

DAFTAR PUSTAKA

- Adhitya, S. D. (2016). Tingkat Aktivitas Fisik Operator Layanan Internet Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 3(2), 13–22.
- Afifah, W. V., Pakki, I. B., & Asrianti, T. (2022). Analisis Faktor Risiko Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Rapak Mahang Kecamatan Tenggarong Kabupaten Kutai Kartanegara. *Wal'afiat Hospital Journal*, 59–72. <https://doi.org/10.33096/whj.v0i0.67>
- Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. (2022). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(1), 146. <https://doi.org/10.30602/pnj.v5i1.911>
- Ananda Putri, D., Ainur Ridho, A., Rahmawati, O., Septiana, R., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Pengaruh Pola Makan Terhadap Kesehatan Mental Peran Nutrisi Pada Mahasiswa. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 2(3), 39–55. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v2i3>
- Anggraini, A. (2023). Pengaruh Orientasi Masa Depan Terhadap Subjective Well-Being Pada Dewasa Awal di Jawa Timur. (*Doctoral Dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim*).
- Azizah Makrifatul, L., Zainuri, I., & Akbar, A. (2016). *Buku Ajar Keperawatan Kesehatan Jiwa: Teori dan Aplikasi Praktik Klinik*.
- Bitter, C. C., Ngabirano, A. A., Simon, E. L., & Taylor, D. McD. (2020). Principles of research ethics: A research primer for low- and middle-income countries. *African Journal of Emergency Medicine*, 10, S125–S129. <https://doi.org/10.1016/j.afjem.2020.07.006>
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- Charenina, T., Bawiling, N. S., Palilingan, R. A., Program, *, Ilmu, S., Masyarakat, K., Keolahragaan, I., & Manado, U. N. (2023). Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stress Mahasiswa Akhir progam Studi Ilmu Kesehatan. 4(3).
- Dewi P. W, K., Suyasa D, P. G. I., & Mastryagung D, G. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Medika Usaha*, 5.

- Fasya, A., Arjita, I. P. D., Pratiwi, M. R. A., & Andika, I. B. Y. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres dengan Kejadian Dismenorea Primer pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 12(3), 511–526.
- Firdaus, M. M. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif; dilengkapi analisis regresi IBM SPSS Statistics Version 26.0*. Dotplus Publisher.
- Firdaus, & Nuta Dian. (2022). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY di Masa Pandemi Covid-19. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Gardiarini, P., Sudargo, T., & Pramantara, I. D. P. (2017). Hubungan Antara Kualitas Diet, Sosio-Demografi, dan Dukungan Keluarga Terhadap Pengendalian Gula Darah Pada Penderita Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Kanujoso Djatiwibowo (RSKD) Balikpapan. *GIZI INDONESIA*, 40(2), 89. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v40i2.237>
- Gusni, E., Susmiati, S., & Maisa, E. A. (2022). Stres dan Emotional Eating Pada Mahasiswa S1 Fakultas Keperawatan. *LINK*, 18(2), 155–161. <https://doi.org/10.31983/link.v18i2.9186>
- Hakim, Moh. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: Uji validitas dan reliabilitas konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Istiyanto, F., & Aulia Rahmi, S. (2023). Manfaat Aktifitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narative Literature, *The Benefits Of Physical Activity On Mental Health : Narrative Literature Review*. 14(02), 182–192.
- Kartikasari, N., & Ariana, A. D. (2019). Hubungan Antara Literasi Kesehatan Mental, Stigma Diri Terhadap Intensi Mencari Bantuan Pada Dewasa Awal. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 4(2), 64. <https://doi.org/10.20473/jpkm.V4I22019.64-75>
- Lazarevich, I., Camacho-Irigoyen, E. M., Alva-Velazquez, C. del M., & Avila-Salinas, J. (2015). Psychometric characteristics of the Eating and Appraisal Due to Emotions and Stress Questionnaire and obesity in Mexican university students. *Nutricion Hospitalaria*, 31(31), 2437–2444.
- Liando, L. E., Amisi, M. D., Sanggelorang, Y., Kesehatan, F., Universitas, M., Ratulangi, S., & Abstrak, M. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial.SOSIAL. In *Jurnal KESMAS* (Vol. 10, Issue 1).

- Mammen, G., & Faulkner, G. (2013). Physical activity and the prevention of depression: A systematic review of prospective studies. *American Journal of Preventive Medicine*, 45(5), 649–657. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2013.08.001>
- Marga Putri Ayu Lestari Ningsih, Moch. Aspihan, & Iskim Luthfa. (2025). Gambaran Pola Makan dan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 3(1), 93–104. <https://doi.org/10.55606/detector.v3i1.4891>
- Melok Roro, K., Ratih Arrum, L., Uswatunnisa Sholihatul, A., Rahma, R., & Farhan, M. (2020). Adaptasi Alat Ukur DASS-21 Versi Indonesia pada Populasi Mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi Dan Call for Paper UMB Yogyakarta*.
- Mubin, M. R. (2025). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja (Di Pondok Pesantren Anwarul Huda Kabupaten Jombang). *Doctoral Dissertation, ITS Kes ICMe Jombang*.
- Nurkhopipah, A., Probandari, A. N., & Anantanyu, S. (2018). Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik dan Indeks Masa Tubuh (IMT) Mahasiswa S-1 Universitas Sebelas Maret Surakarta. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 19–25. <https://doi.org/10.34035/jk.v9i1.342>
- Nurpadillah Irna Euis. (2023). *Gambaran Pola Makan Mahasiswa PSDKU Universitas Padjadjaran di Pangandaran Angkatan 2022*.
- Nuryani, -. (2020). Dampak Kesulitan Menyesuaikan Diri Pada Santri. *G-Couns: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1). <https://doi.org/10.31316/g.couns.v4i1.469>
- Permata Izza, M., Eppy, S., Naila Ferdia, P., Faizatur, R., Zsuryana Aprilla Mustika, S., Cholila, & Laili Ihda, I. (2021). Hubungan Tingkat Kecemasan Terhadap Pola Makan Pada Remaja. *Nusantara Hasana Journal*, 2(9).
- Purba Ranu, A. Al. (2025). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Semester 6 Angkatan 2021 Fakultas Kedokteran Universitas Hang Tuah Surabaya. *Jurnal Penelitian Medis Berkelanjutan*, 9(1).
- Puspitasari, D. I., & Rahmani, A. (2018). Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Mahasiswa Gizi dan Non Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 1(2), 46–51. <https://doi.org/10.56338/mppki.v1i2.161>

- Rahayu, D. W., Hasanuddin, A., Wicaksono, A. S., Fatah, F. M., Ramadhan, M. M., Keolahragaan, I., Semarang, U. N., Jasmani, P., Dasar, S., Kesehatan, P. J., & Rekreasi, D. (2024). Menelaah Manfaat Psikologis dari Jogging: Studi Tentang Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Mahasiswa Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. In *Jurnal Analis* (Vol. 3, Issue 2). <http://jurnalilmiah.org/journal/index.php/Analis>
- Ramadhani, N., & Mahmudiono, T. (2021). Academic Stress is Associated with Emotional Eating Behavior Among Adolescent. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 38. <https://doi.org/10.20473/mgi.v16i1.38-47>
- Saghita Pratama, R., Fauziah, A., & Zaimah, N. (2024). Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan mental dan Kinerja Akademik Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris.
- Salwa Philana, N., Genisa, M., & Heriyanto, T. (2024). Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Tahun Pertama dan Kedua Serta Tinjauannya Menurut Pandangan Islam The Effect of Sports Activities on Stress Levels in First and Second Year Medical Faculty Students of YARSI University and its Review According to Islamic Views. In *Junior Medical Journal* (Vol. 2, Issue 12).
- Saputra Yudhana, R., Dwitanta, S., & Kasuma Atmaja, W. (2024). Gambaran aktivitas fisik terhadap kelebihan berat badan pada mahasiswa D-III Keperawatan Poltekkes Palangka Raya.
- Sinthya Nirwana, P., Putri, D. H., & Oktora, M. Z. (2024a). HUBUNGAN KESEHATAN MENTAL DENGAN KECUKUPAN GIZI DAN POLA MAKAN. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 1(2).
- Sinthya Nirwana, P., Putri, D. H., & Oktora, M. Z. (2024b). Hubungan Kesehatan Mental dengan Kecukupan Gizi dan Pola Makan. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 1(2).
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Survey Konsumsi Pangan*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Tan, C. C., & Chow, C. M. (2014). Stress and emotional eating: The mediating role of eating dysregulation. *Personality and Individual Differences*, 66, 1–4. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2014.02.033>

- Unggul Ardhiarto, B., Aina, S., Zahra, A., Isnaeni, H., Pamuji, P., Olahraga, P., Keolahragaan, I., & Semarang, U. N. (2024). *Prosiding Seminar Nasional 2024-Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental*.
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2017). *Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama*.
- Yatmi, F. (2017). Pola Makan Mahasiswa Dengan Gastritis Yang Terlibat Dalam Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan di Universitas Islam Negeri Jakarta. *Bachelor's Thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*.
- Yessi Angelica, & Ernawaty Siagian. (2022). Hubungan Pola Makan dengan Kejadian Gastritis pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Advent Indonesia. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(1), 43–49. <https://doi.org/10.56338/pjkm.v12i1.2451>
- Yusup, R. M., & Musharyanti, L. (2021). Kesehatan Mental dan Strategi Koping Mahasiswa Keperawatan pada Masa Pandemi COVID-19. *Journal of Telenursing (JOTING)*, 3(2), 636–650. <https://doi.org/10.31539/joting.v3i2.2893>
- Zhang, Y., Peters, A., & Bradstreet, J. (2018). Relationships among sleep quality, coping styles, and depressive symptoms among college nursing students: A multiple mediator model. *Journal of Professional Nursing*, 34(4), 320–325. <https://doi.org/10.1016/j.profnurs.2017.12.004>