

ABSTRAK

Latar Belakang: Mahasiswa kedokteran diketahui menghadapi beban akademik tinggi yang dapat berdampak pada penurunan tingkat aktivitas fisik, yang dapat mempengaruhi tingkat stres, serta status gizi. Aktivitas fisik diyakini dapat menjadi solusi untuk menjaga dan memperbaiki tingkat stress dan status gizi. 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 tingkat stress dan status gizi 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 223 responden yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen yang digunakan adalah *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk aktivitas fisik, *Depression, Anxiety, Stress Scales* (DASS-42) subskala stress untuk tingkat stress, dan Indeks Massa Tubuh (IMT) untuk status gizi.

Hasil: Mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas fisik sedang (36.4%), status gizi normal (64.1%), dan tingkat stres normal (45.3%). Hasil analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres mahasiswa ($p = 0.026$, $r_s = -0,234$). Namun, tidak ditemukan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi ($p=0,548$, $r_s = 0,069$).

Kesimpulan: Aktivitas fisik berhubungan lemah namun signifikan dengan tingkat stres, tetapi tidak berhubungan dengan status gizi. Aktivitas fisik dapat dipertimbangkan sebagai intervensi promotif untuk menjaga tingkat stres mahasiswa kedokteran.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Status Gizi, Mahasiswa Kedokteran