

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik meliputi aktivitas yang dilakukan pada waktu luang, aktivitas pekerjaan, dan juga aktivitas yang dilakukan dalam kegiatan sehari-hari.¹ Aktivitas fisik yang tidak mencukupi termasuk faktor yang dapat mengakibatkan kematian dan terjadinya penyakit seperti penyakit kardiovaskular, keganasan dan diabetes.²

Stres merupakan suatu hal yang sering dialami dalam kehidupan sehari-hari. Stres dapat disebut sebagai reaksi tubuh terhadap suatu perubahan yang membutuhkan respon, regulasi, dan/atau adaptasi fisik, psikologis dan emosional³. Berbagai penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa kedokteran mempunyai angka kejadian stres yang cukup besar yang dapat berdampak negatif terhadap kesehatan fisik maupun mental.⁴

Aktivitas fisik dapat meningkatkan respon tubuh kita untuk menangani stres dengan menstimulasi metabolisme dari hormon stres, menstimulasi pengeluaran hormon beta-endorfin, melemaskan otot dan mengalih perhatian seseorang dari sumber stres.⁵ Selain itu, olahraga dapat mempengaruhi neurotransmitter di otak seperti serotonin dan dopamin yang mempengaruhi suasana hati dan perilaku dan

mengurangi kejadian dan keparahan gangguan jiwa terkait dengan stres seperti depresi dan kecemasan.⁶

Beberapa penelitian sebelumnya mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres menunjukkan bahwa aktivitas fisik mempunyai hubungan yang signifikan dengan tingkat stres. Penelitian yang dilakukan oleh Raj S dan Kanagasabapathy S pada tahun 2018 dan 2020 mengatakan bahwa mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik reguler mempunyai tingkat stres yang lebih rendah.^{7, 8} Terdapat juga penelitian yang dilakukan oleh Wahyudi R, Bebasari E, dan Nazriati E (2015) yang mengatakan bahwa kebiasaan berolahraga mempunyai asosiasi yang signifikan dengan tingkat stres.⁹ Penelitian juga dilakukan oleh Barney D dan Pleban F yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi stres.¹⁰ Namun, penelitian yang dilakukan oleh Nguyen-Michel ST, Unger JB, Hamilton J, Spruijt-Metz D (2006) menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak mempunyai hubungan terhadap tingkat stres.¹¹

Walapun sudah pernah dilakukan penelitian sebelumnya mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres, masih terdapat kontradiksi dari hasil penelitian sebelumnya. Selain itu, mahasiswa kedokteran cenderung kurang aktif secara fisik dan mengalami tingkat stres yang tinggi. Salah satu hal yang dapat dilakukan untuk menurunkan tingkat stres adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Oleh karena itu, peneliti ingin mengetahui apakah benar terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres terutama pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.2 Perumusan Masalah

Dewasa ini masyarakat cenderung memiliki pola hidup yang sedenter, termasuk mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran juga cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi karena beban akademik. Oleh sebab itu, peneliti ingin meneliti mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres. Pada tahun 2018 dilakukan penelitian oleh Raj S dan Kanagasabapathy S dimana didapatkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan stres. Namun, berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Nguyen-Michel ST, Unger JB, Hamilton J, Spruijt-Metz D pada tahun 2006 mengatakan bahwa aktivitas fisik tidak mempunyai hubungan dengan tingkat stres. Walaupun sudah pernah diteliti sebelumnya, namun masih terdapat kontradiksi. Maka dari itu diperlukan adanya penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stress pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan

1.4.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
3. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik rendah terhadap tingkat stres.
4. Untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik sedang-tinggi terhadap tingkat stres.

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat akademik

1. Meningkatkan kerjasama antara dosen dan mahasiswa.
2. Meningkatkan minat mahasiswa untuk meneliti.
3. Meningkatkan ilmu mahasiswa mengenai stres dan aktivitas fisik

4. Meningkatkan keterampilan mahasiswa dalam membuat suatu penelitian.

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Untuk mengetahui apakah aktivitas fisik dapat menurunkan tingkat stres.
2. Menjadikan hasil penelitian sebagai data penunjang untuk penelitian sebelumnya.

