

ABSTRACT

Relationship Between Sports Activities with Stress Levels of Medical Student at The Faculty of Medicine Lampung University

By

Anisa Prima Justica Mustikyantoro

Background: Learning at the Faculty of Medicine is a long journey so medical students are at risk for experiencing stress, students of the Faculty of Medicine, University of Lampung in 2019 who experienced moderate stress as much as 54,5% followed by heavy stress as much as 32%, light stress 12,4% and very heavy stress as much as 1,1%. Managing stress is an intervention created to prevent stress from becoming a serious problem. One way to manage stress is to do physical exercise such as sports. The purpose of this study was to determine the relationship between sports activities and stress levels of students at the Faculty of Medicine, University of Lampung.

Research methods: This research is an observational analytic study with a cross sectional research design. The sample was taken by total sampling technique with a total sample of 147 students. Data analysis was performed by chi-square test.

Research result: The frequency distribution of respondents based on sports activities was higher in the active category as many as 98 people (66,7%) and in the inactive category as many as 49 people (33,3%) and the frequency distribution of respondents based on stress levels was higher in the mild category - while as many as 83 people (56,5%). There is a relationship between sports activities and stress levels of students of the Faculty of Medicine, University of Lampung (p value = 0,030).

Conclusion: There is a significant relationship between sports activities and stress levels.

Keywords: Medical student, sports, stress levels

ABSTRAK

Hubungan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung

Oleh

Anisa Prima Justica Mustikyantoro

Latar Belakang: Pembelajaran di Fakultas Kedokteran merupakan suatu perjalanan panjang sehingga mahasiswa kedokteran beresiko untuk mengalami stres, mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun 2019 yang mengalami stres sedang sebanyak 54,5% diikuti oleh stres berat sebanyak 32%, stres ringan 12,4% dan sangat berat sebanyak 1,1%. Mengelola stres merupakan suatu intervensi yang diciptakan untuk menghambat perjalanan stres menjadi suatu masalah yang serius. Salah satu cara mengelola stres yaitu dengan melakukan latihan fisik seperti olahraga. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Metode Penelitian: Penelitian ini merupakan penelitian analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Sampel diambil dengan teknik teknik *total sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 147 orang mahasiswa. Analisis data dilakukan dengan uji *chi-square*.

Hasil Penelitian: Distribusi frekuensi responden berdasarkan aktifitas olahraga lebih tinggi pada kategori aktif sebanyak 98 orang (66,7%) dan kategori tidak aktif sebanyak 49 orang (33,3%) dan Distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat stres lebih tinggi pada kategori kategori ringan - sedang sebanyak 83 orang (56,5%). Ada hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung ($p\ value = 0,030$).

Kesimpulan: Terdapat hubungan yang bermakna aktivitas olahraga dengan tingkat stres.

Kata Kunci: Mahasiswa kedokteran, olahraga, tingkat stres