

BAB I

PENDAHULUAN

1.1.Latar Belakang

Prevalensi stres dikalangan mahasiswa kedokteran diketahui cukup tinggi dibanding jurusan lainnya karena mahasiswa kedokteran dihadapkan pada pembelajaran tingkat teori maupun klinis yang lebih sulit dan mengganggu mahasiswa dari segi kesehatan jasmani maupun mental.¹ Stres disebabkan karena adanya stimulus internal ataupun eksternal yang menyebabkan respon biologis. Stres memiliki arti yang berbeda untuk setiap orang dalam menghadapi situasi tertentu sehingga tubuh memberikan respon biologis terhadap kebutuhan untuk menjaga homeostatis tubuh dari segi fisik dan mental. Stres menyebabkan perubahan adaptasi tubuh terhadap jenis, waktu, dan keparahan yang disebabkan pemicu stres.² Stres yang berkelanjutan dalam waktu yang lama dapat berujung pada kondisi patologis seperti kecemasan dan gangguan *mood*, termasuk depresi terutama pada orang dengan kerentanan genetik.³ Hal-hal yang disarankan untuk coping dengan stres dapat berupa tidur yang cukup (6-8 jam/hari) tanpa gangguan, belajar yoga, meditasi, dan melakukan olahraga teratur dapat menurunkan stres. Perlu juga untuk meminta bantuan dari keluarga dan teman-teman maupun para ahli untuk mencari solusi mengatasi stres yang ada. Salah satu cara untuk menurunkan tingkat stres adalah dengan melakukan aktivitas fisik dimana dalam penelitian ini, tingkat stres akan

diukur menggunakan alat ukur *Perceived stres scale (PSS)* yang dapat mengukur derajat dimana seseorang menganggap situasinya sebagai stres.

Aktivitas fisik berperan penting dalam mencegah penyakit *noncommunicable* seperti penyakit kardiovaskular, kanker dan diabetes. Aktivitas fisik dapat memberikan manfaat yang bersifat jangka pendek dan jangka panjang. Manfaat aktivitas jangka pendek antara lain terhadap kualitas tidur yang baik, mengurangi rasa kecemasan, dan membantu memperlancar peredaran darah. Sedangkan untuk manfaat jangka panjang, aktivitas fisik dapat menurunkan resiko masalah kesehatan pada organ vital seperti otak dan jantung. Penyakit kardiovaskular, *diabetes mellitus*, demensia, depresi, kanker, obesitas, osteoporosis, kanker dan banyak masalah penyakit kronis lain dapat dicegah dengan melakukan aktivitas fisik.⁵ Dari sini dapat dilihat bahwa aktivitas fisik memberikan banyak manfaat, namun, secara spesifik manfaat aktivitas fisik dalam mengurangi stres menjadi fokus utama penelitian ini. Alat ukur yang akan digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dalam penelitian adalah *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* yang mengukur jenis intensitas dari aktivitas fisik dan juga waktu duduk dari kegiatan sehari-hari untuk mengestimasi jumlah keseluruhan dari MET-menit/minggu dan waktu yang diluangkan untuk duduk. Rekomendasi mengenai aktivitas fisik telah dibuat oleh WHO dan perlu diketahui oleh seseorang karena pengetahuan mengenai pentingnya aktivitas fisik untuk mengurangi kejadian stres

menjadi salah satu faktor yang penting untuk individu melakukan aktivitas fisik.

Pengetahuan adalah pemahaman atau informasi tentang suatu hal yang diperoleh melalui pengalaman atau studi, yang diketahui oleh satu orang atau lebih. Menurut Lobelo dkk, menjadi sangat penting untuk seorang calon dokter memiliki pengetahuan yang baik tentang aktivitas fisik karena hal ini merupakan salah satu kunci utama dalam gaya hidup sehat yang penting untuk edukasi.⁶ Tingkat pengetahuan dalam penelitian ini akan diukur menggunakan kuesioner yang sudah dimodifikasi dan diterjemahkan serta diuji validitasnya.

Matthew pernah melaporkan dalam kajian literatur mengenai hubungan antara tingkat stres dan tingkat aktivitas fisik bahwa terdapat 72.8% studi menunjukkan hubungan negatif, 17.2% studi menunjukkan hubungan positif sedangkan 20.1% studi menunjukkan tidak adanya hubungan antara tingkat stress dengan tingkat aktivitas fisik. Seigel dalam penelitiannya melaporkan bahwa bahwa stres bukanlah indikator dari seseorang beraktivitas fisik dimana 22.0% wanita di Swedia akan meningkatkan aktivitas fisik, 60.1% tidak dipengaruhi oleh tingkat stres, dan 16.5% cenderung untuk meningkatkan aktivitas fisik dalam situasi stress.

Penelitian yang dilakukan oleh Bara dari Fakultas Kedokteran Universtias Sriwijaya menunjukkan hubungan yang signifikan antara pengetahuan dengan tingkat aktivitas fisik ($P Value = 0.000$). Namun, hal

ini bertentangan dengan penelitian dari Sonia Chaubal yang berpendapat bahwa pengetahuan seseorang tidak mempengaruhi tingkat aktivitas fisik

Walaupun aktivitas fisik berperan dalam menurunkan tingkat stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran, serta pengetahuan tentang aktivitas fisik juga berperan penting untuk membuat keputusan dalam beraktivitas fisik, namun hasil dari penelitian-penelitian tersebut masih bertentangan antara satu penelitian dan penelitian lainnya sehingga masih perlu diteliti mengenai hubungan tingkat stres dan tingkat pengetahuan terhadap tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran.

1.2. Perumusan Masalah

Terdapat banyak perbedaan antara satu penelitian dengan penelitian lainnya serta belum ada penelitian yang secara langsung mencari hubungan antara tingkat stres dan tingkat pengetahuan aktivitas fisik terhadap tingkat aktivitas fisik, dengan demikian masih perlu diteliti hubungan tingkat stres dan tingkat pengetahuan aktivitas fisik terhadap tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa preklinik Universitas Pelita Harapan.

1.3. Pertanyaan Penelitian

1. Apakah terdapat hubungan tingkat stres dengan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Kedokteran Universitas Pelita Harapan
2. Apakah terdapat hubungan tingkat pengetahuan dengan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dan tingkat pengetahuan aktivitas fisik terhadap tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui hubungan tingkat stress dengan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Untuk mengetahui hubungan pengetahuan dan tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.5. Manfaat Penelitian

1.5.1. Manfaat Akademik

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan tambahan informasi kepada mahasiswa kedokteran mengenai hubungan antara tingkat pengetahuan aktivitas fisik dan tingkat aktivitas fisik dengan upaya menurunkan beban stres di kuliah kedokteran

1.5.2. Manfaat Bagi Universitas

Memberikan tambahan informasi kepada pihak penyelenggara pendidikan, yaitu Universitas Pelita Harapan mengenai hal yang membantu mahasiswa kedokteran dalam menurunkan stres dalam kaitannya dengan tingkat pengetahuan aktivitas fisik dan tingkat aktivitas fisik.