

ABSTRACT

RELATIONSHIP OF WORKOUT AS COPING AGAINST STRESS LEVELS IN CLASS 2019 MEDICAL STUDENT AT THE FACULTY OF MEDICINE LAMPUNG UNIVERSITY

By

FRECILIA AFRIDA

Background: Stress is defined as pressure, tension or disturbance that comes from outside one's self. The source of stress or what is called a stressor is a situation, situation, object or individual that can cause stress. Stress that cannot be controlled and overcome by individuals will have a negative impact. For students, the negative impact of stress can be both cognitive and physiological so that to overcome this, it is necessary to have stress management in the form of exercise as coping. This study aims to determine the relationship between exercise and stress levels in class 2019 students at the Faculty of Medicine University of Lampung.

Research method: This study used an observational analytic research method with a cross-sectional design using the MSSQ questionnaire and exercise habits questionnaire on 149 students from the 2019 Faculty of Medicine University.

Results: Based on univariate analysis showed most respondents have a moderate stress (50,3%). Based on bivariate analysis using statistical test chi square showed there is significant relation between workout habits and the stress with P value=0,00125 ($P < 0,05$).

Conclusion: There is a relationship between workout habits and stress levels in the class 2019 students at the Medical Faculty of Lampung University.

Keywords: Coping, MSSQ, Stress, Workout.

ABSTRAK

HUBUNGAN OLAHRAGA SEBAGAI *COPING* TERHADAP TINGKAT STRES PADA MAHASISWA ANGKATAN 2019 FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

FRECILIA AFRIDA

Latar belakang: Stres diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang berasal dari luar diri seseorang. Sumber stres atau yang disebut stresor adalah suatu keadaan, situasi objek atau individu yang dapat menimbulkan stres. Stres yang tidak mampu dikendalikan dan diatasi oleh individu akan memunculkan dampak negatif. Pada mahasiswa, dampak negatif stres dapat berupa kognitif dan fisiologis sehingga untuk mengatasinya diperlukan adanya manajemen stres berupa olahraga sebagai *coping*. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan olahraga terhadap tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Metode penelitian: Penelitian ini menggunakan metode penelitian analitik observasional dengan rancangan *cross-sectional* menggunakan kuesioner MSSQ dan kuesioner kebiasaan olahraga terhadap 149 mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Hasil penelitian: Berdasarkan analisis univariat tingkat stres yang paling banyak dialami oleh responden yaitu stres sedang (50,3%). Berdasarkan analisis bivariat dengan uji *chi square* didapatkan hubungan yang bermakna antara kebiasaan olahraga dan tingkat stres dengan nilai $P=0,00125$ ($p<0,05$).

Simpulan: Terdapat hubungan kebiasaan olahraga terhadap tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.

Kata kunci: *Coping*, MSSQ, Olahraga, Stres.