

# Hubungan antara Tingkat Burnout Stress dengan Tingkat Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Kedokteran Tahap Preklinik di Universitas Indonesia = Relationship Between Burnout Stress Level and Physical Activity Level of Pre-Clinical Medical Students in Universitas Indonesia

Marco Raditya, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20511091&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

**Introduksi:** Burnout stress adalah sebuah masalah yang sedang berkembang di antara mahasiswa kedokteran, dengan prevalensi saat ini berjenjang dari 45-71%. Kondisi ini berpengaruh terhadap keadaan psikologis dan fisiologis, dan berdampak negatif pada kesehatan dan produktivitas. Studi terkini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpotensi mengurangi burnout. Dengan begitu, studi ini dilakukan untuk mengidentifikasi hubungan antara tingkat burnout dan tingkat aktivitas fisik, terutama pada mahasiswa kedokteran Universitas Indonesia.

**Metode:** Sebuah studi potong lintang dilakukan kepada 318 mahasiswa yang dipilih secara stratified random sampling. Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-GS) digunakan untuk mengukur burnout, dan International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) untuk aktivitas fisik. Tes korelasi dan regresi multipel dilaksanakan untuk menentukan hubungan antara seluruh variabel.

**Hasil:** Mayoritas mahasiswa memiliki burnout tingkat sedang secara keseluruhan dan aktivitas fisik tingkat sedang. Uji korelasi Spearman menunjukkan korelasi positif antara burnout aspek pencapaian individu dengan aktivitas fisik intensitas sedang ( $r=0.127$ ,  $p=0.024$ ), dan aktivitas fisik total ( $r=0.113$ ,  $p=0.045$ ). Namun, korelasi dengan depersonalisasi dan kelelahan emosional tidak dapat disimpulkan karena tidak signifikan secara statistik. Lalu, ditemukan asosiasi signifikan secara statistik antara aspek depersonalisasi dengan jenis kelamin ( $r=-2.411$ ,  $p=0.016$ ) dan program studi ( $r=1.007$ ,  $p=0.001$ ). Sementara itu, ditemukan bahwa minimal 40% mahasiswa mengalami burnout tingkat tinggi pada setidaknya satu aspek dan 25,7% memiliki tingkat aktivitas fisik rendah walaupun mayoritas mahasiswa memiliki tingkat sedang di keduanya. Selain itu, kondisi terberat dari kedua variabel dapat ditemukan pada mahasiswa tingkat 3.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara burnout stress bagian pencapaian individu dengan aktivitas fisik.

---

**Introduction:** Burnout stress is an emerging problem among medical students, with the current prevalence ranging from 45-71%. This condition affects both psychologically and physiologically, lowering health and productivity. Current studies suggest physical activity as a plausible mechanism to reduce burnout stress. Thus, this study is conducted to identify the relationship between burnout stress level and physical activity level, especially in preclinical medical students of Universitas Indonesia.

**Methods:** A cross-sectional study is done on 318 students selected through stratified random sampling. The Maslach Burnout Inventory General Survey (MBI-GS) is used to measure burnout stress, along with the International Physical Activity Questionnaire Short Form (IPAQ-SF) for physical activity. Correlation and multiple regression test are conducted to determine relationship between all variables.

**Results:** Most students have an overall moderate burnout stress level and moderate physical activity

level. Spearman correlation show statistically significant association between personal achievement with moderate-intensity ( $r=0.127$ ,  $p=0.024$ ), and total physical activity ( $r=0.113$ ,  $p=0.045$ ). Meanwhile, correlation on depersonalisation and emotional exhaustion are inconclusive due to statistically insignificance. On the other hand, statistically significant association between depersonalisation with both gender ( $r=-2.411$ ,  $p=0.016$ ) and study program ( $r=1.007$ ,  $p=0.001$ ) is present. Additionally, a minimum of 40% students have severe burnout on at least one aspect, while 25.7% have low physical activity level in spite of the moderate majority. In addition, both conditions are most severe among grade III students.

**Conclusion:** In conclusion, association between burnout stress and physical activity is present on personal accomplishment aspect.