



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN FAKULTAS KEDOKTERAN

RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITIES AND ANXIETY USING GAD-7 SCALE IN FACULTY OF MEDICINE STUDENTS OF PELITA HARAPAN UNIVERSITY

ABSTRACT

Background: Poor levels of physical activity of medical students, and high levels of anxiety can be found in medical students. In Indonesia, the level of anxiety in medical faculty students is arguably high. Some studies show a negative relationship between the level of physical activity and anxiety, but there are other studies found no significant relationship between the two. One of the factors that influence anxiety is physical activity, where the physical activity of medical faculty students is low, one of which can be caused by more learning demands compared to other majors students.

Objective: To find out whether there is a relationship between the level of physical activity and anxiety in students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan.

Hypothesis: Physical activity can decrease anxiety in students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan.

Method: The study is conducted by cross-sectional method conducted at Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan and sample is 100 students who met the inclusion criteria, data obtained using a student data questionnaire, Physical activity was assessed using the GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire), Anxiety rated by GAD-7 (*Generalized Anxiety Disorder 7-item*). Data were obtained using the Chi-square statistical test.

Keywords: Physical activity, anxiety, medical students



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN FAKULTAS KEDOKTERAN

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN ANSIETAS DENGAN MENGGUNAKAN SKALA GAD-7 PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

ABSTRAK

Latar Belakang: Buruknya tingkat aktivitas fisik mahasiswa kedokteran, dan tingginya tingkat ansietas dapat ditemukan pada mahasiswa kedokteran. Di Indonesia, tingkat ansietas pada mahasiswa fakultas kedokteran dapat dibilang tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan negatif antara tingkat aktivitas fisik dengan ansietas, namun ada penelitian lainnya tidak menemukan hubungan yang signifikan terhadap keduanya. Salah satu faktor yang mempengaruhi ansietas adalah aktivitas fisik, dimana aktivitas fisik mahasiswa fakultas kedokteran rendah, salah satunya dapat disebabkan oleh tuntutan belajar yang lebih dibandingkan mahasiswa jurusan lain.

Tujuan: Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Hipotesis: Aktivitas fisik dapat mengurangi ansietas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Metode: Penelitian dilakukan dengan metode potong-lintang (*cross-sectional*) dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan diperlukan 100 mahasiswa yang memenuhi kriteria inklusi, data diperoleh menggunakan kuesioner data mahasiswa, aktivitas fisik dinilai menggunakan GPAQ (*Global Physical Activity Questionnaire*), Ansietas dinilai dengan GAD-7 (*Generalized Anxiety Disorder 7-item*). Data dioleh menggunakan uji statistik *Chi-square*.

Kata Kunci: Aktivitas fisik, ansietas, mahasiswa kedokteran