

INTISARI

Latar Belakang: Kebugaran kardiorespirasi merupakan kemampuan jantung-paru dalam perannya terhadap pemasokan oksigen keseluruh jaringan tubuh pada saat melakukan aktivitas fisik. Terdapat beberapa penelitian yang mengaitkan kebugaran kardiorespirasi dengan kondisi kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, dan stres. Namun penelitian-penelitian yang mengaitkan kondisi kesehatan mental dengan kondisi kesehatan fisik masih terbatas. Hal itu mendorong peneliti untuk menganalisis lebih lanjut terkait hubungan tingkat stres dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi.

Metode: Penelitian ini merupakan penelitian *Cross Sectional*. Penelitian ini dilakukan terhadap 34 responden mahasiswa tingkat akhir program studi sarjana kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta yang diambil menggunakan metode *purposive sampling*. Tingkat stres diukur menggunakan kuesioner *Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS) 42*, sedangkan tingkat kebugaran kardiorespirasi diukur secara tidak langsung dengan metode *Harvard Step Test*.

Hasil: Hasil analisis statistik menggunakan uji korelasi Spearman menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi ($p=0,047 < 0,05$), dengan arah hubungan yang positif lemah ($r=0,343$).

Kesimpulan: Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara *cross sectional*, peneliti mengambil kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan dengan arah yang positif dan kekuatan hubungan yang lemah antara tingkat stres dengan tingkat kebugaran kardiorespirasi pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Kedokteran Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.

Kata Kunci: Stres, Kebugaran kardiorespirasi.

ABSTRACT

Background: *Cardiorespiratory fitness is the ability of the cardio and pulmonary to supply oxygen to the whole part of the body tissues during physical activity. There are several studies about the association of cardiorespiratory fitness and mental health such as depression, anxiety, and stress. But the studies is still limited. It encourages researchers to find out how the correlation between stress level and cardiorespiratory fitness level in medical students.*

Method: *The design of this study was an analytic study with a cross sectional approach. Total of sample is 34 medical students in Muhammadiyah University of Yogyakarta, was taken using a purposive sampling method. Stress levels were measured using Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS) 42 questionnaire, and cardiorespiratory fitness levels were measured indirectly by Harvard Step Test method.*

Result: *The result of statistical analysis using the Spearman correlation test showed there is a significant relationship between stress levels and cardiorespiratory fitness levels ($p=0,047<0,05$), with the direction of a positive relationship is weak ($r=0,343$).*

Conclusion: *Based on this cross sectional study, there is a positive significant relationship between stress levels and cardiorespiratory fitness levels in final-year medical students in Muhammadiyah University of Yogyakarta.*

Keywords: *Stress, Cardiorespiratory.*