering, dan 10% selalu mengalami kesulitan. Terkait beban tugas, sebagian besar mahasiswa menilai tugas akademik sebagai cukup menekan, dengan 51,7% berada pada kategori kadang-kadang, dan 33,3% sering merasakan beban tugas yang berat. Hanya 10% yang tidak pernah merasa terbebani. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru menghadapi stres akademik yang signifikan pada masa awal perkuliahan.

Tabel 2. Stress Akademik Mahasiswa

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kekhawatiran terhadap IPK			
1	Selalu	28	46,7%
2	Sering	22	36,0%
3	Kadang-kadang	10	16,7%

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kekhawatiran terhadap IPK			
	Jumlah	60	100%
Kecemasan menghadapi Ujian			
1	Selalu	18	30%
2	Sering	28	46,7%
3	Kadang-kadang	9	15%
4	Tidak pernah	5	8,3%
	Jumlah	60	100%
Kesulitan memahami Materi			
1	Selalu	6	10%
2	Sering	23	38,3%
3	Kadang-kadang	31	51,7%
	Jumlah	60	100%
Beban Tugas			
1	Selalu	3	5,0%
2	Sering	20	33,3%
3	Kadang-kadang	31	51,7%
4	Tidak pernah	6	10,0
	Jumlah	60	100%

Sumber: Data Primer, 2025

Aktivitas Fisik Mahasiswa Baru

Aktivitas fisik berat dalam penelitian ini adalah aktivitas yang menyebabkan nafas terengah-engah dan jantung berdebar cepat. Seperti jalan cepat, berlari, naik tangga, bersepeda, dansa, menari, berkebun (dengan menggunakan peralatan berat, memanjat dan memotong ranting). minimal selama 10 menit. Adapun aktivitas fisik sedang adalah aktivitas yang membuat anda bernafas agak lebih kuat dari biasanya seperti yoga, senam namun bukan aerobic, berolahraga dirumah (sit up, push up), Melakukan pekerjaan rumah (mengepel lantai, membersihkan rumah dengan banyak menggunakan tangan, menjemur pakaian) yang dilakukan minimal 10 menit

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa baru melakukan aktivitas fisik berat, dengan 58,3% melaporkan ya, sementara 41,7% tidak melakukan aktivitas fisik berat secara rutin. Aktivitas fisik ringan memiliki proporsi yang lebih tinggi, di mana 81,7% mahasiswa melaporkan melakukan aktivitas fisik ringan, dan hanya 18,3% yang tidak melakukannya. Temuan ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa cukup aktif secara fisik, meskipun intensitas aktivitas fisik berat belum merata di seluruh responden.

Tabel 3. Aktivitas Mahasiswa Baru

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Aktivitas Fisik Berat			
1	Tidak	25	41,7%
2	Ya	35	58,3%
	Jumlah	60	100%
Aktivitas Fisik Ringan			
1	Tidak	11	18,3%
2	Ya	49	81,7%
	Jumlah	60	100%

Sumber: Data Primer, 2025

PEMBAHASAN

Kualitas Tidur Mahasiswa Baru

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa baru mengalami pola tidur yang kurang optimal, banyak tidur larut malam, gangguan tidur sering, dan sebagian besar menilai kualitas tidur mereka buruk. Temuan ini sejalan dengan ulasan sistematis dan meta-analisis pada penelitian yang dilakukan oleh Aamir R. Memon et.al (2021) dengan populasi mahasiswa di berbagai negara yang menunjukkan bahwa kualitas tidur sering terganggu dan banyak mahasiswa melaporkan sleep disturbance selama masa studi (7).

Secara teoretis, kualitas tidur merupakan komponen dasar dari perilaku hidup sehat: tidur yang cukup dan berkualitas mendukung proses restoratif tubuh, regulasi metabolik, serta kesehatan mental. Ketika mahasiswa mengalami *sleep disruption*, misalnya melalui latensi tidur yang panjang, fragmentasi tidur, atau insomnia, hal ini dapat mengganggu konsolidasi kognitif dan kapasitas adaptasi terhadap tuntutan akademik (termasuk beban belajar dan stres) (12). Temuan ini yang menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa mendapatkan durasi tidur 5–8 jam, namun tetap melaporkan kualitas tidur buruk, hal ini menunjukkan bahwa durasi saja tidak cukup melainkan aspek kualitas tidur (efisiensi, kontinuitas, gangguan malam) juga penting.

Kondisi ini penting diperhatikan karena *sleep disturbance* pada mahasiswa dapat berdampak negatif jangka panjang, baik pada kesehatan fisik maupun psikologis, termasuk penurunan konsentrasi, kelelahan, imunitas menurun, hingga berpotensi mempengaruhi performa akademik (13). Oleh karena itu, hasil ini mendukung urgensi intervensi promotif seperti pendidikan *sleep hygiene*, pengaturan rutinitas tidur, dan manajemen stres sejak masa awal perkuliahan.

Stres Akademik Mahasiswa Baru

Temuan bahwa mahasiswa baru banyak mengalami kekhawatiran terhadap IPK, kecemasan ujian, kesulitan memahami materi, serta beban tugas yang berat mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan masalah nyata dan signifikan sejak awal adaptasi di lingkungan perguruan tinggi. Hal ini konsisten dengan literatur bahwa transisi ke perguruan tinggi sering kali diiringi stres karena perubahan lingkungan, tuntutan akademik, dan tekanan performa (contoh pada studi siswa/pelajar). Studi terbaru satunya yang juga dilakukan oleh Lijing Xu, et.al (2025) pada siswa sekolah menengah menunjukkan hubungan antara stres akademik, kualitas tidur, dan *subjektif well-being*, di mana stres akademik dan tidur buruk berkontribusi terhadap penurunan kesejahteraan subjektif siswa (1).

Secara konseptual, stres akademik dapat memicu mekanisme fisiologis dan psikologis seperti peningkatan aktivasi sistem syaraf simpatik, peningkatan hormon stres (kortisol), dan overthinking yang pada gilirannya dapat mengganggu tidur (latensi tidur meningkat, fragmentasi tidur, kualitas tidur menurun). Bila stres ini terus berlangsung tanpa manajemen yang baik, dapat menurunkan kapasitas *coping* mahasiswa, meningkatkan risiko kelelahan mental, gangguan *mood*, dan penurunan performa akademik (14).

Menurut model kesehatan perilaku, kebiasaan tidur yang sehat dan manajemen stres adalah bagian dari gaya hidup promotive (15). Oleh karena itu, hasil temuan ini mendukung rekomendasi agar program orientasi mahasiswa baru memasukkan modul manajemen stres, konseling psikologis, dan edukasi *sleep hygiene* agar mahasiswa mendapat bekal adaptasi yang sehat sejak awal kuliah.

Aktivitas Fisik Mahasiswa Baru

Dalam penelitian ini, sebagian besar mahasiswa baru (58,3%) melaporkan melakukan aktivitas fisik berat, dan 81,7% melaporkan aktivitas ringan menunjukkan bahwa aktivitas fisik masih relatif tinggi di antara mahasiswa baru. Hal ini sejalan dengan temuan penelitian di perguruan tinggi lain dari Aamir R. Memon et.al (2021) bahwa aktivitas fisik, terutama intensitas sedang hingga tinggi, dapat berhubungan dengan kualitas tidur yang lebih baik (7).

Lebih jauh, studi terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berdampak langsung pada tidur, tetapi juga melalui mekanisme psikologis, aktivitas fisik menurunkan kadar ruminasi dan gejala depresi, yang kemudian meningkatkan kualitas tidur pada mahasiswa (16).

Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berfungsi sebagai faktor protektif ganda baik terhadap stres, gangguan tidur, maupun kesehatan mental.

Namun, meskipun sebagian besar mahasiswa aktif secara fisik, tidak semua mahasiswa melakukan aktivitas fisik berat atau teratur. Variabilitas ini menunjukkan bahwa ada individu yang belum memaksimalkan aktivitas fisik sebagai strategi hidup sehat. Hal ini relevan dengan teori perilaku sehat dalam penelitian Chien Liang Lin et.al (2021) di mana faktor lingkungan (akses fasilitas olahraga), motivasi, dan pengetahuan kesehatan mempengaruhi adopsi perilaku fisik (17). Oleh karena itu, hasil ini mendukung kebutuhan kebijakan kampus dengan menyediakan fasilitas olahraga, jadwal olahraga terintegrasi, dan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik rutin bagi mahasiswa sehingga aktivitas fisik tidak semata pilihan individual, tetapi bagian dari budaya kampus.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru Program Studi D4 Promosi Kesehatan menghadapi tantangan signifikan dalam hal kualitas tidur, stres akademik, dan aktivitas fisik. Kualitas tidur sebagian besar berada pada kategori buruk, stres akademik tinggi, dan aktivitas fisik belum merata meskipun mayoritas masih cukup aktif. Interaksi ketiga variabel ini menunjukkan bahwa mahasiswa baru berada dalam fase adaptasi yang rentan terhadap gangguan kesehatan fisik dan mental.

SARAN

Penelitian selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah dan keragaman responden, melibatkan analisis hubungan antarvariabel seperti korelasi atau regresi, serta mempertimbangkan faktor tambahan seperti pola makan, penggunaan gawai, dukungan sosial, dan kondisi psikologis lain yang dapat memengaruhi kualitas tidur, stres akademik, maupun aktivitas fisik mahasiswa. Selain itu, penelitian longitudinal diperlukan untuk memantau perubahan perilaku hidup sehat mahasiswa dari awal hingga akhir masa studi. Berdasarkan temuan penelitian ini, rekomendasi implikatif bagi institusi pendidikan meliputi pengembangan program edukasi sleep hygiene, penyediaan layanan konseling dan manajemen stres, serta peningkatan promosi aktivitas fisik melalui kebijakan kampus sehat. Upaya ini diharapkan dapat mendukung adaptasi mahasiswa baru sekaligus meningkatkan kesehatan fisik, mental, dan performa akademik mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan apresiasi yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang berperan dalam kelancaran penelitian ini, termasuk institusi, dosen, dan mahasiswa yang telah berpartisipasi serta memberikan dukungan selama proses pengumpulan data. Penghargaan yang mendalam juga peneliti berikan kepada keluarga, khususnya kedua orang tua, atas doa, motivasi, dan dukungan moral yang terus menguatkan peneliti dalam menyelesaikan penelitian ini. Kontribusi dan bantuan dari berbagai pihak tersebut menjadi bagian penting dalam keberhasilan penelitian ini.

KONFLIK KEPENTINGAN

Seluruh penulis menyatakan bahwa tidak terdapat potensi konflik kepentingan, baik finansial maupun non-finansial, yang dapat memengaruhi hasil, interpretasi, maupun pelaporan penelitian ini. Pernyataan ini dibuat secara sadar dan resmi untuk memastikan transparansi ilmiah serta menjaga integritas akademik. Semua penulis menyatakan bahwa artikel ini bebas dari konflik kepentingan dan pernyataan ini disertakan untuk dipublikasikan sebagai bagian dari artikel.

DAFTAR PUSTAKA

1. Xu L, Yan W, Hua G, He Z, Wu C, Hao M. Effects of physical activity on sleep quality among university students: chain mediation between rumination and depression levels. *BMC Psychiatry*. 2025;25(1):7. doi:10.1186/s12888-024-06450-3.

2. Angelillo S, Sansone V, Paduano G, Lateano L, Di Giuseppe G, Nobile CGA. The quality of sleep: evaluation among university students. *Front Public Health*. 2024;11: 2023:1270426. doi:10.3389/fpubh.2023.1270426.
3. El Haddad H, Estanom M, Gergi M, Khalil C, Labaki MA, Youssef R, Assaad S, et al. Sleep quality among university students in Lebanon during war conflicts: a cross-sectional study. *BMC Public Health*. 2025;25:2921. doi:10.1186/s12889-025-24396-3.
4. Shadzi MR, Rahmanian M, Heydari A, Salehi A. Structural validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index among medical students in Iran. *Scientific Reports*. 2024;14:1538. doi:10.1038/s41598-024-51379-y.
5. Córdova-Olivera P, Gasser-Gordillo P, Naranjo Mejía H, La Fuente Taborga I, Grajeda Chacón A, Sanjinés Unzueta A. Academic stress as a predictor of mental health in university students. *Cogent Education*. 2023;10(2):1-19. doi:10.1080/2331186X.2023.2232686.
6. Ma Y, Huang L, Tian H, Liu H, Yu H, Li H, Guo L. The impact of health literacy on health-promoting lifestyle among community residents: the chain-mediating role of family health and physical activity. *Frontiers in Psychiatry*. 2024;15:1487274. doi:10.3389/fpsy.2024.1487274.
7. Memon AR, Gupta C, Crowther ME, Ferguson SA, Tuckwell GA, Vincent GE. Sleep and physical activity in university students: a systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*. 2021;58:101482. doi:10.1016/j.smrv.2021.101482.
8. Alkhalwaldeh A, Abdalrahim A, ALBashtawy M, Ayed A, Al Omari O, ALBashtawy S, Suliman M, Oweidat IA, Khatatbeh H, Alkhalwaldeh H, Dameery KA, Alsarairoh M, Alhroub N. University Students' Physical Activity: Perceived Barriers and Benefits to Physical Activity and Its Contributing Factors. *SAGE Open Nursing*. 2024;10:23779608241240490. doi:10.1177/23779608241240490.
9. Guerriero MA, Dipace A, Monda A, De Maria A, Polito R, Messina G, Monda M, di Padova M, Basta A, Ruberto M. Relationship Between Sedentary Lifestyle, Physical Activity and Stress in University Students and Their Life Habits: A Scoping Review with PRISMA Checklist (PRISMA-ScR). *Brain Sciences*. 2025;15(1):78. doi:10.3390/brainsci15010078.
10. Simatupang LRN, Tantri J. The Influence of Academic Stress, Internet Addiction, and Sleep Quality on Student Academic Achievement in Indonesia. *Educational Leadership and Management Journal*. 2024;2(1):31-44. doi:10.22437/element.v2i2.38379.
11. Wijayanti E, Yuliani AE, Bulut S. The Relationship Between Sleep Quality and Stress Level in Biology Education Students. *Indonesian Journal of Science and Education*. 2025;9(1):49-57. doi:10.31002/ijose.v9i1.1703.
12. Ibrahim A, Högl B, Stefani A. Sleep as the Foundation of Brain Health. *Semin Neurol*. 2025 May;45(3):305-316. doi:10.1055/a-2566-4073.
13. Lueke NA, Assar A. Poor sleep quality and reduced immune function among college students: Perceived stress and depression as mediators. *J Am Coll Health*. 2024;72(4):1112-1119. doi:10.1080/07448481.2022.2068350.
14. Huang Y, Yang L, Liu Y, Zhang S. Effects of perceived stress on college students' sleep quality: a moderated chain mediation model. *BMC Psychology*. 2024;12:476. doi:10.1186/s40359-024-01976-3.
15. Benítez-Agudelo JC, Restrepo E, et al. Longitudinal effects of stress in an academic context on psychological well-being, physiological markers, health behaviors and academic performance in university students. *BMC Psychology*. 2025;13:753. doi:10.1186/s40359-025-03041-z.
16. Liu D, Tian Y, Liu M, Yang S. The impact of physical exercise on sleep quality among college students: the chain mediating effects of perceived stress and ruminative thinking. *Psychol Res Behav Manag*. 2025;18:361-373. doi:10.2147/PRBM.S510207.
17. Lin CL, Ye Y, Lin P, Lai XL, Jin YQ, Wang X, Su Y-S. Safe sexual behavior intentions among college students: The construction of an extended Theory of Planned Behavior. *Int J Environ Res Public Health*. 2021;18(12):6349. doi:10.3390/ijerph18126349.