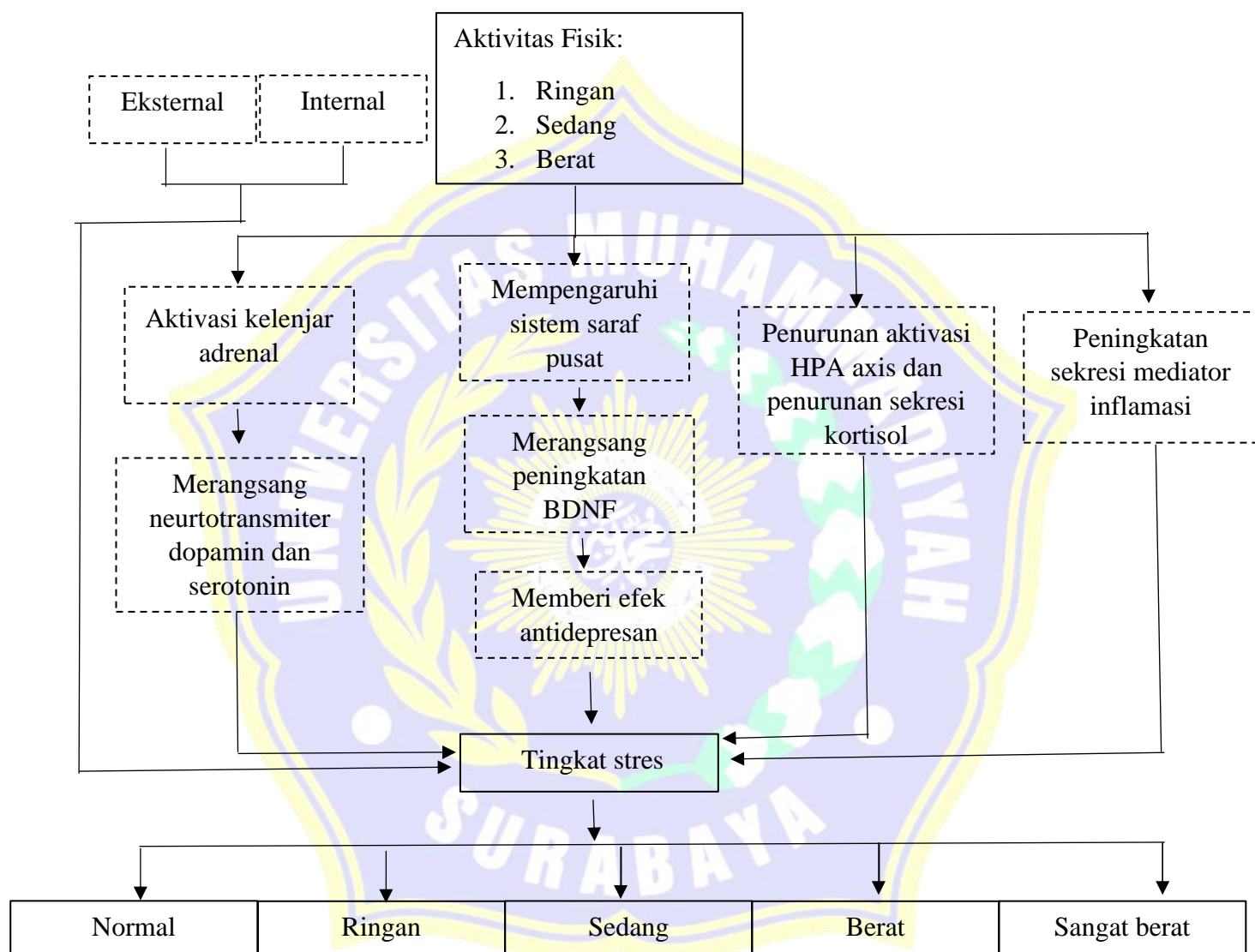


BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual



gambar 3.1 Kerangka Konseptual

Keterangan : variabel yang diteliti

 : Variabel yang tidak diteliti

 : Variabel yang diteliti

3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual

Tingkat stres dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal dan faktor internal pada penelitian ini peneliti ingin meneliti salah satu faktor eksternal yang menyebabkan stres yaitu aktivitas fisik. Pada aktivitas fisik dibagi menjadi 3 tingkatan menurut intensitasnya yaitu ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik yang dilakukan sesuai anjuran yaitu intensitas sedang dapat mengakibatkan aktivasi kelenjar adrenal yang merangsang neurotransmitter dopamin dan serotonin. Aktivitas fisik juga dapat mempengaruhi sistem saraf pusat yang berdampak pada peningkatan BDNF yang selanjutnya memberikan efek anti depresan. Aktivitas fisik dapat pula mengakibatkan penurunan aktivasi HPA aksis dan penurunan sekresi hormon kortisol. Aktivitas fisik yang dilakukan dengan intensitas berat mampu meningkatkan sekresi mediator inflamasi. Hal ini semua melalui proses mekanisme adaptatif sehingga dapat mempengaruhi tingkat stres. Sehingga aktivitas fisik dapat mengurangi stres berbagai tingkatan dari normal, ringan, sedang, berat, sangat berat.

3.3 Hipotesis Penelitian

H0: Tidak ada hubungan intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres pada Mahasiswa program studi pendidikan dokter FK UM Surabaya.

H1: Ada hubungan intensitas aktivitas fisik dengan tingkat stres pada Mahasiswa program studi pendidikan dokter FK UM Surabaya.