

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stres merupakan permasalahan yang banyak dijumpai pada setiap individu. Setiap individu dari berbagai kalangan dan latar belakang, tanpa memandang jenis kelamin, pekerjaan, status, dan usia, semuanya memiliki resiko yang tinggi untuk mengalami stres. Banyak faktor yang mempengaruhi stres seseorang, misalnya pengalaman masa lalu, tipe kepribadian, dan kondisi lingkungan (Aqobah *et al.*, 2023). Stres merupakan gangguan yang muncul, bisa dalam bentuk fisik ataupun psikis saat seseorang dihadapkan dengan suatu permasalahan. Stres terjadi karena terdapat kesenjangan antara fisik dan psikologis seseorang sebagai respon biologis terhadap sebuah masalah yang dialami (Widohardhono *et al.* 2024).

Data dari *World Health Organisation* (WHO), menyatakan sebanyak 350 juta orang di dunia mengalami stres karena berbagai penyebab, banyak masalah kesehatan yang muncul akibat stres tersebut. Stres menduduki peringkat ke 4 sebagai penyakit yang sering dialami oleh seseorang. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa wanita lebih banyak mengalami stres, yaitu sebesar 54.62 % dibandingkan laki-laki sebesar 45.38% (Barani & Salamor, 2022).

Stres yang tidak dikelola dengan baik akan membawa banyak dampak buruk kepada tubuh. Gejala umum yang sering dijumpai pada seseorang yang mengalami stres adalah ketegangan pada otot, perasaan mual, dingin pada anggota badan, gangguan pencernaan dan gangguan tidur. Seseorang yang mengalami stres juga dapat mengalami gangguan pada aspek psikologinya

seperti cemas, mudah lelah, mudah tersinggung, dan malas beraktivitas (Astuti *et al.*, 2020).

Stres dapat diturunkan dengan beberapa hal misalnya ceritakan masalah dengan orang lain, lakukan aktivitas yang menyenangkan, dekatkan diri dengan Tuhan dan berpikir positif (Andriyani, 2019). Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Kemenkes RI) tahun 2022 ada 5 langkah sehat untuk mengurangi stres, antara lain melakukan kegiatan yang disukai, selalu berpikir positif, ceritakan masalah yang sedang dialami kepada orang terdekat, dekatkan diri dengan Tuhan, dan jaga kesehatan dengan rutin berolahraga dan istirahat yang cukup. Dari beberapa penelitian membuktikan bahwa dengan melakukan olahraga yang rutin dan teratur akan meningkatkan kesehatan tubuh dan mental (Putra, 2020).

Olahraga merupakan kegiatan yang terstruktur dan sistematis, dan dilakukan secara berulang-ulang untuk memperoleh derajat kesehatan tubuh yang baik (Salahudin & Rusdin, 2020). Olahraga merupakan kegiatan yang bermanfaat bagi kesehatan tubuh dan biasanya dijadikan wadah untuk berkompetisi mencari bakat seseorang (Fabio & Kartiko S-, 2022).

Olahraga merupakan kegiatan yang banyak diminati oleh banyak kalangan. Tapi banyak kalangan juga yang malas melakukan kegiatan olahraga. Seseorang melakukan kegiatan olahraga karena adanya sebuah dorongan, baik dorongan yang berasal dari dalam diri sendiri, ataupun dorongan yang berasal dari luar diri. Beberapa alasan yang membuat seseorang melakukan kegiatan olahraga antara lain mengembangkan kemampuan olahraga yang dimilikinya, mencari teman, ingin mendapat pengakuan, menjaga kesehatan tubuh, menyalurkan

energi, menghilangkan perasaan jenuh dan untuk bersenang-senang (Putra, 2020).

Agama islam menganjurkan pemeluknya untuk melakukan olahraga, dalam islam olahraga dikenal *Furusiyah*, yang meliputi berkuda, memanah, dan berenang. Aktivitas olahraga yang dilakukan ini bukan untuk ajang pameran, mengejar popularitas atau ketenaran seperti olahragawan zaman sekarang, tetapi olahraga yang dilakukan memiliki tujuan untuk menguatkan tubuh dan menguatkan mental (Al-Jaza'iri, 2024).

Masyarakat memiliki pengetahuan tentang olahraga akan membuat tubuh sehat. Tetapi terdapat kontradiksi antara pengetahuan mereka dan perilaku yang seharusnya mereka lakukan. Masyarakat sekarang kurang peduli dalam menjaga kesehatannya (Andalasari & Berbudi, 2019). Salah satu cara menjaga kesehatan yang sering diabaikan adalah olahraga. Masyarakat menganggap olahraga tidak begitu penting dan hanya buang-buang waktu saja, terlalu sibuk dengan pekerjaannya dan tidak bisa menyempatkan diri untuk melakukan kegiatan olahraga (Salahudin & Rusdin, 2020). Menurut data yang diperoleh dari laporan Kementerian Pemuda dan Olahraga (Kemenpora) tahun 2022, masyarakat Indonesia yang berusia 10-60 tahun yang minimal melakukan kegiatan olahraga minimal 3 kali dalam seminggu terbilang sedikit, yaitu 30,93% (Muhammad, 2023).

Olahraga memiliki banyak sekali manfaat. Bagi seseorang yang rutin melakukan kegiatan olahraga maka akan memiliki badan yang sehat, daya tahan tubuh yang baik, motivasi diri yang baik, meningkatkan konsentrasi dan mengurangi stres (Widohardhono *et al.*, 2024). Olahraga rutin dapat menjaga

tubuh dari penyakit, menjaga berat badan dan menghilangkan stres. Seseorang yang sedang berolahraga akan nampak lebih segar, ceria, dan berenergi, karena saat berolahraga tubuh akan menghasilkan hormon endorfin lebih banyak, hormon ini berfungsi memberikan perasaan senang pada seseorang dan mengurangi hormon kortisol pada tubuh penyebab seseorang stres (Asri *et al.*, 2021).

World Health Organisation (WHO) menganjurkan bahwa olahraga yang baik untuk seseorang yang berusia 18-64 tahun dilakukan 3-5 kali dalam satu minggu dengan durasi waktu minimal 150 menit untuk memperoleh manfaat yang maksimal dari olahraga (Widohardhono *et al.*, 2024).

Mahasiswa adalah bagian dari masyarakat yang memiliki berbagai macam aktivitas, baik aktivitas dari dalam kampus maupun aktivitas dari luar kampus sehingga mahasiswa cenderung kurang memperdulikan kesehatannya. Karena banyaknya aktivitas tersebut mahasiswa mengalami stres. Stres yang dialami mahasiswa bisa berasal dari faktor akademik maupun non-akademik. Prevalensi mahasiswa yang mengalami stres di dunia sebesar 38-71%, di Asia 39.6-61.3%, dan di Indonesia sebesar 36.7-71.6% (Ambarwati *et al.*, 2017).

Sebagian besar mahasiswa saat ini adalah bagian dari *strawberry generation*. Merepresentasikan buah *strawberry* yang indah, tapi mudah rapuh. Memiliki banyak gagasan dan ide kreatif tapi mudah menyerah, mudah mengeluh, dan mudah terbawa perasaan sehingga rentan mengalami stres. Berdasarkan hasil observasi, banyak teman dekat yang sesama mahasiswa mengeluhkan berbagai permasalahan yang mereka hadapi di perkuliahan (Rahayu & Baiduri, 2023).

Mahasiswa Fakultas Kesehatan seperti kebidanan, keperawatan, kedokteran, dan fisioterapi memiliki tingkat stres yang lebih tinggi daripada fakultas lain. Faktor umum yang menjadi pemicunya adalah tuntutan akademik, teori, penugasan, ujian praktik, dan praktik klinik. Stres meningkat dan berkembang seiring dimulainya periode praktik karena terdapat ketakutan dengan lingkungan yang belum diketahui, konflik antara praktik klinik teori dengan praktik klinik nyata, pemahaman medis, kurangnya keterampilan dan takut membuat kesalahan (Setyawati & Murniati, 2018). Menurut Legiran (2015), stres mahasiswa disebabkan karena faktor personal seperti, jauh dengan orang tua, pengelolaan finansial, masalah interaksi dengan keluarga, teman, dan lingkungan, kemudian faktor akademik seperti perubahan gaya belajar, tuntutan tugas perkuliahan, dan prestasi akademik.

Mahasiswa yang mengalami stres cenderung emosinya tidak stabil, tidak bisa berpikir positif, sulit berkonsentrasi, motivasi diri yang rendah, hubungan dengan teman sejawat menjadi renggang. Sehingga mahasiswa tidak bisa menjalankan aktivitas sehari-harinya dengan maksimal (Agustiningsih, 2019). Fenomena yang baru-baru ini terjadi, yaitu kasus *bullying* yang terjadi pada mahasiswa Pendidikan Dokter Spesialis (PPDS), dimana korban mendapat berbagai perlakuan tidak menyenangkan dari para senior. Banyaknya tuntutan proses akademik ditambah perlakuan *bullying* oleh para senior membuat korban tidak kuat menahan stres yang dialami dan berujung bunuh diri (BBC Indonesia, 2023).

Cara menghadapi stres pada setiap individu berbeda-beda. Koping adalah cara seseorang menghadapi suatu permasalahan, misalnya stres. Olahraga

merupakan cara yang efektif untuk menurunkan stres (Astuti *et al.*, 2020). Tapi permasalahannya adalah mahasiswa kurang minat dalam beraktivitas fisik dan berolahraga (Triansyah & Gustian, 2020). Untuk menghilangkan stres yang dialaminya, mahasiswa lebih memilih bermain dengan perangkat elektroniknya, dengan permainan-permainan yang ada di dalamnya, ataupun dengan media sosial yang dimilikinya. Mereka menghabiskan banyak waktu untuk itu sehingga waktunya habis dan malas untuk melakukan aktivitas olahraga (Asri *et al.*, 2021).

Universitas Al-Irsyad Cilacap memiliki 3 fakultas, yaitu Fakultas Kesehatan, Fakultas Ilmu Sosial, dan Fakultas Farmasi, Sains dan Teknologi dengan 13 pilihan program studi. Berbagai upaya dilakukan Universitas Al-Irsyad Cilacap untuk mengurangi stres pada mahasiswa, antara lain mengurangi beban penugasan, dosen yang ramah, mengganti istilah ujian dengan seminar agar tidak berkesan menakutkan, dan masih banyak lagi.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan kepada 7 orang mahasiswa di Universitas Al-Irsyad Cilacap melalui wawancara didapatkan hasil 2 orang aktif berolahraga dan 5 orang tidak aktif berolahraga, 3 orang stres sedang dan 4 orang normal / stres ringan.

Berdasarkan latar belakang diatas, telah diketahui beberapa mahasiswa memiliki perilaku olahraga dengan kategori tidak aktif dan beberapa mahasiswa mengalami stres. Dari beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya mengatakan bahwa stres dapat dikurangi dengan melakukan olahraga. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Ummailya *et al.* (2020) didapatkan hasil tidak ada hubungan antara olahraga dengan stres. Oleh karena itu peneliti

tertarik untuk melakukan penelitian lebih jauh, apakah terdapat hubungan perilaku olahraga dengan stres terutama pada mahasiswa di Universitas Al-Irsyad Cilacap.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah terdapat hubungan antara olahraga dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara olahraga dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran olahraga pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- b. Mengetahui gambaran stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap.
- c. Menganalisis hubungan antara olahraga dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap

D. Manfaat Penelitian

1. Secara Teoritis

Hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan menambah wawasan tentang hubungan olahraga dengan tingkat stres khususnya pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Al-Irsyad Cilacap. Diharapkan hasil

penelitian ini bisa dijadikan bahan untuk memotivasi dan menumbuhkan kesadaran pembaca akan pentingnya olahraga.

2. Secara Praktik

a. Bagi peneliti

Menambah ilmu pengetahuan, menambah wawasan, dan meningkatkan motivasi peneliti untuk selalu rutin berolahraga.

b. Bagi Mahasiswa

Sebagai bahan masukan dan rekomendasi bagi mahasiswa untuk menurunkan stres.

c. Bagi Institusi

Hasil penelitian ini dapat dijadikan referensi bagi mahasiswa atau dosen yang ingin mencari informasi atau data tentang hubungan olahraga dengan stres. Hasil penelitian ini juga bisa menambah keanekaragaman khasanah kepustakaan.

d. Bagi Peneliti Lain

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber data untuk melakukan penelitian selanjutnya.

E. Keaslian Penelitian

Sejauh pengetahuan peneliti, penelitian yang berhubungan dengan hubungan perilaku olahraga dengan stres sudah ada beberapa, namun yang membedakan penelitian ini adalah ada pada variabel dan populasinya.

Berikut adalah beberapa judul penelitian yang memiliki bahasan hampir sama dengan penelitian ini:

1. Penelitian yang dilakukan oleh Mustikyantoro (2022), dengan judul “Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres mahasiswa kedokteran Universitas Lampung.

Variabel bebas pada penelitian ini adalah aktivitas olahraga dan variabel terikatnya adalah tingkat stres. Populasi pada penelitian ini adalah semua mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2019.

Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling* karena sampel berasal dari semua populasi sejumlah 148 responden. Metode penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah analitik observasional dengan desain penelitian *cross sectional*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Hasil uji statistik *chi-square* menunjukkan hasil *p-value* $0,030 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres mahasiswa kedokteran Universitas Lampung.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pada populasi, teknik pengambilan sampel, dan uji statistik yang digunakan. Peneliti mengambil populasi Fakultas Kesehatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap, menggunakan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*, dan menggunakan uji statistik *rank spearman*.

2. Penelitian yang dilakukan oleh Poluakan *et al.* (2020) dengan judul “Hubungan Antara Aktivitas Olahraga Dengan Ritme Sirkadian Dan Stres”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran dan hubungan antara aktivitas olahraga, ritme sirkadian, dan stres. Penelitian ini

menggunakan satu variabel bebas dan dua variabel terikat. Variabel bebas pada penelitian ini adalah aktivitas olahraga dan variabel terikatnya ritme sirkadian dan stres. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 60 orang pada peminatan Kesehatan dan Keselamatan Keja (K3) di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. Pengumpulan sampel dengan teknik *total sampling*. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif. Hasil uji statistik menggunakan uji *rank spearman*, hasilnya terdapat hubungan ke arah positif dengan nilai signifikansi (2 tailed) yaitu 0,01 pada aktivitas olahraga dan stres. Sedangkan pada aktivitas olahraga dan ritme sirkadian menggunakan uji yang sama diperoleh hasil nilai signifikan (2 tailed) yaitu 0,000 yang berarti terdapat hubungan signifikan ke arah positif.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pada populasi, variabel, dan teknik pengambilan sampel. Peneliti mengambil populasi Fakultas Kesehatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap, menggunakan dua variabel dengan variabel bebas olahraga dan variabel terikat stres, dan teknik pengambilan sampel menggunakan *cluster random sampling*.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Asri *et al.* (2021) dengan judul “Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas olahraga di masa pandemi terhadap stres mahasiswa Pendidikan Olahraga

di Universitas Islam Kalimantan Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin. Variabel bebas pada penelitian ini adalah aktivitas olahraga dan variabel terikatnya adalah stres mahasiswa. Sampel pada penelitian ini sejumlah 95 orang dengan pengambilan sampel menggunakan teknik *accidental sampling*. Metode penelitian dalam penelitian ini adalah analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Hasil uji statistik menggunakan uji *chi-square* didapatkan hasil $p\text{-value } 0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dengan stres.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pada populasi, teknik pengambilan sampel, dan uji statistik yang digunakan. Peneliti mengambil populasi Fakultas Kesehatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap, menggunakan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*, dan menggunakan uji statistik *rank spearman*.

4. Penelitian yang dilakukan oleh Alfarisi *et al.* (2019), dengan judul “Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Toleransi Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung”.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas olahraga dengan toleransi stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. Variabel bebas pada penelitian ini adalah aktivitas olahraga dan variabel terikatnya adalah toleransi stres. Metode penelitian ini adalah penelitian analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Hasil uji statistik menggunakan uji *mann whitney* diperoleh hasil nilai $p\text{-value}$ adalah $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan antara aktivitas olahraga dengan toleransi stres.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian yang akan peneliti lakukan adalah pada populasi, variabel terikat, teknik pengambilan sampel, dan uji statistik yang digunakan. Peneliti mengambil populasi Fakultas Kesehatan di Universitas Al-Irsyad Cilacap, menggunakan variabel terikat stres sedangkan penelitian ini toleransi stres, menggunakan teknik pengambilan sampel *cluster random sampling*, dan menggunakan uji statistik *rank spearman*.

