

## KORELASI GAYA HIDUP SEHAT DENGAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA KEPERAWATAN

\*CORNELIA FRANSISKA SANDEHANG<sup>1</sup> FIDY RANDY SADA<sup>2</sup> LUCKY  
ALBERTUS PALENEWEN<sup>3</sup> ANNASTASIA SINTIA LAMONGE<sup>4</sup> HELLY  
BUDIAWAN<sup>5</sup>

\*Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik De La Salle Manado

\*csandehang@unikadelasalle.ac.id<sup>1</sup>, fsada@unikadelasalle.ac.id<sup>2</sup>,  
ipaleneuwen@unikadelasalle.ac.id<sup>3</sup>, alamonge@unikadelasalle.ac.id<sup>4</sup>,  
hbudiawan@unikadelasalle.ac.id<sup>5</sup>

Coresspondence Author: Cornelia Fransiska Sandehang; csandehang@unikadelasalle.ac.id

**Abstract:** *One of the factors that can affect the ability of self-development and increase academic achievement of students is health factors. Well-maintained physical health can spur learning productivity, because a healthy body supports optimal cognitive function. To achieve physical health, a healthy lifestyle is needed. This study aims to analyze the correlation of a healthy lifestyle consisting of diet, physical activity and sleep patterns with students' academic achievement. The research design used is cross-sectional. The study was conducted at the Faculty of Nursing, De La Salle Catholic University, Manado. The population was 280 students of the Nursing Study Program in 2<sup>nd</sup> semesters, 4<sup>th</sup> semesters and 6<sup>th</sup> semesters. The research sample consisted of 164 respondents. The sampling technique used Purposive Sampling. Data were analyzed univariately and bivariately. The results of this study indicate that there is a relationship between diet and academic achievement (p value: 0.006). It is recommended for students to be able to improve a healthy lifestyle, namely regulating diet, sleep patterns and exercising regularly so that physical health can be maintained and academic achievement can be improved.*

**Keywords:** *academic achievement, diet, lifestyle, physical activity, sleep patterns.*

**Abstrak:** Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kemampuan pengembangan diri dan peningkatan prestasi akademik mahasiswa adalah faktor kesehatan. Kesehatan fisik yang terjaga dengan baik dapat memacu produktivitas belajar, karena tubuh yang sehat mendukung fungsi kognitif yang optimal. Untuk mencapai kesehatan fisik diperlukan penerapan gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis korelasi gaya hidup sehat yang terdiri dari pola makan, aktivitas fisik dan pola tidur dengan prestasi akademik mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Populasi yaitu mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester 2, 4, dan 6 berjumlah 280 orang. Sampel penelitian berjumlah 164 responden. Teknik sampling menggunakan *Purposive Sampling*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara pola makan dan prestasi akademik (p value: 0,006). Disarankan kepada mahasiswa untuk dapat meningkatkan gaya hidup sehat yaitu mengatur pola makan, pola tidur dan rutin berolahraga sehingga kesehatan fisik dapat terjaga dan meningkatkan prestasi akademik.

**Kata Kunci:** aktivitas fisik, gaya hidup, prestasi akademik, pola makan, pola tidur

### A. Pendahuluan

Sumber daya manusia yang unggul adalah fondasi penting bagi kemajuan suatu negara dan pertumbuhan pribadi, yang memungkinkan individu untuk bertahan dan menyesuaikan diri dengan perubahan zaman. Salah satu cara untuk meningkatkan potensi atau mutu sumber daya manusia adalah melalui pendidikan (Suwandar & Hidayat, 2021). Mahasiswa merupakan

sumber daya manusia yang dapat memajukan bangsa. Untuk mengembangkan potensi diri secara maksimal, dapat diperoleh mahasiswa lewat pendidikan di jenjang perguruan tinggi.

Namun belajar di jenjang perguruan tinggi bukanlah hal yang mudah. Pembelajaran di perguruan tinggi memiliki ciri khas yang sangat berbeda dibandingkan dengan pengalaman belajar di SMP atau SMA, seperti jadwal kuliah yang tidak teratur, waktu luang yang lebih banyak, fokus pembelajaran yang lebih mandiri, dan lingkungan pergaulan yang lebih bebas. Hal ini membuat mahasiswa perlu memiliki kemampuan keterampilan akademik yang baik, motivasi yang kuat, keterampilan sosial, dan perencanaan karir yang baik sehingga dapat berhasil dalam prestasi akademik. Berdasarkan data Kementerian Riset Teknologi dan Pendidikan Tinggi, terjadi peningkatan persentase jumlah mahasiswa yang putus kuliah dari tahun 2018 sampai 2020. Dimana pada tahun 2018, dari 4.459.021 mahasiswa, sebanyak 5% (210.605) mahasiswa putus kuliah. Tahun 2019 dari 4.410.761 terdapat 550.496 atau 12% mahasiswa yang putus kuliah dan tahun 2020 sebanyak 11% atau 478.826 dari 4.374.994 mahasiswa putus kuliah. Hal-hal ini dapat disebabkan karena kurangnya keterampilan akademik, kurangnya motivasi belajar, dan kurangnya kemampuan dalam penyesuaian diri. Hal-hal tersebut adalah aspek yang sangat penting dalam prestasi akademik (Anwar et al., 2024).

Prestasi akademik merupakan salah indikator keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan tinggi dan kesiapan mereka memasuki dunia kerja. Prestasi akademik umumnya diukur dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) (Ulfah, 2023). Prestasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Penelitian yang dilakukan oleh Retnowati dan Fatchan (2016) menunjukkan bahwa terdapat faktor internal dan eksternal yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa, dimana faktor internal adalah kesehatan, intelegensi, motivasi, dan cara belajar, sedangkan faktor eksternal yaitu keluarga, masyarakat dan lingkungan sekitar. Kesehatan individu menjadi salah satu faktor yang perlu diperhatikan untuk meningkatkan prestasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian Wuisang (2021), yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku hidup sehat dengan prestasi akademik (Wuisang Metty, 2021). Gaya hidup sehat, yang terdiri dari pola makan yang seimbang, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, dan kebersihan pribadi, memainkan peran penting dalam meningkatkan prestasi akademik melalui dampaknya pada kesehatan fisik (Ilhamsyah et al., 2023).

Kesehatan fisik yang terjaga dengan baik dapat memacu produktivitas belajar, karena tubuh yang sehat mendukung fungsi kognitif yang optimal (Ilhamsyah et al., 2023). Salah satu aspek kesehatan jasmani yang mempengaruhi kemampuan belajar adalah status gizi. Dimana status gizi yang baik mendukung pertumbuhan fisik, perkembangan otak, kemampuan bekerja dan kesehatan umum yang optimal (Fadlilah et al., 2022). Mahasiswa memiliki kecenderungan untuk mengonsumsi makanan secara berlebihan, yang menyebabkan perubahan dalam pola makan mereka. Kebiasaan makan yang umum di kalangan mahasiswa meliputi melewatkan sarapan, diet yang tidak sehat, konsumsi camilan yang tinggi, kurangnya asupan sayuran, dan preferensi terhadap makanan dengan kandungan energi yang tinggi. Selain itu masa perkuliahan seringkali juga menuntut mahasiswa untuk lebih aktif, sehingga waktu istirahat mereka berkurang dan berdampak pada tingkat aktivitas fisik (Fadlilah et al., 2022). Hasil Riskesdas (2018) menunjukkan, terdapat peningkatan persentase proporsi berat badan lebih pada masyarakat usia >18, yaitu sebesar 11,5% pada tahun 2013 meningkat menjadi 13,6% pada tahun 2018. Peningkatan juga terjadi pada proporsi obesitas yaitu 14,8% menjadi 21,8%.

Selain itu mahasiswa memiliki beban kegiatan yang padat, seperti jadwal kuliah yang penuh, ujian, dan kegiatan ekstrakurikuler di dalam maupun di luar kampus. Hal ini seringkali menyebabkan mahasiswa mengalami kesulitan tidur dan gangguan tidur, yang mengakibatkan pola tidur buruk (Fadlilah et al., 2022). Pola tidur yang buruk akan berdampak pada gangguan belajar, menurunkan konsentrasi hingga menurunnya prestasi belajar (Susanti, 2018). Berbagai

penelitian telah dilakukan untuk menilai kualitas tidur mahasiswa di Indonesia, seperti penelitian yang dilakukan oleh Sitoayu dan Rahayu (2019) kepada mahasiswa di Universitas Esa Unggul menunjukkan bahwa 69,3% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (Sitoayu & Rahayu, 2019). Penelitian yang dilakukan di Universitas Muhammadiyah Jakarta oleh Febytia dan Dainy (2023) yang mendapatkan hasil bahwa 84,6% mahasiswa memiliki kualitas tidur buruk (Sitoayu & Rahayu, 2019). Begitu pula dengan penelitian yang dilakukan kepada mahasiswa di wilayah Sukoharjo pada Universitas Muhammadiyah Surakarta, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta, Universitas Veteran Bangun Nusantara Sukoharjo, dan Universitas Sugeng Hartono oleh Sholikhah, et al (2024), yang menunjukkan sebanyak 78,9% mahasiswa memiliki pola tidur yang buruk. Tidur yang cukup adalah kunci utama untuk menjaga kesehatan tubuh. Bagi mahasiswa jumlah durasi tidur yang ideal adalah 7-8 jam setiap malam agar tubuh tetap sehat. Hal ini dikarenakan pola tidur yang teratur dan berkualitas akan membantu mahasiswa sukses dalam belajar dan menjaga kesehatan fisik serta mental (Sitoayu & Rahayu, 2019). Prestasi akademik mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor kesehatan yaitu gaya hidup sehat. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi gaya hidup sehat dengan prestasi akademik kepada mahasiswa.

## B. Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *cross sectional*. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik De La Salle Manado. Populasi yaitu mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan semester 2, 4, dan 6 berjumlah 280 orang. Sampel penelitian berjumlah 164 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah *Purposive Sampling*. Data dianalisis secara univariat dan bivariat. Analisis univariat disajikan dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan analisis bivariat dilakukan dengan menggunakan uji korelasi Spearman.

## C. Hasil dan Pembahasan

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Makan, Pola Tidur, Aktivitas Fisik dan Prestasi Akademik**

Karakteristik Responden	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Pola Makan		
Baik	131	79,9
Buruk	33	20,1
<b>Total</b>	<b>164</b>	<b>100</b>
Pola Tidur		
Baik	40	24,4
Buruk	124	75,6
<b>Total</b>	<b>164</b>	<b>100</b>
Aktivitas Fisik		
Ringan	77	47
Sedang	30	18,3
Berat	57	34,8
<b>Total</b>	<b>164</b>	<b>100</b>
Prestasi Akademik		
Sangat Baik	46	28
Baik	118	72
<b>Total</b>	<b>164</b>	<b>100</b>

Tabel 1 memberikan gambaran pola makan, pola tidur, aktivitas fisik dan prestasi akademik dari seluruh responden. Dimana dapat dilihat bahwa, sebagian besar responden memiliki pola makan baik yaitu 131 responden (79,9%). Pada data aktivitas fisik, 47%

responden (77 orang) aktivitas fisiknya berada pada kategori aktivitas ringan, 34,8% (57 orang) aktivitas fisik berada pada kategori aktivitas berat dan 18,3% (30 orang) memiliki aktivitas fisik sedang. Sedangkan pada variabel pola tidur, sebagian besar responden yaitu 75,5% (124 responden) memiliki pola tidur yang buruk. Pada variabel prestasi akademik, data menunjukkan bahwa 72% responden (118 orang) memiliki prestasi akademik baik dan 28% (46 responden) memiliki prestasi akademik sangat baik.

**Tabel 2. Korelasi antara Pola Makan dengan Prestasi Akademik**

		Prestasi Akademik	Pola Makan
Spearman's rho	Prestasi Akademik	1.000	.212**
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	.006
	N	164	164
Pola Makan	Pola Makan	.212**	1.000
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.006	.
	N	164	164

Tabel 2 menunjukkan bahwa nilai signifikansi  $0,006 < \alpha (0,05)$ , yang artinya terdapat korelasi antara pola makan dengan prestasi akademik, dengan kekuatan hubungan lemah dilihat dari nilai koefisien korelasi yaitu 0,212. Hasil ini sejalan dengan beberapa penelitian sebelumnya yang menunjukkan adanya korelasi antara pola makan dengan prestasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Abuawad (2023) pada mahasiswa di Uni Emirat Arab menunjukkan bahwa, terdapat korelasi positif antara kebiasaan makan dan prestasi akademik mahasiswa. Pada penelitian tersebut dikatakan bahwa, mengonsumsi makanan padat nutrisi dan konsisten mematuhi jadwal makan, memberikan dampak positif pada kesehatan dan prestasi akademik mahasiswa (Abuawad et al., 2023). Hasil serupa juga didapatkan pada penelitian Haris (2023) kepada 399 mahasiswa di Malaysia, dimana kebiasaan makan memiliki korelasi positif terhadap prestasi akademik (Haris et al., 2024). Penelitian yang dilakukan oleh Utama dan Lina (2019), juga menghasilkan kesimpulan serupa yaitu terdapat hubungan antara pola makan dengan prestasi belajar (Utama & Lina, 2019).

Pada penelitian ini 79.9% memiliki pola makan yang baik. Berdasarkan hasil analisis jawaban yang diperoleh dari kuesioner penelitian, sebagian besar responden (56%) selalu mengonsumsi protein hewani yang berasal dari ikan, ayam, olahan daging merah dan telur. Mengonsumsi protein yang cukup akan memberikan dampak positif bagi tubuh. Protein disusun oleh suatu unit dasar yang disebut asam amino. Asam amino ini akan berkontribusi pada pembentukan struktur otak dan produksi neurotransmitter yang memfasilitasi komunikasi antar neuron. Asam amino juga berperan dalam produksi senyawa penting seperti serotonin, yang memengaruhi suasana hati dan emosi, serta asetilkolin yang berperan penting dalam daya ingat dan fungsi kognitif (Utama & Lina, 2019).

Dari hasil analisis jawaban responden juga didapatkan data bahwa sebagian besar responden (43.3%) sering mengonsumsi makanan yang bervariasi seperti nasi/ubi, jenis sayuran, jenis lauk hewani/nabati dalam sekali makan. Menjaga asupan makanan yang beragam dapat mengoptimalkan daya tahan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit (Tambajong et al., 2021). Selain itu asupan gizi seimbang juga merupakan faktor penting dalam pertumbuhan organ tubuh termasuk pertumbuhan otak (Fauzan et al., 2021). Hal ini menunjukkan bahwa pola makan yang baik berkontribusi dalam pertumbuhan otak dan berperan dalam meningkatkan daya ingat serta fungsi kognitif yang akhirnya mempengaruhi prestasi akademik.

**Tabel 3. Korelasi antara Pola Tidur dengan Prestasi Akademik**

		Prestasi Akademik	Pola Tidur
Spearman's rho	Prestasi Akademik	1.000	-.039
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.	.624
	N	164	164
Pola Tidur	Pola Tidur	-.039	1.000
	Correlation Coefficient		
	Sig. (2-tailed)	.624	.
	N	164	164

Tabel di atas menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan prestasi akademik mahasiswa, yang tercermin dari nilai koefisien korelasi Spearman yang sangat rendah (-0,039) dan nilai p value 0,624 >  $\alpha$  (0,05). Artinya, meskipun kualitas tidur bervariasi di antara responden, variasi ini tidak berdampak berarti terhadap prestasi akademik mereka. Temuan ini konsisten dengan beberapa penelitian sebelumnya yang juga menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan antara dua variabel ini.

Penelitian oleh Aminuddin (2018) yang dilakukan di Akademi Keperawatan Pemprov Kaltim Samarinda mendukung hasil ini. Ia menemukan bahwa meskipun kualitas tidur mahasiswa bervariasi, tidak terdapat hubungan signifikan dengan prestasi belajar ( $p = 0,208$ ). Penelitian ini menyoroti bahwa ada banyak faktor lain seperti lingkungan belajar, motivasi, dan kondisi psikologis yang dapat berperan lebih besar dalam menentukan prestasi akademik mahasiswa (Aminuddin et al., 2019). Hasil penelitian ini juga menunjukkan hal yang sama yaitu tidak adanya korelasi yang signifikan antara pola tidur dengan prestasi akademik.

Temuan penelitian oleh (Jalali et al., 2020) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa di Iran, menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) juga melaporkan tidak adanya perbedaan signifikan dalam kualitas tidur antara kelompok dengan IPK tinggi dan rendah. Meskipun terdapat gangguan tidur pada sebagian besar peserta, hal tersebut tidak berkorelasi dengan capaian akademik mereka. Hal ini memperkuat pandangan bahwa kualitas tidur, meskipun penting untuk kesehatan umum, belum tentu berdampak langsung terhadap prestasi akademik. Penelitian oleh Simanjuntak dkk. (2023) di Fakultas Kedokteran Universitas Pattimura juga menghasilkan kesimpulan serupa (Simanjuntak A. et al., 2023). Sebanyak 262 responden, sebagian besar memiliki kualitas tidur buruk, namun analisis statistik menunjukkan tidak ada hubungan signifikan antara kualitas tidur dan IPK ( $p = 0,508$ ). Peneliti berasumsi kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa mungkin telah mengembangkan strategi koping untuk tetap meraih prestasi meski mengalami gangguan tidur.

Namun beberapa penelitian lain justru menemukan adanya hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan prestasi akademik, seperti studi oleh Rheegandono (2024). Namun, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak signifikan secara statistik untuk variabel prestasi akademik ( $p = 0,383$ ), meskipun terdapat hubungan yang signifikan antara pola tidur dan tingkat stres (Rheegandono A., 2024). Ini menunjukkan bahwa pengaruh kualitas tidur terhadap aspek psikologis seperti stres bisa lebih menonjol dibanding terhadap hasil akademik.

Perbandingan antara hasil penelitian ini dengan referensi terdahulu, dapat disimpulkan bahwa meskipun kualitas tidur merupakan aspek penting dari kesejahteraan mahasiswa, namun pengaruh langsungnya terhadap prestasi akademik tidak selalu signifikan. Hal ini menegaskan perlunya mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti motivasi belajar, manajemen waktu, kondisi psikologis, serta lingkungan belajar dalam upaya meningkatkan prestasi akademik mahasiswa secara menyeluruh.

Terdapat beberapa faktor yang dapat menjelaskan hasil temuan ini yang mungkin mempengaruhi hasil penelitian, yaitu sebagai berikut.

1. Variabilitas Pola Tidur: Mungkin definisi atau pengukuran "pola tidur" dalam penelitian ini tidak cukup spesifik untuk menangkap nuansa yang benar-benar berpengaruh terhadap IPK. Pola tidur dapat bervariasi dalam durasi, kualitas, konsistensi, dan ritme sirkadian. Bisa jadi, mahasiswa mampu mengkompensasi pola tidur yang kurang optimal dengan strategi belajar lain atau memiliki ketahanan yang berbeda terhadap dampak kurang tidur.
2. Faktor Konfounding Lain: Prestasi akademik merupakan hasil dari banyak faktor kompleks, termasuk gaya belajar, motivasi, kecerdasan, manajemen waktu, lingkungan belajar, dukungan sosial, kesehatan mental, dan faktor ekonomi. Bisa jadi, pengaruh pola tidur, relatif kecil dibandingkan dengan pengaruh faktor-faktor lain tersebut, sehingga tidak terdeteksi secara signifikan dalam analisis bivariat ini.
3. Adaptasi Mahasiswa Keperawatan: Mahasiswa program studi ilmu keperawatan seringkali dihadapkan pada jadwal yang padat, tuntutan akademik yang tinggi, dan praktik klinik. Mereka mungkin telah mengembangkan mekanisme adaptasi atau strategi untuk tetap berprestasi meskipun memiliki pola tidur yang tidak ideal, misalnya dengan memanfaatkan waktu belajar yang efektif atau memiliki tingkat resiliensi yang tinggi.
4. Keterbatasan Pengukuran: Pengukuran pola tidur mungkin menggunakan instrumen yang kurang sensitif atau bergantung pada laporan diri yang bisa jadi tidak sepenuhnya akurat.
5. Karakteristik Sampel: Sampel penelitian yang spesifik pada mahasiswa keperawatan di Unika De La Salle Manado mungkin memiliki karakteristik unik yang membedakannya dari populasi mahasiswa secara umum, yang dapat mempengaruhi hubungan antar variabel.

Meskipun demikian, tidak ditemukannya korelasi signifikan dalam penelitian ini bukan berarti pola tidur sama sekali tidak penting bagi kesehatan dan kesejahteraan mahasiswa. Penting untuk diingat bahwa pola tidur yang baik tetap merupakan komponen vital dari gaya hidup sehat secara keseluruhan dan dapat berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental yang optimal, meskipun dalam konteks penelitian ini tidak secara langsung berkorelasi dengan IPK.

**Tabel 4. Korelasi antara Aktivitas Fisik dengan Prestasi Akademik**

		Prestasi Akademik	Aktivitas Fisik
Spearman's rho	Prestasi Akademik	Correlation	1.000
		Coefficient	.037
		Sig. (2-tailed)	.
	N	164	164
Aktivitas Fisik		Correlation	.037
		Coefficient	1.000
		Sig. (2-tailed)	.641
	N	164	164

Tabel 4 menunjukkan bahwa nilai signifikansi adalah  $0,641 > \alpha (0,05)$  sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat korelasi antara aktivitas fisik dengan prestasi akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Suwandaru & Hidayat (2021) kepada 35 siswa kelas X di SMK Negeri 1 Surabaya menggunakan questioner IPAQ dianalisis dengan Chi-Square Correlation yang menunjukkan tidak ada relasi atau hubungan yang signifikan antara aktifitas fisik dan prestasi belajar. Selain itu, penelitian serupa dilakukan oleh Wunsch et al tahun 2021) yang menunjukkan bahwa secara keseluruhan, hubungan positif yang diusulkan antara aktifitas dan prestasi akademik tidak dapat dikonfirmasi melalui hasil penelitian yang

dilakukan. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Barbosa et al (2020) dimana tiga belas penelitian disintesis dan dilakukan meta-analisis. Singkatnya, efek keseluruhan dari berbagai mode aktifitas fisik tidak menghasilkan efek atau efek kecil hingga sedang pada prestasi akademik. James et al (2023) juga melakukan penelitian yang sama pada anak usia sekolah dan Agoes & Atzmardina (2024) kepada Mahasiswa FK Untar Angkatan 2022 - 2023. Kedua penelitian ini sama-sama menunjukkan tidak ada korelasi yang kuat antara dua aktifitas fisik dengan prestasi akademik.

Peneliti berasumsi bahwa hal tersebut terjadi karena perbedaan faktor – faktor penunjang setiap individu untuk mencapai prestasi akademik yang maksimal. Berbagai elemen, termasuk psikologis, sosial, lingkungan, ekonomi, dan pribadi, berdampak pada kinerja akademik setiap orang. Asumsi peneliti tersebut selaras dengan yang di nyatakan oleh James et al (2023) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik tertentu mungkin bukan satu-satunya faktor paling krusial dalam meningkatkan prestasi akademik, melainkan perubahan fisiologis yang ditimbulkan oleh aktivitas fisik. Oleh karena itu, sudut pandang yang kita gunakan untuk melihat PA harus jauh lebih luas. Prestasi akademik pada dasarnya dipengaruhi oleh beberapa faktor, termasuk karakteristik individu (motivasi, persepsi kesejahteraan, kualitas hidup dan dukungan orang tua, keterlibatan dalam kegiatan, dan motivasi), karakteristik sekolah (sumber daya manusia dan material, ukuran kelas, pengajaran, penghargaan, kegiatan ekstrakurikuler, teknologi, sistem evaluasi, fasilitas), dukungan keluarga (lingkungan rumah, penyediaan sumber daya, sikap anggota keluarga, pendidikan, status sosial ekonomi, ukuran keluarga) (Barbosa et al., 2020)

Hal tersebut dibenarkan oleh pernyataan World Health Organizations (2021) yang menyatakan bahwa sulit untuk mengukur dampak langsung dari aktivitas fisik pada pencapaian akademik pada satu anak atau kelompok anak Hal ini dikarenakan pencapaian akademis dapat dipengaruhi oleh banyak faktor berbeda: fisiologis, kognitif, sosial, dan lingkungan. Meskipun tidak ada bukti yang jelas bahwa peningkatan aktifitas fisik selama masa kanak-kanak dikaitkan dengan peningkatan aktifitas fisik saat dewasa, beberapa penelitian telah ditunjukkan bahwa prestasi akademik yang lebih tinggi dikaitkan dengan status sosial ekonomi yang lebih tinggi saat dewasa, terlepas dari status sosial ekonomi saat lahir (Barbosa et al., 2020).

#### **D. Penutup**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan dan prestasi akademik mahasiswa. Namun tidak terdapat hubungan antara pola tidur dan prestasi akademik serta aktivitas fisik dan prestasi akademik. Disarankan kepada mahasiswa untuk selalu memperhatikan dan menerapkan gaya hidup sehat baik mengatur pola makan, pola tidur dan olahraga teratur di tengah kepadatan jadwal perkuliahan. Mahasiswa juga diharapkan dapat memperhatikan kandungan nutrisi pada makanan yang dikonsumsi untuk mendukung fungsi kognitif yang optimal.

#### **Daftar Pustaka**

- Abuawad, B., Ellala, Z. K., El-Saleh, M., Alsalhi, N., Qatawneh, S. Al, & Aljarrah, K. (2023). Student Eating Attitude and Life Style Impact on the Academic Performance: Evidence from the College Students. *Eurasian Journal of Educational Research*, 2023(103), 18–32. <https://doi.org/10.14689/ejer.2023.103.002>
- Agoes, I. F., & Atzmardina, Z. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa FK UNTAR Angkatan 2022/2023. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(3).
- Aminuddin, Talia, I., & Dwi, N. (2019). Jurnal hubungan antara kualitas tidur dengan prestasi belajar. *Jurnal Pasak Bumi Kalimantan*, 2(1), 2013–2015.

- Anwar, Z., Hanurawan, F., Chusniyah, T., & Setiyowati, N. (2024). *Strategi Sukses Akademik bagi Mahasiswa* (N. Duniawati, Ed.). CV. Adanu Abimata.
- Barbosa, A., Whiting, S., Simmonds, P., Moreno, R. S., Mendes, R., & Breda, J. (2020). Physical Activity and Academic Achievement: An Umbrella Review. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 17, Issue 16, pp. 1–29). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph17165972>
- Fadlilah, S., Wiyani, C., Sumarni, S., & Lustiyati, E. D. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi, Emotional Quotient (Eq), Dan Prestasi Belajar Mahasiswa. *Journal of Nutrition College*, *11*(3), 228–235. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.31688>
- Fauzan, M. A., Nurmalasari, Y., & Anggunan, A. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, *10*(1), 105–111. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.517>
- Haris, H., Sabri, H., Oneh, L., Buraera, F., Dalila, N., Yusoff, M., & Ibrahim, M. (2024). Journal of Hospitality, Tourism and Wellness Studies The Impacts of Lifestyle Study and Eating Behaviour Quality on Academic Performance among University Students. *Journal of Hospitality, Tourism & Wellness Studies*, *1*(1), 103–114.
- Ilhamsyah, A., Karepesina, J., Mony, S., & Sulistiyorini, D. (2023). Hubungan Antara Pola Hidup Sehat Terhadap Prestasi Belajar Pada Mahasiswa. *Jurnal Masyarakat Sehat Indonesia*, *2*(03), 103–107. <https://doi.org/10.70304/jmsi.v2i03.42>
- Jalali, R., Khazaei, H., Khaledi Paveh, B., Hayrani, Z., & Menati, L. (2020). The effect of sleep quality on students' academic achievement. *Advances in Medical Education and Practice*, *11*, 497–502. <https://doi.org/10.2147/AMEP.S261525>
- James, J., Pringle, A., Mourton, S., & Roscoe, C. M. P. (2023). The Effects of Physical Activity on Academic Performance in School-Aged Children: A Systematic Review. In *Children* (Vol. 10, Issue 6). Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). <https://doi.org/10.3390/children10061019>
- Rheegandono A. (2024). *KARYA TULIS ILMIAH PENGARUH POLA TIDUR TERHADAP PRESTASI AKADEMIK DAN TINGKAT STRES PADA REMAJA Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Derajat.*
- Simanjuntak A., Angkejaya O., & Yakobus, S. (2023). *Hubungan Kualitas Tidur dengan IPK.* *6*(3).
- Sitoayu, L., & Rahayu, P. (2019). Hubungan Asupan Vitamin (B6, B12, Asam Folat), Olahraga Dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul Tahun 2016. *Media Gizi Mikro Indonesia*, *11*(1), 73–82. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i1.1442>
- Susanti, Y. I. D. (2018). Hubungan Antara Pola Tidur dengan Prestasi Belajar. *School Education Journal*, *8*(1), 107–112.
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021a). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Prestasi Belajar Siswa Smk Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan V*, *09*(1), 113–119.
- Suwandaru, C., & Hidayat, T. (2021b). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Prestasi Belajar Siswa SMK Negeri 1 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, *5*, 119. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Tambajong, C. A., Malonda, N. S. H., & Kapantow, N. H. (2021). Gambaran Pola Makan Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal KESMAS*, *10*(5), 24–29.
- Ulfah, U. (2023). Pengaruh Kesehatan Mental Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 23–28.

- Utama, L. U., & Lina, Y. (2019). Status Gizi, Pola Makan Dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar Di Kota Kupang. *Chmk Health Journal*, 3, 18–24.
- World Health Organizations, W. (2021). *WHO Reviews Effect of Physical Activity on Enhancing Academic Achievement at School*. <https://www.who.int/europe/news/item/17-02-2021-who-reviews-effect-of-physical-activity-on-enhancing-academic-achievement-at-school>
- Wuisang Metty. (2021). Hubungan Perilaku Hidup Sehat dengan Prestasi Akademik Mahasiswa di Asrama Universitas Klabat. *Klabat Journal of Nursing*, 3(1), 77–82.
- Wunsch, K., Fiedler, J., Bachert, P., & Woll, A. (2021). The Tridirectional Relationship Among Physical Activity, Stress, and Academic Performance in University Students: A Systematic Review and Meta-analysis. In *International Journal of Environmental Research and Public Health* (Vol. 18, Issue 2, pp. 1–18). MDPI AG. <https://doi.org/10.3390/ijerph18020739>