

BAB I

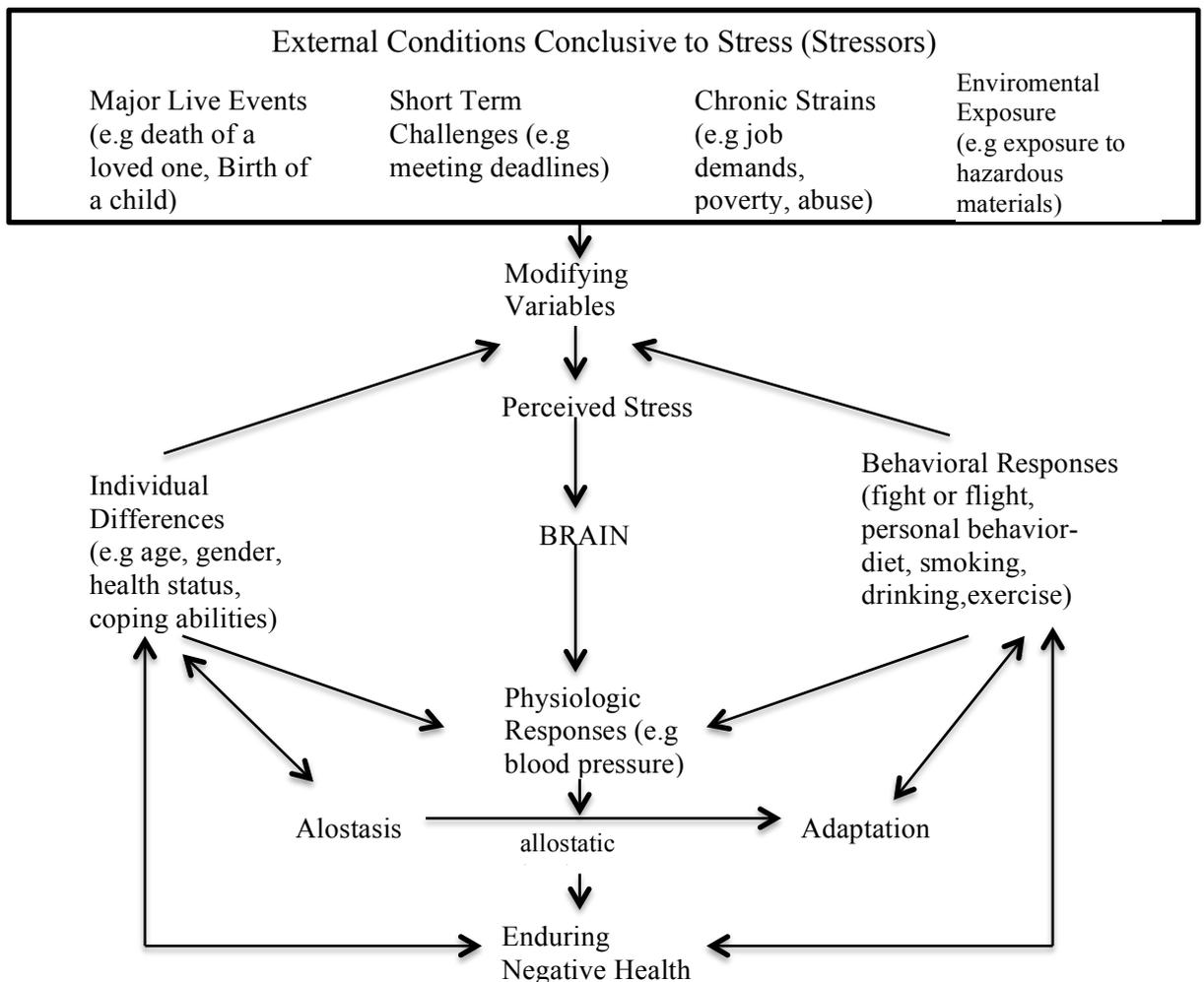
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres dapat dialami setiap orang selama hidupnya baik saat bekerja maupun tidak bekerja. Stres merupakan salah satu reaksi atau respons psikologis manusia saat dihadapkan pada hal-hal yang telah melampaui batas untuk dihadapi.¹ Stres adalah segala situasi dimana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk berespons atau melakukan tindakan, baik respons fisiologis maupun psikologis.²

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi kejadian stres yang cukup tinggi. Prevalensi stres pada mahasiswa tahun pertama sebanyak 78,7%, merupakan yang tertinggi dibandingkan dengan angkatan tahun-tahun di atasnya.³ Penelitian yang dilakukan di Universitas Malaysia dan Universitas Thailand menunjukkan 41,9% dan 62,4% mahasiswa fakultas kedokteran yang mengalami stres.^{4,5} Stres dapat mempunyai dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif dari stres tersebut berupa peningkatan kreativitas dan memicu pengembangan diri, selama stres yang dialami masih dalam batas kapasitas individu tersebut.^{3,6} Pengaruh negatif dari stres dapat berupa penurunan konsentrasi dan pemusatan perhatian selama kuliah, penurunan minat, demotivasi diri bahkan dapat menimbulkan perilaku kurang baik seperti sengaja terlambat datang ketika kuliah, minum alkohol, merokok dan sebagainya.^{3,6}

Stimulus yang menimbulkan respons stres pada organisme disebut stresor. Stresor terdiri dari fisik, fisiologis, dan psikologis. Stresor fisik dapat berupa suhu atau temperatur yang terlalu tinggi atau rendah, suara yang bising, dan sinar yang terlalu terang. Stresor fisiologis berasal dari gangguan struktur organ tubuh, fungsi jaringan organ, atau sistemik sehingga menimbulkan fungsi tubuh tidak normal. Stresor psikologis berasal dari adanya gangguan interpersonal, sosial, budaya, atau keagamaan.² Hubungan olahraga dengan stres ditunjukkan sebagai berikut.



Gambar 1. Hubungan Olahraga dengan Stres

Dikutip dari Mc Ewen, 1998; Israel and Schurman, 1990.

Terdapat berbagai strategi penanganan untuk mengatasi stres, salah satunya dengan olahraga.⁷ Olahraga adalah suatu kegiatan fisik yang memberikan pengaruh positif terhadap tingkat kemampuan fisik manusia. Kemampuan fisik akan tercapai apabila olahraga dilaksanakan dengan tepat.⁸ Olahraga akan membuat tubuh menjadi bugar dan memberi manfaat bagi kesehatan seperti dapat mengontrol berat badan, kesehatan kardiovaskuler, memanjangkan umur, pencegahan kanker, kontrol diabetes, meningkatkan harga diri dan juga sebagai penyangga melawan depresi, ansietas dan stres.⁷ Olahraga yang teratur dapat menurunkan insiden dan keparahan gangguan suasana hati yang berkaitan dengan stres. Hal ini dapat terjadi berhubungan dengan adanya perubahan kimia dalam otak setelah berolahraga, seperti peningkatan neurotransmitter utamanya serotonin dan dopamin serta sekresi endorfin.⁹ Frekuensi olahraga terbaik untuk meningkatkan kebugaran tubuh adalah 3-5 hari dalam seminggu.¹⁰

Olahraga dapat dilakukan di *indoor* (dalam ruangan) dan *outdoor* (luar ruangan). Lingkungan *indoor* adalah merupakan ruangan tertutup, seperti di dalam rumah, *gym* atau gedung olahraga, sedangkan lingkungan *outdoor* yang dimaksud adalah lingkungan pada tempat terbuka seperti taman, lapangan, atau lingkungan yang banyak pepohonan. Lingkungan yang hijau telah terbukti dapat menurunkan tingkat stres dan kelelahan mental, serta memperbaiki konsentrasi, atensi, fungsi kognitif dan mood, bahkan memiliki efek fisiologis seperti menurunkan tekanan darah.¹¹ Olahraga di tempat hijau juga memiliki efek yang baik secara psikologis, fisiologis (menurunkan denyut jantung dan tekanan darah), biokimia (noradrenalin, adrenalin dan kortisol) dan hubungan sosial.¹²

Dibandingkan *indoor*, olahraga *outdoor* memiliki efek yang lebih signifikan terhadap revitalisasi perasaan positif, mengurangi depresi, dan meningkatkan energi¹³

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, kondisi lingkungan olahraga dapat menurunkan tingkat stres pada setiap individu. Peneliti tertarik meneliti perbandingan efek olahraga yang dilakukan *indoor* (dalam ruangan) dan *outdoor* (luar ruangan) terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Olahraga *outdoor* pada penelitian ini adalah olahraga yang dilakukan di tempat terbuka seperti taman, lapangan, atau lingkungan dengan banyak pepohonan. Sedangkan, olahraga *indoor* adalah olahraga yang dilakukan di dalam ruangan tertutup. Berdasarkan uraian tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah untuk mengetahui efek olahraga *indoor* dan *outdoor* berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran.

1.2 Rumusan Masalah

1.2.1 Rumusan Masalah Umum

Permasalahan dalam penelitian dapat dirumuskan sebagai berikut: Apakah terdapat perbedaan pengaruh olahraga *indoor* dengan olahraga *outdoor* terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro?

1.2.2 Rumusan Masalah Khusus

1.2.2.1 Apakah olahraga *indoor* berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

1.2.2.2 Apakah olahraga *outdoor* berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengidentifikasi perbedaan pengaruh olahraga *indoor* dengan olahraga *outdoor* terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

1.3.2 Tujuan Khusus

1.3.2.1 Mengidentifikasi pengaruh olahraga *indoor* terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

1.3.2.2 Mengidentifikasi pengaruh olahraga *outdoor* terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro

1.3.2.3 Mengidentifikasi perbedaan pengaruh olahraga *indoor* dengan olahraga *outdoor* terhadap tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Bagi masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan masyarakat terutama individu dengan gangguan stres tentang olahraga dan hubungannya dalam memperbaiki tingkat stres.

1.4.2 Bagi keilmuan

Dalam bidang keilmuan, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi tambahan pengetahuan tentang pengaruh olahraga *indoor* dan *outdoor* terhadap tingkat stres mahasiswa.

1.5 Orisinalitas Penelitian

Tabel 1. Penelitian-penelitian yang hampir serupa

No.	Orisinalitas	Metode Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Lukita Indo Cahyo Tarigan.2014. <i>Hubungan Frekuensi Olahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Angkatan 2011,2012, dan 2013</i>	Deskriptif dengan pendekatan pengukuran Cross- sectional	Dari hasil analisa data dengan menggunakan metode uji Fisher's Exact, didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara frekuensi berolahraga dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara angkatan 2011, 2012 dan 2013 ($p > 0,05$)
2.	Tan Lee Pin.2011. <i>Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun Masuk 2008</i>	Deskriptif-analitik dengan pendekatan cross sectional study	Dari hasil analisa data dengan menggunakan metode uji Fisher's Exact, didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa FK USU Tahun Masuk 2008. Dengan hasil p value lebih besar dari tingkat kepercayaan ($p \text{ value} = 0,500$, tingkat kepercayaan =

			0,100)
3.	Jemirda S Y.2012. <i>Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Intesitas Olahraga pada Mahasiswa Reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam Universitas Indonesia</i>	Deskriptif dengan pendekatan Cross-sectional study	Tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan intensitas olahraga pada mahasiswa reguler 2008 FMIPA UI (p=0.517, $\alpha=0,05$)
4	Ratana Saipanish. 2003. <i>Stress Among Medical Students in Thai medical School</i>	Deskriptif dengan pendekatan Cross-sectional study	Terdapat 61,4% mahasiswa kedokteran yang mengalami stres, 59% dengan stres ringan dan 2,4% dengan stres berat
5	Katrina J Moftat dkk. <i>First Year Medical Student Stress and Coping in a Problem-based Learning Medical Curriculum</i>	Longitudinal Cohort	Prevalensi morbiditas psikologis dan rata-rata skor GHQ-12 meningkat secara signifikan pada mahasiswa tahun pertama dan tahun terakhir.

Perbedaan penelitian ini dengan penelitian Lukita Indo Cahyo, TanLee Pin, Jemirda S Y, Ratana Saipanish, Katina J Moftat adalah penelitian ini dilakukan pada kegiatan *indoor* dan *outdoor*.