

INFORMASI ARTIKEL

Received: February, 19, 2023

Revised: June, 03, 2023

Available online: June, 09, 2023

at : <http://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/holistik>

Hubungan perilaku hidup sehat dengan distres psikologis pada mahasiswa keperawatan

Metty Wuisang, Ferdy Lainsampatty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat.

Korespondensi Penulis: Ferdy Lainsampatty. *Email: ferdy.l@unklab.ac.id

Abstract

Background: Healthy lifestyle is very important to implement in order to prevent the occurrence of various diseases. Psychological distress is a negative mental health condition that can affect individuals either directly or indirectly. Changing lifestyle in a positive direction can prevent physical and mental disorders. Poor lifestyles and high levels of stress are common in nursing students.

Purpose: To examine the relationship between healthy living behaviors and psychological distress among nursing students.

Method: This study employed an analytic observational design with the cross-sectional method. A total of 169 samples were recruited using a consecutive sampling technique. A self-developed instrument and The General Health Questionnaire 12 (GHQ-12) were used to collect the data. Descriptive statistics and the Spearman correlation test were performed to determine the relationship.

Results: Healthy living behaviors had a significant and negative relationship with psychological distress ($r = -0.37$; $p < 0.001$).

Conclusion: Nursing students who adopted healthier lifestyles, experienced lower psychological distress.

Keywords: Healthy Lifestyle; Psychological Distress; Nursing Students

Pendahuluan: Perilaku hidup sehat sangat penting untuk diterapkan guna mencegah terjadinya berbagai penyakit. Distres psikologis merupakan suatu keadaan kesehatan mental negatif yang dapat mempengaruhi individu baik secara langsung maupun tidak langsung. Perilaku hidup sehat yang buruk dan tingkat stres yang tinggi sering terjadi pada mahasiswa keperawatan.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan antara perilaku hidup sehat dengan distres psikologis pada mahasiswa keperawatan.

Metode: Penelitian ini berjenis penelitian observasional analitik dengan metode potong lintang. Sejumlah 169 sampel direkrut menggunakan teknik consecutive sampling. Kuesioner yang dikembangkan oleh peneliti dan The General Health Questionnaire 12 (GHQ-12) digunakan dalam pengambilan data. Statistik deskriptif dan uji korelasi Spearman difungsikan untuk menentukan hubungan.

Hasil: Perilaku hidup sehat dan distres psikologis mempunyai hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,37$; $p < 0.001$).

Simpulan: Mahasiswa keperawatan yang menerapkan perilaku hidup yang lebih sehat, mengalami tekanan psikologis yang lebih rendah.

Kata Kunci: Distres Psikologis; Mahasiswa Keperawatan; Perilaku Hidup Sehat

PENDAHULUAN

Perilaku hidup sehat merupakan tindakan yang dilakukan dalam pencegahan penyakit. Bentuk perilaku hidup sehat di antaranya makan makanan yang sehat seperti buah dan sayuran, mengonsumsi air putih, susu, menghindari makanan ringan (*snack*), gorengan, minuman bersoda, teh, kopi, serta melakukan olahraga secara reguler (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku hidup sehat yaitu faktor individu dan faktor lingkungan. Faktor individu pada perilaku hidup sehat terdiri dari faktor usia, jenis kelamin, kebiasaan perorangan, dan emosi. Sedangkan faktor lingkungan terdiri dari faktor ekonomi, dukungan sosial, dan budaya (Brannon, Feist, & Updegraff, 2014).

Kebiasaan fisik yang benar dari seseorang akan meningkatkan pikiran. Apa saja yang mempengaruhi tubuh atau fisik akan mempunyai akibat yang berkaitan dengan pikiran. Sesuai dengan salah satu istilah latin yang populer dalam bidang kesehatan, “*mens sana in corpore sano*” yang artinya adalah dalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang sehat (Saniatuzulfa, 2022). Perubahan perilaku hidup ke arah positif dapat mencegah gangguan medis dan gangguan mental (Zaman, Hankir, & Jemni, 2019).

Kesehatan mental adalah suatu kondisi di mana individu dapat mengalami perkembangan secara fisik, jiwa, rohani, dan sosial sehingga individu dapat menyadari kemampuan diri dalam mengatasi tekanan, dapat bekerja secara maksimal dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019b). Hal ini juga memungkinkan menikmati hidup dan bertahan dari rasa sakit, kekecewaan, dan kesedihan. Secara umum, kesehatan mental akan mempengaruhi kesehatan fisik (Brannon et al., 2014).

Distres psikologis merujuk pada istilah yang digunakan untuk menggambarkan keadaan umum psikopatologi individu dengan kombinasi gejala depresi, kecemasan, dan stres yang dirasakan. Hal ini merupakan suatu keadaan negatif dari kesehatan mental seseorang yang dapat mempengaruhi individu baik secara langsung maupun tidak langsung dan berkaitan dengan

kondisi kesehatan fisik dan mental lainnya. Istilah distress juga terkadang digunakan untuk menggambarkan perilaku dan gejala-gejala medis. Faktor-faktor yang mempengaruhi distress psikologis yaitu pengaruh fisiologi, kognitif, sosial dan kepribadian. Gejala psikologis yang menyertainya yaitu penurunan performa, bias kognitif, dan gangguan klinis lainnya (Sari, 2018).

Prevalensi gangguan mental dunia menurut *World Health Organization* (WHO) sebanyak 450 juta jiwa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2019b). Di Indonesia, pada tahun 2013 terdapat 6%, sedangkan pada tahun 2018 mengalami peningkatan yang sangat signifikan menjadi 9,8% (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014, 2019). Secara spesifik, penderita gangguan mental di Sulawesi Utara sejumlah 5,9% pada tahun 2013, sedangkan pada tahun 2018 naik menjadi 6,5% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2018). Respati et al. (2021) mendapati 34% responden mengalami distress psikologis ringan sampai tingkat sedang. Penelitian Stanton et al. (2021) menyoroti prevalensi stres pada mahasiswa keperawatan sekitar 46,6%.

Perilaku Hidup Sehat dan Bersih (PHBS) di Indonesia sebesar 32,3% pada tahun 2013. Khusus di Provinsi Sulawesi Utara, PHBS dilakukan oleh kurang lebih 35% penduduk (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2014). Beberapa penelitian telah mengkaji hubungan antara hubungan perilaku hidup sehat dan kesehatan mental. Firth et al. (2020) menyebutkan bahwa diet tidak hanya berhubungan dengan kesehatan fisik tapi juga berhubungan dengan kesehatan mental. Di Iran, Zahedi et al. (2020) mendapati bahwa terdapat hubungan yang positif antara tidak sarapan dengan status psikologis (stres dan depresi). Penelitian lain menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara asupan lemak trans dengan resiko depresi (Ginter & Simko, 2016).

Konsumsi makanan khususnya kalsium dan susu dapat meningkatkan kesehatan mental pada orang dewasa (Choda et al., 2020). Penelitian Shi et al. (2010) menemukan bahwa responden yang mengonsumsi *soft drink* lebih dari setengah liter

Metty Wuisang, Ferdy Lainsampatty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat.

Korespondensi Penulis: Ferdy Lainsampatty. *Email: ferdy.l@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9363>

per hari akan beresiko 60% mengalami depresi, stres, ide bunuh diri, dan tekanan psikologis. Terkait konsumsi kafein, Bertasi et al. (2021) menyebutkan bahwa asupan kafein yang tinggi pada mahasiswa dapat memperlihatkan gejala seperti depresi dan kecemasan. Olahraga dapat menjadi tindakan alternatif yang efektif terhadap berbagai gangguan kecemasan (Carek, Laibstain, & Carek, 2011). Peningkatan perilaku hidup sehat berhubungan erat dengan penurunan prevalensi distres psikologis (Buttery, Mensink, & Busch, 2015). Zaman et al. (2019) juga menekankan bahwa perubahan perilaku hidup sehat ke arah yang positif dapat mencegah penyakit fisik dan mental. Lebih lanjut, Brannon et al. (2014) menekankan bahwa perilaku hidup yang buruk dapat menyebabkan perubahan fisiologis sehingga menimbulkan penyakit fisik.

Kesehatan mental yang tidak stabil akan sangat berdampak dalam perjalanan pendidikan mahasiswa keperawatan. Jokela et al. (2020) menyebutkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku hidup sehat dengan distres psikologis. Beiter et al. (2015) menyimpulkan bahwa gangguan kesehatan mental dapat mempengaruhi keberhasilan mahasiswa. Secara spesifik berdasarkan gender, Zhang et al. (2018) mendapati prevalensi distres psikologis lebih banyak dialami oleh mahasiswi. Distres psikologis sering dialami oleh tenaga kesehatan termasuk mahasiswa keperawatan, sehingga membutuhkan perhatian dan pertimbangan oleh para pendidik perawat (Escolar-Chua, 2016). Perlu perubahan gaya hidup seperti meningkatkan aktivitas fisik dan perbaikan nutrisi untuk menurunkan distres psikologis (Hosker et al., 2019).

Perawat profesional perlu dibentuk untuk siap melayani pasien sejak masa pendidikan. Pendidikan keperawatan berkualitas yang didukung perilaku hidup sehat dan keadaan psikologis yang stabil diharapkan akan menghasilkan tenaga-tenaga keperawatan yang terampil di masa depan. Di sisi lain, pola hidup sehat yang diperagakan oleh mahasiswa keperawatan akan sangat menunjang dalam promosi kesehatan pada pasien yang dirawat. Oleh karena itu, penting untuk mengeksplorasi

pola hidup sehat dan kaitannya dengan distres psikologis pada mahasiswa keperawatan.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross sectional* di salah satu fakultas keperawatan yang berlokasi Provinsi Sulawesi Utara sejak Agustus 2021-Juli 2022. Sampel dikalkulasi menggunakan rumus Slovin dengan hasil sebanyak 169 responden. Teknik pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling*. Kriteria inklusinya yaitu mahasiswa keperawatan aktif dan bersikap kooperatif serta dapat berkomunikasi menggunakan Bahasa Indonesia dengan baik

Kuesioner data demografi menanyakan informasi terkait umur, jenis kelamin, dan tingkat tahun studi. Pengumpulan data variabel utama menggunakan kuesioner perilaku hidup sehat dengan nilai reliabilitas internal konsistensi 0.629. Kuesioner ini memiliki 11 pernyataan dengan menggunakan skala likert. Kuesioner terdiri dari kalimat *favorable* pada nomor 1, 2, 3, 4, 5, 10 dan kalimat *unfavorable* pada nomor 6, 7, 8, 9, 11. Skor dan interpretasi perilaku hidup sehat terdiri dari sangat kurang (1-11), kurang (12-22), cukup (23-33), baik (34-44), dan sangat baik (45-55). Distres psikologis diukur menggunakan *General Health Questionnaire* atau GHQ-12 (Goldberg & Blackwell, 1970). Kuesioner ini menggunakan skala likert dengan nilai *cronbach alpha* yaitu 0.863 dengan interpretasi skor rendah (0-12), sedang (13-24), dan skor tinggi (25-36). Semakin tinggi skor yang didapat pada GHQ-12 mengindikasikan semakin buruk keadaan distres psikologis.

Peneliti mendapatkan surat laik etik dari Komisi Etik dan Penelitian (KEPK) salah satu perguruan tinggi kesehatan di Sulawesi Utara nomor 322/KEPK/FKEP/UK/VIII/2021. Pengambilan data diawali dengan perizinan tempat penelitian, dilanjutkan dengan persiapan penelitian, dan pelaksanaan penelitian dengan mengisi kuesioner, pengelolaan hasil, dan pembuatan laporan penelitian. Prinsip etika penelitian dalam penelitian ini yaitu memperlakukan responden dengan hormat, menjaga kerahasiaan dan penelitian dilakukan secara terbuka. Mahasiswa keperawatan yang memenuhi kriteria diarahkan oleh ketua

Metty Wuisang, Ferdy Lainsampatty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat.

Korespondensi Penulis: Ferdy Lainsampatty. *Email: ferdy.l@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9363>

Hubungan perilaku hidup sehat dengan distres psikologis pada mahasiswa keperawatan

program studi, kemudian diberikan penjelasan terkait tujuan serta prosedur penelitian secara individu. Setiap calon responden dimintakan untuk menandatangani lembar persetujuan sebagai bukti formal bergabung dalam penelitian ini.

Perangkat lunak khusus statistik digunakan untuk menganalisis data dalam penelitian ini.

Berbagai data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan statistik deskriptif seperti frekwensi dan prosentase. Pengujian antara 2 variabel utama (uji bivariat) menggunakan korelasi Spearman dengan tingkat signifikansi yang ditetapkan yaitu 0.05.

HASIL

Tabel 1. Data Demografi Responden (N=169)

Variabel	Hasil
Umur (Mean±SD) (Rentang) (Tahun)	(19,94±1.51) (17-25)
Jenis Kelamin (n/%)	
Laki-laki	24/14.2
Perempuan	145/85.8
Tahun Studi (n/%)	
I	53/31.4
II	38/22.5
III	34/20.1
IV	44/26.0

Tabel 1 memberikan gambaran data demografi responden penelitian. Rata-rata umur mahasiswa keperawatan dalam penelitian ini yaitu 19.94 (SD=1.51) dengan rentang 17 hingga 25 tahun. Mayoritas responden adalah perempuan sejumlah 145 mahasiswa (85.5%). Mahasiswa yang terbanyak yaitu yang berada pada tingkat tahun pertama dengan jumlah 53 mahasiswa (31.4%).

Tabel 2. Gambaran Perilaku Hidup Sehat dan Distres Psikologis (N=169)

Variabel	Hasil
Perilaku Hidup Sehat (n/%)	
Buruk	1/0.6
Cukup	76/45
Baik	90/53.3
Sangat Baik	2/1.2
Distres Psikologis (n/%)	
Rendah	46/27.2
Sedang	104/61.5
Tinggi	19/11.2

Tabel 2 menunjukkan gambaran perilaku hidup sehat dan distres psikologis pada mahasiswa keperawatan. Mahasiswa yang menerapkan perilaku hidup sehat baik sebanyak 90 responden (53.3%), cukup ada 76 responden (45%), dan sangat baik terdapat 2 responden (1.2%). Mahasiswa yang kurang baik menerapkan

Metty Wuisang, Ferdy Lainsamputty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat.

Korespondensi Penulis: Ferdy Lainsamputty. *Email: ferdy.l@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9363>

perilaku hidup sehat hanya 1 responden (0.6%) Jumlah mahasiswa keperawatan yang masuk dalam kategori distres psikologis rendah ada 46 responden (27.2%), kategori sedang sebanyak 104 responden (61.5%), dan kategori tinggi yang terendah yaitu 19 responden (11.2%).

Tabel 3. Hubungan perilaku hidup sehat dengan distres psikologis (N=169)

Variabel	Perilaku Hidup Sehat	
	<i>p</i>	<i>r</i>
Distres Psikologis	<0.001	-0,370

Tabel 3 menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan distres psikologis pada mahasiswa keperawatan dengan ($r=-0.370$, $p<0,001$). Kedua variabel ini memiliki keeratan hubungan yang lemah dengan arah hubungan negatif yang berarti jika perilaku hidup sehat meningkat maka distres psikologis akan menurun atau sebaliknya.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukan mayoritas mahasiswa menerapkan perilaku hidup sehat yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian dari Setyorini (2019) yang menyebutkan bahwa pelaksanaan PHBS pada mahasiswa di asrama, sebagian besar termasuk dalam kategori baik. Penerapan perilaku hidup bersih dan sehat sangat penting bagi mahasiswa keperawatan karena populasi ini merupakan calon tenaga kesehatan yang akan bekerja langsung dengan pasien. Dalam melakukan tugasnya, mahasiswa keperawatan akan terpapar langsung dengan berbagai jenis penyakit, termasuk penyakit menular yang bisa membahayakan kesehatan diri sendiri dan pasien.

Faktor faktor yang mempengaruhi derajat kesehatan yaitu lingkungan, pelayanan kesehatan, genetik dan perilaku. Faktor perilaku merupakan faktor yang paling sulit dikendalikan. Merubah perilaku individu agar mau menerima suatu kebiasaan baru bukanlah sesuatu yang mudah, berkaitan dengan proses intrapersonal yaitu apa keuntungan yang akan diperoleh apabila menerima suatu gagasan baru dan tidak tersisihkan dari kelompoknya. Artinya nilai yang dianut oleh seseorang bukan saja berdasarkan apa yang dialami dan dianggap baik oleh dirinya tetapi juga oleh kelompoknya atau masyarakatnya.

Perubahan perilaku sangat penting untuk kesehatan (Putri, 2017).

Penelitian ini menunjukkan gambaran distres psikologis dengan kategori sedang merupakan yang terdominan. Sejalan dengan hasil beberapa penelitian sebelumnya yang menyebutkan mayoritas mahasiswa mengalami tekanan psikologis pada level moderat (Dalky & Gharaibeh, 2019; Hendarto & Ambarwati, 2020; Respati et al., 2021). Penelitian Ramón-Arbués et al. (2020) menyarankan bahwa distres psikologis pada mahasiswa pada kategori sedang dianjurkan perlu diberikan intervensi seperti promosi kesehatan mental.

Mitchell (2018) menyebutkan bahwa mahasiswa keperawatan membutuhkan dukungan psikologis di bidang akademis dalam menyelesaikan berbagai masalah yang dihadapi untuk menyelesaikan pendidikan. Fitriyana et al. (2021) secara detail menyatakan bahwa sumber stres dari mahasiswa saat pandemik COVID-19 yaitu perasaan jauh dari teman, komunikasi dan juga kontak tatap muka dengan teman dan dosen yang serba terbatas serta tidak mendapatkan perhatian langsung dari teman dan dosen. Beiter et al (2015) bahwa mahasiswa yang paling stres yaitu mahasiswa pindahan, kakak kelas, dan mahasiswa yang tinggal diluar kampus.

Susah tidur dan terus menerus merasa tertekan agak lebih dari biasa juga dialami pada mahasiswa keperawatan dalam penelitian ini. Perilaku yang merupakan gejala psikologiks paling sering dialami seperti menganggap diri buruk, sulit untuk berkonsentrasi, kehilangan minat dalam melakukan berbagai aktivitas, perubahan pada berat badan yang drastis serta sulit tidur (Dianovinina, 2018).

Metty Wuisang, Ferdy Lainsamputty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat.
Korespondensi Penulis: Ferdy Lainsamputty. *Email: ferdy.l@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9363>

Terdapat hubungan antara perilaku hidup sehat dengan distres psikologis pada mahasiswa keperawatan. Penelitian-penelitian sebelumnya juga sejalan dengan hasil ini (Tada, 2017). Melakukan perilaku hidup sehat seperti olahraga, makan makanan sehat, tidur yang cukup, dan menghindari penggunaan zat adiktif dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental mahasiswa keperawatan. Hal ini dapat membantu mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan mood dan kesejahteraan psikologis. Di sisi lain, mahasiswa keperawatan yang mengalami distres psikologis dapat mengalami kesulitan dalam menjaga perilaku hidup sehat. Ketika mengalami stres, seseorang dapat mengalami kecenderungan untuk mengonsumsi makanan yang tidak sehat, mengurangi waktu tidur, dan menghindari aktivitas fisik. Keyakinan diri dan dukungan sosial dalam menjalankan perilaku hidup sehat dapat membantu mahasiswa keperawatan mengatasi distres psikologis (Stanton et al., 2021).

Beberapa keterbatasan didapati dalam penelitian ini. Pengambilan data dilakukan pada masa pandemi COVID-19 sehingga ada pembatasan interaksi dengan responden. Penelitian ini hanya dilaksanakan pada di sebuah program studi keperawatan salah satu perguruan tinggi swasta di Sulawesi Utara, tidak dapat menggambarkan secara umum kondisi kedua variabel di area tersebut. Penelitian ini menggunakan pendekatan potong lintang yang membatasi deskripsi variabel-variabel penelitian hanya pada satu waktu tertentu.

SIMPULAN

Mayoritas responden dalam penelitian ini menerapkan perilaku hidup sehat yang baik. Di sisi lain, sebagian besar responden mengalami distres psikologis pada level moderat. Penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa keperawatan yang menerapkan perilaku hidup sehat, mengalami masalah tekanan psikologis yang lebih rendah.

SARAN

Diharapkan pihak administrator fakultas dan universitas terus menerapkan strategi yang baik untuk menjaga konsistensi perilaku hidup sehat

seperti melakukan olahraga bersama secara rutin, di samping secara berkesinambungan memberikan motivasi bagi mahasiswa mengonsumsi makanan yang bernutrisi dan menghindari rokok, minuman keras, kafein, penggunaan zat adiktif, dan lain-lain. Bimbingan akademik sebaiknya secara rutin dilakukan disertai bimbingan konseling bagi mahasiswa yang membutuhkan perhatian secara psikologis. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan untuk mengidentifikasi faktor-faktor spesifik lainnya yang memiliki potensi hubungan dengan distres psikologis seperti efikasi diri pada mahasiswa keperawatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Laporan Provinsi Sulawesi Utara Riskesdas 2018*. Jakarta. Retrieved from [http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3905/1/Laporan Riskesdas Sulawesi Utara 2018.pdf](http://repository.bkpk.kemkes.go.id/3905/1/Laporan%20Riskesdas%20Sulawesi%20Utara%202018.pdf)
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., & Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, *173*, 90–96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bertasi, R. A. O., Humeda, Y., Bertasi, T. G. O., Zins, Z., Kimsey, J., & Pujalte, G. (2021). Caffeine intake and mental health in college students. *Cureus*, *13*(4), e14313. <https://doi.org/10.7759/cureus.14313>
- Brannon, L., Feist, J., & Updegraff, J. A. (2014). *Health Psychology An Introduction to Behavior and Health*. USA: Jon-David Hague.
- Buttery, A. K., Mensink, G. B. M., & Busch, M. A. (2015). Healthy behaviours and mental health: Findings from the German Health Update (GEDA). *European Journal of Public Health*, *25*(2), 219–225. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cku094>
- Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M.

Metty Wuisang, Ferdy Lainsamputty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat.

Korespondensi Penulis: Ferdy Lainsamputty. *Email: ferdy.l@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9363>

- (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *The International Journal of Psychiatry in Medicine*, 41(1), 15–28. <https://doi.org/10.2190/PM.41.1.c>
- Choda, Wakai, K., Naito, M., Imaeda, N., Goto, C., Maruyama, K., & Hamajima, N. (2020). Associations between diet and mental health using the 12-item General Health Questionnaire: Cross-sectional and prospective analyses from the Japan Multi-Institutional Collaborative Cohort Study. *Nutrition Journal*, 19(2), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12937-019-0515-6>
- Dalky, H. F., & Gharaibeh, A. (2019). Depression, anxiety, and stress among college students in Jordan and their need for mental health services. *Nursing Forum*, 54(2), 205–212. <https://doi.org/10.1111/nuf.12316>
- Dianovinina, K. (2018). Depresi pada remaja: Gejala dan permasalahannya. *Journal Psikogenesis*, 6(1), 69–78. <https://doi.org/10.24854/jps.v6i1.634>
- Escolar-Chua, R. L. (2016). Moral sensitivity, moral distress, and moral courage among baccalaureate Filipino nursing students. *Nursing Ethics*, 25(4), 1–12. <https://doi.org/10.1177/0969733016654317>
- Firth, J., Solmi, M., Wootton, R. E., Vancampfort, D., Schuch, F. B., Hoare, E., & Stubbs, B. (2020). A meta-review of “lifestyle psychiatry”: the role of exercise, smoking, diet and sleep in the prevention and treatment of mental disorders. *World Psychiatry*, 19(3), 360. <https://doi.org/10.1002/wps.20773>
- Fitriyana, S., Respati, T., & Sartika, D. (2021). The source of stress of students during Pandemic Covid-19: A qualitative study. *Global Medical and Health Communication*, 9(1), 76–80. <https://doi.org/10.29313/gmhc.v9i1.6938>
- Ginter, E., & Simko, V. (2016). New data on harmful effects of trans-fatty acids. *Bratislavske Lekarske Listy*, 117(5), 251–253. https://doi.org/10.4149/bll_2016_048
- Goldberg, D. P., & Blackwell, B. (1970). Psychiatric illness in general practice: A detailed study using a new method of case identification. *British Medical Journal*, 2(5707), 439–443. <https://doi.org/10.1136/bmj.2.5707.439>
- Hendarto, W. T., & Ambarwati, K. D. (2020). Perfeksionisme dan distres psikologis pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 11(2), 148–159. <https://doi.org/10.23887/jibk.v10i2>
- Hosker, D. K., Elkins, R. M., & Potter, M. P. (2018). Promoting mental health and wellness in youth through physical activity, nutrition, and sleep. *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America*, 28(2), 171–193. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2018.11.010>
- Jokela, M., García-Velázquez, R., Gluschkoff, K., Airaksinen, J., & Rosenström, T. (2020). Health behaviors and psychological distress: Changing associations between 1997 and 2016 in the United States. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55, 385–391. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01741-7>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2014). *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013*. Jakarta. Retrieved from http://www.pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/general/Hasil_Riskesdas_2013.pdf
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2016). PHBS. Retrieved January 5, 2023, from <https://promkes.kemkes.go.id/phbs>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019a). *Laporan nasional RISKESDAS 2018*. Jakarta. Retrieved from <http://labdata.litbang.kemkes.go.id/ccount/click.php?id=19>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019b). Situasi kesehatan jiwa di Indonesia.

Metty Wuisang, Ferdy Lainsamputty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat.

Korespondensi Penulis: Ferdy Lainsamputty. *Email: ferdy.l@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9363>

- Retrieved from InfoDATIN website: <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/InfoDatin-Kesehatan-Jiwa.pdf>
- Mitchell, A. (2018). Psychological distress in student nurses undertaking an educational programme with professional registration as a nurse: Their perceived barriers and facilitators in seeking psychological support. *Psychiatric and Mental Health Nursing*, 25(4), 258–269. <https://doi.org/10.1111/jpm.12459>
- Putri, D. M. P. (2017). *Keperawatan transkultural*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Ramón-Arбуés, E., Gea-Caballero, V., Granada-López, J. M., Juárez-Vela, R., Pellicer-García, B., & Antón-Solanas, I. (2020). The prevalence of depression, anxiety and stress and their associated factors in college students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(19), 1–15. <https://doi.org/10.3390/ijerph17197001>
- Respati, T., Irasanti, S. N., Sartika, D., Akbar, I. B., & Marzo, R. R. (2021). A nationwide survey of psychological distress among Indonesian residents during the COVID-19 pandemic. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)*, 10(1), 119–126. <https://doi.org/10.11591/ijphs.v10i1.20609>
- Saniatuzzulfa, R. (2022). “Mens Sana in Corpore Sano”, Benarkah??? Retrieved December 15, 2022, from <https://rs.uns.ac.id/menssanaincorporesano/>
- Sari, L. P. (2018). Apa yang dimaksud dengan distress psikologis? Retrieved December 15, 2022, from <https://www.dictio.id/t/apa-yang-dimaksud-dengan-distres-psikologis/117570>
- Setyorini, D. W. (2019). *Pelaksanaan perilaku hidup sehat dan bersih pada mahasiswa di asrama mahasiswa I Poltekkes Kemenkes Yogyakarta* (Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Poltekkes Kemenkes Yogyakarta. Retrieved from <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/3629/>
- Shi, Z., Taylor, A. W., Wittert, G., Goldney, R., & Gill, T. K. (2010). Soft drink consumption and mental health problems among adults in Australia. *Public Health Nutrition*, 13(7), 1073–1079. <https://doi.org/10.1017/S1368980009993132>
- Stanton, R., Best, T., Williams, S., Vandelanotte, C., Irwin, C., Heidke, P., & Khalesi, S. (2021). Nurse Education in Practice Associations between health behaviors and mental health in Australian nursing students. *Nurse Education in Practice*, 53(April), 103084. <https://doi.org/10.1016/j.nepr.2021.103084>
- Tada, A. (2017). The associations among psychological distress, coping style, and health habits in Japanese nursing students: A cross-sectional study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(11), 1–10. <https://doi.org/10.3390/ijerph14111434>
- Zahedi, H., Djalalinia, S., Sadeghi, O., Zare, F. G., Asayesh, H., Payab, M., & Qorbani, M. (2020). Breakfast consumption and mental health: a systematic review and meta-analysis of observational studies. *Nutritional Neuroscience*, 25(6), 1–15. <https://doi.org/10.1080/1028415X.2020.1853411>
- Zaman, R., Hankir, A., & Jemni, M. (2019). Lifestyle factors and mental health. *Psychiatria Danubina*, 31(Suppl. 3), 217–220. Zagreb. Retrieved from <https://hrck.hr/file/382167>
- Zhang, M., Zhang, J., Zhang, F., Zhang, L., & Feng, D. (2018). Prevalence of psychological distress and the effects of resilience and perceived social support among Chinese college students: Does gender make a difference? *Psychiatry Res.*, 267, 409–413. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2018.06.038>

Metty Wuisang, Ferdy Lainsamputty*

Fakultas Keperawatan, Universitas Klabat.

Korespondensi Penulis: Ferdy Lainsamputty. *Email: ferdy.l@unklab.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.33024/hjk.v17i2.9363>