

ABSTRAK

Latar Belakang: Prevalensi stres dikalangan mahasiswa kedokteran diketahui cukup tinggi dibanding jurusan lainnya. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa kedokteran mencapai 63% di beberapa fakultas kedokteran di Saudi Arabia. Telah dilaporkan juga bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara stres dengan aktivitas fisik. Selain itu, ada beberapa penelitian yang mengemukakan bahwa pengetahuan mengenai aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kebiasaan seseorang beraktivitas fisik. Namun penelitian lain melaporkan bahwa pengetahuan mengenai aktivitas fisik maupun tingkat stress tidak mempengaruhi tingkat aktivitas fisik. Dengan adanya perbedaan hasil penelitian tersebut maka masih perlu diteliti mengenai hubungan tingkat stres dan tingkat pengetahuan terhadap tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran.

Tujuan: Untuk mengetahui hubungan tingkat stres dan tingkat pengetahuan aktivitas fisik terhadap tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan studi analitik potong lintang dengan teknik *non-random convenience sampling* terhadap 67 responden mahasiswa preklinik fakultas kedokteran Universitas Pelita Harapan. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah *PSS (perceived stress scale)* untuk mengukur tingkat stres, kuesioner *GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire)* untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan kuesioner pengetahuan untuk mengukur tingkat pengetahuan aktivitas fisik. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan metode *Chi-Square* dengan program *Statistic Package for Social Science (SPSS) versi 27*.

Hasil: Dari 76 responden, terdapat 67 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Mayoritas responden adalah perempuan dengan usia rata-rata 20 tahun. Tingkat stres rendah terdapat 19.4%, sedang 71.6% dan tinggi 9.0%. Tingkat pengetahuan mengenai aktivitas fisik yang rendah terdapat 4.5%, sedang 59.7% dan tinggi 35.8%. Pada tingkat aktivitas fisik yang rendah terdapat 40.3%, sedang 47.8% dan tinggi 11.9%. Hasil dari uji *chi square* mengenai hubungan antara pengetahuan dengan tingkat aktivitas fisik adalah *p value 0.335* dengan *odd ratio (OR) 0.43* sedangkan hubungan antara tingkat stres dengan tingkat aktivitas fisik memiliki *p value 0.55* dengan *odd ratio (OR)* sebesar 1.538.

Kesimpulan: Tidak ada hubungan yang bermakna antara tingkat pengetahuan dan tingkat stres terhadap tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

Odd ratio hubungan antara tingkat pengetahuan dengan tingkat aktivitas fisik adalah 0.43 yang berarti kemungkinan sampel dengan tingkat pengetahuan rendah beresiko 0.4 kali lipat tidak melakukan aktivitas fisik. *Odd ratio* 0.55 menunjukkan bahwa pada responden dengan tingkat stress tinggi beresiko 0.55 kali lipat tidak melakukan aktivitas fisik.

Kata Kunci: tingkat pengetahuan, tingkat stres, tingkat aktivitas fisik

ABSTRACT

Background: *The prevalence of stress among medical students is known to be quite high compared to other majors. Previous studies reported that stress levels in medical students reached 63% in several medical faculties in Saudi Arabia. It has also been reported that there is a significant relationship between stress and physical activity. In addition, there are several studies which suggest that knowledge about physical activity has a relationship with a person's habit of physical activity. However, other studies reported that knowledge about physical activity and stress levels did not affect the level of physical activity. With the differences in the results of these studies, it is still necessary to examine the relationship between stress levels and knowledge levels on the level of physical activity in medical students.*

Objective: *To determine the relationship between stress level and level of knowledge of physical activity on the level of physical activity in preclinical students at the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan.*

Methodology: *This study used a cross-sectional analytic study with a non-random convenience sampling technique on 67 respondents from the medical faculty of Pelita Harapan University preclinical students. The questionnaire used in this study was the PSS (perceived stress scale) to measure stress levels, the GPAQ (Global Physical Activity Questionnaire) to measure the level of physical activity and the knowledge questionnaire to measure the level of knowledge of physical activity. The collected data were analyzed using the Chi-Square method with the Statistical Package for Social Science (SPSS) version 27 program.*

Results: *Of the 76 respondents, there were 67 respondents who met the inclusion criteria. The majority of respondents are women with an average age of 20 years. Low stress levels are 19.4%, medium 71.6% and high 9.0%. The level of knowledge*

regarding low physical activity is 4.5%, medium is 59.7% and high is 35.8%. At low levels of physical activity there were 40.3%, moderate 47.8% and high 11.9%. The results of the chi square test regarding the relationship between knowledge and physical activity level is a p value of 0.335 with an odds ratio (OR) of 0.43 while the relationship between stress levels and physical activity level has a p value of 0.55 with an odds ratio (OR) of 1.538.

Conclusion: There is no significant relationship between the level of knowledge and the level of stress on the level of physical activity in students of the Faculty of Medicine, University of Pelita Harapan. The odds ratio for the relationship between the level of knowledge and the level of physical activity is 0.43, which means that a sample with a low level of knowledge is 0.4 times at risk of not doing physical activity. The odds ratio of 0.55 indicates that respondents with high levels of stress are at risk of not doing physical activity 0.55 times.

Keywords: knowledge level, stress level, physical activity level

