

ABSTRAK

LatarBelakang : Aktivitas fisik diketahui memiliki hubungan yang kuat dengan kondisi kesehatan seperti demensia dan depresi. Aktivitas fisik dapat memberikan efek positif untuk pencegahan dan pengobatan terhadap depresi. Depresi merupakan problem kesehatan masyarakat yang cukup serius dan merupakan penyebab utama tindakan bunuh diri. WHO menyatakan bahwa depresi berada pada urutan keempat penyakit di dunia. Mahasiswa kedokteran tergolong memiliki aktivitas fisik yang rendah, dan cenderung mengalami stres yang dapat berubah menjadi depresi. Hal ini dikarenakan pendidikan dokter bagi mahasiswa kedokteran adalah masa pendidikan yang berat dan penuh tekanan.

Tujuan

: Untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan simtom depresi pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

Metode : Desain penelitian ini dengan metode *cross sectional*. Teknik sampling yang digunakan *Proportional Stratified Random Sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 180 orang. Subyek penelitian akan dilakukan wawancara dengan menggunakan kuesioner GPAQ dan akan dibagikan kuesioner BDI-II. Data akan dianalisis dengan uji korelasi *Spearman*.

Hasil : Hasil analisa data dengan menggunakan uji korelasi *spearman* diperoleh nilai $p = 0,041$ ($p < 0,05$) dan nilai $r = -0,153$, artinya terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan simtom depresi dengan nilai korelasi yang sangat rendah.

Kesimpulan: Terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan simtom depresi.

Kata Kunci: tingkat aktivitas fisik, simtom depresi

ABSTRACT

Background :Physical activity is known have strong associated with health conditions like dementia and depression. Physical activity give positive effect to prevention and treatment of depression. Depression is a serious health problem and the major caused of suicide. WHO state that depression is fourth of disease in the word. Medical students are classified having low physical activity and be able to stressed that can turn into depression. Caused by medical education are heavy and stressful.

Objective :To determine relationship between physical activity with depression symptoms in medical student of Islamic University of North Sumatra.

Methods :The design of this study was cross sectional. Technique of sampling was proportional stratified random sampling with total sampling of 180 person. Subjects will be interviewed using the GPAQ and BDI-II questioner will be distributed. The data analyzed by spearman correlation test.

Results :The results of data analysis using the Spearman correlation test obtained the value of $p = 0.041$ ($p < 0.05$) and the value of $r = -0.153$, it means there is relationship between the level of physical activity with depression's symptoms, with very low correlation value.

Conclusion :There's a correlation between the levels of physical activity and depression symptoms.

Keywords :Levels of physical activity, symptoms of depression