

GAYA HIDUP SEHAT DAN *SUBJECTIVE WELL BEING* PADA MAHASISWA KEDOKTERAN

Asri Mutiara Putri

Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Malahayati

[*Email korespondensi: asri@malahayati.ac.id]

Abstract: Healthy Lifestyle and Subjective well being in Medical Students.

The aim of the study was to find the effect of a healthy lifestyle, namely physical activity, eating habits, and sleep quality on the subjective well-being of medical students. This research is an analytic research with cross sectional design. The sample in this study was 150 medical students in Bandar Lampung. The data in the study were obtained through 4 measurement tools, namely the College Student Subjective well being Questionnaire, Health Promoting Lifestyle Profile, Eating Habit Questionnaire, and the Pittsburgh Sleep Quality Index. Data were analyzed using Multiple Linear Regression. The results showed that there was a significant effect of the three variables simultaneously on student subjective well-being, but partially, only physical activity and eating habits showed a significant effect, while the sleep quality variable did not. The results of the analysis also show that eating habits are the strongest predictor of subjective well-being in medical students. Universities are expected to carry out promotions to form healthy eating habits and increase student involvement in physical activity in order to achieve better subjective well being.

Keywords : *Subjective well being, Physical Activity, Eating Habit, Sleep Quality*

Abstrak: Gaya Hidup Sehat dan Subjective well being pada Mahasiswa

Kedokteran. Penelitian bertujuan untuk melihat pengaruh gaya hidup sehat, yaitu aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan kualitas tidur terhadap *subjective well being* mahasiswa kedokteran. Penelitian ini merupakan penelitian analitik dengan desain cross sectional. Sampel dalam penelitian ini adalah 150 mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung. Data dalam penelitian diperoleh melalui 4 alat ukur yaitu *College Student Subjective well being Questionnaire, Health Promoting Lifestyle Profile, Eating Habit Questionnaire, dan Pittsburgh Sleep Quality Index*. Data dianalisis menggunakan Regresi Linear Berganda. Hasil penelitian menunjukkan terdapat pengaruh signifikan dari ketiga variabel secara simultan terhadap *subjective well being* mahasiswa, namun secara parsial, hanya variabel aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang menunjukkan pengaruh signifikan, sedangkan variabel kualitas tidur tidak. Hasil analisis juga menunjukkan kebiasaan makan merupakan prediktor terkuat terhadap *subjective well being* mahasiswa kedokteran. Perguruan tinggi diharapkan dapat melakukan promosi untuk membentuk kebiasaan makan sehat dan meningkatkan keterlibatan mahasiswa terhadap aktivitas fisik dalam rangka mencapai *subjective well being* yang lebih baik.

Kata Kunci : *Subjective well being, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan, dan Kualitas Tidur*

PENDAHULUAN

Mahasiswa kedokteran merupakan populasi yang rentan mengalami permasalahan psikologis karena mereka menjalani metode pembelajaran yang berbeda dari jurusan lainnya. Aktivitas belajar tergolong cukup padat dengan banyaknya kegiatan diskusi dan

praktikum. Hal ini menjadi stressor yang cukup menekan bagi mahasiswa. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa banyak mahasiswa kedokteran mengalami stres, cemas, depresi, bahkan beberapa sampai menunjukkan keinginan untuk bunuh diri (Dunn et al., 2008). Hasil-hasil penelitian sebelumnya

juga secara konsisten menunjukkan bahwa pendidikan kedokteran berhubungan dengan penurunan *well being* pada mahasiswanya (Ayala et al., 2017). *Well being* merupakan kondisi diri yang berfungsi optimal sehingga memungkinkan individu menjalani kehidupan dengan efektif dan mencapai kepuasan hidup, serta kebahagiaan (Kasten, 2017). Konsep *well being* juga sering dikenal dengan sebutan *subjective well being* yang didefinisikan sebagai evaluasi kognitif dan afektif seseorang tentang hidupnya yang meliputi penilaian emosional terhadap berbagai kejadian yang dialami yang sejalan dengan penilaian kognitif terhadap kepuasan dan pemenuhan hidup (Diener et al., 2003). *Subjective well being* merupakan kondisi mental yang penting untuk dimiliki oleh individu terlebih pada mahasiswa kedokteran mengingat mereka harus membangun karakteristik yang profesional, berintegritas, mampu berempati, dan memiliki komitmen tinggi dalam memberikan layanan kesehatan (Dunn et al., 2008).

Subjective well being pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor demografi, seperti jenis kelamin dan status sosial ekonomi, dukungan sosial, tingkat stres, aktivitas sosial, gaya hidup sehat, dan faktor lingkungan (Dunn et al., 2008; Ridner et al., 2016). Dari berbagai faktor tersebut gaya hidup sehat menjadi faktor yang menarik untuk diteliti karena penelitian sebelumnya menemukan bahwa mahasiswa kedokteran dengan kesibukannya justru kesulitan untuk memprioritaskan pemenuhan gaya hidup sehat dan kesejahteraan psikologis (Dyrbye & Shanafelt, 2011; Gold et al., 2015). Gaya hidup sehat yang sulit diterapkan pada mahasiswa antara lain terkait dengan kualitas tidur, pola makan, dan aktivitas fisik. Mahasiswa kedokteran dengan kesibukannya sulit untuk menjaga pola makan yang sehat dan memperoleh tidur yang berkualitas (Ayala et al., 2017). Mereka juga biasanya tidak punya cukup waktu untuk melakukan

aktivitas fisik yang dibutuhkan tubuh (Ayala et al., 2017). Berbagai kondisi ini tentunya turut berpengaruh pada *well being* yang dimiliki mahasiswa. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa kualitas tidur, aktivitas fisik, dan pola makan yang sehat merupakan prediktor yang signifikan terhadap *well being* mahasiswa (Ayala et al., 2017; Ridner et al., 2016).

Aktivitas fisik merupakan total waktu yang dihabiskan untuk melakukan kegiatan sehari-hari, yaitu bekerja, sekolah, rekreasi, olahraga, dan aktivitas lain yang meningkatkan pengeluaran energi tubuh (Zenic et al., 2020). Aktivitas fisik yang sesuai memiliki efek positif terhadap stres, meningkatkan mood, mengurangi ketidakpuasan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup (Koo & Kim, 2018). Penelitian sebelumnya menemukan aktivitas fisik sebagai salah satu prediktor *subjective well being*, dimana aktivitas fisik atau olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan *well being*, emosi positif, dan kepuasan hidup, berhubungan negatif dengan stres dan emosi negatif (Kasten, 2017; Kleszczewska et al., 2019; Terebessy et al., 2016; Zhang et al., 2020).

Aspek gaya hidup selanjutnya adalah kualitas tidur yang mengacu pada penilaian objektif terkait tidur, seperti durasi, latensi, jumlah bangun, serta penilaian subjektif individu terkait kedalaman dan kepuasannya terhadap proses tidur yang dialami (Buysse et al., 1989). Kualitas tidur merupakan faktor penting dalam kesehatan dan kesejahteraan individu. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa kualitas tidur merupakan prediktor terkuat *subjective well being* (Ridner et al., 2016). Lebih lanjut, penelitian khusus pada mahasiswa menemukan bahwa kualitas tidur yang baik berpengaruh secara signifikan terhadap kepuasan dan prestasi akademik, serta *subjective well being* secara umum (Lopes et al., 2013). Kualitas tidur juga ditemukan secara signifikan berhubungan dengan stres, depresi, dan kecemasan yang

menandakan penurunan *well being* (Al-Khani et al., 2019)

Kebiasaan makan sehat menjadi faktor lain yang juga turut mempengaruhi *well being* mahasiswa. Penelitian terkini semakin menunjukkan pentingnya kebiasaan makan yang sehat dalam mendukung kesehatan mental. Kebiasaan makan sehat memiliki definisi yang beragam, mulai dari makan makanan rendah lemak, makanan alami/ tidak diproses, diet seimbang, makanan yang baik untuk kesehatan, kebiasaan makan yang menjaga berat badan, dan lain-lain (Falk et al., 2001). Definisi yang luas ini mengarahkan penelitian pada pengukuran kebiasaan makan yang tidak hanya diukur secara objektif namun juga dikaitkan dengan persepsi individu terhadap kebiasaan makannya. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa individu yang menjalani atau merasa mengadopsi kebiasaan makan yang sehat ditemukan memiliki *well being* yang lebih baik, dan sebaliknya individu yang memiliki kebiasaan makan kurang sehat atau merasa tidak puas dengan kebiasaan makannya lebih cenderung mengalami gejala negatif seperti stres, kecemasan, dan depresi (Hanawi et al., 2020; Moses et al., 2016; Schnettler et al., 2015).

Subjective well being merupakan hasil dari keseimbangan antara sumber daya dan tantangan psikologis, fisik dan sosial dalam kehidupan individu (Guillemin et al., 2016). Oleh karena itu, menelaah *subjective well being* dari sudut pandang fisik atau medis, dalam hal ini gaya hidup sehat cukup penting dalam mempromosikan kesehatan mental individu. Terlebih dalam populasi mahasiswa kedokteran yang dalam menjalani pendidikannya sulit memprioritaskan penerapan gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh gaya hidup sehat, yaitu aktivitas fisik, kualitas tidur, dan kebiasaan makan sehat terhadap *subjective well being*. Sejauh ini penelitian terkait *subjective well being* di Indonesia cenderung dikaitkan dengan faktor-faktor psikologis, dan masih sangat sedikit penelitian yang

mengaitkannya dengan aspek fisik seperti gaya hidup sehat sehingga penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi baru bagi perkembangan keilmuan. Selain itu, pada penelitian ini pengukuran *subjective well being* juga akan menggunakan pengukuran yang khusus dikembangkan pada populasi mahasiswa sehingga diharapkan memberikan informasi yang lebih relevan dan tepat tentang kondisi kesejahteraan subjektif mahasiswa.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian survei analitik dengan desain cross sectional. Penelitian dilakukan pada bulan Maret 2023 dengan jumlah sampel 150 mahasiswa Fakultas Kedokteran di Bandar Lampung. Mahasiswa yang menjadi sampel merupakan mahasiswa semester lima dan tujuh dari dua Universitas di Bandar Lampung, yaitu Universitas Lampung dan Universitas Malahayati. Pada penelitian ini terdapat 4 instrumen penelitian yang digunakan untuk mengukur ke empat variabel penelitian, yaitu *College Student Subjective well being Questionnaire* (CSSWQ) untuk mengukur *subjective well being*, *Health Promoting Lifestyle Profile II* (HPLP II) untuk mengukur aktivitas fisik, *Eating Habit Questionnaire* (EHQ) untuk mengukur kebiasaan makan sehat, dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur. *College Student Subjective well being Questionnaire* (CSSWQ) memiliki nilai reliabilitas $\alpha=0.898$ dan indeks dikriminasi item berkisar antara $r_{it}=0.409-0.666$. Pada instrumen ini *subjective well being* diukur khusus pada populasi mahasiswa yang terbagi dalam 4 aspek, yaitu *college gratitude (emotional domain)*, adalah respon emosi positif yang dirasakan saat menerima keuntungan atau manfaat tertentu, *academic self-efficacy (cognitive domain)*, adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk menampilkan atau menyelesaikan suatu tugas, *academic satisfaction (cognitive domain)*, adalah penilaian subjektif

individu terhadap kualitas hidup akademiknya individu, *school connectedness (social domain)*, yaitu persepsi terhadap hubungan harmonis dan suportif (Renshaw & Bolognino, 2016).

Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP II) merupakan instrumen pengukuran gaya hidup sehat. Dalam penelitian ini hanya komponen aktivitas fisik yang digunakan sebagai instrumen penelitian. Hasil uji coba menunjukkan nilai reliabilitas $\alpha=0.835$ dan indeks dikriminasi item berkisar antara $r_{it}=0.364-0.762$ yang berarti instrumen valid dan reliabel (Walker & Hill-Polerecky, 1996). Lebih lanjut, *Eating Habit Questionnaire (EHQ)* memiliki nilai reliabilitas $\alpha=0.903$ dan indeks dikriminasi item berkisar antara $r_{it}=0.361-0.656$. Pada instrumen ini terdapat 3 aspek kebiasaan makan yang diukur, yaitu pengetahuan tentang kebiasaan makan sehat, masalah yang berhubungan dengan makan sehat, dan perasaan positif tentang makan sehat untuk mengukur kebiasaan makan sehat (Graham, 2003). Instrumen selanjutnya adalah *Pittsburgh Sleep*

Quality Index (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, memiliki nilai reliabilitas $\alpha=0.903$. Pada instrumen ini kualitas tidur dibagi menjadi 7 aspek, yaitu kualitas tidur subjektif, latensi tidur, durasi tidur, efisiensi tidur, gangguan tidur, penggunaan obat tidur, dan disfungsi aktivitas siang hari (Buysse et al., 1989).

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan google form namun dalam pengisiannya tetap didampingi secara langsung untuk memastikan keakuratan data. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan regresi linear berganda dengan bantuan SPSS 22 for Windows.

HASIL

Berdasarkan hasil analisis data secara deskriptif diketahui bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki *subjective well being* yang tinggi (82.7%), aktivitas fisik yang juga tergolong tinggi (68.7%), kebiasaan makan sehat yang sedang (77.3%), dan kualitas tidur yang sedang (70%).

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Subjective well being*, Aktivitas Fisik, Kebiasaan makan Sehat, dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Kedokteran di Bandar Lampung

Kategori	CSSWQ		Aktivitas Fisik		Kebiasaan Makan Sehat		Kualitas Tidur	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Tinggi	124	82.7	103	68.7	29	19.3	41	27.3
Sedang	23	15.3	42	28	116	77.3	105	70
Rendah	3	2	5	3.3	5	3.3	4	2.7
Total	150	100%	150	100%	150	100%	150	100%

Hasil analisis regresi berganda dilakukan untuk mengetahui pengaruh dari aktivitas fisik, kebiasaan makan sehat, dan kualitas tidur terhadap *subjective well being* mahasiswa. Berdasarkan analisis regresi berganda dengan metode enter ditemukan bahwa aktivitas fisik, kebiasaan makan sehat, dan kualitas tidur menjelaskan jumlah yang signifikan dari varians *subjective well being*, yaitu 9,4% ($F(3,146) = 5.072$, $p = .002$, $R^2 = .094$). Lebih lanjut, hasil analisis terhadap pengaruh

dari masing-masing variabel ditemukan bahwa aktivitas fisik ($Beta=0.161$, $t(146)=1.994$, $p<.05$) dan kebiasaan makan sehat ($Beta=.220$, $t(146) = 2.737$, $p < .05$) secara signifikan dapat memprediksi *subjective well being*, sedangkan kualitas tidur tidak signifikan memprediksi *subjective well being* ($Beta = .111$, $t(146) = 1.398$, ns). Pada tabel 2 dapat dilihat bahwa nilai standar estimate menunjukkan arah hubungan positif yang artinya jika aktivitas fisik dan kebiasaan sehat meningkat maka

subjective well being mahasiswa diprediksi akan turut meningkat. Lebih lanjut berdasarkan perhitungan sumbangan efektif, ditemukan bahwa variabel aktivitas fisik memiliki sumbangan efektif sebesar 3.1% dan

variabel kebiasaan makan sehat sebesar 5.4% sehingga dapat disimpulkan bahwa kebiasaan makan sehat menjadi prediktor yang lebih kuat terhadap *subjective well being* mahasiswa

Tabel 2 Hasil Uji Regresi Berganda Pengaruh Aktivitas Fisik, Kebiasaan Makan Sehat, dan Kualitas Tidur terhadap *Subjective well being* Mahasiswa

Variable Bebas (Prediktor)	Variable Terikat	F	R ²	Beta	t	SE
Aktivitas Fisik				0.161	1.994*	3.1%
Kebiasaan Makan	College Student Subjective Well-being	5.072*	.094	0.220	2.737*	5.4%
Kualitas Tidur				0.111	1.398	-

*p<.0

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk melihat pengaruh gaya hidup sehat, yaitu aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan kualitas tidur terhadap *subjective well being* mahasiswa kedokteran di Bandar Lampung. Hasil analisis data mendukung hipotesis penelitian yaitu ditemukan adanya pengaruh yang signifikan dari ketiga variabel bebas terhadap *subjective well being* mahasiswa kedokteran. Hasil penelitian ini konsisten dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang juga menemukan pengaruh signifikan dari aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan kualitas tidur terhadap *subjective well being* (Ayala et al., 2017; Dunn et al., 2008; Ridner et al., 2016)

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat memberikan efek positif terhadap mental individu, yaitu menurunkan stres dan emosi negatif, meningkatkan emosi positif, kepuasan hidup, dan *well being* (Kasten, 2017; Kleszczewska et al., 2019; Terebessy et al., 2016; Zhang et al., 2020). Hal yang sama ditemukan dalam penelitian ini yaitu, aktivitas fisik berpengaruh positif terhadap *subjective well being* mahasiswa yang berarti semakin tinggi aktivitas fisik mahasiswa maka semakin tinggi pula *subjective well being* mahasiswa kedokteran. Lebih lanjut, dalam penelitian ini ditemukan sebagian besar mahasiswa memiliki aktivitas fisik yang tinggi. Artinya mahasiswa secara

rutin melakukan olahraga setiap minggu dan berupaya untuk bergerak secara fisik dalam aktivitas keseharian, misalnya dengan berjalan kaki, naik tangga, serta melakukan aktivitas rekreasi yang melibatkan olahraga, seperti berenang, menari, dan bersepeda (Walker, S.N., & Hill-Polerecky, 1996).

Kebiasaan makan sehat dapat meningkatkan emosi positif individu. Persepsi individu bahwa ia mengadopsi kebiasaan makan yang sehat berhubungan secara positif dengan *well beingnya* (Hanawi et al., 2020; Moses et al., 2016; Schnettler et al., 2015). Hasil ini juga konsisten dengan penelitian ini dimana, semakin tinggi persepsi individu tentang kebiasaan makan sehat yang ia lakukan maka semakin tinggi pula *subjective well being* yang ia miliki. Dalam penelitian ini ditemukan sebagian besar mahasiswa kedokteran memiliki persepsi kebiasaan makan sehat yang tergolong sedang. Artinya, mahasiswa memiliki pengetahuan yang cukup tentang kebiasaan makan sehat, merasa cukup menerapkan pola makan sehat, dan merasakan efek positif dari kebiasaan makan yang sehat (Graham, 2003).

Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa kualitas tidur merupakan prediktor utama *subjective well being*, meningkatkan performa dan kepuasan akademik, serta menurunkan stres, depresi, dan kecemasan (Al-Khani et

al., 2019; Lopes et al., 2013; Ridner et al., 2016). Hasil yang berbeda ditemukan dalam penelitian ini dimana pengaruh kualitas tidur hanya ditemukan secara simultan terhadap *subjective well being*, namun tidak secara parsial. Hal ini menunjukkan, kualitas tidur tidak berperan signifikan dalam mempengaruhi *subjective well being*. Hal ini dapat dipengaruhi oleh pengukuran *subjective well being* dalam penelitian ini yang difokuskan pada kualitas-kualitas positif mahasiswa saja dan tidak mengukur aspek negatif dari kesehatan mental individu seperti stres, cemas, dan depresi, mengingat dalam penelitian sebelumnya pengaruh kualitas tidur lebih dominan dalam menurunkan kondisi negatif, seperti stres, kecemasan, depresi, dan masalah emosi lainnya (Al-Khani et al., 2019; Ridner et al., 2016). Lebih lanjut, dalam penelitian ini ditemukan kualitas tidur sebagian besar mahasiswa tergolong sedang yang berarti mahasiswa memiliki durasi tidur yang cukup dan merasa cukup puas dengan tidurnya, serta tidak banyak mengalami gangguan tidur (Buysse et al., 1989).

Pada penelitian ini juga ditemukan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa kedokteran memiliki *subjective well being* yang tinggi. Artinya mereka menunjukkan kepuasan yang cukup tinggi terhadap kehidupan akademiknya, memiliki rasa syukur dan yakin dengan kemampuan dirinya serta memiliki hubungan yang baik dengan lingkungan di kampus (Renshaw & Bolognino, 2016). Hasil ini berbeda dengan penelitian sebelumnya yang menemukan bahwa mahasiswa kedokteran cenderung rentan mengalami stres dan depresi serta penurunan dalam *well beingnya* (Dunn et al., 2008). Hasil dapat berhubungan dengan perbedaan pengukuran *subjective well being* yang dalam penelitian ini lebih difokuskan pada kehidupan mahasiswa secara khusus serta tidak mengukur aspek negatif dari kesejahteraan subjektif mahasiswa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan diantaranya sampel penelitian yang hanya diambil dari

mahasiswa di Bandar Lampung sehingga kurang representatif dalam menggambarkan kondisi mahasiswa kedokteran secara umum. Selain itu, pengukuran *subjective well being* dalam penelitian ini hanya difokuskan pada kesejahteraan subjektif mahasiswa dalam konteks kehidupan kampus. Ada baiknya pengukuran juga dilakukan terhadap gangguan psikologis seperti emosi negatif, stres, cemas, dan depresi sehingga diperoleh gambaran yang lebih lengkap dan akurat terkait kesejahteraan subjektif mahasiswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan adanya pengaruh gaya hidup sehat, yaitu aktivitas fisik, kebiasaan makan, dan kualitas tidur secara simultan terhadap *subjective well being* mahasiswa kedokteran. Secara parsial, hanya aktivitas fisik dan kebiasaan makan yang ditemukan menjadi prediktor signifikan terhadap *subjective well being*, dimana kebiasaan makan merupakan prediktor utama *subjective well being*.

Sebagai implikasi hasil penelitian, perguruan tinggi diharapkan dapat lebih memperhatikan *subjective well being* mahasiswa kedokteran dengan mempromosikan pentingnya gaya hidup sehat, yaitu mendorong kegiatan olahraga bersama secara rutin, serta mensosialisasikan pentingnya membentuk kebiasaan makan sehat. Dengan demikian diharapkan dapat meningkatkan *subjective well being* mahasiswa yang turut mendukung performa akademiknya. Bagi penelitian selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak dan memperluas sampel penelitian tidak hanya di daerah Bandar Lampung sehingga diperoleh informasi yang lebih akurat tentang gambaran *subjective well being* mahasiswa kedokteran di Indonesia. Penelitian selanjutnya juga dapat menambahkan pengukuran terhadap emosi negatif, kondisi stres, cemas, dan depresi sebagai pengukuran tambahan terhadap kondisi mental mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya dapat menelaah *subjective well being* dari

faktor lainnya mengingat dalam penelitian ini pengaruh gaya hidup sehat hanya memberikan kontribusi 9,4% dalam memprediksi *subjective well being*.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih kepada Program Studi Kedokteran Universitas Malahayati dan Universitas Lampung yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Khani, A. M., Sarhandi, M. I., Zaghoul, M. S., Ewid, M., & Saquib, N. (2019). A cross-sectional survey on sleep quality, mental health, and academic performance among medical students in Saudi Arabia. *BMC Research Notes*, 12(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/s13104-019-4713-2>
- Ayala, E. E., Omorodion, A. M., Nmecha, D., Winseman, J. S., & Mason, H. R. C. (2017). What Do Medical Students Do for Self-Care? A Student-Centered Approach to Well-Being. *Teaching and Learning in Medicine*, 29(3), 237–246. <https://doi.org/10.1080/10401334.2016.1271334>
- Buyse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). *Buyse DJ, Reynolds CF, Monk TH, Berman SR, Kupfer DJ. The Pittsburgh Sleep Quality Index: a new instrument for psychiatric practice and research. Psychiatry Res. 1989;28:193–213.*
- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, Culture, and Subjective Well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–425. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.54.101601.145056>
- Dunn, L. B., Iglewicz, A., & Moutier, C. (2008). Promoting Resilience and Preventing Burnout. *Academic Psychiatry: The Journal of the American Association of Directors of Psychiatric Residency Training and the Association for Academic Psychiatry*, 32(February), 44–53. <https://doi.org/10.1176/appi.ap.32.1.44>
- Dyrbye, L. N., & Shanafelt, T. D. (2011). Commentary: Medical student distress: A call to action. *Academic Medicine*, 86(7), 801–803. <https://doi.org/10.1097/ACM.0b013e31821da481>
- Falk, L. W., Sobal, J., Bisogni, C. A., Connors, M., & Devine, C. M. (2001). Managing healthy eating: Definitions, classifications, and strategies. *Health Education and Behavior*, 28(4), 425–439. <https://doi.org/10.1177/109019810102800405>
- Gold, J. A., Johnson, B., Leydon, G., Rohrbaugh, R. M., & Wilkins, K. M. (2015). Mental health self-care in medical students: A comprehensive look at help-seeking. *Academic Psychiatry*, 39(1), 37–46. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0202-z>
- Graham, E. C. (2003). DEVELOPMENT OF THE EATING HABITS QUESTIONNAIRE [Texas A&M University]. In *DEVELOPMENT OF THE EATING HABITS QUESTIONNAIRE*. <https://core.ac.uk/download/pdf/196255896.pdf>
- Guillemin, I., Marrel, A., Arnould, B., Capuron, L., Dupuy, A., Ginon, E., Layé, S., Lecerf, J. M., Prost, M., Rogeaux, M., Urdapilleta, I., & Allaert, F. A. (2016). How French subjects describe well-being from food and eating habits? Development, item reduction and scoring definition of the Well-Being related to Food Questionnaire (Well-BFQ©). *Appetite*, 96, 333–346. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.09.021>
- Hanawi, S. A., Saat, N. Z. M., Zulkafly, M., Rahim, A., Bashid, M., Aziz, A., & Low, F. J. (2020). Impact of a Healthy Lifestyle on the Psychological Well-being of

- University Students. Available Online www.ijpras.com
International Journal of Pharmaceutical Research & Allied Sciences, 2020(2), 1–7.
www.ijpras.com
- Kasten, N. (2017). *The effect of physical activity on sleep quality , well-being , and affect in academic stress periods.* 117–126.
- Kleszczewska, D., Szkutnik, A. M., Siedlecka, J., & Mazur, J. (2019). Physical activity, sedentary behaviours and duration of sleep as factors affecting the well-being of young people against the background of environmental moderators. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph16060915>
- Lopes, E., Milheiro, I., & Maia, A. (2013). Sleep quality in college students: a study about the contribution of lifestyle, academic performance and general well-being. *Sleep Medicine*, 14(2013), e185. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2013.11.437>
- Moses, J., Bradley, G. L., & O'Callaghan, F. V. (2016). When college students look after themselves: Self-care practices and well-being. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 53(3), 346–359. <https://doi.org/10.1080/19496591.2016.1157488>
- Renshaw, T. L., & Bolognino, S. J. (2016). The College Student Subjective Wellbeing Questionnaire: A Brief, Multidimensional Measure of Undergraduate's Covitality. *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 463–484. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9606-4>
- Ridner, S. L., Newton, K. S., Staten, R. R., Crawford, T. N., & Hall, L. A. (2016). Predictors of well-being among college students. *Journal of American College Health*, 64(2), 116–124. <https://doi.org/10.1080/07448481.2015.1085057>
- Schnettler, B., Miranda, H., Lobos, G., Orellana, L., Sepúlveda, J., Denegri, M., Etchebarne, S., Mora, M., & Grunert, K. G. (2015). Eating habits and subjective well-being. A typology of students in Chilean state universities. *Appetite*, 89, 203–214. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2015.02.008>
- Terebessy, A., Czeglédi, E., Balla, B. C., Horváth, F., & Balázs, P. (2016). Medical students' health behaviour and self-reported mental health status by their country of origin: A cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 16(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12888-016-0884-8>
- Walker, S.N., & Hill-Polerecky, D. M. (1996). *Psychometric evaluation of the Health-Promoting Lifestyle Profile II.* 1987–1988.
- Zenic, N., Taiar, R., Gilic, B., Blazevic, M., Maric, D., Pojskic, H., & Sekulic, D. (2020). Levels and changes of physical activity in adolescents during the COVID-19 Pandemic: Contextualizing urban vs. Rural living environment. *Applied Sciences*, 10(11), 1–14. <https://doi.org/10.3390/APP10113997>
- Zhang, Z., He, Z., & Chen, W. (2020). The relationship between physical activity intensity and subjective well-being in college students. *Journal of American College Health*, 0(0), 1–6. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1790575>