



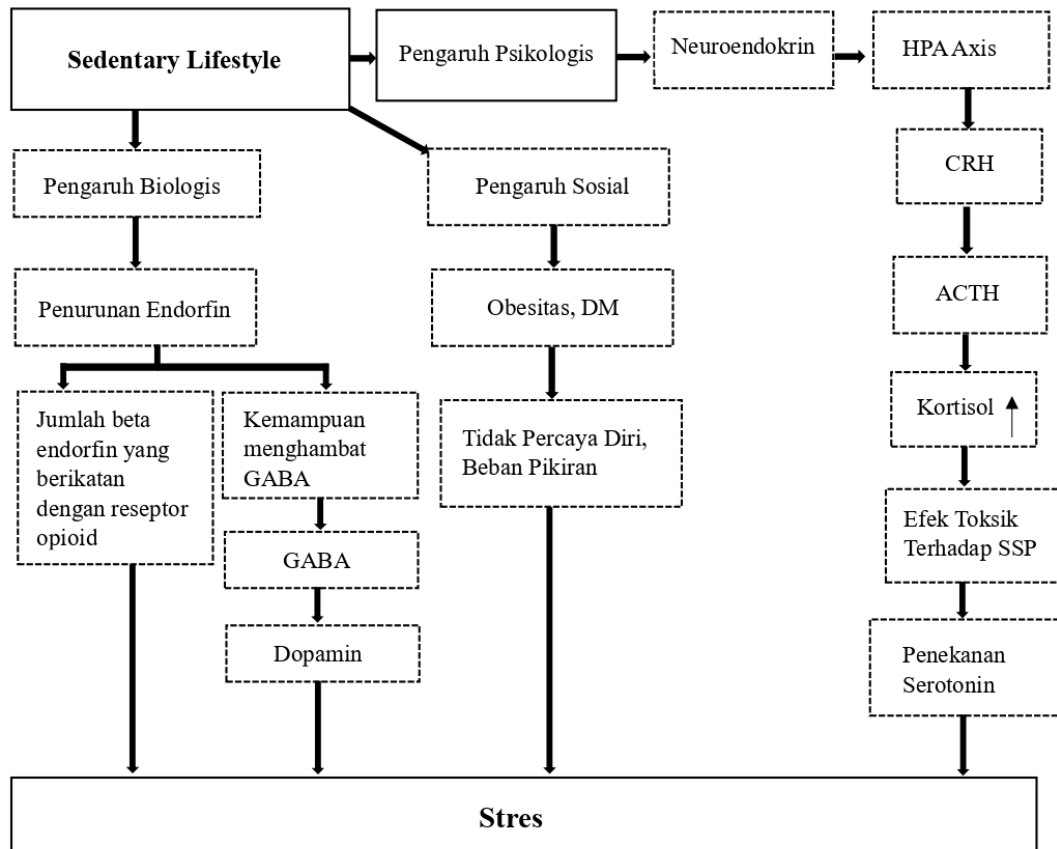
BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

BAB III

KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN

3.1 Kerangka Konseptual



Keterangan :

————— : Variabel Yang Di Teliti

----- : Variabel Yang Tidak Di Teliti

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual Penelitian

3.2 Penjelasan Kerangka Konseptual

Sedentary lifestyle berpengaruh terhadap tubuh dalam segi fisik maupun psikologis. Hal ini dikarenakan kurangnya aktivitas fisik. Permasalahan dari aspek

psikis yang di kehidupan sehari-hari tanpa disadari seperti stres, ini juga dipengaruhi oleh berapa besar aktivitas yang telah dilakukan. Penurunan endorfin ketika kurangnya aktivitas fisik menyebabkan perasaan tidak bahagia. Apabila kadar endorfin menurun, maka kemampuan endorfin dalam mencegah pelepasan substansi P menurun sehingga terjadi kegagalan dalam menghambat rangsang nyeri dan sinyal bahaya ke otak. Selain itu penurunan endorfin juga menyebabkan penurunan kemampuan penekanan terhadap GABA. Sehingga produksi dopamin yang berperan dalam mengatur suasana hati tidak terstimulus (Pilozzi, Carro and Huang, 2021).

Hal lain juga terjadi apabila adanya peningkatan kortisol yang berlebih. Ketika stres terjadi, respons tubuh berupa peningkatan detak jantung dipengaruhi oleh hormon adrenalin. Peningkatan adrenalin juga akan mempengaruhi peningkatan kortisol. Selain itu, efek stresor juga akan memicu pelepasan hormon kortikotropin (CRH) dari hipotalamus. Kemudian CRH merangsang hipofisis anterior untuk melepaskan hormon *adrenocorticotropin* (ACTH). Pada akhirnya ACTH merangsang korteks adrenal untuk melepaskan kortisol. Awalnya, kadar kortisol yang berlebihan menyebabkan euforia, tetapi paparan otak yang berkepanjangan terhadap konsentrasi tinggi dapat mengakibatkan munculnya gejala psikologis lain seperti mudah tersinggung, labil emosional, dan depresi. *Sedentary lifestyle* diukur menggunakan kuesioner *Sedentary Behaviour Questionnaire* (SBQ). Sedangkan tingkat stres diukur menggunakan kuesioner Perceived Stress Scale (PSS). Seluruh pengukuran ini dilakukan untuk mengetahui *sedentary lifestyle* dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya (Dziurkowska and Wesolowski, 2021).

3.3 Hipotesis Penelitian

H0 : Tidak ada hubungan antara tingkat *sedentary lifestyle* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Surabaya.

H1 : Ada hubungan signifikan antara tingkat *sedentary lifestyle* dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Muhammadiyah Surabaya.

