

# Hubungan aktivitas fisik dengan quality of life dan performa akademis mahasiswa kedokteran tingkat 3 FKUI tahun akademik 2019/2020 = Relationship physical activity between quality of life and academic performance of medical students University of Indonesia level 3 academic year 2019/2020.

Anisa Farah Tresnaherdiarti, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20513837&lokasi=lokal>

---

## Abstrak

**Latar Belakang:** Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat untuk tubuh manusia. Aktivitas fisik merupakan gerakan pada tubuh manusia yang melibatkan kerja rangka dan otot sehingga terjadi pengeluaran energi. Aktivitas fisik dikatakan memiliki efek dalam penurunan stress yang sering terjadi pada mahasiswa kedokteran sehingga aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap kualitas hidup seseorang. Aktivitas fisik dikatakan juga mempengaruhi performa akademis seseorang karena dapat meningkatkan faktor neurotropik pada otak, meningkatkan aliran darah kortikal otak, serta meningkatkan pertumbuhan saraf pada hippocampus yang berhubungan dengan memori dan pembelajaran.

**Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan aktivitas fisik dengan Quality of Life dan performa akademis Mahasiswa Kedokteran Tingkat 3 FKUI Tahun Akademik 2019/2020.

**Metode:** Penelitian ini merupakan penelitian cross-sectional dengan pendekatan total sampling dari mahasiswa kedokteran tingkat 3 FKUI Tahun Akademik 2019/2020. Responden mengisi kuesioner GPAQ dan WHOQOL-BREF secara sukarela.

**Hasil:** Jumlah responden yang mengisi kuesioner 126 responden (response rate= 98%). Tidak terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan quality of life ( $P>0,05$ ). Untuk aktivitas fisik dengan performa akademis tidak ditemukan juga hubungan yang bermakna ( $P=0,688$ ).

**Kesimpulan:** Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan quality of life dan performa akademis.

.....**Background:** Physical activity has many benefits for human body. Physical activity is any bodily movement produced by skeletal muscles resulted in energy expenditure. Physical activity known to play role in reducing stress levels that are generally developed among medical students which could affect their quality of life. In addition to that, it is also known to affect their academic performance due to the increase of neurotrophic factors in the brain, cerebral cortical blood flow, nerve growth in the hippocampus which is associated with memory and learning.

**Aims:** To identify the relationship between physical activity with quality of life and academic performance among the 3rd-grade Medical Students of FKUI during the Academic Year 2019/2020.

**Methods:** Cross-sectional study was conducted with a total sample taken from 3rd-grade Medical Students of FKUI during the Academic Year 2019/2020. GPAQ and WHOQOL-BREF questionnaire was filled voluntarily.

**Results:** Total of 126 respondents has filled out the questionnaire (response rate = 98%). Statistical analysis shows that there is no significant relationship between physical activity with quality of life ( $P>0,05$ ) as well as academic performance ( $P=0,688$ ).

**Conclusions:** This study shows that physical activity has no significant relationship with quality of life and

academic performance.