

PENGARUH TINGKAT AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA TAHUN 2019

Agnes Nina Eureka

Abstrak

Mahasiswa dengan beban akademik memiliki sedikit waktu untuk beraktivitas fisik. Kurang aktivitas fisik merupakan salah satu faktor risiko kematian yang sangat umum. Kurang aktivitas fisik mengurangi pencegahan penyakit terkait stres. Beban akademik merupakan stresor besar pada mahasiswa. Permasalahan kesehatan mental memiliki prevalensi tinggi dan meningkat dalam populasi mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada mahasiswa. Desain penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta dengan teknik penentuan sampel yang digunakan adalah *stratified sampling*. Data dikumpulkan dengan metode pengisian kuesioner. Responden sejumlah 257 mahasiswa. Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa di FK UPNVJ. Hasil penelitian menunjukkan sebanyak 100 responden (38,9%) memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi, 67 responden (26,1%) sedang, dan 90 responden (35%) rendah. Sebanyak 146 responden (56,8%) memiliki tingkat stres normal, 36 responden (14%) ringan, 31 responden (12,1%) sedang, 40 responden (15,6%) berat, dan 4 responden (1,6%) sangat berat. Hasil analisis bivariat dengan uji *Chi-Square* didapatkan bahwa tingkat aktivitas fisik memiliki pengaruh ($p = 0,000$) terhadap tingkat stres. Mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik lebih tinggi, cenderung rendah tingkat stresnya, disebabkan oleh pengaruh kronis aktivitas fisik terhadap fungsi otak.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Stres, Kesehatan Mental, Mahasiswa, DASS, GPAQ

INFLUENCE OF PHYSICAL ACTIVITY LEVELS TOWARD STRESS LEVELS IN COLLEGE STUDENTS AT FACULTY OF MEDICINE UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL VETERAN JAKARTA ON 2019

Agnes Nina Eureka

Abstract

Students with their academic load had less time for physical activities. Lack of physical activity is one of the prevailing mortality factor. Lack of PA reduce prevention of stress-related disorders. Academic load is a huge stressor on college students. Mental health problems have high and increasing prevalence on college student population. This research was intended to find the influence of PA levels toward stress levels on college students. Study design uses cross sectional on college students at Faculty of Medicine Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta, using stratified sampling as means to determine samples. Datas were gathered using questionnaire. Respondents included 257 students. Population of study included all college students on FM UPVJ. Results were 100 respondents (38,9%) had high PA level, 67 respondents (26,1%) had moderate PA level, and 90 respondents (35%) had low PA level. Around 146 respondents (56,8%) had normal stress level, 36 respondents (14%) had mild stress, 31 respondents (12,1%) had moderate stress, 40 respondents (15,6%) had severe stress, and 4 respondents (1,6%) had very severe stress. Bivariate analysis with Chi-Square shows that PA levels have influence ($p= 0,000$) toward stress levels. Students with higher PA level tends to have lower level of stress.

Keywords : Physical Activity, Stress, Mental Health, College Students, DASS, GPAQ