

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Tekanan darah tinggi, penggunaan tembakau, tingginya kadar gula darah, dan kurangnya aktivitas fisik merupakan empat risiko terbesar dalam mortalitas seluruh dunia (World Health Organization, 2009). *World Health Organization* (WHO) mendapati bahwa kurangnya aktivitas fisik menjadi faktor risiko yang menyebabkan 3.4 juta kematian dalam 2010 (Ng *et. al.*, 2014). Pola hidup kurang beraktivitas fisik ditemukan pada 31% dari populasi dewasa (dengan usia di atas 15 tahun, 28% pada populasi laki – laki dan 34% pada perempuan) di seluruh dunia. Hal ini disebabkan kurangnya aktivitas fisik waktu senggang dan meningkatnya kebiasaan sedenter dalam aktivitas bekerja ataupun kegiatan rumah (WHO, 2018a).

Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) menyatakan kurang aktif secara fisik didefinisikan dengan tidak melakukan aktivitas fisik kategori berat ataupun sedang dalam klasifikasi dari WHO *Global Physical Activity Questionnaire* 2018. Rerata proporsi penduduk Indonesia dengan perilaku sedenter ≥ 6 jam perhari mencapai 24,1% dan penduduk tergolong kurang aktif secara umum mencapai 26,2%. DKI Jakarta memiliki 44,2% penduduk tergolong kurang aktif, menjadikan provinsi dengan rasio penduduk kurang aktif terbesar dari provinsi lainnya (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013a).

Hasil riset kesehatan dasar Provinsi DKI Jakarta menunjukkan bahwa 86,7% penduduk berusia di atas 10 tahun tercatat kurang aktif (dengan aktivitas fisik kumulatif kurang dari 150 menit dalam seminggu). Kota Jakarta Selatan memiliki 89,5% penduduk berusia di atas 10 tahun tergolong kurang aktif, lebih tinggi dari kotamadya lainnya. Apabila dilihat berdasarkan pendidikan, didapati 82,2% pada penduduk lulus SMA yang kurang aktif. Persentase ini meningkat sebesar 7,2% pada populasi penduduk yang telah lulus dari diploma ataupun perguruan tinggi, dengan persentase tersebut mencapai 89,4% (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, 2013b).

Perbedaan tersebut dapat disebabkan oleh perubahan pola hidup selama menempuh masa pendidikan di perguruan tinggi yang memengaruhi pola aktivitas fisik (Deforche *et. al.*, 2015). Hal ini didukung dari suatu studi yang menyatakan bahwa terdapat penurunan frekuensi aktivitas fisik pada masa transisi remaja menjadi dewasa muda, dengan penurunan tertajam (mencapai 30%) pada saat memasuki masa kuliah (Kwan *et. al.*, 2012; Sigmundova *et. al.*, 2013). Perubahan pola hidup dan berkurangnya frekuensi aktivitas fisik memicu peneliti untuk menitikberatkan penelitian dalam masa kuliah, dengan memperhatikan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa.

Pola hidup sedenter yang kurang aktivitas fisik berdampak kepada kondisi psikis seseorang, sebab rendahnya frekuensi aktivitas fisik meningkatkan risiko penyakit kejiwaan (Hrafnkelsdottir *et. al.*, 2018). Aktivitas fisik memiliki peran penting dalam mencegah penyakit kejiwaan dengan mengurangi rasa putus asa, keinginan bunuh diri ataupun menyakiti diri sendiri (Bailey *et. al.*, 2018). Sejalan dengan studi tersebut, didapat studi lain yang mengindikasikan bahwa aktivitas fisik dapat mencegah gejala – gejala dalam penyakit terkait stres seperti depresi dan kecemasan, serta memperbaiki suasana hati (Mammen dan Faulkner, 2013).

Data dari studi epidemiologi mengindikasikan jelas bahwa permasalahan kesehatan mental dan penyakit kejiwaan memiliki prevalensi tinggi dan meningkat dalam populasi mahasiswa (Eisenberg *et. al.* 2013). Stres muncul bukan hanya dari suatu kejadian besar dalam hidup, namun bisa dari konflik dan tekanan dalam aktivitas keseharian yang dapat mengubah sistem fisiologis. Perubahan ini memicu beban stres kronik yang menjadi faktor predisposisi berbagai macam penyakit (McEwen, 2012). Peningkatan prevalensi penyakit mental pada mahasiswa memunculkan pertanyaan apakah meningkatnya prevalensi disebabkan dari faktor sosial secara umum atau faktor spesifik dari kegiatan perkuliahan. Studi prevalensi masalah kejiwaan pada populasi remaja dan dewasa muda menunjukkan hanya sedikit atau tidak ada peningkatan prevalensi penyakit jiwa dalam beberapa tahun terakhir, sehingga dapat disimpulkan peningkatan masalah kesehatan mental mahasiswa berasal dari faktor yang spesifik yaitu kegiatan perkuliahan/akademik (Kessler dan Bromet, 2013).

Berdasarkan pengamatan dari peneliti, pola hidup mahasiswa kedokteran cenderung sedenter dan tidak banyak melakukan latihan fisik yang memadai. Mahasiswa menghadapi beban akademik yang berat. Pola hidup yang rendah aktivitas fisik dengan stresor berupa beban akademik diduga menjadi salah satu faktor yang spesifik dari dunia perkuliahan yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental. Stresor yang besar dalam kegiatan akademik dengan pola hidup mahasiswa yang cenderung kurang aktif menjadi dasar untuk meneliti hubungan dari aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.2 Rumusan Masalah

Perumusan masalah dari penelitian ini adalah “apakah terdapat pengaruh tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- b. Mengetahui tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- c. Mengetahui pengaruh tingkat aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.
- d. Mendeskripsikan karakteristik tingkat aktivitas fisik dilihat dari aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai pengaruh tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres, terutama pada mahasiswa kedokteran.

I.4.2 Manfaat Praktis

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat untuk:

a. Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan mengenai fungsi, manfaat, dan pengaruh dari aktivitas fisik serta perihal lain mengenai stres dan kondisi yang dapat berpengaruh pada kondisi stres. Penelitian ini juga diharap dapat mengukur kemampuan dan keterampilan yang dimiliki sebagai peneliti.

b. Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengingatkan pentingnya aktivitas fisik, serta memberikan informasi aktivitas fisik sendiri, berikut dengan tingkat stres yang dialami subjek.

c. Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi gambaran kondisi mahasiswa selama menjalani kegiatan akademik, sehingga dapat digunakan sebagai acuan dan pertimbangan dalam menyusun kurikulum pembelajaran mahasiswa.