

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA WAKTU LUANG DENGAN  
TINGKAT STRES MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**Oleh**

**Ave Yunika, NIM 2218011034**

**Program Studi Kedokteran**

**ABSTRAK**

Memasuki perguruan tinggi merupakan tahap transisi yang ditandai dengan meningkatnya tuntutan akademik dan tanggung jawab, sehingga berpotensi menimbulkan stres pada mahasiswa, khususnya mahasiswa keperawatan yang juga menghadapi tuntutan praktik klinik. Aktivitas fisik diketahui memiliki peran protektif terhadap stres dan kesehatan mental. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik pada waktu luang dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha. Penelitian ini merupakan studi analitik observasional dengan desain *cross-sectional* yang melibatkan 68 responden melalui teknik total sampling. Aktivitas fisik diukur menggunakan *Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire*, sedangkan tingkat stres diukur menggunakan *Depression Anxiety Stress Scale-42*. Analisis hubungan dilakukan menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan bantuan SPSS versi 29. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden mengalami stres tingkat normal dan sedang. Uji Spearman menghasilkan nilai  $p = 0,007$  dan koefisien korelasi  $r = -0,325$ , yang menunjukkan hubungan negatif signifikan dengan kekuatan lemah antara aktivitas fisik waktu luang dan tingkat stres. Semakin aktif mahasiswa secara fisik, semakin rendah tingkat stres yang dialami. Aktivitas fisik pada waktu luang berpotensi menjadi strategi efektif dalam menjaga keseimbangan mental mahasiswa keperawatan.

**Kata Kunci :** Aktivitas fisik pada waktu luang, tingkat stres, mahasiswa keperawatan

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK PADA WAKTU LUANG DENGAN  
TINGKAT STRES MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN GANESHA**

**Oleh**

**Ave Yunika, NIM 2218011034**

**Program Studi Kedokteran**

**ABSTRACT**

*Entering university is a transitional stage marked by increased academic demands and responsibilities, which can potentially cause stress among students, especially nursing students who also face clinical practice demands. Physical activity is known to play a protective role against stress and mental health. This study aims to analyse the relationship between leisure-time physical activity and stress levels among students in the Nursing Study Programme at Universitas Pendidikan Ganesha. This study is an observational analytical study with a cross-sectional design involving 68 respondents using total sampling technique. Physical activity was measured using the Godin Leisure-Time Exercise Questionnaire, while stress levels were measured using the Depression Anxiety Stress Scale-42. The relationship analysis was performed using the Spearman's rank correlation test with the help of SPSS version 29. The results showed that most respondents experienced normal and moderate levels of stress. The Spearman test yielded a p-value of 0.007 and a correlation coefficient of  $r = -0.325$ , indicating a significant negative relationship with weak strength between leisure-time physical activity and stress levels. The more physically active the students were, the lower their stress levels. Leisure-time physical activity has the potential to be an effective strategy in maintaining the mental balance of nursing students.*

**Keywords:** *Leisure-time physical activity, stress levels, nursing students*