

ABSTRAK

Catherine Julia Chandra (01071180129)

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xiv + 58 halaman; 3 bagan; 9 tabel; 1 gambar; 3 lampiran)

Stres merupakan suatu hal yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. Tingkat stres yang berat sering ditemukan pada mahasiswa kedokteran yang dapat menimbulkan dampak yang negatif terhadap kesehatan fisik atau mental. Salah satu teknik manajemen untuk mengurangi tingkat stres adalah aktivitas fisik. Terdapat beberapa studi yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Penelitian ini adalah studi analitik dengan desain potong lintang. Sampel penelitian ini diambil dengan cara *convenience sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan kuesioner IPAQ dan DASS 21. Analisis data dilakukan dengan metode *chi-square* menggunakan program SPSS versi 23.

Jumlah sampel yang diteliti adalah sebanyak 176 mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 119 (67,6%) mahasiswa mempunyai tingkat stres normal, 20 (11,4%) mahasiswa mengalami stres ringan, 25 (14,2%) mahasiswa mengalami stres sedang, 10 (5,7%) mahasiswa mengalami stres berat, dan 2 (1,1%) mahasiswa mengalami stres sangat berat. Dari hasil uji *chi-square* didapatkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan dengan nilai $p= 0.007$.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Stres, Mahasiswa Kedokteran

ABSTRACT

Catherine Julia Chandra (01071180129)

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PELITA HARAPAN

(xiv + 58 pages; 3 diagrams; 9 tables; 1 picture; 3 attachments)

Stress is something that is often experienced in everyday life. High stress level is commonly found among medical students, and it could cause a negative impact on physical and mental health. One of the management techniques to reduce stress level is by doing physical activity. Several studies revealed that physical activity can lower stress levels. This research aims to understand the association between physical activity and stress level of medical students in Pelita Harapan University.

This study is an analytic study with a cross-sectional study design. Samples are collected by convenience sampling. Data collection was done using IPAQ and DASS-21. Data analysis was done using chi-square test using SPSS 23.

The total number of samples being studied are 176 students. The results showed that there were 119 (67.6%) students with normal stress level, 20 (11.4%) students experienced mild stress, 25 (14.2%) students experienced moderate stress, 10 (5.7%) students experienced severe stress, and 2 (1.1%) students experienced very severe stress. There is a significant association between physical activity and stress level of medical students in Pelita Harapan University with a p-value of 0.007.

Keywords: Physical Activity, Stress level, Medical students