

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK  
WIDYA MANDALA SURABAYA DI MASA PANDEMI**

**SKRIPSI**



**OLEH**

Febriana Valencia Laorens

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
2022**

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN  
TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK  
WIDYA MANDALA SURABAYA DI MASA PANDEMI**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada Program Studi Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh gelar Sarjana  
Kedokteran



OLEH

Febriana Valencia Laorens

1523019059

**PROGRAM STUDI KEDOKTERAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
2022**

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Febriana Valencia Laorens

NRP : 1523019059

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul :

**Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kecemasan Pada  
Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya di Masa Pandemi**

Benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bukti bahwa skripsi tersebut merupakan hasil plagiat atau bukan merupakan karya saya sendiri, saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan/atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan penuh kesadaran.

Surabaya, 21 Januari 2023

Yang membuat pernyataan



Febriana Valencia Laorens

NRP. 1523019059

## HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Febriana Valencia Laorens

NRP : 1523019059

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**"HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA"**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (*Digital Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan undang-undang hak cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 20 Januari 2023

Yang membuat pernyataan,



Febriana Valencia Laorens

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN  
PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK  
WIDYA MANDALA SURABAYA DI MASAPANDEMI

OLEH:

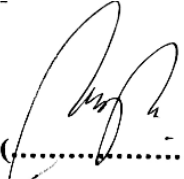
FEBRIANA VALENCIA LAORENS

NRP. 1523019059

Telah dibaca, disetujui, dan diterima untuk diajukan ke tim penilaian seminarproposal skripsi.

Pembimbing I : Nunung Nugroho dr.,Sp.KFR,MARS

(152.11.0694 )



(.....)

Pembimbing II : Edith Maria Djaputra, dr., SpS., Mkes

(152.16.0928 )



(.....)

Surabaya, 6 Januari 2023

**LEMBAR PENGESAHAN**

MATERI UJIAN SKRIPSI INI TELAH DISETUJUI  
PADA TANGGAL: 25 November 2022

**Oleh**

**Pembimbing I,**



Nunung Nugroho dr., Sp.K.F.R., M.Kes., CIPS., AIFO-K.  
NIK. 152.11.0694

**Pembimbing II,**

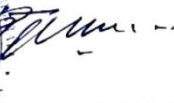


Edith Maria Djaputra, dr., SpS., Mkes  
NIK. 152.16.0928

**Mengetahui,**

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya



Prof. DR. Paul Tahalele, dr., Sp.BTKV(K)  
NIK 152.17.0953

SKRIPSI INI TELAH DIUJI DAN DINILAI OLEH

PANITIA PENGUJI SKRIPSI

PADA TANGGAL 06 JANUARI 2022

Panitia Penguji:

Ketua : 1. dr. Edwin Budipramana, SpOG, M. Kes.

Sekretaris : 2. dr. Tabita Novita Anggriani, Sp.B

Anggota : 3. Nunung Nugroho, dr., Sp.K.F.R., M.Kes., CIPS., AIFO-K.

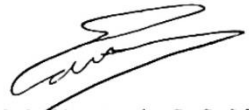
4. Edith Maria Djaputra, dr., Sp.S., M.Kes

**Pembimbing I**



Nunung Nugroho, dr., Sp.K.F.R., M.Kes., CIPS., AIFO-K  
NIK.152.11.0694

**Pembimbing II**



Edith Maria Djaputra, dr., Sp.S., M.Kes  
NIK.152.16.0928

**Mengetahui,**

Dekan Fakultas Kedokteran

Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya



Prof. DR. Paul Tahalele, dr., Sp.BTKV(K)

NIK. 152.17.0953

LEMBAR PENGESAHAN REVISI SKRIPSI

Naskah skripsi “Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya di Masa Pandemi” telah direvisi sesuai hasil ujian skripsi pada tanggal 6 Januari 2023

Menyetujui:

Pembimbing I,



Nunung Nugroho dr., Sp.K.F.R.,

CIPS., AIFO-K.

NIK 152.11.0694

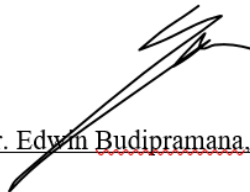
Pembimbing II,



Edith Maria Djaputra, dr., SpS., M.kes.

NIK 152.16.0928

Penguji I,



dr. Edwin Budipramana, SpOG, M. Kes.

NIK 152.15.0864

Penguji II,



dr. Tabita Novita Anggriani, Sp.B

NIK 152.17.0964



## **KATA PENGANTAR**

Puji syukur pada hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas berkat dan rahmatNya sehingga skripsi ini dengan judul “Hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya di masa pandemi” dapat terselesaikan dengan baik dan lancar. Penyusunan skripsi ini merupakan salah satu syarat kelulusan dalam menempuh Program Studi Kedokteran pada Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna karena keterbatasan ilmu dan kemampuan penulis, oleh karena itu penulis memohon maaf atas segala kekurangan dan kesalahan pada penulisan skripsi ini. Penulis mengucapkan banyak terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dan membimbing penulis selama penyusunan skripsi ini:

1. Terima kasih kepada Tuhan Yesus yang sudah memberikan kekuatan selama penyusunan proposal skripsi ini.
2. Yth. Prof. Dr. Dr. Med. Paul L Tahalele, dr., Sp.BTKV(K)VE selaku Dekan Fakultas kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.
3. Yth. Nunung Nugroho, dr., Sp.K.F.R., MKes., CIPS., AIFO-K. selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam membimbing dan memberikan saran serta masukan selama penyusunan skripsi ini.
4. Yth. Edith Maria Djaputra, dr., SpS., Mkes selaku pembimbing II

yang telah meluangkan waktu dalam membimbing dan memberikan saran sertamasukan selama penyusunan skripsi ini.

5. Yth. dr. Edwin Budipramana, SpOG, M. Kes. Selaku dosen penguji I yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengoreksi demi kesempurnaan tugasakhir ini.
6. Yth. dr. Tabita Novita Anggriani, Sp.B. selaku dosen penguji II yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan mengoreksi demi kesempurnaan tugasakhir ini.
7. Yth. Steven, dr., M.Ked. Trop selaku dosen pengajar Metodologi Penelitian yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dan memberikan saran serta masukanselama penyusunan skripsi ini.
8. Yth. dr. Yudhiakuari Sincihu M.Kes. selaku dosen pengajar yang telah meluangkanwaktu untuk membimbing dan memberikan saran pada masa awal pengajuan judul skripsi ini.
9. Kedua orang tua penulis, Reynold Laorens dan Meitje Makolit serta kakak saya Budiono Laorens dan kakak ipar saya Irene Salim yang telah memberikan dukungan baik melalui doa, materi dan moril serta perhatian pada saat mengerjakanskripsi ini.
10. Terima kasih kepada diri saya sendiri yang sudah mau berusaha dan berjuang hingga saat ini.
11. Saudara Mitchell Theny yang telah meluangkan waktu membimbing dan memberikan saran serta masukan selama penyusunan skripsi ini.
12. Sahabat-sahabat seperjuangan saya yaitu Delvi, Gabriella, Naomi, Monica, Astri, Felix, Richard, Nathalie, dan Claudio yang selalu

mendukung dan memberikan masukan kepada saya selama perkuliahan dan penyusunan skripsi ini sehingga dapat berjalan dengan lancar.

13. Teman-teman *Achilles* angkatan 2019 yang selalu kompak dalam berbagai hal mengenai perkuliahan, saling mendukung dan memberikan masukan untuk menyelesaikan skripsi ini.
14. Semua pihak lain yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan selama penyusunan skripsi ini.

Penulis berharap Tuhan senantiasa memberkati semua pihak yang telah memberikan dukungan. Semoga skripsi ini dapat berguna dan bermanfaat bagi masyarakat sekitar.

Surabaya, 06 Mei 2022

Penulis,

A handwritten signature in black ink, consisting of stylized, overlapping letters and a long horizontal stroke extending to the right.

Febriana Valencia Laorens

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	I
HALAMAN PERSETUJUAN.....	III
KATAPENGANTAR.....	IX
DAFTAR ISI.....	XII
DAFTAR SINGKATAN.....	XIV
DAFTAR TABEL.....	XV
DAFTAR GAMBAR.....	XVI
DAFTAR LAMPIRAN.....	XVII
RINGKASAN.....	XVIII
ABSTRAK.....	XX
<b>BAB 1 PENDAHULUAN.....</b>	<b>01</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	01
1.2 Rumusan Masalah.....	04
1.3 Tujuan Penelitian.....	04
1.3.1 Tujuan Umum.....	04
1.3.2 Tujuan Khusus.....	04
1.4 Manfaat Penelitian.....	
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	04
1.4.2 Manfaat Praktis.....	05
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>06</b>
2.1 Aktivitas Fisik.....	06
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	06
2.1.2 Jenis Aktivitas Fisik berdasarkan Intensitas.....	06
2.1.3 Aktivitas Fisik di Masa Pandemi.....	07
2.1.4 Alat Ukur Aktivitas Fisik.....	08
2.2 Kecemasan.....	10
2.2.1 Definisi dan Jenis-jenis Kecemasan.....	10
2.2.2 Tanda serta Gejala Kecemasan.....	11
2.2.3 Etiologi Kecemasan.....	13
2.2.4 Patofisiologi Kecemasan.....	14
2.2.5 Faktor-faktor Risiko Kecemasan.....	15
2.2.6 Kecemasan di Masa Pandemi.....	15
2.2.7 Alat Ukur Kecemasan.....	16
2.3 Keterkaitan Antara Aktivitas Fisik dan Tingkat Kecemasan di Masa Pandemi.....	17
2.4 Tabel Orisinalitas.....	18
<b>BAB 3 KERANGKA TEORI, KONSEPTUAL, DAN HIPOTESIS     PENELITIAN.....</b>	<b>20</b>
3.1 Kerangka Teori.....	20
3.2 Kerangka Konseptual.....	21
3.3 Hipotesis Penelitian.....	22
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN.....</b>	<b>23</b>
4.1 Desain Penelitian.....	23
4.2 Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel.....	23
4.2.1 Populasi.....	23

4.2.2 Sampel .....	23
4.2.3 Teknik Pengambilan Sampel .....	24
4.2.4 Kriteria Inklusi .....	24
4.2.5 Kriteria Ekslusi .....	25
4.3 Identifikasi Variabel Penelitian .....	25
4.4 Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
4.5 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	28
4.5.1 Lokasi Penelitian .....	28
4.5.2 Waktu Penelitian .....	28
4.6 Prosedur Pengumpulan Data .....	28
4.6.1 Prosedur Pengisian Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ) .....	29
4.6.2 Prosedur Pengisian Kuesioner <i>Zung Self Rating Anxiety Scale</i> (SAS/ZSRAS) .....	31
4.7 Alur/Protokol Penelitian .....	32
4.8 Alat dan Bahan .....	33
4.8.1 Validitas dan Reliabilitas Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire</i> (IPAQ) .....	33
4.8.2 Validitas dan Reliabilitas Kuesioner <i>Zung Self Rating Anxiety Scale</i> (SAS/ZSRAS) .....	34
4.9 Teknik Analisis Data .....	34
4.9.1 Analisis Data .....	34
4.9.2 Pengolahan Data .....	34
4.10 Etika Penelitian .....	35
4.11 Jadwal Penelitian .....	37
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>38</b>
5.1 Karakteristik Lokasi dan Populasi Penelitian .....	38
5.2 Pelaksanaan Penelitian .....	40
5.3 Hasil dan Analisis Penelitian .....	40
5.3.1 Hasil Penelitian .....	40
5.3.1.1 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Aktivitas Fisik .....	40
5.3.1.2 Distribusi Karakteristik Berdasarkan Tingkat Kecemasan .....	41
5.3.2 Analisis Penelitian .....	42
5.3.2.1 Analisis Bivariat .....	42
<b>BAB 6 PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
6.1 Intensitas Aktivitas Fisik Selama Masa Pandemi .....	44
6.2 Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi .....	45
6.3 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan di Masa Pandemi .....	46
6.4 Keterbatasan Penelitian .....	48
<b>BAB 7 SIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>49</b>
7.1 Simpulan .....	49
7.2 Saran .....	49
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>50</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>55</b>

## DAFTAR SINGKATAN

COVID-19	= Corona Virus Disease-19
DSM	= <i>Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders</i>
FKUKWMS	= Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya
GABA	= Asam gamma-aminobutyric
IPAQ	= <i>International Physical Activity Questionnaire</i>
IPAQ-SF	= <i>International Physical Activity Questionnaire-Short Form</i>
IPAQ-LF	= <i>International Physical Activity Questionnaire-Long Form</i>
MADD	= <i>Mixed Anxiety and Depressive Disorder</i>
METs	= <i>Metabolic Equivalent</i>
PSBB	= Pembatasan Sosial Berskala Besar
RisKesDas	= Riset Kesehatan Dasar
SAS	= <i>Self Anxiety Scale</i>
SNRI	= Serotonin Norepinefrin Reuptake Inhibitor
SPSS	= <i>Statistical Product and Service Solution</i>
SSRI	= Serotonin Selektif Reuptake Inhibitor
WHO	= <i>World Health Organization</i>
ZSRAS	= <i>Zung Self Rating Anxiety Scale</i>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Jenis-jenis gangguan kecemasan .....	11
Tabel 2.2 Manifestasi kecemasan menurut Kaplan Saddock .....	12
Tabel 2.3 Tabel orisinalitas .....	18
Tabel 4.1 Definisi operasional variabel .....	26
Tabel 4.2 Jadwal penelitian .....	37
Tabel 5.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis Kelamin .....	38
Tabel 5.2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur .....	39
Tabel 5.3 Distribusi karakteristik berdasarkan tingkat aktivitas fisik .....	40
Tabel 5.4 Distribusi karakteristik responden berdasarkan tingkat Kecemasan .....	41
Tabel 5.5 Distribusi responden berdasarkan aktivitas fisik dengan tingkat Kecemasan .....	41

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka teori.....	20
Gambar 3.2 Kerangka konseptual.....	21
Gambar 4.1 Desain penelitian .....	23
Gambar 4.2 Alur/protokol penelitian.....	32
Gambar 5.1 Distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin .....	38
Gambar 5.2 Distribusi karakteristik responden berdasarkan umur .....	39
Gambar 5.3 Distribusi karakteristik berdasarkan aktivitas fisik.....	41
Gambar 5.4 Distribusi karakteristik berdasarkan tingkat kecemasan.....	42



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Informasi Kepada Responden .....	55
Lampiran 2 Kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire Short Form</i> (IPAQ-SF) .....	58
Lampiran 3 Kuesioner <i>Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS/ZSRAS)</i> .....	62
Lampiran 4 Hasil Uji Statistik <i>Spearman</i> .....	64
Lampiran 5 <i>Health Research Ethics Committee Approval</i> .....	65
Lampiran 6 Data Penelitian .....	66
Lampiran 7 Bukti Pengecekan Plagiarisme .....	68
Lampiran 8 Bukti Pengecekan Plagiarism melalui Turnitin .....	69

**RINGKASAN**  
**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT**  
**KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN**  
**UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA DI MASA**  
**PANDEMI**

Febriana Valencia Laorens

NRP. 1523019059

Pandemi COVID-19 pertama kali ditemukan di Wuhan, ibu kota provinsi Hubei, China. Tepatnya pada Desember 2019, dan pada 11 Maret 2020 WHO (World Health Organization) menetapkan kondisi ini sebagai “Pandemi” secara global. Hal ini menyebabkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia untuk tanggap terhadap fenomena ini dengan mengeluarkan peraturan perundang-undangan Keputusan Presiden Nomor 9 Tahun 2020 Pasal 1 mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) demi mencegah penyebaran dari COVID-19. Adanya aturan pembatasan menyebabkan beberapa tempat melakukan social distancing bahkan beberapa tempat juga memilih untuk tutup seperti tempat perbelanjaan, sekolah dan pusat kebugaran yang akan berdampak baik pada kesehatan mental dan kesehatan fisik.

WHO sendiri menyatakan bahwa dengan adanya pandemi COVID-19 serta adanya karantina yang diikuti dengan *social distancing* dapat berimplikasi dan memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental salah satunya yaitu kecemasan. Menciptakan hidup sehat termasuk kesehatan mental yang baik maka dibutuhkan adanya aktivitas fisik. Banyaknya aktivitas yang mulai terbatas dan harus dilakukan di rumah sebagai dampak dari pandemi menyebabkan terciptanya perilaku "*sedentary lifestyle*".

Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan pengambilan data yang dilakukan satu kali dengan pengambilan sampel penelitian *simple random sampling*. Responden dengan hasil intensitas aktivitas fisik yang beragam ini mempengaruhi besarnya tingkat kecemasan. Responden dengan intensitas aktivitas fisik rendah memiliki tingkat kecemasan yang berat sebesar 11.1% dan tingkat kecemasan ringan sebesar 4.5%, responden dengan intensitas aktivitas fisik yang sedang memiliki tingkat kecemasan berat sebesar 2.2%, tingkat kecemasan sedang sebesar 4.5% dan tingkat kecemasan ringan sebesar 31.1%. Responden dengan intensitas aktivitas fisik yang tinggi memiliki tingkat kecemasan sedang sebesar 4.5% dan tingkat kecemasan ringan sebesar 42.2%. Penelitian ini menggunakan metode penelitian *cross sectional* dengan uji korelasi *Spearman* dan hasil yang

didapatkan  $p= 0,002$  dan  $r= 0,456$  yang dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik mempunyai hubungan yang cukup dengan tingkat kecemasan.

Keterbatasan yang dimiliki dalam penelitian ini pada saat pengisian kuesioner dengan metode *active recall* yang diambil pada masa menjelang akhir pandemi walaupun pemerintah belum menetapkan masa pandemi dicabut tepatnya pada juli tahun 2022 dimana pengambilan data dilakukan pada Agustus 2022.

## ABSTRAK

### HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT KECEMASAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA DI MASA PANDEMI

Febriana Valencia Laorens  
NRP. 1523019059

**Latar Belakang:** Keputusan Presiden Nomor 9 Tahun 2020 Pasal 1 mengenai Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) demi mencegah penyebaran COVID-19 menyebabkan beberapa tempat melakukan *social distancing* bahkan beberapa tempat memilih untuk tutup seperti pusat kebugaran. Hal ini berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Kecemasan di masa pandemi berkaitan dengan rasa takut yang bermanifestasi dengan orientasi masa depan. *Sedentary Lifestyle* tercipta selama masa pandemi dimana kurangnya aktivitas selama berada dirumah. Pandemi menjadi salah satu faktor utama dari timbulnya kecemasan dan penurunan aktivitas fisik sehingga peneliti ingin melakukan penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan di masa pandemi.

**Tujuan:** Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

**Metode:** Penelitian ini menggunakan metode *cross sectional* dengan teknik pengambilan sampel *simple random sampling*. Responden akan mengisi kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* dan *Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS/ZSRAS)* yang akan dibagikan melalui *Google Form*.

**Hasil:** Responden yang memiliki intensitas aktivitas tinggi sebesar 46.7%, responden dengan intensitas aktivitas fisik sedang sebesar 37.8%, dan responden intensitas aktivitas fisik rendah sebesar 11.5%. Responden dengan tingkat kecemasan berat sebesar 13.3%, responden dengan tingkat kecemasan sedang sebesar 8.9%, dan responden dengan tingkat kecemasan yang rendah sebesar 77.8%. Responden paling banyak melakukan intensitas aktivitas fisik tinggi dengan tingkat kecemasan yang ringan sebesar 42.2%. Dari hasil penelitian berdasarkan uji korelasi *Spearman* didapatkan nilai  $p=0.002$  ( $p<0,05$ ) dan nilai yang artinya tingkat korelasi antara kedua variabel adalah cukup.

**Simpulan:** Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya di masa pandemi.

**Kata Kunci:** Aktivitas fisik, tingkat kecemasan, masa pandemi.

**ABSTRACT**  
**CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND ANXIETY LEVELS  
IN STUDENTS FACULTY OF MEDICINE WIDYA MANDALA CATHOLIC  
UNIVERSITY SURABAYA DURING THE PANDEMIC**

Febriana Valencia Laorens  
NRP. 1523019059

**Background:** Presidential Decree Number 9 of 2020 Article 1 regarding Large-Scale Sosial Restrictions (PSBB) in order to prevent the spread of COVID-19 has caused several places to do social distancing and even some places choosing to be closed such as the gyms. This has an impact on physical and mental health. *Sedentary Lifestyle* was created during the pandemic era where there was a lack of activity while at home. The pandemic is one of the main factors causing anxiety and decreased physical activity, so researchers want to conduct research on the correlation between physical activity and anxiety levels during the pandemic.

**Purpose:** Discovering the correlation between physical activity and anxiety levels in students of the Faculty of Medicine, Widya Mandala Catholic University, Surabaya.

**Methods:** This research used cross sectional method with simple random sampling technique. Respondents filled out the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and Zung Self Rating Anxiety Scale (SAS/ZSRAS) questionnaires which will be distributed via Google Form.

**Result:** Respondents whp had vigorous physical activity intensity was 46.7%, respondents with moderate physical activity intensity was 37.8%, and respondents with light physical activity was 11.5%. Respondents with severe anxiety levels was 13.3%, respondents with moderate anxiety levels were 8.9%, and respondents with low anxiety levels were 77.8%. Most of the respondents did vigorous physical activity intensity with a mild level of anxiety at 42.2%. Based from the research results based on the Spearman correlation test, it was found that the value of  $p = 0.002$  ( $p < 0.05$ ) which means the level of correlation between the two variables is sufficient.

**Conclusion:** There is a correlation between physical activity and anxiety levels in students Faculty of Medicine Widya Mandala Catholic University Surabaya during the pandemic.

**Keyword:** Physical activity, anxiety levels, pandemic era