



INTISARI

Olah raga telah diketahui banyak memberikan manfaat baik terhadap kesehatan fisik, mental maupun sosial. Melalui olah raga yang benar dan teratur, seseorang akan merasakan dirinya sebagai seorang yang sehat, dengan vitalitas yang jauh lebih tinggi, lebih tenang dan lebih santai dalam menghadapi tekanan kehidupan sehari-hari.

Para ilmuwan mempunyai keyakinan bahwa olah raga adalah satu senjata yang ampuh untuk menghadapi stres, kecemasan dan depresi yang tidak pernah berakhir di jaman modern ini. Karenanya olah raga dapat dijadikan salah satu alternatif dalam penanganan dan prevensi kecemasan yang bersifat alamiah dan relatif lebih murah dibandingkan dengan psikofarmaka, serta mudah untuk dilakukan.

Telah dilakukan penelitian cross sectional dengan subyek mahasiswa semester VI dan VIII Fakultas Kedokteran UGM. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara kecemasan dan aktivitas olah raga serta beberapa faktor yang mempengaruhinya. Besar subyek yang memenuhi syarat 177, terdiri dari 80 subyek berolah raga dan 97 tidak berolah raga. Digunakan instrumen Analog Anxiety Scale (AAS) untuk menilai tingkat kecemasan dan kuesioner yang berisi beberapa pertanyaan untuk menilai aktivitas olah raga. Untuk menilai kejujuran subyek digunakan Lie Score dari MMPI. Uji statistik yang digunakan adalah Chi Square Test dan Student's Test serta Koefisiensi Kontingensi dari Pearson.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara kecemasan dengan aktivitas olah raga ($P > 0,05$), serta tidak ada perbedaan yang bermakna antara tingkat kecemasan subyek yang berolah raga dan tidak berolah raga.

Sebagai hasil tambahan, didapatkan sebagian besar subyek belum melakukan olah raga dengan benar terutama mengenai frekuensinya (71,25%) dan lamanya (57,5%). Sedangkan penyebab atau alasan sebagian besar subyek yang tidak berolah raga adalah malas (74,2%).

Adanya keterbatasan dalam penelitian ini mendorong perlunya dilakukan penelitian lebih lanjut dengan jumlah subyek yang lebih besar dan lingkup penelitian yang lebih luas serta mempertimbangkan faktor-faktor yang mempengaruhi variabel penelitian.