

## ABSTRAK

Tjio, Felia Novianti (01071170137)

### PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERHADAP ANSIETAS DAN DEPRESI PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DAN MAHASISWA SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN

(xvii + 103 halaman: 3 gambar, 19 tabel, 7 lampiran)

Ansietas dan depresi merupakan gangguan mental paling umum pada abad ini. Menurut WHO 2015, di Indonesia, prevalensi ansietas mencapai 8.114.774 jiwa dan depresi mencapai 9.162.886 jiwa. Selain itu, menurut WHO, secara global, persentase orang yang tidak cukup aktif secara fisik pada usia 18 tahun ke atas cukup tinggi mencapai 23%. Pada penelitian sebelumnya, aktivitas fisik dikatakan dapat menjadi faktor kontribusi penting dalam kesehatan mental mahasiswa sarjana dan terdapat juga penelitian yang menyatakan adanya pengaruh aktivitas fisik terhadap ansietas dan depresi. Namun, terdapat penelitian lain yang menyatakan bahwa secara statistik, aktivitas fisik yang tinggi tidak secara signifikan dalam menurunkan resiko ansietas.

Penelitian ini menggunakan studi observasional dengan desain studi potong lintang, metode analitik komparatif kategorik tidak berpasangan dan pendekatan *cross-sectional* pada 104 responden, yang terdiri dari 52 mahasiswa tahun pertama (angkatan 2019) dan 52 mahasiswa skripsi (angkatan 2017) di Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan yang memenuhi kriteria inklusi penelitian. Data diperoleh melalui pengisian kuesioner dan dianalisis menggunakan uji *chi-square*.

Dari hasil penelitian didapatkan adanya pengaruh aktivitas fisik yang signifikan terhadap ansietas dan tidak adanya pengaruh aktivitas fisik yang berarti terhadap depresi pada mahasiswa tahun pertama. Sedangkan, pada mahasiswa skripsi didapatkan hasil bahwa adanya pengaruh aktivitas fisik yang signifikan terhadap ansietas dan depresi.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik, Ansietas, Depresi, Mahasiswa tahun pertama, Mahasiswa skripsi

Referensi: 90 (2003-2019).

## **ABSTRACT**

Tjio, Felia Novianti (01071170137)

**THE EFFECT OF PHYSICAL ACTIVITIES ON ANXIETY AND DEPRESSION IN FIRST YEAR STUDENTS AND THESIS STUDENTS IN FACULTY OF MEDICINE**

(xvii + 103 pages: 3 pictures, 19 tables, 7 attachment)

Anxiety and depression are the most common mental disorders of this century. According to WHO 2015, in Indonesia, the prevalence of anxiety reached 8,114,774 people and depression reached 9,162,886 people. In addition, according to WHO, globally, the percentage of people who are not physically active enough at the age of 18 years is quite high reaches 23%. In previous studies, physical activity was said to be an important contributing factor in the mental health of undergraduate students and there were also studies that suggested the effect of physical activity on anxiety and depression. However, there are other studies which state that statistically, high physical activity does not significantly reduce the risk of anxiety.

This study used an observational study with a cross-sectional study design, an unpaired categorical comparative analytical method and a cross-sectional approach to 104 respondents, consisting of 52 first-year students (class 2019) and 52 undergraduate students (class 2017) at the Faculty of Medicine, University of Pelita Expectations that meet the research inclusion criteria. Data obtained through filling out the questionnaire and analyzed using the chi-square test.

From the results of the study found a significant influence of physical activity on anxiety and no significant effect of physical activity on depression in first year students. Meanwhile, the thesis students found that there was a significant influence of physical activity on anxiety and depression.

**Keywords:** Physical activity, Anxiety, Depression, First year students, Thesis students

**References:** 90 (2003-2019).