

ABSTRAK

Latar belakang: Stres akademik merupakan permasalahan utama yang sering dihadapi oleh mahasiswa kedokteran akibat tingginya beban kurikulum dan tuntutan perkuliahan. Jika tidak dikelola dengan baik, stres yang berkepanjangan dapat berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk mengelola stres adalah melalui aktivitas fisik.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres berdasarkan DASS-21 pada mahasiswa kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro (FK UNDIP).

Metode: Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain naratif. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik *consecutive sampling* dengan total responden sebanyak 261 mahasiswa aktif yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi. Pengumpulan data menggunakan instrumen kuesioner *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *Depression Anxiety and Stress Scale 21* (DASS-21) untuk mengukur tingkat stres. Analisis data dilakukan menggunakan uji korelasi *Spearman Rank*.

Hasil: Sebagian besar responden berada pada kategori aktivitas fisik rendah sebesar 41,4% (108 responden) dan kategori tingkat stres rendah sebesar 63,6% (166 responden). Hasil uji korelasi *Spearman* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan nilai *p-value* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan koefisien korelasi sebesar -0,364.

Kesimpulan: Terdapat hubungan negatif yang bermakna antara aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran FK UNDIP, yang berarti semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, maka cenderung semakin rendah tingkat stres yang dialami.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Mahasiswa Kedokteran, DASS-21