

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Stres merupakan ketidaksanggupan emosional seseorang untuk menangani ancaman yang dihadapi oleh aspek mental, fisik, emosi, dan spiritualnya, yang nantinya dapat berdampak pada kesejahteraan fisik dan spiritual individu tersebut. Stres normal adalah respons alami dalam tubuh yang memiliki tujuan, karena stres meningkatkan kesanggupan seorang individu dalam menghadapi kesulitan atau beban kehidupan. Tuntutan dan tantangan dunia masa kini, termasuk beban kerja, kompetisi, dan harapan, menjadi tekanan dan pemicu stres bagi semua orang. Ketika pemicu stres menjadi terlalu kuat, melebihi ambang batas individu, hal ini dapat menyebabkan gejala seperti sakit kepala, mudah marah, ketegangan psikologis, dan kesulitan tidur.¹

Perceived Stress Scale (PSS) adalah salah sebuah alat ukur yang berbentuk kuesioner yang digunakan untuk menilai tingkat stres seorang individu secara psikologis dengan pengukuran yang didasarkan pada persepsi subjektif mereka sendiri. Kuesioner ini memuat 10 pertanyaan dan menggunakan skala likert 0-4. Metode untuk menghitung skor total dari kuesioner ini adalah dengan menjumlahkan skor, dengan catatan bahwa pada pertanyaan kuesioner nomor 4,5,7,8 skor dibalik menjadi 4=0, 3=1, 2=2, 1=3, dan 0=4. Skor PSS memiliki *range* antara 0-40, dengan semakin tinggi skor mengindikasikan semakin tinggi tingkat stres. Interpretasi dari skor akhir kuesioner ini adalah: Skor 27-40 dikategorikan stress berat. Skor 14-26 dikategorikan stress sedang. Skor 0-13 dikategorikan stress ringan. Menurut Boram Lee, dkk di tahun 2019 pada penelitian nya dimana reliabilitas kuesioner PSS-10 diuji dengan sampel 250 mahasiswa di *Woosong University*, Korea Selatan, PSS-10 memiliki reliabilitas yang baik dengan nilai $\alpha < 0,70$. Studi tersebut juga mendukung penggunaan PSS-10 pada sampel mahasiswa.^{2, 3, 4}

Hasil dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa prevalensi gangguan mental emosional atau stres pada penduduk

Indonesia yang berusia di atas 15 tahun mencapai 9,8%, meningkat 3,8% dari tahun 2013. Provinsi dengan tingkat prevalensi tertinggi untuk gangguan mental emosional atau stres adalah Sulawesi Tengah, mencapai 19,8%, sementara tingkat prevalensi terendah tercatat di Jambi, hanya 3,6%.⁵

Olahraga merupakan segala aktivitas fisik berupa permainan dan dilakukan dalam bentuk pertandingan maupun itu melawan diri sendiri, orang lain atau unsur-unsur alam.⁶

Olahraga teratur penting untuk menjaga kesehatan dan keseimbangan tubuh. Kesehatan dan olahraga saling terkait dalam kehidupan. Untuk mempertahankan kesehatan, olahraga merupakan sebuah cara yang efektif. Berbagai manfaat dapat diperoleh dari berolahraga, seperti menambah daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, mengurangi stres, dan menurunkan kadar kolesterol. Salah satu pilihan olahraga sederhana yang bisa dilakukan yaitu berjalan cepat, senam, berenang, berlari, dan bersepeda. Adapun dampak dari kurangnya berolahraga adalah dapat menyebabkan peningkatan berat badan yang tidak terkendali, serta memberikan dampak bagi tubuh seperti kelelahan, obesitas, dan gangguan nafsu makan.^{7, 8}

Salah satu alat ukur dari keaktifan dalam berolahraga adalah kuesioner *Godin Leisure-Time Physical Activity*. Kuesioner ini memungkinkan penilaian aktivitas fisik waktu luang melalui laporan seorang individu dengan mengkalkulasi kebiasaan individu tersebut, dalam 1 minggu berapa kali melakukan latihan berat (contoh: lari, *jogging*, hoki, sepak bola, *squash*, basket, ski tipe *cross-country*, judo, *roller skating*, berenang intens, bersepeda jarak jauh dengan intens), latihan sedang (contoh: berjalan cepat, *baseball*, tenis, bersepeda santai, voli, bulu tangkis, berenang santai, ski alpen, menari) dan latihan ringan (contoh: yoga, memanah, memancing, boling, permainan lempar cincin, golf, berkendara salju, berjalan santai). Metode untuk menghitung skor total dalam kuesioner ini adalah total MET latihan berat (9 MET x frekuensi latihan berat setiap minggu) + total MET latihan sedang (5 MET x frekuensi latihan sedang setiap minggu) + total MET latihan ringan (3 MET x frekuensi latihan ringan setiap minggu). Interpretasi dari skor akhir

kuesioner ini adalah: Skor 24 unit ke atas dikategorikan aktif. Skor 14-23 unit dikategorikan cukup aktif. Skor kurang dari 14 unit dikategorikan kurang aktif. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Amireault S di tahun 2015, validitas Kuesioner *Godin leisure-time exercise* diuji menggunakan metode analisis *Pearson* untuk setiap item pertanyaan pada skor keseluruhan; hasilnya menunjukkan bahwa ketiga item pada Kuesioner *Godin leisure-time exercise* dianggap valid. Item 1 berada dalam kategori latihan berat dengan nilai 0.832, menunjukkan validitas yang kuat; item 2 berada dalam kategori Latihan Sedang dengan nilai 0.830, menunjukkan validitas yang kuat; dan item 3 berada dalam kategori latihan ringan dengan nilai 0.840, menunjukkan validitas yang kuat.^{9, 10}

Olahraga telah terbukti memiliki efek positif yang signifikan terhadap tingkat stres dan kesehatan mental. Koneksi antara olahraga dan kesehatan mental ini diperantarai melalui berbagai wilayah otak seperti sistem limbik, amigdala, dan hipokampus. Olahraga secara teratur telah terbukti mengurangi gejala gangguan mental seperti skizofrenia, dan bahkan aktivitas fisik dengan intensitas sedang dalam waktu singkat dapat memberikan manfaat kesehatan, termasuk pengurangan stres, perbaikan suasana hati, dan peningkatan kesehatan kardiovaskular. Mengintegrasikan olahraga ke dalam perawatan kesehatan mental dapat menjadi intervensi yang baik.¹¹

Dalam penelitian yang berjudul Hubungan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2020-2021, dengan jumlah sampel sebanyak 58 orang yang dimana data diperoleh dengan cara pengisian kuesioner, hasil penelitian menunjukkan pada uji statistik *Prevalence Risk* (PR) didapatkan hasil 3,72 ($PR > 1$) yang berarti mahasiswa yang melakukan olahraga dengan tidak reguler mempunyai risiko 3,72 kali lebih besar untuk mengalami stres dibandingkan dengan mahasiswa yang melakukan olahraga dengan reguler. Ini berarti kebiasaan olahraga yang tidak reguler adalah faktor resiko pada kejadian stres sedang/berat pada mahasiswa FK UNTAR Angkatan 2020-2021.¹²

Pada penelitian berjudul Pengaruh Olahraga Terhadap Tingkat Stres pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19: *Narrative Review* yang merupakan penelitian dengan metode *narrative review*, kesimpulan yang diambil oleh peneliti adalah olahraga berpengaruh terhadap penurunan tingkat stres pada remaja. Hasil ini juga sejalan dengan riset Strohle di Jerman pada 2007 yang mendapatkan adanya penurunan kejadian depresi pada remaja yang teratur berolahraga.^{13, 14}

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan antara olahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa FK UKI angkatan 2022. Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa FK UKI Angkatan 2022 karena sebagian dari mereka mengikuti dan aktif di Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) olahraga.

1.2. Rumusan Masalah

Guna menemukan hubungan olahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa Kedokteran Angkatan 2022 maka penulis akhirnya tergerak untuk melakukan penelitian ini.

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui tentang seberapa jauh adanya hubungan olahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa Kedokteran Angkatan 2022.

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui gambaran demografi pada mahasiswa FK UKI Angkatan 2022.
2. Untuk mengetahui gambaran olahraga (skor *Godin leisure-time exercise*) pada mahasiswa FK UKI Angkatan 2022
3. Untuk mengetahui gambaran tingkat stres pada mahasiswa FK UKI Angkatan 2022.
4. Untuk mengetahui hubungan antara olahraga (skor *Godin leisure-time exercise*) dengan tingkat stres pada mahasiswa FK UKI Angkatan 2022.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Bagi Institusi Pendidikan

Meningkatkan edukasi kepada masyarakat khususnya mahasiswa tentang pentingnya berolahraga dan hubungannya terhadap tingkat stres.

1.4.2. Bagi Peneliti

Bagi Penulis agar dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan berolahraga dan tingkat stres.

1.4.3. Bagi Masyarakat

Meningkatkan edukasi kepada masyarakat khususnya mahasiswa tentang pentingnya berolahraga dan hubungannya terhadap tingkat stres.

