

**KONDISI FIOLOGIS MAHASISWA RANTAU DARI JAWA
DI TAHUN PERTAMA KULIAH DI FAKULTAS MIPA UNIVERSITAS UDAYANA**

**PHYSIOLOGICAL CONDITION OF OVERSEAS STUDENTS FROM JAVA
IN THE FIRST YEAR OF STUDY AT THE FACULTY OF MATHEMATICS
AND NATURAL SCIENCES UDAYANA UNIVERSITY**

¹Ayesha Audreyhan, ²Ida Bagus Made Suaskara, ³I Ketut Muksin

¹Mahasiswa Biologi FMIPA, Universitas Udayana, Badung, Indonesia

^{2,3}Dosen Biologi FMIPA, Universitas Udayana, Badung, Indonesia
Audreyhann0508@gmail.com

INTISARI

Kondisi fisiologis adalah fungsi tubuh normal pada manusia yang mengalami adaptasi dan mengacu pada perubahan secara fisik. Mahasiswa yang merantau sering mengalami berbagai tantangan kondisi fisiologis, contohnya seperti perubahan jumlah kadar hemoglobin, tekanan darah dan berat badan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan membandingkan kondisi fisiologis antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang merantau dari Jawa di tahun pertama kuliah pada Fakultas MIPA Universitas Udayana. Metode pengambilan data dilakukan dengan cara kualitatif yaitu wawancara dan cara kuantitatif, yaitu uji kadar hemoglobin, tes tekanan darah, dan pengukuran berat badan yang diambil dari probandus laki-laki dan perempuan. Hasil penelitian menunjukkan kadar hemoglobin pada probandus perempuan di tahun pertama kuliah meningkat signifikan dibandingkan dengan probandus laki-laki, yang menunjukkan bahwa probandus perempuan lebih mampu beradaptasi dengan lingkungan baru. Pemeriksaan tekanan darah selama bulan puasa tidak menunjukkan perubahan yang signifikan pada probandus perempuan maupun laki-laki, karena perubahan pola makan saat puasa yang mempengaruhi metabolisme. Berat badan sebelum dan setelah merantau juga tidak mengalami perubahan signifikan, hal ini menunjukkan perubahan pola makan, aktivitas fisik dan adanya adaptasi metabolisme tubuh serta asupan kalori yang seimbang menjadi faktor yang memengaruhi berat badan.

Kata Kunci : *kondisi fisiologis, mahasiswa rantau, Universitas Udayana.*

ABSTRACT

Physiological conditions are normal body functions in humans that undergo adaptation and refer to physical changes, especially in probandus who are migrating in a new environment. Students who migrate often experience various physiological condition challenges, such as changes in the amount of hemoglobin levels, blood pressure, and body weight. This study aims to determine the physiological conditions between male and female students who migrate from Java in the first year of study at the Faculty of Mathematics and Natural Sciences, Udayana University. The method of data collection was carried out in a qualitative way, namely interviews and quantitative ways, namely hemoglobin level tests, blood pressure tests, and weight measurements taken through male and female probandus. The results showed that hemoglobin levels in female probandus in the first year of college increased significantly compared to male probandus, which showed that female probandus were more able to adapt to the new environment. Blood pressure checks during the fasting month did not show significant changes in both female and male probandus, due to changes in diet during fasting that affect metabolism. Body weight before and after migrating also did not experience significant changes, which indicates changes in diet, physical activity and the adaptation of body metabolism as well as balanced calorie intake are factors that influence body weight.

Keywords: *psychological condition, overseas student, udayana university.*

PENDAHULUAN

Perpindahan penduduk adalah aktivitas penduduk yang berpindah dari satu lokasi ke lokasi lain, baik untuk jangka waktu yang permanen maupun sementara seperti untuk tujuan

pendidikan (Sukaminar dkk, 2017). Penduduk yang melakukan perpindahan untuk menuntut ilmu pada umumnya merasa bahwa tempat asalnya kurang memberikan fasilitas pendidikan yang memadai, sehingga melakukan perpindahan yang dianggap dapat memberikan harapan (Ashari dan Mahmud, 2018).

Penduduk yang semakin bertambah tidak menuntut kemungkinan akan menimbulkan dampak bagi setiap individu yang melakukan perpindahan, Salah satu dampak yang akan terjadi adalah stres (Muhliansyah, 2018). Stres merupakan keadaan individu yang mengalami tuntutan yang melebihi kemampuan (Fajrini dkk, 2022). Tuntutan beban yang melebihi batas kemampuan individu dapat menimbulkan resiko stres (Nurjanah dan Yuni, 2020). Pada umumnya terjadi pada mahasiswa baru yang merantau dan mencoba beradaptasi dengan lingkungan baru (Bidang dkk., 2018).

Mahasiswa diharapkan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan baru. Pada masa awal memasuki dunia perkuliahan, setiap mahasiswa membutuhkan waktu untuk beradaptasi dengan lingkungan baru yang dapat memengaruhi kondisi fisiologis mahasiswa (Tangkudung, 2014; Nurjanah dan Yuni, 2020). Proses adaptasi yang dialami oleh mahasiswa rantau, khususnya pada tahun pertama perkuliahan, melibatkan perubahan peran dari siswa senior di Sekolah Menengah Atas menjadi mahasiswa baru di Universitas Udayana, Bali. Perbedaan proses kegiatan akademik pada Perguruan Tinggi, seperti tugas perkuliahan yang banyak, target pencapaian nilai dan gaya belajar yang berbeda menjadi penyebab kesulitan mahasiswa untuk beradaptasi dalam tahun pertama perkuliahan (Saniskoro dan Akmal, 2017).

Kondisi fisiologis merupakan proses penyesuaian melalui fungsi kerja organ tubuh agar dapat bertahan hidup (Jati, 2017). Kondisi fisiologis dapat berbeda-beda pada setiap mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Tangkudung (2014) mahasiswa perempuan lebih sulit beradaptasi dibandingkan laki-laki, karena laki-laki lebih mudah menyesuaikan diri dengan cara bersosialisasi pada lingkungan barunya. Sampai saat ini belum ada penelitian tentang bagaimana perbedaan kondisi fisiologis antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang merantau dari Jawa di tahun pertama kuliah di Fakultas MIPA Universitas Udayana.

Berdasarkan latar belakang diatas, perlu dilakukan penelitian mengenai perbedaan kondisi fisiologis antara mahasiswa laki-laki dan perempuan yang merantau dari Jawa di tahun pertama kuliah di Fakultas MIPA Universitas Udayana.

MATERI DAN METODE

Penelitian ini dilakukan pada awal bulan Maret dan akhir bulan Mei 2024 dengan menggunakan teknik *Purposive Sampling*, yaitu metode pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Perhitungan variabel sampel menyatakan jika <100 maka diambil seluruh probandus sehingga penelitian ini dilakukan kepada 18 mahasiswa.

Pemeriksaan hemoglobin dilakukan oleh peneliti menggunakan metode PCOT (*Point care of testing*), menggunakan alat *Easy Touch GCHb* diawali dengan mengusap jari dengan *alcohol swab* diikuti dengan pengambilan sampel darah menggunakan *autoclick* dan lancet. Sampel darah kemudian ditempatkan pada *stick* hemoglobin dan dicatat jumlah hemoglobin yang tertera pada alat *Easy Touch GCHb*. Pemeriksaan ini dilakukan dua kali, yaitu pada awal bulan Maret dan akhir bulan Mei 2024.

Pemeriksaan tekanan darah dilakukan oleh peneliti menggunakan tensimeter digital dengan merek *sinocare*, probandus harus dalam kondisi tenang yang diawali dengan memasang manset pada lengan kemudian tarik dan kencangkan sesuai dengan ukuran lengan probandus kemudian tekan tombol *power* pada tensimeter lalu dicatat kadar tekanan darah yang tertera pada tensimeter. Pemeriksaan ini dilakukan dua kali, yaitu pada awal bulan Maret 2024 dan akhir bulan Mei 2024.

Pemeriksaan berat badan dilakukan oleh peneliti dengan menggunakan timbangan berat badan digital merek *onemed*, diawali dengan timbangan berat badan digital diletakkan pada permukaan yang datar kemudian probandus menginjak timbangan dengan kedua kaki lalu dicatat skala berat badan yang tertera pada timbangan. Data berat badan sebelum merantau diperoleh melalui wawancara dan data berat badan setelah merantau diukur melalui proses penimbangan pada awal bulan Maret 2024.

Peneliti menggunakan teknik wawancara untuk mendapatkan data yang lebih akurat dan mendalam, dengan menggunakan kuisioner terbuka sebagai kesempatan kepada probandus untuk menjawab pertanyaan berdasarkan pengalaman mereka sendiri. Penelitian ini menghasilkan data kuantitatif dan kualitatif. Data kuantitatif diperoleh melalui penghitungan jumlah kadar hemoglobin, tekanan darah, dan berat badan probandus mahasiswa rantau Angkatan 2023 dari Jawa di Fakultas MIPA Universitas Udayana kemudian akan dianalisis menggunakan aplikasi *SPSS* versi 27. Untuk mengetahui perbedaan respon dari variabel yang diukur antara mahasiswa laki-laki dan perempuan dilakukan menggunakan *Paired Sample T Test*. Data kualitatif yang diperoleh melalui hasil wawancara digunakan untuk mendukung teori terkait penyebab perubahan kondisi fisiologis mahasiswa rantau pada lingkungan baru.

HASIL

Tabel 1. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin perempuan menggunakan paired sample t test pada awal bulan Maret dan akhir bulan Mei 2024.

Paired Sample T Test							
95% Confidence							
Interval of the Difference							
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	T	Df	Sig.
-.9444	1.0979	0.3660	-1.7883	-.1006	-2.581	8	0.033

Tabel 2. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin probandus laki-laki menggunakan paired sample t test pada awal bulan Maret dan akhir bulan Mei 2024.

Paired Sample T Test							
95% Confidence							
Interval of the Difference							
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	T	Df	Sig.
-.3333	1.4335	0.4778	-0,7686	1,4325	0,698	8	0.505

Merujuk pada Tabel 1 diperoleh nilai signifikansi t sebesar 0,033 ($P < 0,05$). Menunjukkan bahwa terjadi peningkatan secara signifikan dari hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada probandus perempuan dari awal bulan Maret dan akhir bulan Mei 2024.

Merujuk pada Tabel 2 diperoleh nilai signifikansi t sebesar 0,505 ($P > 0,05$). menunjukkan bahwa tidak terjadi peningkatan secara signifikan dari hasil pemeriksaan hemoglobin pada probandus laki-laki dari awal bulan Maret dan akhir bulan Mei 2024.

Tabel 3. Hasil pemeriksaan tekanan darah probandus perempuan menggunakan *paired sample t test* pada awal bulan Maret dan akhir bulan Mei 2024.

Paired Sample T Test								
95% Confidence Interval								
	Mean	Std. Deviation	Std Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig. (2-tailed)
Sistolik bulan Maret dan Mei	-2,33333	4,09268	1,36423	-5,47924	0,81258	-1,710	8	0,126
Diastolik bulan Maret dan Mei	-0,33333	4,50000	1,50000	-3,79234	3,12567	-0,222	8	0,830

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan nilai signifikansi t sistolik perempuan sebesar 0,126, sedangkan nilai signifikansi t diastolik 0,830 ($P > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi peningkatan secara statistik antara hasil pemeriksaan tekanan darah yang dimulai dari awal bulan Maret dan akhir bulan Mei 2024 pada probandus Perempuan.

Tabel 4. Hasil pemeriksaan tekanan darah probandus laki-laki menggunakan *paired sample t test* pada awal bulan Maret dan akhir bulan Mei 2024.

Paired Sample T Test								
				95% Confidence Interval		t	df	Sig. (2-tailed)
	Mean	Std. Deviation	Std Error Mean	Lower	Upper			
Sistolik bulan Maret dan Mei	-0,11111	3,01846	1,00615	-2,43131	2,20908	-0,110	8	0,915
Diastolik Maret dan Mei	-0,55556	1,23603	0,41201	-1,50565	0,39454	-1,348	8	0,214

Berdasarkan Tabel 4 didapatkan nilai signifikansi t sistolik 0,915, Sedangkan nilai signifikansi t diastolik 0,214 ($P > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terjadi peningkatan secara statistik antara hasil pemeriksaan tekanan darah yang dimulai dari awal bulan Maret dan akhir bulan Mei 2024 pada probandus laki-laki.

Tabel 5. Hasil pemeriksaan berat badan probandus perempuan menggunakan *paired sample t test* sebelum merantau dan setelah merantau.

<i>Paired Sample T Test</i>							
<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>							
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	T	Df	Sig.
-0,889	4,781	1,594	-4,564	2,786	-.558	8	0,592

Merujuk pada Tabel 5 diperoleh nilai signifikansi t sebesar 0,592 ($P > 0,05$). Hal tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat peningkatan yang signifikan antara pemeriksaan berat badan probandus sebelum dan setelah merantau.

Tabel 6. Hasil pemeriksaan berat badan laki-laki menggunakan *paired sample t test* sebelum merantau dan setelah merantau.

<i>Paired Sample T Test</i>							
<i>95% Confidence Interval of the Difference</i>							
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Lower	Upper	t	df	Sig.
-0,667	3,464	1,155	-3,329	1,996	-0,577	8	0,580

Merujuk pada Tabel 6 diperoleh nilai signifikansi t sebesar 0,580 ($P > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak adanya peningkatan yang signifikan antara berat badan probandus sebelum dan setelah merantau.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada probandus perempuan yang disajikan pada tabel 1. didapatkan peningkatan secara statistik, hal ini disebabkan probandus perempuan dapat beradaptasi terhadap lingkungan barunya. Didukung juga oleh pernyataan Hediati dkk, (2020) kondisi fisiologis yang dapat dikatakan baik apabila dapat beradaptasi dengan lingkungan baru. Faktor-faktor yang mempengaruhi kadar hemoglobin adalah pola makan, jenis kelamin, dan aktivitas fisik. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa probandus yang sering berolahraga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kadar hemoglobin. Sesuai dengan penelitian Mustakim dan Wahyuni (2014) menyatakan bahwa berolahraga dengan giat berpengaruh pada kadar hemoglobin. Diketahui bahwa probandus memiliki pola makan sebanyak tiga kali dengan asupan nutrisi yang tergolong baik, karena mudah mencari makanan halal di Bali dan kandungan asupannya tergolong baik khususnya untuk zat besi pada kadar hemoglobin (Suheli dkk, 2017).

Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin pada probandus laki-laki yang disajikan pada tabel 2. didapatkan tidak terjadi peningkatan secara signifikan, Hal ini menandakan bahwa probandus laki-laki sulit beradaptasi terhadap lingkungan barunya selama merantau.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan pada probandus laki-laki, diketahui bahwa probandus memiliki aktivitas fisik yang kurang sehingga memicu terjadinya ketidakseimbangan pada kadar hemoglobin (Saputro dan Junaidi, 2015). Menurut Rosyanti dkk (2017) stres mempengaruhi ketidakseimbangan pada jumlah kadar hemoglobin, karena sistem imun tubuh berperan penting dalam mengatur hubungan stres dengan sistem imun agar kadar hemoglobin tetap normal. Saat mengalami stres akan terjadi peningkatan hormon *adrenokortikotropik*, *glukokortikoid*, dan kortisol. *Glukokortikoid* adalah pengatur utama dalam penyesuaian kondisi fisiologis terhadap stres. Ketika tubuh mengalami peningkatan hormon ini dapat menyebabkan penurunan produksi sel darah merah oleh sumsum tulang belakang karena *glukokortikoid* dan *adrenokortikotropik* dapat menghambat proses pembentukan sel darah merah yang menyebabkan lemahnya sistem imun dan mempengaruhi kadar hemoglobin (Fitri dkk, 2021; Leighton *et al.*, 2024).

Pada hasil pemeriksaan tekanan darah didapatkan hasil yang tidak terjadi peningkatan secara signifikan dari probandus perempuan maupun laki-laki yang ditampilkan pada tabel 3. dan tabel 4. Probandus mengatakan bahwa beban tugas yang terlalu banyak sehingga memicu stres. Stres adalah respon tubuh terhadap tekanan dan dapat mengancam ketidakseimbangan kondisi fisiologis. Saat stres hormon adrenalin dilepaskan dan menyebabkan peningkatan tekanan darah dengan cara mengontraksikan arteri dan meningkatkan denyut jantung (Fitri dkk, 2021; Suoth dkk, 2014). Sesuai dengan penelitian Hidayati dkk (2022) stres dapat mengakibatkan kenaikan tekanan darah, saat tubuh mengalami stres maka terjadi perubahan secara fisiologis yaitu tekanan darah tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara yang telah dilakukan kepada probandus perempuan maupun laki-laki, diketahui bahwa adanya pengaruh pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan pada probandus yang sedang melakukan puasa, hal ini disebabkan oleh perubahan pola makan dan minum probandus selama puasa yang mempengaruhi metabolisme tubuh. Perubahan tersebut dapat mengurangi volume darah dan menurunkan tekanan darah. Penurunan tekanan darah ini memicu respon fisiologis jantung untuk meningkatkan kontraksi, sehingga pada fase awal terjadi nadi normal dan pada fase kronis terjadi peningkatan nadi. Upaya ini dilakukan oleh jantung sebagai kompensasi terhadap penurunan metabolisme (Dinata dkk, 2023).

Pada hasil pemeriksaan berat badan didapatkan hasil yang tidak terjadi peningkatan secara signifikan dari probandus perempuan maupun laki-laki. Hal tersebut menandakan bahwa tidak adanya peningkatan secara statistik antara berat badan probandus sebelum dan setelah merantau, karena berat badan berpengaruh terhadap pola makan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Prasetio, dkk (2020) dikatakan ketika mahasiswa merantau, salah satu faktor yang mempengaruhi berat badan adalah *homesick* dan stres yang menyebabkan dampak negatif seperti melemahnya imunitas tubuh sehingga muncul keinginan untuk tidak makan dan akan menimbulkan penurunan berat badan, sesuai dengan informasi probandus pada saat wawancara probandus tidak mampu mengendalikan *homesick* dan stres sehingga beberapa probandus tidak ada keinginan untuk menjaga pola makan. Menurut Tomiyama (2019) perilaku tersebut disebabkan oleh stres. Lebih lanjut menurut Shabira dkk (2024) stres yang berlangsung lama akan mempengaruhi berat badan, karena mengkonsumsi makanan saat

stres dilakukan bukan karena rasa lapar melainkan untuk memberikan kepuasan diri akibat tekanan.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ummul Mukminin (2016) yang meneliti mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan menemukan tidak semua mahasiswa mengalami perubahan berat badan yang signifikan, karena ada faktor-faktor seperti perubahan pola makan, aktivitas fisik, asupan kalori, kualitas tidur dan adaptasi metabolisme tubuh serta faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhi berat badan. Pada keadaan stres terjadi peningkatan ekskresi hormon *glukokortikoid*, *adrenokortikotropik*, *epinephrine*, dan kortisol. Stres dapat meningkatkan berat badan karena tingginya kadar kortisol dalam darah yang mengaktifkan enzim penyimpanan lemak dan menstimulasi rasa lapar ke otak. Ketika *adrenokortikotropik* meningkat akan menyebabkan peningkatan berat badan, sedangkan ketika *epinephrine* meningkat akan menyebabkan penurunan nafsu makan dan terjadi pemecahan lemak yang dapat membakar kalori sehingga menyebabkan penurunan berat badan (Fitri dkk, 2021; Dalman, 2021).

SIMPULAN

Kondisi fisiologis probandus perempuan perantauan asal Jawa di tahun pertama kuliah di Fakultas MIPA Universitas Udayana lebih mampu beradaptasi dilingkungan baru berdasarkan hasil pemeriksaan kadar hemoglobinnnya lebih tinggi dibandingkan probandus laki laki. Sedangkan pemeriksaan tekanan darah dan berat badan tidak berbeda antara probandus perempuan dan laki laki karena adanya perubahan pola makan, aktivitas fisik, adaptasi metabolisme tubuh dan asupan kalori yang seimbang.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih sebesar-besarnya kepada bapak Ida Bagus Made Suaskara, bapak I Ketut Muksin, ibu Ni Nyoman Wirasiti, Ibu Dwi Ariani Yulihastuti dan Ibu Prof. Ni Luh Watiniasih yang telah memberikan dukungan serta saran untuk penulisan artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, M.I. dan Mahmud, A.K. 2018. Apakah yang Memengaruhi Fenomena Migrasi Masuk ke Wilayah Perkotaan. *Jurnal Studi Ekonomi, Sosial, dan Pembangunan*.5(1):61-79.
- Bidang, A. S., Erawan, E. dan Sary, K. A. 2018. Proses Adaptasi Mahasiswa Perantau dalam Menghadapi Gegar Budaya (Kasus Adaptasi Mahasiswa Perantau di Universitas Mulawarman Samarinda). *Jurnal Ilmu Komunikasi*. 6(3):212-225.
- Dalman, M. F. 2021. Stress, Obesity, and The Cortisol Connection Endocrinology and Metabolism Clinics of North America. *Journal PubMed*. 50(3): 579-590.
- Dinata, I. W. H. C., Putri, D. W. B., Putra, I. G. N. A. W. dan Manyun, I. G. N. 2023. Pengaruh Puasa Ramadhan terhadap Tekanan Darah dan Profil Lipid Pada Pasien Hipertensi Studi Kasus: Denpasar Selatan. *Jurnal Farmasi Klinis*. 3(3): 369-377.
- Fajrini, F., Sakinah, S. Latifah, N., Romdhona, N. dan Andriyani. 222. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Stress Para Pekerja di Percetakan Kota Ciputat Tahun 2021. *Environmental Occupational Health and Safety Journal*. 2(2):155-162.
- Fitri, A., Jafar, N., Indrisari, R. Syam, A. dan Salam. A. Hubungan Tingkat Stress dengan Kadar Gula Darah pada Polisi yang Mengalami Gizi Lebih di Polresta Sidenreng

- Rappang. 2021. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 10(1): 25-33.
- Hediati, H. D. 2020. Perilaku Adaptif Mahasiswa Rantau Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. Program Pasca Sarjana Universitas Airlangga. (Thesis).
- Jati, V. D. P. 2017. Karakteristik Fisik Secara Somatoskopi dan Adaptasi Budaya pada Populasi Masyarakat Tengger di Desa Argosari, Kecamatan Senduro, Kabupaten Lumajang. *Jurnal Antropologi*. 6(2): 245-259
- Leighton, C. P., Kerr, B., Scherer, P. E., Baudrand, R. and Cortes, V. 2023. The Interplay Between Leptin, Glucocorticoids, and GLP1 Regulates Food Intake and Feeding Behavior. *Journal PubMed*. 99(3): 653-674.
- Muhliansyah. 2018. Pengaruh Kesesakan dan Adaptasi terhadap Stress Lingkungan. *Jurnal Psikoborneo*. 6(3): 341-351.
- Mustaqim, E. Y. dan Wahyuni, E. S. 2014. Hubungan Kadar Hemoglobin (Hb) dengan Kebugaran Jasmani Pada Siswa Ekstrakurikuler Sepakbola SMA Negeri 1 Bangsal. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 1(3): 637-640.
- Nurjanah, S. dan Yuni. 2020. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Proses Adaptasi pada Mahasiswa Baru Keperawatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 1(1);291-294.
- Prasetyo, C. E., Sirair, E. G. N. dan Hanafitri, A. 2020. Rumah, Tempat Kembali: Pemaknaan Rumah pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Mediapsi*. 6(2): 132-144.
- Rosyanti, L., Devianty, R., Hadi, I. dan Sahrianti. 2017. Kajian Teoritis: Hubungan Antara Depresi dengan Sistem Neuroimun (Sitokin-HPA Aksis). *Health Information: Jurnal Penelitian*. 9(2): 35-52.
- Saniskoro, B. S. R. dan Akmal, S. Z. 2017. Peranan Penyesuaian Diri di Perguruan Tinggi Terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*. 4(1):95-106.
- Saputro, D. A. dan Junaidi, S. 2015. Pemberian Vitamin C pada Latihan Fisik Maksimal dan Perubahan Kadar Hemoglobin dan Jumlah Eritrosit. *Jurnal Ilmu keolahragaan*. 4(3): 32-40.
- Shabira, A. Z., Fitri, D. A., Alamanda, L. S. dan Aulia, N. Z. 2024. Hubungan Stres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2023 Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*. 2(2): 86-91.
- Suheli, S. M., Kaligis, S. H. M. dan Tiho, M. 2017. Gambaran Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Biomedik*. 5(2): 1-6.
- Suoth, M., Bidjuni, H. dan Malara, R. 2014. Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Hipertensi di Puskesmas Kolongan Kecamatan Kalawat Kabupaten Minahasa Utara. *Jurnal Keperawatan*. 2(1): 1-10.
- Sukmaniar., Romli, M. E. dan Sari, D. N. 2017. Faktor Pendorong dan Penarik Migrasi pada Mahasiswa dari Desa untuk Kuliah di Kota Palembang. *Jurnal Demografi Sriwijaya*. 1(2): 1-10.
- Tangkudung, J. P. M. 2014. Proses Adaptasi Menurut Jenia Kelamin Dalam Menunjang Studi Mahasiswa Fisip Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal Acta Diurna*. 3(4): 1 -11.
- Tomiya, A. J. 2019. Stress and Obesity. *Journal Annual Review of Psychology*. 70(1): 703-718.
- Ummul Mukminin. 2016. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Perubahan Berat Badan pada Mahasiswa Rumpun Ilmu Kesehatan Setelah Perkuliahan Satu Tahun. *Sekripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.