

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perpindahan status dari bangku sekolah menuju jenjang universitas menjadi fase krusial bagi setiap individu. Masa peralihan ini menuntut seseorang untuk lebih mandiri, memikul beban akademik yang lebih berat, serta memiliki tanggung jawab pribadi yang lebih besar. Proses adaptasi ini kerap memunculkan stres. Menurut McEwen & Akil (2020), stres diartikan sebagai reaksi fisik tubuh saat menghadapi tekanan, yang melibatkan kinerja sumbu HPA serta sistem saraf simpatik guna menyesuaikan diri dengan dinamika lingkungan sekitar. Dalam jangka pendek, stres bersifat adaptif, namun jika berlangsung kronis dapat mengganggu sistem hormonal, menimbulkan gangguan metabolik maupun psikologis, serta mengganggu fungsi otak, terutama di area hipokampus yang berperan dalam memori dan pengendalian emosi (McEwen, 2017).

Stres menjadi fenomena umum yang dialami oleh mahasiswa, terlebih mereka yang berada dalam bidang pendidikan kesehatan seperti keperawatan. Mahasiswa keperawatan tidak hanya menghadapi beban akademik yang tinggi, tetapi juga tuntutan praktik klinik yang memerlukan ketahanan emosional, kemampuan interpersonal, serta tanggung jawab moral yang besar. Studi oleh Zeng *et al.* (2019) di dua perguruan tinggi vokasi keperawatan di Sichuan, Tiongkok, menemukan bahwa 20,2% mahasiswa mengalami stres ringan hingga berat, namun hanya 2% yang pernah mencari bantuan profesional. Sementara itu, studi oleh Rosyidah *et al.* (2020) menunjukkan bahwa tingkat stres berat dialami

oleh 90% mahasiswa keperawatan tahun pertama di Fakultas Keperawatan Universitas Hasanuddin, angka yang tetap tinggi pada tahun kedua dan ketiga, masing-masing sebesar 89% dan 73%. Penelitian serupa di Universitas Muhammadiyah Purwokerto juga menemukan bahwa sebagian besar mahasiswa (70,9%) mengalami stres sedang dan 16,1% mengalami stres berat (Alfian, 2020).

Tingginya prevalensi stres pada mahasiswa keperawatan mencerminkan adanya masalah kesehatan mental yang serius di lingkungan perguruan tinggi, khususnya dalam bidang keperawatan. Stres pada tingkat ringan hingga sedang dapat bersifat adaptif karena mampu mendorong peningkatan motivasi dan kemampuan berpikir kreatif. Sebaliknya, stres yang berlangsung berlebihan dapat meningkatkan reaktivitas amigdala terhadap rangsangan emosional serta mengganggu fungsi regulasi korteks prefrontal (Hukom *et al.*, 2021). Hal ini menunjukkan perlunya intervensi atau pendekatan promotif-preventif yang efektif dan dapat dijalankan secara mandiri oleh mahasiswa.

Salah satu pendekatan yang terbukti bermanfaat dalam mengurangi tingkat stres adalah melalui aktivitas fisik. Aktivitas fisik ini dapat menurunkan kadar kortisol, meningkatkan hormon endorfin dan IGF-I, serta memperbaiki fungsi kognitif dan kesehatan mental secara keseluruhan (Lubans *et al.*, 2016).

Penelitian oleh Muhammad Rizki Alfian (2018) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik rutin dan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan di STIKES Sari Mulia Banjarmasin, yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik secara rutin memiliki tingkat stres ringan (23,8%) sedangkan mahasiswa yang tidak melakukan aktivitas fisik secara rutin memiliki tingkat stres sedang (50,8%). Selanjutnya, penelitian oleh

Gülner *et al.* (2024) membuktikan bahwa program manajemen stres yang mencakup aktivitas fisik dengan intensitas ringan secara signifikan mampu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kemampuan coping pada mahasiswa keperawatan tahun pertama.

Berdasarkan latar belakang tersebut, maka diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami sejauh mana aktivitas fisik yang dilakukan pada waktu luang berhubungan dengan tingkat stres mahasiswa keperawatan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk mengkaji hubungan antara aktivitas fisik pada waktu luang dengan tingkat stres pada mahasiswa Program Studi Keperawatan di Universitas Pendidikan Ganesha

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang tersebut maka dapat diuraikan beberapa poin rumusan masalah sebagai berikut:

1. Bagaimana prevalensi aktivitas fisik pada waktu luang yang dilakukan oleh mahasiswa program studi keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Bagaimana prevalensi tingkat stres pada mahasiswa program studi keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha.
3. Apakah terdapat hubungan antara aktivitas fisik pada waktu luang dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha.

1.3 Tujuan

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dikemukakan, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk :

1. Mengetahui prevalensi aktivitas fisik pada waktu luang yang dilakukan oleh mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha.
2. Mengetahui prevalensi kejadian stres pada mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha
3. Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik pada waktu luang dengan tingkat stres mahasiswa Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Ganesha.

1.4 Manfaat

1.4.1 Teoritis

Diharapkan penelitian ini dimanfaatkan sebagai sarana memperluas pengetahuan ilmiah khususnya yang berkaitan dengan pengelolaan stres melalui aktivitas fisik pada waktu luang.

1.4.2 Praktis

1. Bagi Mahasiswa

Memberikan informasi dan kesadaran kepada mahasiswa tentang pentingnya aktivitas fisik pada waktu luang dalam menjaga kesehatan mental dan mengurangi stres akademik.

2. Bagi Institusi

Sebagai masukan bagi institusi untuk mendorong kegiatan fisik sebagai bagian dari program penunjang kesejahteraan mahasiswa.

3. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan dan pemahaman peneliti mengenai hubungan antara aktivitas fisik pada waktu luang dan stres, serta melatih keterampilan metodologis peneliti dalam menyusun instrumen penelitian dan pengolahan data statistik.

