

Hubungan Tingkat Stres terhadap Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Angkatan 2021/2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam

The Relationship Between Stress Levels and Physical Activity in Medical Students of Universitas Yarsi Class of 2021/2022 and Its Review According to Islamic Perspective

Melia Puji Pratami¹, Diniwati Mukhtar², Muhammad Arsyad³

¹Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

²Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

³Bagian Agama Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Jakarta, Indonesia

Koresponden: diniwati.mukhtar@yarsi.ac.id

KATA KUNCI Stres, Aktivitas Fisik, Tinjauan Islam.

ABSTRAK

Pendahuluan: Stres di definisikan sebagai respon tubuh yang diakibatkan karena adanya tuntutan dari luar diri individu yang melebihi kemampuan dalam memenuhi tuntutan untuk mengatasi dan menyelesaikan suatu masalah. Aktivitas fisik merupakan serangkaian gerak yang teratur untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Melakukan aktivitas fisik dengan tujuan mengembangkan aspek jasmani maupun rohani dapat berdampak positif bagi orang yang melakukannya yaitu guna meningkatkan daya tahan tubuh demi meningkatkan aktivitas keimanan, dan mengurangi resiko stres. Sehingga dengan melakukan penelitian, maka seorang muslim mengetahui suatu kebenaran ilmu Allah SWT dan manfaatnya bisa berguna bagi orang lain.

Tujuan: Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan tingkat stres terhadap aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021 dan 2022.

Metodologi: Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif analisis dengan metode *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Yarsi. Analisis data yang dilakukan dengan analisis univariat dan analisis bivariat.

Hasil: Hasil uji univariat menunjukkan terdapat 5 orang (6,7%) mengalami stres ringan, 64 orang (85,3%) mengalami stres sedang, serta 6 orang (8%) mengalami stres berat. Serta terdapat terdapat 30 orang (40%) melakukan aktivitas fisik ringan, 39 orang (52%) melakukan aktivitas fisik sedang, serta 6 orang (8%) melakukan aktivitas fisik berat.

Simpulan: Hasil uji *chi-square* dengan hasil p-value 0,147 ($> 0,05$) yang menyatakan bahwa hubungan antara tingkat stres terhadap aktivitas fisik tidak terdapat perbedaan yang signifikan.

KEYWORDS

Stress, Physical Activity, Islamic Review.

ABSTRACT

Introduction: Stress is defined as a bodily response caused by demands from outside the individual that exceed the ability to meet the demands to overcome and solve a problem. Physical activity is a series of regular movements to maintain movement and improve movement ability. Doing physical activity with the aim of developing physical and spiritual aspects can have a positive impact on the person who does it, namely to increase endurance to increase faith activity, and reduce the risk of stress. So that by doing research, a Muslim knows the truth of Allah SWT's knowledge and the benefits can be useful for others.

Objective: The purpose of this study was to determine the relationship between stress levels and physical activity in medical students of Yarsi University Class of 2021 and 2022.

Methodology: This study used descriptive analysis with cross sectional method. The population in this study were students of the Faculty of Medicine, Yarsi University. Data analysis was carried out by univariate analysis and bivariate analysis.

Results: The results of the univariate test showed that there were 5 people (6.7%) experiencing mild stress, 64 people (85.3%) experiencing moderate stress, and 6 people (8%) experiencing severe stress. And there are 30 people (40%) doing light physical activity, 39 people (52%) doing moderate physical activity, and 6 people (8%) doing heavy physical activity.

Conclusion: The results of the *chi-square* test with a p-value of 0.147 (> 0.05) state that the relationship between stress levels and physical activity has no significant difference.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental telah menjadi fokus global belakangan ini, terutama karena tekanan lingkungan yang dapat memicu stres. Stres diartikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan yang melebihi kemampuan individu dalam mengatasi masalah (Hasanah, 2019). WHO bahkan mencatat bahwa stres menempati peringkat ke-4 sebagai penyakit dunia dengan 350 juta jiwa yang terkena (Ambarwati, 2019).

Terdapat tiga tingkatan stres yaitu stres ringan, stres sedang, dan stres berat. Stres juga dapat terjadi pada semua kelompok usia dan tidak memandang tuntutan sosial tertentu, dengan tingkatan stres ringan, sedang, dan berat. Faktor-faktor penyebab stres, atau stressor, dapat berpengaruh pada respon fisiologis, psikologis, dan sosial-budaya individu (Jannah, 2021). Dampak negatifnya dapat menjadi serius, terutama jika ada tuntutan yang tinggi.

Pemicu terjadinya stress pada remaja yang sedang menjalani masa perkuliahan muncul dikarenakan tingginya tuntutan akademik maupun non akademik. Upaya penanggulangan stres dilakukan untuk membantu mengurangi dampak negatif akibat stres, gejalanya seperti ketidakstabilan berat badan, gejala kecemasan, penurunan energi, dan depresi (Aulianti, 2021). Salah satu metode yang baik untuk mengelola kondisi ini yaitu dengan teratur melakukan aktivitas fisik.

Aktivitas fisik merupakan serangkaian gerak yang teratur untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Melakukan aktivitas fisik seperti olahraga secara teratur adalah salah satu cara yang dilakukan untuk mengurangi stres karena aktivitas fisik yang teratur dapat menurunkan insiden serta keparahan gangguan emosional yang berhubungan dengan stres dan depresi. Selain berdampak pada Kesehatan mental, olahraga juga dapat mempengaruhi kepuasan pribadi, kondisi pikiran dan kepercayaan diri mahasiswa (Handayani dan Fithroni, 2018). Oleh karena itu, stres pada mahasiswa akan menjadi salah satu faktor yang berperan dalam aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa.

Makna stres dari sisi Islam berkaitan dengan permasalahan jiwa dan mental sehingga menyebabkan seseorang tidak dapat meneruskan hidup secara normal. Selain itu dalam Al-Quran menegaskan bahwa tekanan hidup bisa dihadapi manusia tanpa memandang status usia, karena hal tersebut merupakan fitrah dalam kehidupan (Syed dan Kasa, 2021). Sedangkan aktivitas fisik bertujuan untuk menjaga kesehatan jasmani

maupun rohani dapat berdampak positif bagi orang yang melakukannya yaitu guna meningkatkan daya tahan tubuh, meningkatkan fungsi otak, dan mengurangi resiko stress (Nisa, 2023). Selain itu, dalam Islam menganjurkan menjaga tubuh yang kuat karena banyak ibadah yang membutuhkan kekuatan secara fisik seperti shalat, puasa, dan haji. Sehingga sebagai seorang muslim perlu menjaga kesehatan baik jasmani maupun rohani agar dapat melaksanakan ibadah dengan maksimal.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui gambaran prevalensi penyebaran stres yang terjadi pada mahasiswa, prevalensi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, hubungan antar kedua variabel, serta tinjauannya menurut agama islam.

METODOLOGI

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif analitik dengan metode cross sectional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang diteliti yaitu stres dengan aktivitas fisik pada mahasiswa. Sampel penelitian terdiri dari 75 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI, Angkatan 2021/2022. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner *Perceived Stress Scale* (PSS) dan Kuesioner *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) sebagai variabel dependen. Analisis data dilakukan menggunakan metode analisis univariat dan bivariat dengan uji *chi-square*.

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian

Karakteristik	Rincian	(n)	(%)
Angkatan	2021	25	33.3
	2022	50	66.7
Jenis Kelamin	L	23	30.7
	P	52	69.3
Umur (tahun)	18-19	41	54.7
	20-21	28	37.3
	22-23	6	8.0
IMT	Sangat Kurus	3	4.0
	Kurus	4	5.3
	Normal	46	61.3
	Gemuk	9	12.0
	Obesitas	13	17.3
Total		75	100%

Mayoritas responden adalah mahasiswa Angkatan 2022 berjumlah 50 orang (66,7%), jenis kelamin Perempuan lebih dominan sebanyak 52 orang (69,3%). Rentang usia paling banyak yaitu pada 18-19 tahun sebanyak 41 orang (54,7%) dengan IMT kategori normal yaitu 46 orang (61,3%).

Tabel 2. Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (n)
Ringan	5	6.7
Sedang	64	85.3
Berat	6	8.0
Total	75	100%

Frekuensi stres tertinggi ada pada kategori sedang yaitu sebanyak 64 orang (85,5%).

Tabel 3. Tabel Frekuensi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (n)	Persentase (n)
Ringan	30	40.0
Sedang	39	52.0
Berat	6	8.0
Total	75	100.0

Tingkat aktivitas fisik terbanyak yaitu pada response yang melakukan aktivitas fisik sedang sebanyak 39 orang (52%).

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres Terhadap Aktivitas Fisik

Stres	Aktiivitas fisik			P value
	R	S	B	
R	3 60%	1 20%	1 20%	0.147
S	27 42.2%	33 51.6%	4 6.3%	
B	0 0%	5 83.3%	1 16.7%	
Total	30 40%	39 52%	6 5%	

Berdasarkan tabel 4 didapatkan P value 0,147 ($p > 0,05$) maka H_0 diterima yang berarti tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres terhadap aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran yarsi Angkatan 2021/2022. Sedangkan pada tabulasi silang dua variabel responden terbanyak mengalami stres sedang yang melakukan aktivitas fisik sedang yaitu terdapat 33 orang (51,6%).

PEMBAHASAN

Responden diambil dari mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2021 dan 2022, dengan jumlah keseluruhan 75 orang. Angkatan 2021 sebanyak 25 orang (33,3%) dan Angkatan 2022 sebanyak 50 orang (66,7%). Hasil tersebut menunjukkan bahwa lebih banyak angkatan 2022 yang berpartisipasi dalam pengisian kuesioner, dikarenakan semakin tinggi semester maka semakin tinggi kesibukan mahasiswa. Hasil karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden adalah perempuan yaitu sebanyak 52 orang (69,3%). Sedangkan responden paling banyak berumur 18-19 tahun yaitu sebanyak 41 orang (54,7%) yang pengelompokan IMT paling banyak kategori normal sebanyak 46 orang (61,3%).

Jumlah Tingkat stres pada penelitian ini paling banyak mahasiswa yang mengalami stress sedang yaitu 64 orang (85,3%), yang menduduki Tingkat kedua yaitu yang mengalami stres berat sebanyak 6 orang (8%), dan yang mengalami stres ringan sebanyak 5 orang (6,7%). Hasil Tingkat stres serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Hediati (2022) yang mendapatkan hasil tingkat stres sedang paling banyak. Di dalamnya juga menyebutkan bahwa stres yang dialami oleh responden dapat terjadi karena adanya stresor. Terdapat beberapa jenis stresor yang mendasari terjadinya stres pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Liando (2021) yaitu dalam penelitiannya didapatkan hasil paling banyak mahasiswa tergolong dalam aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 39 orang (52%), kemudian aktivitas ringan sebanyak 30 orang (40%) dan paling

sedikit aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 6 orang (8%).

Hasil uji statistik chi-square pada tabel 4, uji statistik tersebut didapatkan nilai $p = 0,147$ dimana ($p > 0,05$) artinya hipotesis H_0 diterima dan H_1 ditolak, yaitu tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan tingkat aktivitas fisik yang dilakukan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh yang dilakukan oleh Aprilia (2022) dari hasil penelitian dan pembahasan yang dijabarkan, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara kesehatan mental dengan aktivitas fisik pada remaja. Pengumpulan data kesehatan mental menggunakan DASS-21 didapatkan ($p=0,411$) dan data aktivitas fisik menggunakan IPAQ didapatkan ($p=0,547$) sehingga kedua variabel tersebut tidak memiliki hubungan yang signifikan ($p>0,05$).

Penelitian ini mendukung penemuan serupa Penelitian Ummailya (2022) yang menyebutkan tidak terdapat hubungan antara tingkat stres dengan olahraga rutin (p value 0.109), dari pernyataan tersebut menyebutkan bahwa tingkat stres dengan olahraga rutin tidak memiliki keterkaitan sehingga perlu dilakukan penelitian lebih lanjut mengenai stres baik kaitannya dengan olahraga rutin maupun faktor lainnya. Faktor yang mempengaruhi diantaranya jenis kelamin dimana responden dari penelitian ini lebih banyak perempuan (65,7%) sehingga risiko stres lebih tinggi pada terjadi pada jenis kelamin perempuan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Tingkat Stres terhadap Aktivitas Fisik pada

Mahasiswa Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2021/2022 dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam, maka dapat disimpulkan bahwa sebagian besar responden mengalami tingkat stres sedang dengan mayoritas melakukan aktivitas fisik yang sedang. Penelitian ini menunjukkan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kejadian stres terhadap aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S. & Astuti, R. T. (2019) 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa', *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), p. 40. doi: 10.26714/jkj.5.1.2017.40-47.
- Aulianti, T. & Puspitasari, R. (2021) 'Hubungan Antara Tingkat Stres Dan Akitivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Usia Remaja Di Tangerang', *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 1(2), pp. 88-95. Available at: <http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/asjn/article/view/20311>.
- Handayani, F. & Fithroni, H. (2018) 'AKHIR FAKULTAS ILMU OLAHRAGA UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA Fitri Handayani Hijrin Fithroni', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), pp. 131-138.
- Hasanah, M. (2019) 'Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan islam', *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), pp. 104-116. Available at: <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/4>.
- Hediaty, S. & Natasha Ayu Shafira, N. (2022) 'Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Kedokteran Berdasarkan Medical Student Stresor Questionnaire di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi', *Journal of Medical Studies*, 2(2), pp. 61-71.
- Jannah, R. & Santoso, H. (2021) 'Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), pp. 130-146. doi: 10.22373/jrpm.v1i1.638.
- Liando, L. E., Amisi, M. D. & Sanggelorang, Y. (2021) 'Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal KESMAS*, 10(1), pp. 118-128. Available at: <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/3224>.
- Nisa, N. R., Fiqri, M. & Rahmani (2023) 'Olahraga Panahan Dalam Pandangan Islam', *Jurnal Religion : Jurnal Agama , Sosial , dan Budaya*, 1(3), pp. 180-189. Available at: <https://maryamsejahtera.com/index.php/Religion/index>.
- Syed Abdul Rahman, S. M. H. & Kasa @Muhyiddin, A. R. (2021) '[Children's Stress Management According to Islamic Perspective] Pengurusan Stres Anak-Anak Menurut Perspektif Islam', *Jurnal Islam dan Masyarakat Kontemporari*, 22(1), pp. 205-215. doi: 10.37231/jimk.2021.22.1.563.
- Ummaiya, F., Tirtayasa, K. and Griadhi, I. P. A. (2022) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Olahraga Rutin Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(3), pp. 24-27. Available at: <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/download/67004/43637>.