

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang Masalah**

Stres adalah reaksi/respons tubuh terhadap stresor psikososial (tekanan mental/beban kehidupan). Stres dewasa ini digunakan secara bergantian untuk menjelaskan berbagai stimulus dengan intensitas berlebihan yang tidak disukai berupa respons fisiologis, perilaku, dan subjektif terhadap stres. Konteks yang menjembatani pertemuan antara individu dengan stimulus yang membuat stres, semua sebagai suatu sistem (WHO, 2003).

Gejala-gejala stres pada diri seseorang seringkali tidak disadari karena perjalanan awal tahapan stres timbul secara lambat, dan baru dirasakan bilamana tahapan gejala sudah lanjut dan mengganggu fungsi kehidupannya sehari-hari baik di rumah, di tempat kerja ataupun pergaulan lingkungan sosialnya. Prevalensi terjadinya gangguan stres diperkirakan 1 sampai 3 persen populasi umum, walaupun suatu tambahan 5 sampai 15 persen mungkin mengalami bentuk gangguan yang subklinis (Kaplan, 1997).

Penyebab stres menurut Kaplan (1997) dibagi menjadi tiga bagian besar, yaitu adanya stresor, faktor psikodinamika, dan faktor biologis, sedangkan menurut Hartono (2007), stres dapat disebabkan oleh karena tekanan fisik, tekanan psikologis, dan tekanan sosial ekonomi. Sebenarnya ada banyak cara agar kita terhindar dari

sosial, dan berolahraga secara rutin dan teratur. Melakukan olahraga atau aktifitas fisik apapun selama 20 menit/minggu dapat meningkatkan kesehatan mental serta memperbaiki kualitas hidup manusia (Hamer, 2008). Hal ini disebabkan oleh beberapa faktor, salah satunya ketika berolahraga kelenjar pituitari akan meningkatkan kadar hormon *beta-endorphin* yang dapat mengurangi nyeri, mengurangi stres, kecemasan, dan depresi.

Ibnu Qoyyim Al Jauziyah berkata, “Bagian organ mana saja yang banyak digerakkan maka akan kuat. Khususnya berkaitan dengan jenis olahraga tersebut, bahkan seluruh kekuatan berawal dari sini, misalnya siapa yang banyak menghafal maka akan kuat hafalannya, siapa yang banyak berfikir maka akan kuat kecerdasan pikirannya. Setiap organ tubuh memiliki organ yang khusus. Adapun menunggang kuda, memanah, bergulat dan lomba lari adalah olahraga fisik. Semua itu dapat menghilangkan penyakit menahun seperti kusta, busung air, dan sakit perut.” (Zaadul Maad juz 3/145).

Berdasarkan latar belakang diatas, perlu dilakukan penelitian untuk melihat hubungan antara kebiasaan berolahraga terhadap tingkat stres pada orang usia produktif.

## **B. Rumusan Permasalahan**

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, peneliti ingin mengetahui adakah hubungan antara olahraga terhadap tingkat stres pada orang usia produktif?

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

1.1. Untuk mengetahui hubungan antara olahraga dengan tingkat stres pada

## 2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui prevalensi terjadinya stres pada orang usia produktif.
- b. Untuk mengetahui tingkat stres orang usia produktif yang rutin berolahraga.
- c. Untuk mengetahui tingkat stres orang usia produktif yang tidak rutin berolahraga.

## **D. Manfaat Penelitian**

Dari penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut:

### 1. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi lebih kepada pembaca atau masyarakat, terutama bagi orang usia produktif yang tidak rutin berolahraga.

### 2. Manfaat Teoritis

#### a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai sarana untuk memperluas wawasan peneliti dan mengembangkan ilmu pengetahuan khususnya yang berkaitan dengan masalah yang diteliti.

#### b. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membuat masyarakat mengerti seberapa besar pentingnya olahraga teratur agar terhindar dari stres yang berlebihan, sehingga masyarakat khususnya orang-orang berusia produktif

## E. Keaslian Penelitian

Penelitian ini dulu pernah dilakukan walau ada sedikit perbedaan yang ditulis oleh Hamer *et al* dengan judul “*Dose-response relationship between physical activity and mental health*”. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan informasi tentang status kesehatan mental dan aktivitas fisik secara langsung dengan menggunakan *General Health Questionnaire (GHQ-12)* dari 19.842 peserta yang terdiri dari pria dan wanita. Hasil dari penelitiannya menunjukkan adanya peningkatan kesehatan mental pada orang yang melakukan aktivitas fisik apapun minimal 20 menit/minggu. Perbedaan pada penelitian yang dilakukan oleh Hamer *et al* dengan penelitian ini terdapat pada instrumen yang digunakan dan jumlah sampel.