

ABSTRAK

Latar Belakang : Perguruan Tinggi dipenuhi dengan tekanan, dan untuk mengatasinya, sebagai mahasiswa kedokteran harus berusaha dan bekerja keras. Fakultas kedokteran dikenal sebagai tempat yang penuh dengan tugas berat, yang sering berdampak buruk pada prestasi akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kecemasan pada mahasiswa kedokteran adalah fenomena yang terjadi di seluruh dunia. Olahraga atau latihan fisik dapat meningkatkan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan otak dalam perencanaan dan pengambilan keputusan. Latihan fisik juga berpotensi meningkatkan daya tangkap dan nalar dalam belajar. Penelitian Abdulghani di Saudi Arabia menemukan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran mengalami prevalensi stres sebesar 21.5% pada stres ringan, 15.8% pada stres sederhana, dan 19.6% pada stres tinggi. Proses belajar siswa sangat bergantung pada keberhasilan mereka mencapai tujuan pendidikan. Selain itu, kondisi psikologis, seperti kecemasan, mempengaruhi keberhasilan proses belajar. Situasi saat menghadapi ujian atau tes adalah salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Mahasiswa adalah salah satu kelompok masyarakat yang mudah khawatir. Mahasiswa kedokteran adalah kelompok mahasiswa yang penuh dengan stres, terutama bagi mereka yang baru mulai.

Tujuan : Untuk Mengetahui pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap tingkat stress, kecemasan dan depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2022 universitas muhammadiyah makassar.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan model penelitian subjek menggunakan pendekatan cross sectional. Pendekatan cross sectional menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen yang dalam penelitian ini adalah pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap tingkat stress, kecemasan dan depresi

Hasil : Hasil penelitian tidak terdapat pengaruh antara rutinitas latihan fisik terhadap kecemasan pada mahasiswa Angkatan 2022 ($p\text{-value} = 0,359$), tidak terdapat pengaruh antara rutinitas latihan fisik terhadap depresi pada mahasiswa Angkatan 2022 ($p\text{-value} = 0,149$), tidak terdapat pengaruh antara rutinitas Latihan fisik terhadap stress pada mahasiswa Angkatan 2022 ($p\text{-value} = 0,146$)

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara rutinitas latihan fisik mempengaruhi stress, kecemasan dan depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2022 universitas muhammadiyah makassar

Kata Kunci : Mahasiswa fakultas kedokteran, rutinitas latihan fisik, stress, kecemasan, depresi

ABSTRACT

Background: Higher education is filled with pressure, and to overcome it, as medical students, one must strive and work hard. Medical faculties are known as places filled with heavy tasks, which often have adverse effects on academic performance, mental health, and psychological well-being of students. Anxiety among medical students is a phenomenon occurring worldwide. Sports or physical exercise can enhance concentration, attention, alertness, and brain capabilities in planning and decision-making. Physical exercise also has the potential to improve comprehension and reasoning in learning. Abdulghani's research in Saudi Arabia found that medical faculty students experience stress prevalence of 21.5% in mild stress, 15.8% in moderate stress, and 19.6% in high stress. Students' learning processes heavily depend on their success in achieving educational goals. Additionally, psychological conditions, such as anxiety, affect the success of the learning process. Situations when facing exams or tests are one of the factors causing anxiety. Students are one of the groups in society prone to worry. Medical students are a group of students filled with stress, especially for those who are just starting out.

Research Object : To determine the influence of regular physical exercise routines on the levels of stress, anxiety, and depression among medical students of the 2022 intake at Muhammadiyah University Makassar.

Method : This study is a quantitative research employing a subject research model utilizing a cross-sectional approach. The cross-sectional approach emphasizes the measurement or observation of independent and dependent variable data at a specific point in time, which in this study is the influence of regular physical exercise routines on the levels of stress, anxiety, and depression.

Results : The research findings indicate that there is no significant influence between regular physical exercise routines and anxiety among students of the 2022 intake (p -value = 0.359), no significant influence between regular physical exercise routines and depression among students of the 2022 intake (p -value = 0.149), and no significant influence between regular physical exercise routines and stress among students of the 2022 intake (p -value = 0.146).

Conclusion : There is no relationship between regular physical exercise routines affecting stress, anxiety, and depression among medical students of the 2022 intake at Muhammadiyah University Makassar.

Keyword : Medical students, physical exercise routines, stress, anxiety, depression.