

ABSTRAK

Eben Pratama Halawa (01501220081)
Hizkia Anugrah Esa Setiyawan (01501220044)
Therea Angel Yoan Afrina (01501220143)

HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, DAN KONDISI KESEHATAN MENTAL MAHASISWA KEPERAWATAN DI SATU UNIVERSITAS SWASTA TANGERANG

(xiii + 71 Halaman 1 Bagan; 5 Tabel; 10 Lampiran)

Latar Belakang: Mahasiswa baru merupakan individu yang melanjutkan pendidikan pada jenjang perguruan tinggi pada periode waktu tertentu. Dewasa awal memiliki karakteristik yakni sudah memiliki sosialisasi yang luas, penelitian, karir, semangat hidup yang tinggi serta perencanaan jauh ke depan. Dalam aspek perkembangan biologis dan sosial, usia dewasa awal (*emerging adults*) adalah usia yang paling rentan untuk mengalami depresi, kecemasan dan stres. Hal ini terjadi karena peralihan dari masa remaja yang masih bergantung pada orang tua menuju masa dewasa yang independent. **Tujuan Penelitian:** Menganalisis hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik terhadap kondisi kesehatan mental pada mahasiswa baru keperawatan di satu universitas swasta Tangerang. **Metode Penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 268 mahasiswa keperawatan tingkat pertama. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *Food Frequency Questionnaire* (FFQ) untuk mengukur pola makan, *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik dan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS-21) untuk mengukur kondisi kesehatan mental. **Hasil Penelitian:** Menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara pola makan dengan kesehatan mental mahasiswa keperawatan ($X^2 = 1,474$; $p = 0,479$). Uji statistik antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental juga tidak menunjukkan hubungan yang signifikan ($X^2 = 2,332$; $p = 0,675$). **Kesimpulan:** Pola makan dan aktivitas fisik tidak teridentifikasi memengaruhi secara langsung kondisi kesehatan mental mahasiswa keperawatan, adanya faktor lain yang mungkin berhubungan seperti karakteristik mahasiswa ataupun faktor eksternal lainnya mungkin memiliki pengaruh yang lebih signifikan terhadap kondisi kesehatan mental mahasiswa. **Rekomendasi:** Peneliti selanjutnya diharapkan dapat lebih luas lagi membahas atau menggunakan variabel lain yang mungkin dapat memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa keperawatan.

Kata kunci: aktivitas fisik, dewasa awal, kesehatan mental, mahasiswa keperawatan, pola makan

Referensi: 61 (2009-2025)

ABSTRACT

Eben Pratama Halawa (01501220081)
Hizkia Anugrah Esa Setiyawan (01501220044)
Therea Angel Yoan Afrina (01501220143)

THE RELATIONSHIP BETWEEN DIET, PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH CONDITIONS OF NURSING STUDENTS AT A PRIVATE UNIVERSITY IN TANGERANG

(xiii + 71 Pages 1 Chart; 5 Tables; 10 Appendices)

Background: New students are individuals who continue their education at the tertiary level at a certain period of time. Early adults have the characteristics of already having extensive socialization, research, career, high enthusiasm for life and planning far ahead. In terms of biological and social development, emerging adults are the most vulnerable age to experience depression, anxiety and stress. This occurs because of the transition from adolescence, which is still dependent on parents, to independent adulthood. **Research Objective:** Analyzing the relationship between diet and physical activity on mental health conditions in new nursing students at one private university in Tangerang. **Research Methods:** This study used a correlational quantitative design. The sample in this study amounted to 268 first-level nursing students. The instruments used in this study were Food Frequency Questionnaire (FFQ) to measure diet, Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to measure physical activity and Depression Anxiety Stress Scales (DASS-21) to measure mental health conditions. **Research Results:** There is no significant relationship between diet and mental health of nursing students ($X^2 = 1,474$; $p = 0.479$). The statistical test between physical activity and mental health also did not show a significant relationship ($X^2 = 2,332$; $p = 0.675$). **Conclusion:** Diet and physical activity are not identified as directly affecting the mental health conditions of nursing students, other factors that may be related such as student characteristics or other external factors may have a more significant influence on the mental health conditions of students. **Recommendation:** Future researchers are expected to more broadly discuss or use other variables that may affect the mental health conditions of nursing students.

Keywords: diet, early adulthood, mental health, nursing students, physical activity
References: 61 (2009-2025)