

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Fakultas kedokteran di kenal dengan jurusan yang mempunyai tingkat stres yang tinggi (Shadid *et al.*, 2020). Salah satu pemicunya yaitu rendahnya intensitas aktivitas fisik yang dilakukan. Intensitas aktivitas fisik adalah seberapa keras usaha yang kita lakukan dalam melakukan aktivitas fisik (Panza *et al.*, 2019). Hal ini dikarenakan mahasiswa kedokteran mengikuti kegiatan perkuliahan dengan mendengarkan perkuliahan dalam posisi duduk dengan durasi waktu yang lama sehingga memiliki level aktivitas fisik *sedentary*. Aktivitas fisik *sedentary* sendiri tergolong aktivitas fisik intensitas rendah. Mayoritas mahasiswa memiliki level aktivitas fisik *sedentary* (Castro *et al.*, 2020). *Sedentary* adalah setiap perilaku dilakukan selain tidur seperti bangun, duduk, bersandar yang mengeluarkan energi 1,5 METs atau kurang (Park *et al.*, 2020).

Aktivitas fisik dengan intensitas sedang sampai berat secara rutin menunjukkan korelasi yang baik dengan kesehatan mental. Aktivitas fisik jika dilakukan dengan intensitas yang dianjurkan dapat membantu menurunkan tingkat stres, menurunkan tingkat kecemasan, membantu kemampuan untuk mengatasi stres, dan menaikkan *mood* (Yorks, Frothingham and Schuenke, 2017). Jumlah penduduk Indonesia yang rutin melakukan aktifitas fisik pada tahun 2013 sebanyak 26. 1% dan tingkat gangguan mental/ stres pada penduduk tahun 2013 sebanyak 6% (Risikesdas, 2018).

Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak yang baik dengan tingkat stres.

Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya di Amerika dengan besar sampel sebanyak 14.706, menunjukkan bahwa aktivitas fisik mempunyai hubungan dengan kesehatan mental seseorang (Vankim and Nelson, 2013). Sebaliknya pada penelitian dengan besar sampel sebanyak 102 yang dilakukan di Norwegia tidak ditemukan hubungan antara aktivitas fisik yang dilakukan dengan stres (Østerås, Sigmundsson and Haga, 2017). Hal ini dikarenakan stres dapat di akibatkan oleh banyak faktor, stres bisa saja berhubungan oleh berbagai faktor yang tidak diteliti.

Penelitian-penelitian terdahulu memiliki hasil berbeda beda, terdapat penelitian yang mengatakan terdapat hubungan dan terdapat juga yang mengatakan tidak terdapat hubungan. Peneliti ingin meneliti karena adanya perbedaan hasil pada penelitian terdahulu. Penelitian dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres dengan populasi mahasiswa program studi pendidikan dokter FK UM Surabaya.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara intensitas aktifitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa program studi pendidikan dokter FK UM Surabaya ?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan umum

Untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa program studi pendidikan dokter FK UM Surabaya

1.3.2 Tujuan khusus

1. Untuk mengetahui intensitas aktivitas fisik yang dilakukan mahasiswa program studi pendidikan dokter FK UM Surabaya.

2. Untuk mengetahui tingkat stres mahasiswa program studi pendidikan dokter FK UM Surabaya.
3. Untuk mengetahui hubungan demografi terhadap aktivitas fisik dan stres pada mahasiswa program studi pendidikan dokter FK UM Surabaya.
4. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres pada mahasiswa program studi pendidikan dokter FK UM Surabaya.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis :

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa dan dapat digunakan sebagai acuan penelitian selanjutnya.

1.4.2 Manfaat Praktis

Penelitian ini nantinya dapat memberikan manfaat kepada banyak pihak :

1. Memberikan informasi kepada masyarakat dan tenaga kesehatan tentang hubungan intensitas aktivitas fisik dan stress
2. Memberikan informasi kepada para peneliti selanjutnya agar dapat digunakan sebagai salah satu acuan penelitian selanjutnya.