



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

## FAKULTAS KEDOKTERAN

### ABSTRAK

Christine (01071170060)

#### HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN JIWA DI KALANGAN MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xiii + 47 halaman: 14 gambar; 5 tabel; 4 lampiran)

**Latar Belakang:** Pada tahun 2030, kesehatan jiwa diperkirakan akan bertanggung jawab atas penyebab utama beban penyakit global. Salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan jiwa adalah gaya hidup yang tidak sehat dan kesehatan fisik yang buruk sehingga memengaruhi kesehatan jiwa. Beberapa penelitian membuktikan adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kesehatan jiwa, namun belum ada penelitian yang dilakukan pada mahasiswa umur 20-24 tahun yang duduk di praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan angkatan 2017 dan 2018.

**Tujuan Penelitian:** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kesehatan jiwa.

**Hipotesis:** Tingkat aktivitas fisik memengaruhi kesehatan jiwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan desain studi potong lintang pada 123 mahasiswa praklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan berusia 20-24 tahun yang diambil secara *simple random sampling*. Data dikumpul menggunakan *The Kessler Psychological Distress Scale Questionnaire* dan *International Physical Activity Questionnaire* dan dianalisis menggunakan uji korelatif *Spearman*.

**Hasil:** Terdapat hubungan yang signifikan dan lemah antara tingkat aktivitas fisik dan kesehatan jiwa di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan ( $r=-0,217$ ,  $p=0,016$ ).

**Simpulan:** Semakin kuat tingkat aktivitas fisik, maka semakin rendah nilai skala depresi psikologis.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, Kesehatan jiwa, remaja tahap akhir

Referensi: 81 (2004-2019)



UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

---

## ABSTRACT

Christine (01071170060)

### THE RELATIONSHIP BETWEEN THE LEVEL OF PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH AMONG MEDICAL STUDENTS IN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xiii + 47 pages; 14 images; 5 tables; 4 attachments)

**Background:** By 2030, mental health is expected to be responsible for the leading cause of disease burden globally. One of the factors that influence mental health is unhealthy lifestyle and poor physical health, therefore, affecting mental health. Several studies shown a relationship between physical activity levels and mental health. However, no studies have been conducted on pre-clinical students aged 20-24 years old of Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan batch 2017 and 2018.

**Aim of study:** This study aims to find out the relationship between physical activity levels and mental health.

**Hypothesis:** Physical activity levels affect mental health of students of Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan.

**Method:** This research is a cross-sectional study on 123 pre-clinical students of Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan batch 2017 to 2018, aged 20-24 years old. Sample is taken using simple random sampling. Data is collected using The Kessler Psychological Distress Scale Questionnaire and International Physical Activity Questionnaire and analyzed using Spearman's correlation.

**Result:** The study suggested a significant but weak relationship between physical activity levels and mental health among students of Faculty of Medicine Universitas Pelita Harapan ( $r=-0,217$ ,  $p=0,016$ ).

**Conclusion:** The more vigorous the physical activity, the lower the psychological distress scale.

**Keyword:** Physical activity, Mental health, Late adolescent

Reference: 81 (2004-2019)