

**HUBUNGAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK DENGAN  
TINGKAT STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN  
YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI  
DI FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**



**Skripsi**

**Diajukan ke Fakultas Kedokteran Universitas Andalas sebagai  
Pemenuhan Salah Satu Syarat untuk Mendapatkan  
Gelar Sarjana Kedokteran**

**Oleh:**

**SHALSABILLA  
NIM : 2110311040**

**Dosen Pembimbing:**

**Prof. Dr. dr. Afriwardi, S. H, M. A, Sp. KO, Subsp. APK (K)  
dr. Fenty Anggrainy, Sp. P (K), FAPSR, FISR**

**FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS ANDALAS**

**PADANG**

**2025**

**ABSTRACT**  
**THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY INTENSITY AND**  
**STRESS LEVELS ON MEDICAL STUDENTS WHO ARE WORKING ON**  
**THEIR THESIS AT THE FACULTY OF MEDICINE, ANDALAS**  
**UNIVERSITY**

*By*

**Shalsabilla, Afriwardi, Fenty Anggrainy, Fika Tri Anggraini, Amel Yanis,**  
**Zurayya Fadila**

*Stress is a condition in which the body experiences physiological or psychological pressure. Medical students can experience stress due to physical and mental fatigue. Physical activity refers to body movements produced by skeletal muscles, which involve energy expenditure. Structured physical activity, such as exercise, can reduce stress. The purpose of this research was to determine the relationship between physical activity intensity and stress levels in medical students writing their theses at the Faculty of Medicine, Andalas University.*

*This research was an observational analytical study with a cross-sectional approach. The study population included medical students from the 2021 and 2022 cohorts at Andalas University. A total of 83 students were selected through consecutive sampling. The instruments used were questionnaires adapted from previous research: the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ). Univariate analysis results showed that 31 respondents (37.3%) were slightly physically active, 33 students (39.8%) were moderately physically active, and 19 students (22.9%) were very physically active. Regarding stress levels, 19 students (22.9%) were slightly physically active, 27 students (32.5%) were moderately active, and 37 students (44.6%) were very physically active. Bivariate analysis yielded a chi-square test with a p-value of 0.747, and a linear-linear association test with p-values of 1.024 and 0.312, respectively.*

*This study concluded that there was no significant relationship between physical activity intensity and stress levels among medical students at the Faculty of Medicine, Andalas University.*

**Keywords:** *physical activity intensity, medical students, stress levels*

**ABSTRAK**  
**HUBUNGAN INTENSITAS AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT**  
**STRES PADA MAHASISWA KEDOKTERAN YANG SEDANG**  
**MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS ANDALAS**

**Oleh**

**Shalsabilla, Afriwardi, Fenty Anggrainy, Fika Tri Anggraini, Amel Yanis,**  
**Zurayya Fadila**

Stres merupakan kondisi saat terjadi ketegangan fisiologis atau psikologis pada tubuh. Mahasiswa kedokteran dapat mengalami stres akibat kelelahan fisik maupun mental. Aktivitas fisik merupakan serangkaian gerakan tubuh akibat kontraksi otot rangka yang menggunakan energi. Aktivitas fisik yang terstruktur seperti olahraga dapat mengurangi stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

Jenis penelitian ini adalah analitik observasional dengan metode *cross sectional*. Populasi mencakup mahasiswa kedokteran angkatan tahun 2021 dan 2022 di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas, dengan 83 sampel yang diambil secara *consecutive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang diadopsi dari penelitian terdahulu yaitu *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) dan *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ).

Hasil penelitian berdasarkan analisis univariat menunjukkan bahwa responden yang melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 31 orang (37,3%), sedang sebanyak 33 orang (39,8%), dan berat sebanyak 19 orang (22,9%). Tingkat stres yang dialami responden terdiri dari ringan sebanyak 19 orang (22,9%), sedang sebanyak 27 orang (32,5%), dan berat sebanyak 37 orang (44,6%). Pada analisis bivariat, hasil uji *chi-square* diperoleh  $p\text{-value} = 0,747$  dan hasil uji *linear-by-linear association* diperoleh 1,024 dengan  $p\text{-value} = 0,312$ .

Kesimpulan pada penelitian ini adalah tidak terdapat hubungan antara ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Andalas.

**Kata kunci :** intensitas aktivitas fisik, mahasiswa kedokteran, tingkat stres