

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa kedokteran menghadapi beban akademik tinggi yang berisiko menurunkan tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur, yang dapat memengaruhi kesehatan serta performa akademik. Aktivitas fisik diyakini menjadi solusi potensial untuk meningkatkan fungsi kognitif dan kualitas tidur. Namun, penelitian yang secara spesifik mengkaji hubungan ini pada mahasiswa kedokteran di Indonesia masih sangat terbatas.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan performa akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran di Indonesia.

Metode: Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional* yang dilakukan secara multisenter di 25 Fakultas Kedokteran di Indonesia. Data dikumpulkan dari 199 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk aktivitas fisik, *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI) untuk kualitas tidur, dan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) untuk performa akademik.

Hasil: Mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (38,2%). Performa akademik responden tergolong baik dan homogen dengan rata-rata IPK 3,3788. Namun, sebagian besar responden (79,4%) memiliki kualitas tidur yang buruk. Hasil analisis statistik tidak menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan performa akademik ($p=0,515$) maupun dengan kualitas tidur ($p=0,763$).

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat aktivitas fisik dengan performa akademik dan kualitas tidur pada mahasiswa kedokteran dalam sampel penelitian ini. Hal ini kemungkinan besar disebabkan oleh adanya *ceiling effect* pada data performa akademik yang cenderung tinggi dan *floor effect* pada data kualitas tidur yang mayoritas buruk.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Performa Akademik, Kualitas Tidur, Mahasiswa Kedokteran