

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DI TINJAU DARI
ANTROPOMETRI DAN TINGKAT STRES DENGAN AKTIVITAS FISIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2022 PRODI
PENJASKESREK UNP KEDIRI**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Penulisan Skripsi Guna Memenuhi Salah Satu Syarat
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan (S.Pd) Pada Prodi PENJASKESREK
FIKS UN PGRI Kediri



OLEH :

AMELLYA ANGGRAINI POPITA SARI
NPM : 22.15.03.0215

FAKULTAS ILMU KESEHATAN DAN SAINS (FIKS)
UNIVERSITAS NUSANTARA PGRI KEDIRI

2026

Skripsi oleh:

AMELLYA ANGGRINI POPITA SARI
NPM 22.15.03.0215

Judul :

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DI TINJAU DARI
ANTROPOMETRI DAN TINGKAT STRES DENGAN AKTIVITAS FISIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2022 PRODI
PENJASKESREK UNP KEDIRI**

Telah diseminarkan dan disetujui untuk dilanjutkan guna penulisan skripsi
Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

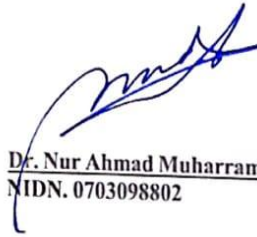
Tanggal: 9 Juli 2026

Pembimbing I



Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
NIDN. 0727078804

Pembimbing II



Dr. Nur Ahmad Muharram S.Pd., M.Or.
NIDN. 0703098802

Skripsi oleh:

AMELLYA ANGGRINI POPITA SARI
NPM 22.15.03.0215

Judul :

**HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DI TINJAU DARI
ANTROPOMETRI DAN TINGKAT STRES DENGAN AKTIVITAS FISIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR ANGKATAN 2022 PRODI
PENJASKESREK UNP KEDIRI**

Telah dipertahankan didepan peneliti Ujian/Sidang Skripsi

Prodi PENJASKESREK FIKS UN PGRI Kediri

Pada tanggal: 16 Juli 2026

Dan Dinyatakan telah Memenuhi Persyaratan

Panitia Penguji:

1. Ketua : Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd.
2. Penguji I : Dr. Puspodari, S.Pd, M.Pd.
3. Penguji II : Dr. Nur Ahmad Muharram S.Pd.,M.Or.



Mengetahui,

Dekan FIKS



Dr. Nur Ahmad Muharram S.Pd.,M.Or.
NIDN: 0703098802

PERNYATAAN

Yang bertandatangan dibawah ini saya ,

Nama : Amellya Anggraini Popita Sari
Jenis kelamin : Perempuan
Tempat/tgl.lahir : Nganjuk/30 Mei 2004
NPM : 22.1.50.20.315
Fak/Jur./Prodi : FIKS/ SI PENJASKESREK

Menyatakan dengan sebenarnya,bahwa dengan Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya tulis atau pendapat yang pernah diterbitkan oleh orang lain,kecuali yang secara sengaja dan tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Kediri,

Saya menyatakan



AMELLYA ANGGRAINI POPITA SARI
NPM : 22.1.50.20.315

Motto:

“Maka sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan, Maka apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah berkerja keras (untuk urusan yang lain). Dan kepada Tuhan mu lah engkau berharap.”

(QS.Al-Insyirah:6-8)

“Dunia boleh saja menahanku,kupunya doa ibu”

(Tapi – Perunggu)

*“Sebutkanlah nama-Nya tetap dijalan-Nya kelak kau mengingat kau akan teringat,
Terus Berenang Lanjutlah Mendaki”*

(33x – Perunggu)

Kupersembahkan karya ini buat:

Diriku sendiri yang menjalani proses sendiri dengan kekuatan doa ibu dan ridho dari Tuhan SWA.

Abstrak

Amellya Anggraini Popita Sari: Hubungan Antara Status Gizi Di Tinjau Dari Antropometri Dan Tingkat Stress Dengan Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Angkatan 2022 Prodi Penjaskesrek UNP Kediri.

Kata kunci: aktivitas fisik, status gizi yang ditinjau dari antropometri, tingkat stres mahasiswa tingkat akhir.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perubahan pola hidup mahasiswa tingkat akhir yang cenderung mengalami penurunan aktivitas fisik, pola makan yang kurang teratur, serta meningkatnya tekanan akademik yang dapat memengaruhi status gizi dan tingkat stres. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara status gizi yang ditinjau dari antropometri dan tingkat stres dengan aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 Program Studi Penjaskesrek Universitas Nusantara PGRI Kediri.

Permasalahan penelitian ini adalah (1) Bagaimana aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjaskesrek UNP Kediri? (2) Bagaimana status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjaskesrek UNP Kediri? (3) Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjaskesrek UNP Kediri? (4) Adakah ada hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjaskesrek UNP Kediri? (5) Adakah ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjaskesrek UNP Kediri? (6) Adakah hubungan aktivitas fisik dengan status gizi dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjaskesrek UNP Kediri?

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 68 mahasiswa tingkat akhir angkatan 2022 yang dipilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan meliputi *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk mengukur aktivitas fisik, Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk mengukur status gizi, dan *Depression Anxiety Stress Scale-21* (DASS-21) untuk mengukur tingkat stres. Analisis data menggunakan uji Chi-Square dengan bantuan program SPSS.

Kesimpulan hasil penelitian ini adalah (1) Aktivitas fisik pada mahasiswa UNP Kediri memiliki kategori aktif tinggi (2) Status gizi pada mahasiswa UNP Kediri memiliki kategori sedang (3) Tingkat stres pada mahasiswa UNP Kediri memiliki kategori rendah (4) Tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa UNP Kediri (5) tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stress pada mahasiswa UNP Kediri (6) Tidak ada hubungan antara status gizi dan tingkat stres pada mahasiswa UNP Kediri

Berdasarkan simpulan hasil penelitian ini, direkomendasikan untuk (1) peneliti selanjutnya diharap bisa mengambil sampel yang lebih luas tidak hanya diprodi PENJASKESREK UNP Kediri saja (2) bisa menambahkan variabel lain untuk mengetahui hubungan dengan aktivitas fisik

KATA PENGANTAR

Puji Syukur kehadiran Allah SWT. Tuhan Yang Maha Kuasa, yang telah melimpahkan rahmat serta hidayahnya. Penulis dapat menyelesaikan penyusunan proposal skripsi ini dengan segala keterbatasan yang penulis miliki.

Penyusunan skripsi ini merupakan bagian dari rencana peneliti guna penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Jurusan PENJASKESREK. Pada kesempatan ini saya ucapkan terimakasih dan penghargaan yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Dr. Zainal Afandi M.Pd selaku rektor UN PGRI Kediri yang selalu memberikan dorongan motivasi semangat kepada mahasiswa.
2. Bapak Dr. Nur Ahmad Muharram M.Or selaku dekan FIKS dan serta dosen pembimbing 2 yang tak pernah berhenti memberikan dorongan motivasi kepada seluruh mahasiswa yang beliau naungi di fakultasnya.
3. Bapak Weda, M.Pd. selaku kaprodi PENJASKESREK yang tak pernah berhenti untuk selalu mensupport mahasiswa didikannya.
4. Bapak Reo Prasetyo Herpandika, M.Pd. selaku dosen pembimbing 1 yang telah banyak memberikan dukungan dan arahan serta banyak memberikan motivasi dan nasehat yang sangat berharga.
5. Kedua orang tua saya, Bapak Hariono dan Ibu Sudarti selalu menyemangati, serta memberikan dorongan dan perhatian kepada saya selama ini.
6. Terima kasih teman-teman penjaskesrek yang selalu mendukung perjuangan saya dan selalu berjuang bersama-sama.

Penuli menyadari bahwa proposal skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh sebab itu penulis berkena untuk membuka diri dan menerima segala saran, masukan maupun kritikan yang bersifat membangun.

Kediri, 18 juni 2026



AMELLYA ANGGRAINI POPITA SARI
NPM. 22.15.03.0215

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN	iv
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	v
ABSTRAK	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah	4
C. Tujuan Penelitian.....	5
D. Manfaat Penelitian.....	5
BAB II LANDASAN TEORI	7
A. Teori Dan Penelitian Terdahulu	7
B. Penelitian Terdahulu.....	18
C. Kerangka Berpikir	28
D. Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN	31
A. Desain Penelitian	31
B. Definisi Operasional.....	32
C. Instrument Penelitian.....	34
D. Tempat dan Jadwal penelitian	42
E. Populasi Dan Sampel	42
F. Prosedur Penelitian	44
G. Teknik Analisis Data	46

BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	48
A. Hasil Penelitian.....	48
B. Pembahasan	58
 BAB V PENUTUP	 62
A. Kesimpulan.....	62
B. SARAN	64
 DAFTAR PUSTAKA	 66
Lampiran-Lampiran.....	72

DAFTAR TABEL

Tabel	halaman
2.1 :Indeks Massa Tubuh	11
2.2 :Penelitian Terdahulu	18
3.1 :Kategori Aktivitas Fisik Berdasarkan MET.....	36
3.2 :Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT)	37
3.3 :Skor Likert 4 Poin.....	38
3.4 :Kisi-Kisi Instrumen Tingkat Stres.....	38
3.5 :Kategori Persentase Nilai Angket.....	39
3.6 :Kategori Reliabilitas Berdasarkan Nilai cronbach`s Alpha	41
4.1 :Kategorisasi Jenis Kelamin.....	48
4.2 :Kategorisasi Umur	49
4.3 :Kategorisasi Aktivitas Fisik.....	50
4.4 :Kategorisasi Status Gizi	51
4.5 :Kategorisasi Tingkat Stres	52
4.6 :Uji Normalisasi	54
4.7 :Uji Leniartitas.....	55
4.8 :Uji Korelasi Pearson	55
4.9 :Uji Korelasi Pearson	56
4.10 :Uji Korelasi Pearson	56
4.11 :Uji Korelasi Pearson	57
4.12 :Uji Chi-Square	57

DAFTAR GAMBAR

Gambar	halaman
2.1 :Kerangka Berpikir.....	29
4.1 :Histrogam Frekuensi Jenis Kelamin.....	49
4.2 :Histogram Frekuensi Umur.....	49
4.3 :Histogram Frekuensi Aktivitas Fisik	50
4.4 :Histogram Frekuensi Status Gizi (Antropometri).....	51
4.5 :Histogram Frekuensi Tingkat Stress	53
4.6 :Histogram Frekuensi Tingkat Kecemasan	53
4.7 :Histogram Frekuensi Tingkat Depresi	53

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1 :Data Observasi Awal Penelitian	72
2 :Data Populasi Awal Mahasiswa Angkatan 2022	73
3 :Surat Izin Penelitian	78
4 :Surat Balasan Izin Penelitian	79
5 :Data Uji Frekuensi Karakteristik	80
6 :Uji Normalitas.....	84
7 :Uji Korelasi Pearson	85
8 :Uji Chi-Square	86
9 :Pengambilan Data Status Gizi.....	94
10 :Angket Aktivitas Fisik	95
11 :Angket Tingkat Stress.....	97
12 :Bukti Angket Dari Kuesioner.....	99
13 : Bukti Tes Pengukuran Status gizi.....	101

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Kesehatan merupakan salah satu hal penting yang harus perlu diperhatikan dalam kehidupan seorang mahasiswa, terutama pada mahasiswa tingkat akhir yang menghadapi tekanan akademis, tuntutan tugas dan persiapan untuk memasuki dunia kerja. Akibat itu, mahasiswa sering kali mengabaikan/tidak memperhatikan tentang kesehatannya. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi tentang kesehatan seorang mahasiswa tingkat akhir yaitu kurangnya beraktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi dan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir.

Aktivitas fisik adalah semua gerak tubuh yang meningkatkan mengeluarkan energi, yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan mental, serta menjaga kesehatan tubuh agar tetap sehat dan bugar hingga akhir hayat (Arta & Fithroni, 2021). Aktivitas fisik memiliki peran penting untuk menjaga keseimbangan energi dan asupan nutrisi, juga dapat bisa menjaga strategi alami untuk mengelolah stres pada mahasiswa tingkat akhir yang rentan mengalami tekanan akademik, kecemasan, dan tuntutan-tuntutan dari keluarga maupun lingkungan sekitar (Sandy et al., 2022). Aktivitas fisik ini berperan membakar energi yang masuk ke tubuh, jika asupan energi terlalu banyak, sedangkan aktivitas fisiknya kurang maka akan menyebabkan menambah berat badan, begitu juga sebaliknya jika energi yang dibakar oleh aktivitas fisik besar dari asupan kalori yang diterima maka akan terjadi defisit kalori akan menyebabkan penurunan berat badan (Handayani & Fithroni, 2017). Oleh sebab itu, seorang mahasiswa harus memperhatikan pola makan agar mencapai status gizi optimal. Sedangkan mahasiswa semester akhir yang memiliki tuntutan dan tekanan kurang memperhatikan tentang status gizi.

Status gizi juga sama-sama memiliki peran penting bagi kesehatan mahasiswa semester akhir (Mahmudi et al., 2023). Status gizi merupakan kondisi tubuh yang menggambarkan hasil dari asupan makanan dan zat gizi, yang berfungsi sebagai sumber energi, mendukung pertumbuhan dan perkembangan, memperbaiki jaringan tubuh, dan mengatur metabolisme. Status gizi adalah kondisi kesehatan

seseorang atau kelompok orang yang dipengaruhi oleh kebutuhan energi dan zat gizi lainnya dari makanan, yang dampaknya dapat dinilai melalui pengukuran antropometri (suhardjo, 2008). Status gizi yang optimal dapat dijadikan fondasi yang penting bagi kesehatan fisik dan mental, yang dapat mempengaruhi terhadap kemampuan belajar dan produktivitas. Mahasiswa yang memiliki asupan gizi yang seimbang cenderung memiliki energi yang lebih baik dan daya tahan tubuh yang optimal, serta sangat diperlukan dalam menghadapi tekanan akademik (Multazami, 2022). Sedangkan, mahasiswa yang memiliki masalah gizi seperti gizi buruk ataupun kelebihan berat badan (obesitas) sering kali mengalami penurunan kemampuan kognitif dan emosional (Efendi & Widodo, 2021).

Penurunan kemampuan kognitif adalah hilangnya kemampuan berpikir serta berbahasa dan menurunnya daya ingatan. Sedangkan, penurunan emosional sendiri yaitu kondisi dimana seorang individu kehilangan atau mengalami penurunan kemampuan untuk merasakan, mengekspresikan dan mengenali emosi mereka sendiri, baik emosi negatif ataupun positif. Seorang mahasiswa semester akhir tergolong dalam kelompok usia dewasa yang rentan dalam permasalahan gizi. Oleh sebab itu, seorang mahasiswa harus menjaga keseimbangan status gizi agar mengurangi risiko stres.

Stres adalah kondisi psikologis dan emosional yang dapat disebabkan oleh faktor-faktor baik dari dalam maupun dari luar (Kemendikbud, 2016). Tingkat stres pada mahasiswa yang berada di semester akhir biasanya lebih besar dibandingkan mereka yang masih ada pada mahasiswa semester awal (Arta & Fithroni, 2021). Hal ini dapat dipicu oleh berbagai alasan, termasuk tuntutan akademik, proses penyusunan skripsi serta tekanan untuk memasuki dunia kerja. Tanda-tanda stres yang dialami oleh mahasiswa meliputi kelelahan, kecemasan, kehilangan semangat atau ingin menghentikan pekerjaan tugas akhir (Mahmudi et al., 2023). Dampaknya adalah pengerjaan tugas akhir mengalami penundaan dan memutuskan untuk melupakan pekerjaan tersebut, menjauh dari dosen pembimbing, mengeluh di platform media sosial tentang masalah yang dialami, dan pada akhirnya mengakibatkan keterlambatan dalam masa studi (Giyarto, 2018). Dan ada dampak negatif lain dari stres yang berlebihan seperti masalah tidur, berkurangnya semangat untuk berolahraga, dan bahkan bisa ke gangguan pada kesehatan fisik.

Oleh sebab itu, penting untuk mengetahui bagaimana aktivitas fisik dapat mempengaruhi status gizi dan tingkat stres pada mahasiswa semester akhir.

Di Kota Kediri ada beberapa universitas swasta salah satunya Universitas Nusantara PGRI Kediri yang dikenal dengan sebutan UNP Kediri yang terletak di Jl. Ahmad Dahlan No.76, Mojoroto, Kec. Mojoroto, Kota Kediri, Jawa Timur 64112. Di Universitas Nusantara PGRI Kediri ada 21 program studi salah satunya penjasokesrek. Penjasokesrek adalah jurusan yang mempelajari tentang kegiatan jasmani, gizi, fisiologi, anatomi, keamanan dan keselamatan serta rekreasi. Mahasiswa di prodi ini juga mempelajari berbagai cabang olahraga dan aturan di dalamnya serta teknik, strategi, pelatihan untuk kompetisi, dan metode pembelajaran kepada siswa. Maka dari itu penelitian ini dalam pengambilan sampel di ambil pada mahasiswa prodi Penjasokesrek. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara simple random yang dimana semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih.

Dari hasil observasi yang dilakukan secara tatap muka pada tanggal 2 Mei 2025 sampai 18 Mei 2025 kepada 23 mahasiswa Universitas Nusantara PGRI Kediri khususnya mahasiswa tingkat akhir prodi penjasokesrek, yang dilakukan dengan cara memberikan kuisioner sederhana pada mahasiswa yang biasa nongkrong dikampus maupun ditempat ngopi. Setelah melakukan itu, dari hasil observasi awal terbukti ada beberapa yang merasa memiliki stres dan tidak idealnya berat badan disebabkan karena tekanan dari berbagai tugas akademik serta ada tuntutan dari orang tua dalam menyelesaikan kuliah tepat waktu. Adanya tuntutan serta tekanan tersebut mahasiswa juga tidak memperhatikan mengenai aktivitas fisik. Aktivitas fisik sendiri dapat mempengaruhi tentang status gizi dan tingkat stres pada mahasiswa.

Kurangnya aktivitas berolahraga pada mahasiswa penjasokesrek juga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan fisik. Sedangkan mahasiswa penjasokesrek di tingkat akhir banyak mata kuliah yang dilakukan di kelas dibanding mata kuliah praktek beraktivitas olahraga dilapangan. Kegiatan aktivitas berolahraga yang biasa dilakukan pada mahasiswa tingkat akhir seminggu tiga sampai empat hari sekarang berkurang seminggu hanya satu hari. Mahasiswa tingkat akhir yang memiliki tekanan dan tuntutan jarang memperhatikan tentang pola makan. Banyaknya tugas-

tugas dari dosen mahasiswa sampai lupa waktu untuk makan dan beraktivitas berolahraga. Mahasiswa tingkat akhir juga memiliki kebiasaan begadang sampai malam yang mengkonsumsi kopi, gorengan, dan rokok setiap harinya itu sangat mempengaruhi status gizi mahasiswa tersebut (Putri, 2022). Oleh karena itu, kurangnya olahraga dan ada banyak tuntutan serta tekanan dari lingkungan kampus maupun keluarga, mahasiswa di tingkat akhir memiliki resiko besar dalam gangguan kesehatan mental dan fisiknya.

Dengan latar belakang diatas, peneliti tertarik untuk mengambil penelitian terkait hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi, dan tingkat stres terhadap mahasiswa semester akhir Universitas Nusantara PGRI Kediri. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh data yang valid dan relevan untuk mendukung pengembangan program-program kesehatan dan kebugaran yang sesuai dengan kebutuhan mahasiswa tingkat akhir, sehingga mereka dapat menjalani masa studi dengan kondisi fisik dan mental yang optimal. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan saran bagi mahasiswa agar dapat menjalani kehidupan akademis yang sehat dan seimbang di tengah berbagai tekanan yang mereka alami.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah yang diambil pada penelitian ini yaitu

1. Bagaimana aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjas kesrek UNP Kediri?
2. Bagaimana status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjas kesrek UNP Kediri?
3. Bagaimana tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjas kesrek UNP Kediri?
4. Adakah hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjas kesrek UNP Kediri?
5. Adakah hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjas kesrek UNP Kediri?
6. Adakah hubungan aktivitas fisik dengan status gizi dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjas kesrek UNP Kediri?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan latar belakang dan rumusan masalah diatas, maka penulis mengharapkan tujuan dari penelitian ini yaitu

1. Untuk mengetahui aktivitas fisik pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjaskesrek UNP Kediri.
2. Untuk mengetahui status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjaskesrek UNP Kediri.
3. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjaskesrek UNP Kediri.
4. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjaskesrek UNP Kediri.
5. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjaskesrek UNP Kediri.
6. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan status gizi dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjaskesrek UNP Kediri.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis
 - a. Ini berkontribusi pada pengembangan sains di bidang kesehatan masyarakat, terutama yang berkaitan dengan faktor -faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik mahasiswa.
 - b. Menjadi referensi ilmiah bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang hubungan aktifitas fisik dengan status gizi dan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir prodi penjaskesrek UN PGRI Kediri.
 - c. Menambah kajian empiris dalam literatur yang membahas interaksi antara faktor keseimbangan gizi dan psikologis dalam konteks aktivitas fisik pada populasi mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi mahasiswa

Hasil penelitian ini bisa digunakan sebagai bahan pertimbangan untuk mahasiswa akhir khususnya pada prodi penjas kesrek, untuk lebih memperhatikan tentang aktivitas fisik, supaya status gizi dan tingkat stres agar bisa optimal.

b. Bagi pihak kampus atau lembaga terkait

Hasil penelitian ini dapat menjadi bahan pertimbangan dalam merancang kurikulum atau program pembinaan kebugaran jasmani yang lebih efektif, dengan mempertimbangkan faktor-faktor pendukung seperti status gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan mental mahasiswa.