

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Kecemasan (anxietas) merupakan bentuk gangguan mental paling umum dan hampir semua orang pernah mengalaminya meskipun hanya sekali dalam hidupnya, terutama akibat dari masalah kehidupan yang semakin banyak (Ibrahim 2012, hlm. 47). Gejala anxietas merupakan keadaan psikiatri yang paling sering ditemui di seluruh dunia, dan perempuan mempunyai resiko lebih tinggi mengalami gangguan ansietas daripada laki-laki (Kaplan & Sadock 2010, hlm. 144). Penduduk Indonesia memiliki prevalensi gangguan mental emosional sebesar 6,0% (37.728 dari 703.946 orang). DKI Jakarta menempati urutan ke 9 dari 33 provinsi dengan prevalensi gangguan mental emosional tertinggi yaitu 5,7% dengan peringkat pertama diduduki oleh Sulawesi Tengah (11,6%) dan terendah adalah Lampung (1,2%) (Risksdas 2013, hlm. 12). Survey lainnya pernah dilakukan di wilayah DKI Jakarta pada tahun 2006 dengan hasil gangguan psikosomatik di masyarakat perkotaan cukup tinggi. Terdapat 39.8 % sampel mengalami gejala kecemasan dan 28,4% dengan gejala depresi (Harry 2007 cit Prayoga 2012, hlm 9).

Anxietas sendiri dipandang sebagai akibat dari konflik psikis antara suatu keinginan yang tidak disadari yang bersifat seksual atau agresif dan ancaman terhadap hal tersebut dari superego atau realitas eksternal (Kaplan & Sadock 2010, hlm. 144). Timbulnya cemas dikarenakan adanya suatu stresor yang dapat menimbulkan respon spesifik baik yang bersifat fisiologis maupun psikologis (Sari 2010, hlm 13). Menurut Potter & Perry (2005 cit Sundari Y 2012, hlm 13) stresor terbagi menjadi stresor internal dan eksternal. Stresor internal merupakan stresor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, sedangkan stresor eksternal berasal dari luar diri individu. Tidak semua individu dapat beradaptasi dan mengatasi stresor yang dialami sehingga munculah stres, cemas ataupun depresi (Sundari Y 2012, hlm. 13).

Di dunia, prevalensi terjadinya stres pada mahasiswa fakultas kedokteran sebesar 31,2-51% (Firth 2004 cit Suganda 2014, hlm. 10). Di Indonesia, prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran didapatkan sebesar 45,8-71,6% (Carolin 2010 cit Suganda 2014, hlm. 10). Jenis kelamin, beban akademik, masalah finansial, waktu tidur yang sedikit, paparan terhadap penderitaan dan kematian pasien, kekerasan terhadap mahasiswa, masa studi serta tempat tinggal dapat mempengaruhi timbulnya kecemasan pada mahasiswa (Dyrbye *et al* 2006, p. 8; Rab *et al* 2008 cit Haryono 2011, hlm. 13). Jika dikaitkan dengan masa studi, mahasiswa kedokteran tahun pertama lebih rentan mengalami anxietas dibanding mahasiswa yang sudah lama menjalani perkuliahan, begitu juga dengan tingkat kedua yang menurut penelitian merupakan tingkat dengan puncak stres. Adanya kerentanan akan gangguan mental pada masa dua tahun pertama perkuliahan didukung oleh penelitian Aktekin *et al* (2001, p. 13) yang menyatakan bahwa adanya perburukan skor gangguan mental, anxietas dan depresi pada mahasiswa tahun pertama dan kedua. Penyebab pada mahasiswa tahun pertama dikarenakan norma dan budaya yang baru, teman kelompok baru, tugas yang banyak, serta perubahan gaya hidup yang menuntut waktu dan *self-control* yang lebih banyak dibandingkan pada masa sekolah menengah atas (Dyrbye *et al* 2006, p. 9; Gentile & Roman 2009, p. 40; Reisberg 2005 cit Suganda 2014, hlm. 12). Kecemasan menjadi suatu masalah karena tekanan psikologis pada mahasiswa kedokteran dapat memberikan pengaruh terhadap akademik, penggunaan alkohol, penyalahgunaan zat, keengganan dalam merawat pasien dengan penyakit kronis serta berkurangnya rasa empati (Dyrbye *et al* 2006, p. 12).

Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengurangi cemas, salah satunya dengan aktifitas fisik yang sedang marak di zaman sekarang yaitu berolahraga. Saat berolahraga, otot menjadi terlatih dan sirkulasi darah yang membawa oksigen pun berjalan lancar bagi setiap organ tubuh terutama otak sebagai pusat tubuh sehingga dapat berpengaruh dalam melepas rasa stres karena akan memberikan sensasi rileks pada tubuh setelahnya (Sundari Y 2012, hlm. 16). Selain itu, olahraga dan aktifitas fisik lainnya menghasilkan endorfin, suatu senyawa kimia di otak yang bertindak sebagai penghilang rasa sakit alami dan dapat menurunkan

kecemasan yang tubuh kita alami, dan juga akan menimbulkan perasaan euforia (Koneru 2009, p. 152).

Penelitian lain yang terkait telah dilakukan oleh Rony Wahyudi *et al.* 2015 mengenai hubungan kebiasaan olahraga terhadap tingkat stres pada mahasiswa tahun pertama FK Universitas Riau dengan hasil tidak rutin berolahraga sebanyak 81,93%, dan didapatkan paling banyak stres sedang 57,23%. Kesimpulan menunjukkan adanya hubungan bermakna antara kebiasaan berolahraga terhadap stres.

Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik ingin melakukan penelitian terhadap mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FK UPN Veteran Jakarta mengenai hubungan olahraga terhadap tingkat kecemasan.

## **I.2 Rumusan Masalah**

Sesuai dengan uraian pada latar belakang di atas, maka perumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Adakah hubungan olahraga terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta?”

## **I.3 Tujuan Penelitian**

### **I.3.1 Tujuan umum**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara olahraga dengan tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FKUPN Veteran Jakarta.

### **I.3.2 Tujuan khusus**

- a. Mengetahui intensitas olahraga pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FKUPN Veteran Jakarta.
- b. Mengetahui frekuensi olahraga pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FKUPN Veteran Jakarta.
- c. Mengetahui durasi olahraga pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FKUPN Veteran Jakarta.

- d. Mengetahui tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FKUPN Veteran Jakarta.
- e. Menganalisa hubungan antara olahraga terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa tingkat satu dan tingkat dua FKUPN Veteran Jakarta.

## **I.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Secara akademis penelitian ini bermanfaat sebagai bahan kajian dalam menambah ilmu pengetahuan terutama mengenai hubungan olahraga terhadap tingkat kecemasan pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.

### **1.4.2 Manfaat Praktis**

#### **a. Responden**

Penelitian ini bermanfaat bagi responden sebagai informasi mengenai hubungan antara olahraga dengan tingkat kecemasan, sehingga responden dapat melakukan olahraga sesuai dengan hasil penelitian guna menurunkan tingkat kecemasan.

#### **b. Masyarakat**

Penelitian ini bermanfaat bagi masyarakat luas untuk mengetahui hubungan antara olahraga dengan tingkat kecemasan, sehingga olahraga dapat menjadi pertimbangan masyarakat dalam upaya pencegahan terhadap timbulnya gejala anxiety berat dalam diri ataupun sebagai upaya untuk menurunkan tingkat dari gejala anxiety.

#### **c. Instansi pendidikan**

Penelitian ini bermanfaat bagi instansi pendidikan sebagai masukan informasi dalam memberikan gambaran hubungan olahraga dengan kecemasan.

#### **d. Bagi penelitian**

Hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk dijadikan dasar bagi penelitian berikutnya, terutama yang berkaitan dengan hubungan olahraga dengan kecemasan.