

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Sejak Desember 2019, *coronavirus disease (Covid-19)* menyebar dari Wuhan, China dan menjadi pandemi di berbagai negara. Banyak aspek kehidupan yang terdampak dari kejadian ini. Kebijakan *lockdown* merupakan salah satu hal yang diterapkan dan memiliki dampak pada setiap orang seperti stres akut dan kronik, kecemasan terhadap keluarga, sekolah yang berhenti tiba-tiba, peningkatan penggunaan internet dan sosial media dan ekonomi yang mengalami penurunan pada keluarga dan negara. Hubungan sosial menjadi terganggu saat setiap individu hanya bisa tinggal di rumah dan tidak bisa bertemu secara langsung. Hal ini menjadikan dampak psikologi bagi setiap orang seperti post-traumatic stres, depresi dan gangguan kecemasan, serta gangguan yang berhubungan dengan kesedihan (Guessoum et al., 2020).

Pandemi berpengaruh pada aktivitas fisik seseorang di semua usia. Berbagai negara banyak fasilitas yang ditutup sementara dikarenakan pandemi ini. Hal ini berakibat banyak orang tidak dapat beraktivitas keluar seperti biasa dan menjadikan semua aktivitas menjadi *online* atau daring. Perubahan yang membatasi berbagai kegiatan ini menjadikan orang tidak melakukan aktivitas fisik seperti biasa. Padahal aktivitas fisik ini sangat berpengaruh pada kesehatan seseorang (Shahidi et al., 2020).

Perubahan dari remaja menuju dewasa mempunyai perubahan dari adaptasi dan manajemen kebiasaan kesehatan. Transisi dari remaja menuju dewasa menunjukkan bahwa terjadi penurunan aktivitas fisik. Seiring bertambahnya usia, terjadinya penurunan aktivitas fisik semakin besar. Perubahan kebiasaan ini sangat berpengaruh pada kesehatan karena penurunan aktivitas fisik merupakan salah satu dari tiga faktor risiko tertinggi untuk penyakit kronis (VanKim & Nelson, 2013).

Selain perubahan dari remaja ke masa dewasa, transisi dari siswa ke mahasiswa juga menimbulkan masalah yaitu timbulnya stres akademik dan sosial. Bertambahnya kasus stres pada mahasiswa dapat dipicu oleh stresor akademik dan sosial yang ada di perguruan tinggi seperti ujian, hubungan interpersonal dan transisi untuk hidup mandiri. Kampus menjadi masa meningkatnya risiko untuk memburuknya kesehatan mental dan depresi (VanKim & Nelson, 2013).

Tingkat stres yang tinggi dialami pada mahasiswa kedokteran secara . Banyak faktor yang berpengaruh pada tingkat stres mahasiswa kedokteran seperti materi yang luas, banyaknya persyaratan akademik, tingkat ujian yang tergolong susah dan bervariasi (Almojali et al., 2017).

Aktivitas fisik merupakan hal yang sangat penting bagi tubuh dan sangat berpengaruh pada tingkat stres. Tingkat stres ditemukan lebih tinggi pada mahasiswa kedokteran yang memiliki aktivitas fisik rendah, sedangkan tingkat stres yang rendah ditemukan pada mahasiswa yang cenderung lebih aktif dalam beraktivitas fisik (Raj, 2018).

Terdapat perbedaan antara tekanan darah pada orang aktivitas fisik yang lebih aktif dibanding aktivitas fisik yang kurang aktif. Tekanan darah akan menurun jika melakukan aktivitas fisik secara teratur. Intensitas fisik sedang sampai tinggi akan menurunkan tekanan darah (Andalasari & Berbudi BL, 2018).

Gaya hidup mahasiswa, kecemasan, rasa takut yang disebabkan oleh stres akan menyebabkan tubuh mengalami perubahan hormonal seperti meningkatnya adrenalin, kortisol dan tiroksin sebagai hormon utama terhadap stres. Tubuh akan merespon kejadian tersebut dan mengakibatkan volume stroke meningkat dan menaikkan tekanan darah (Subramaniam, 2015).

Prevalensi terjadinya hipertensi di Indonesia menurut Riskesdas 2018 berdasarkan hasil pengukuran pada penduduk usia ≥ 18 tahun adalah 34,11% dari kelompok penyakit tidak menular. Provinsi Daerah Istimewa Yogyakarta memiliki prevalensi 32,86% untuk penyakit hipertensi dari semua provinsi di Indonesia.

Al-Qur'an menyebutkan :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

“Dan Kami pasti akan menguji kamu dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. Dan sampaikanlah kabar gembira kepada orang-orang yang sabar.” (QS Al-Baqarah 155)

Ayat tersebut menjelaskan bahwa Allah pasti akan memberikan hambanya ujian, salah satunya adalah terkait tentang jiwa atau kesehatan mental. Apabila orang tersebut sabar dalam menghadapi cobaan yang diberikan maka akan mendapat kebahagiaan atau kabar yang gembira.

Sebuah hadist riwayat Ibnu Maajah, Rasulullah bersabda bahwa “Tidak ada salahnya seseorang mendapat kekayaan asal dia tetap bertakwa. Akan tetapi, bagi orang yang bertakwa, kesehatan lebih baik dari kekayaan. Selain itu, hati yang bahagia (thibin nafs) adalah bagian dari kenikmatan surga.”

Berdasarkan uraian di atas, maka penting diteliti mengenai hubungan aktivitas fisik, tingkat stres dan tekanan darah pada mahasiswa program studi kedokteran FKIK UMY.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan maka dapat disusun permasalahan yaitu “Apakah ada hubungan antara aktivitas fisik, tingkat stres dan tekanan darah pada mahasiswa program studi kedokteran FKIK UMY?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan

Mengetahui ada tidaknya hubungan antara aktivitas fisik, tingkat stres dan tekanan darah pada mahasiswa program studi kedokteran FKIK UMY.

2. Tujuan Khusus

- Mengetahui tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi kedokteran FKIK UMY.
- Mengetahui tingkat stres pada mahasiswa program studi kedokteran FKIK UMY.

- Mengetahui tekanan darah pada mahasiswa program studi kedokteran FKIK UMY.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat menambah pengetahuan dan informasi untuk melakukan penelitian lebih lanjut tentang hubungan aktivitas fisik, tingkat stres dan tekanan darah.

2. Manfaat Praktis

Meningkatkan pemahaman mahasiswa tentang pentingnya aktivitas fisik, stres dan tekanan darah.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1 Keaslian Penelitian

No.	Judul Penelitian, Tahun	Variabel	Jenis Penelitian	Perbedaan	Persamaan
1.	<i>Relationship of Fiber Intake, Stres Level, Physical Activity with Blood Pressure of Pre Elderly and Elderly in Lubang Buaya and Kampung Tengah</i> (Fitrianti & Simanungkalit, 2021)	Independen: Asupan serat, tingkat stres dan aktivitas fisik Dependen: Tekanan darah pada pra lansia dan lansia	Metode yang digunakan adalah observasional dengan desain <i>cross sectional</i> .	Perbedaan menggunakan variabel asupan serat.	Persamaan menggunakan metode observasional dengan desain <i>cross sectional</i> .
2.	<i>Associations of Lifestyle Intervention Effect with Blood Pressure and Physical Activity among Community-Dwelling Older Americans with Hypertension in Southern California</i> (Chen et al. 2020)	Independen: Perubahan tekanan darah dan aktivitas fisik. Dependen: Komunitas orang tua Amerika dengan hipertensi di California Selatan.	Metode yang digunakan adalah <i>experimental randomized control trial</i> dengan desain <i>randomized control trial</i> .	Perbedaan menggunakan metode <i>experimental randomized control trial</i> dan tidak membahas tentang tingkat stres seseorang.	Persamaan penelitian ini adalah membahas tentang tekanan darah dan aktivitas fisik.

<p>3. Aktivitas Fisik dan Stres sebagai Faktor Risiko Terjadinya Hipertensi pada Usia 45 Tahun ke Atas (Herawati et al., 2020)</p>	<p>Independen: aktivitas fisik dan stres</p> <p>Dependen: Faktor risiko hipertensi pada usia 45 tahun ke atas.</p>	<p>Metode penelitian deskriptif analitik dengan pendekatan <i>cross sectional</i>.</p>	<p>Perbedaan menggunakan sampel dengan usia di atas 45 tahun.</p>	<p>Persamaan menggunakan desain cross sectional dan membahas aktivitas fisik, stres dan hipertensi.</p>
--	--	--	---	---
