BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Ansietas adalah perasaan subjektif individu yang meliputi kegelisahan, ketakutan, atau firasat, dapat menunjukkan kondisi kejiwaan atau dapat menjadi komponen, atau reaksi terhadap penyakit medis tertentu.[1] Menurut *World Health Organization* (WHO), pada tahun 2015, diperkirakan sebanyak 3,6% populasi di dunia mengalami ansietas dengan total sebanyak 264 juta jiwa; sedangkan di Indonesia, prevalensi ansietas diperkirakan sebanyak 3,3% populasi dengan total sebanyak 8.114.774 jiwa.[2]

Selain ansietas, depresi juga merupakan gangguan mental paling umum pada abad ini, memiliki tingkat kronisitas dan kekambuhan yang tinggi, dan memiliki resiko yang tinggi untuk bunuh diri.[3] Depresi adalah gangguan mental dengan suasana hati tertekan, mood terganggu, energi menurun, merasa bersalah atau merasa harga diri rendah, nafsu makan dan tidur terganggu, dan sulit untuk berkonsentrasi.[4] Menurut WHO, pada tahun 2015, diperkirakan sebanyak 4,4% populasi di dunia mengalami depresi dengan total sebanyak 322 juta jiwa; sedangkan di Indonesia, prevalensi depresi diperkirakan sebanyak 3,7% populasi dengan total sebanyak 9.162.886 jiwa.[2] Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskedas) 2018, di Indonesia, terdapat 6,1% penduduk yang mengalami depresi dan hanya 9% penderita depresi yang minum atau menjalankan pengobatan medis.[5]

Beberapa penelitian, menghubungkan tingkat aktivitas fisik dengan ansietas dan depresi. Penelitian oleh Philip Tyson, dkk (2010), menyatakan bahwa aktivitas

fisik dapat menjadi faktor kontribusi penting dalam kesehatan mental mahasiswa sarjana, khususnya dapat menurunkan tingkat ansietas dan depresi.[6] Penelitian oleh Gulay Tasci, dkk (2018), juga menyatakan bahwa aktivitas fisik yang teratur mengurangi morbiditas dan mortalitas, membuat seseorang menjadi lebih efisien secara sosial-ekonomi, dan meningkatkan kualitas hidup.[3] Penelitian oleh Faizan Jameel Khanzada, dkk (2015), menyatakan adanya hubungan signifikan antara latihan fisik dengan ansietas dan depresi, dengan persentase orang yang rutin melakukan latihan fisik dan tidak menderita ansietas dan depresi sebanyak 55,6%. Hal tersebut menunjukkan bahwa latihan fisik dapat menjadi salah satu faktor yang dapat menurunkan resiko terjadinya ansietas dan depresi.[7] Namun, sebuah penelitian yang dilakukan di Universitas Wuhan oleh Qi Feng, dkk (2014), menyatakan bahwa secara statistik, subjek dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi tidak signifikan dalam menurunkan resiko ansietas baik pada subjek yang *screen time* >2 jam/hari maupun subjek yang *screen time* ≤2 jam/hari.[8]

Aktivitas fisik adalah gerak tubuh melalui otot rangka yang menghasilkan energi.[9] Menurut WHO 2010, secara global, sekitar 23% orang yang berusia >18 tahun tidak cukup aktif secara fisik.[10] Pada 2011, sebuah studi juga memperkirakan bahwa 1 dari 5 orang tidak cukup aktif secara fisik.[11] Aktivitas fisik yang tidak aktif dapat menyebabkan gangguan baik secara fisik maupun mental.

Berdasarkan penjabaran di atas, walaupun prevalensi orang yang mengalami ansietas dan depresi di Indonesia tidak terlalu tinggi, namun memungkinkan prevalensi tersebut dapat meningkat dari tahun ke tahun. Hal ini dapat dilihat dari data WHO 2015 dan Riskesdas 2018 yang mana terdapat kenaikan

persentase jumlah penduduk yang mengalami depresi. Selain itu, secara global, dapat diketahui persentase orang yang tidak cukup aktif secara fisik pada usia 18 tahun ke atas juga cukup tinggi. Berdasarkan penelitian yang dijabarkan diatas, juga ditemukan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi faktor kontribusi penting dalam kesehatan mental mahasiswa sarjana. Walaupun banyak penelitian yang menyatakan adanya pengaruh positif aktivitas fisik terhadap ansietas dan depresi, namun terdapat juga penelitian yang menyatakan aktivitas fisik yang tinggi tidak secara signifikan dalam menurunkan resiko ansietas.

Oleh karena itu, peneliti sangat tertarik untuk melakukan penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap ansietas dan depresi pada mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa skripsi di Fakultas Kedokteran. Peneliti ingin meneliti mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa skripsi karena mahasiswa tahun pertama adalah mahasiswa yang sedang menempuh awal pendidikan di perguruan tinggi yang sedang mengalami masa peralihan dan dihadapkan dengan berbagai macam tantangan dan perubahan dalam hidup[12]; sedangkan mahasiswa skripsi adalah mahasiswa yang sedang dalam proses pembuatan skripsi, yang merupakan tahap terakhir yang wajib dilalui oleh setiap mahasiswa sebelum menjadi Sarjana.[13] Sehingga, baik mahasiswa tahun pertama maupun mahasiswa skripsi, keduanya memiliki stresornya masing-masing. Dengan stresor yang berbeda, maka peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap ansietas dan depresi pada mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa skripsi di Fakultas Kedokteran melalui pengambilan data dengan kuesioner.

1.2 Perumusan Masalah

Walaupun sudah pernah dilaporkan hasil penelitian bahwa tedapat pengaruh positif aktivitas fisik terhadap penurunan tingkat ansietas dan depresi, namun terdapat penelitian yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang tinggi tidak secara signifikan dalam menurunkan resiko ansietas. Selain itu, belum pernah dilakukan penelitian secara spesifik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran dengan membandingkan stresor berbeda. Dalam hal ini, stresor yang dibandingkan adalah mahasiswa tahun pertama yang merupakan mahasiswa yang sedang menempuh awal pendidikan dan mahasiswa skripsi yang sedang dalam proses pembuatan skripsi.

1.3 Pertanyaan Penelitiaan

Bagaimana pengaruh aktivitas fisik terhadap ansietas dan depresi pada mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa skripsi di Fakultas Kedokteran?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh aktivitas fisik terhadap ansietas dan depresi pada mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa skripsi di Fakultas Kedokteran.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa skripsi di Fakultas Kedokteran.
2. Mengetahui apakah mahasiswa tahun pertama dan mahasiswa skripsi di Fakultas Kedokteran mengalami ansietas atau depresi.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Akademik

1. Bagi pelaku kesehatan, untuk mengetahui pentingnya pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental, sehingga dapat mengurangi tingkat ansietas dan depresi.
2. Menambah ilmu dalam pembuatan penelitian.
3. Meningkatkan minat penelitian bagi mahasiswa.
4. Meningkatkan kerjasama antara dosen dan mahasiswa.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Menjadikan hasil penelitian sebagai data dasar untuk meningkatkan edukasi mengenai pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan mental, terutama hubungannya dalam ansietas dan depresi.
2. Menjadikan hasil penelitian sebagai pembanding untuk penelitian lainnya.