

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan aset masa depan suatu bangsa yang nantinya akan membentuk kekuatan di berbagai aspek kehidupan negara, termasuk ekonomi, politik, demografi, sosial, kesehatan, dan lainnya. Peran mereka dalam masyarakat mengharuskan mereka untuk menjaga kesehatan mental mereka dalam kondisi yang baik (Aloysius & Salvia, 2021). Menurut World Health Organization (WHO), kesehatan mental adalah keadaan kesejahteraan dimana individu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi di dalam komunitasnya (WHO, 2024). Gangguan kesehatan mental sering dilaporkan pada mahasiswa kedokteran, yang menunjukkan tingkat gejala tekanan psikologis, depresi, kecemasan, dan kelelahan yang lebih tinggi dibandingkan populasi lainnya (J. Wang et al., 2023). Hal ini disebabkan oleh stres tambahan akibat masa studi yang lebih panjang dan risiko paparan penyakit dari pasien. Stres adalah reaksi fisik dan emosional terhadap perubahan lingkungan yang mengharuskan seseorang untuk menyesuaikan diri (WHO, 2021). Stres yang berat dan berlangsung lama dapat merusak kesehatan.

Salah satu strategi untuk mengatasi stres adalah melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan energi, termasuk aktivitas saat bekerja, bermain, melakukan pekerjaan rumah tangga, dan kegiatan rekreasi (WHO, 2021; Wicaksono, 2021).

Data menunjukkan bahwa lebih dari seperempat populasi orang dewasa di dunia tidak cukup aktif secara fisik, dan di Indonesia, proporsi penduduk usia lebih dari 10 tahun yang kurang melakukan aktivitas fisik meningkat dari 26,1% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Republik Indonesia, 2018). Kurangnya aktivitas fisik berpotensi menyebabkan penyakit tidak menular seperti stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi, yang juga berdampak negatif pada kesehatan mental (Putri, 2022).

Beberapa penelitian terdahulu menunjukkan hasil yang berseberangan terkait hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres. Penelitian Razaan (2024) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Lampung. Sementara itu, penelitian Setiawan dan Halim (2023) menemukan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara. Mahasiswa program studi profesi dokter tahun pertama berada pada masa peralihan dari program studi kedokteran (pre-klinik) ke program studi profesi dokter (klinik), yang memiliki banyak tuntutan akademik dan kesibukan yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik mereka. Oleh karena itu, penting untuk meneliti apakah perubahan aktivitas fisik ini mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa tersebut. Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti mengambil judul "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Profesi Dokter Universitas Pendidikan Ganesha Angkatan 2024."

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana aktivitas fisik mahasiswa program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas pendidikan ganesha angkatan 2024?
2. Bagaimana tingkat stres mahasiswa program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas pendidikan ganesha angkatan 2024?
3. Bagaimana hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress mahasiswa program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas pendidikan ganesha angkatan 2024?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress mahasiswa program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas pendidikan ganesha angkatan 2024.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui aktivitas fisik mahasiswa program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas pendidikan ganesha angkatan 2024
2. Untuk mengetahui tingkat stress mahasiswa program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas pendidikan ganesha angkatan 2024
3. Untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress mahasiswa program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas pendidikan ganesha angkatan 2024.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian dapat dijadikan bukti saintifik yang bisa menambah pengetahuan dan wawasan mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress dan dapat dijadikan sebagai sumber referensi terbaru untuk penelitian yang serupa.

1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi wadah dalam penambahan wawasan dan pengalaman secara langsung dalam melaksanakan penelitian hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi dasar bagi penelitian mengenai aktivitas fisik dan stres pada mahasiswa prodi profesi dokter.

b. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan menjadi referensi tambahan mengenai konsep aktivitas fisik dan tingkat stress dalam pembuatan skripsi ataupun karya ilmiah lain.