

HUBUNGAN OLAHRAGA DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA TINGKAT SATU DAN TINGKAT DUA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN” JAKARTA

Adhysti Warhanni

Abstrak

Prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran di Indonesia cukup tinggi terutama mahasiswa kedokteran tahun pertama dan tahun kedua yang diketahui lebih rentan mengalami cemas karena masih beradaptasi dengan lingkungannya. Kecemasan pada mahasiswa kedokteran berdampak pada ketidakjujuran dalam akademik, penggunaan alkohol berlebih, penyalahgunaan zat, berkurangnya rasa empati serta keengganan merawat pasien kronis. Salah satu cara menghindari dan mengurangi tingkat kecemasan adalah dengan berolahraga. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara olahraga dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FK UPNVJ. Penelitian ini merupakan penelitian analitik komparatif tidak berpasangan dengan menggunakan pendekatan potong lintang. Sampel penelitian berjumlah 109 orang yang diambil menggunakan metode *simple random sampling* pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FK UPNVJ. Hasil uji bivariat dengan *Chi-Square* menunjukkan tidak ada perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan terhadap intensitas olahraga ($p=0.991$), frekuensi olahraga ($p=0.793$) atau durasi olahraga ($p = 1.000$) pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FK UPNVJ. Kesimpulan yang didapat adalah tidak terdapat perbedaan tingkat kecemasan secara signifikan terhadap olahraga baik secara intensitas, frekuensi maupun durasi pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FK UPNVJ.

Kata Kunci : Olahraga, Tingkat Kecemasan, Mahasiswa Kedokteran,

**THE RELATIONSHIP BETWEEN THE EXERCISE WITH
THE LEVEL OF ANXIETY IN THE FIRST-YEAR AND THE
SECOND-YEAR STUDENTS OF MEDICAL FACULTY
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL “VETERAN”
JAKARTA**

Adhysti Warhanni

Abstract

The prevalence of stress in medical students in Indonesia is quite high in which the first-year and the second-year medical students are more prone to anxiety as they still adapt to their environment. The anxiety in medical students can give adverse influences on the academic, alcohol consumptions, substance abuse, reduced empathy and reluctance care for chronic patients. One way to avoid and reduce the level of anxiety is to exercise. This study aims to determine the relationship between the exercise with the level of anxiety in the students at first-year and second-year of medical faculty UPNVJ. This study is an unpaired comparative analysis using cross-sectional approach. These samples included 109 people who were taken by using simple random sampling method on the students at first-year and second-year of medical faculty UPNVJ. The bivariate test results with Chi-Square significantly shows no differences in anxiety levels to the intensity of exercise ($p = 0.991$), frequency of exercise ($p = 0.793$) or duration of exercise ($p = 1.000$) in the students at first-year and second-year of medical faculty UPNVJ. The conclusion that can be taken is there is no differences in anxiety levels to intensity, frequency and duration of exercise in the students at first and second-year of medical faculty UPNVJ.

Keywords: Exercise, The Level of Anxiety, Medical Student.