

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRESS DAN KETIDAKPERCAYAAN DIRI (*INSECURE*) DENGAN POLA HIDUP SEHAT PADA MAHASISWA GIZI STIKES MITRA KELUARGA

Oleh :
Dela Eka Nur Oktantia
201802011

ABSTRAK

Mahasiswa merupakan peserta didik pada jenjang pendidikan yang lebih tinggi. Sehingga mahasiswa harus memiliki tujuan, terutama pada tujuan di masa perkuliahan. Sebagai mahasiswa kesehatan, sudah semestinya menjalani pola hidup yang sehat. Seseorang yang sedang mengalami stres dan *insecure* dapat mempengaruhi pola hidup yang sehat, salah satunya pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stress dan ketidakpercayaan diri (*Insecure*) dengan pola hidup sehat mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga. Metode penelitian yang digunakan adalah observasional analitik dengan menggunakan rancangan atau desain penelitian yaitu *cross sectional*. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa Gizi STIKes Mitra Keluarga dengan teknik pengambilan sampel menggunakan *Probability Sampling* dengan metode sampel secara acak sederhana (*simple random sampling*). Data dikumpulkan dengan menggunakan kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale 21* (DASS 21), kuesioner ketidakpercayaan diri dan kuesioner pola hidup sehat. Hasil penelitian dari hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi-Square* didapatkan nilai *p-value* pada masing-masing variabel penelitian yaitu tingkat stress (0,001) dan ketidakpercayaan diri (0,008). Dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan ketidakpercayaan diri dengan pola hidup sehat mahasiswa Gizi STIKes Mitra keluarga.

Kata kunci : tingkat stres, ketidakpercayaan diri, pola hidup sehat

ABSTRACT

Students are students at a higher level of education. So students must have goals, especially in terms of goals during lectures. As a health student, you should lead a healthy lifestyle. Someone who is experiencing stress and insecurity can affect a healthy lifestyle, especially for students. This study aims to analyze the relationship between levels of stress and insecure with a healthy lifestyle for students of Nutrition STIKes Mitra Keluarga. The research method used is analytic observational by using a cross sectional research design. The sample used in this study were students of Nutrition STIKes Mitra Keluarga with a sampling technique using Probability Sampling with a simple random sampling method. Data were collected using a Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS 21) questionnaire, a self-confidence questionnaire and a healthy lifestyle questionnaire. The results of the research from the results of bivariate analysis using the Chi-Square test obtained p-values for each research variable, namely stress levels (0.001) and self-confidence (0.008). It can be concluded that there is a significant relationship between stress levels and self-distrust with healthy lifestyles for students of Nutrition STIKes Mitra Keluarga.

Keywords: stress level, insecure, healthy lifestyle