

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Stres adalah gangguan pada tubuh dan pikiran yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan (Vincent Cornelli, dalam Jenita DT Donsu, 2017). Menurut Charles D. Spielberger, menyebutkan stres adalah tuntutan tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bias diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Yurt, 1986). Stres adalah kondisi organik seseorang pada saat ia menyadari bahwa keberadaan atau integritas diri dalam keadaan bahaya, dan ia harus meningkatkan seluruh energy untuk melindungi diri (Jenita DT Donsu, 2017).

Cranwell-Ward menyebutkan stres sebagai reaksi-reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu. menyatakan stres adalah reaksi non-spesifik manusia terhadap rangsangan atau tekanan (stimulus stressor). Stres merupakan suatu reaksi adaptif, bersifat sanga individual, sehingga suatu stres bagi seseorang belum tentu sama tanggapannya bagi orang lain. Stres adalah segala sesuatu di mana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk merespons atau melakukan Tindakan. stres adalah respon tubuh yang sifatnya non-spesifik terhadap setiap tuntutan beban atasnya. Stres didefinisikan sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang

dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi keadaan fisik manusia tersebut. Stres dapat dipandang dalam dua acara, sebagai stres baik dan stres buruk (distres). Stres yang baik disebut stres positif sedangkan stres yang buruk disebut stres negatif. Stres buruk dibagi menjadi dua yaitu stres akut dan stres kronis. Menurut WHO stres adalah reaksi/respon tubuh terhadap stressor psikososial.

WHO Melaporkan bahwa seluruh dunia terdapat 11 orang (14,4%) remaja yang mengalami stres dengan tingkat sedang, didapatkan 36 remaja (39,1%) remaja mengalami stres ringan remaja. Survei dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2018 menunjukkan bahwa Indonesia adalah negara dengan tingkat stres tertinggi di dunia, dengan persentase responden yang mengalami stres mencapai 81%. Selain itu, survei dari Kementerian Kesehatan pada tahun 2020 menunjukkan bahwa sekitar 27,7% responden mengalami kecemasan dan 31,5%. Data Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tahun 2022 didapatkan remaja yang mengalami gangguan Kesehatan mental seperti Depresi berkisar 4% kalangan remaja dari jumlah orang di Ponorogo, remaja yang mengalami gangguan jiwa berat berkisar 6%, remaja yang mengalami stress berkisar 4%. Berdasarkan Wawancara dari Narasumber penyebab remaja yang mengalami Stres terutama kalangan SMA disebabkan permasalahan keluarga dan percintaan.

Solusi untuk penurunan tingkat stres salah satunya upaya pemberian dukungan pada stress dapat dilakukan melalui tiga cara, yaitu promosi, prevensi, dan intervensi (kurasi). Merancang upaya dukungan terhadap

penurunan tingkat stres pun perlu dilakukan secara sistemik dan melibatkan berbagai pihak, mulai dari orang tua (keluarga), guru atau pihak sekolah, komunitas, serta pemerintah.

Promosi penurunan tingkat stres bertujuan untuk mempromosikan yang positif. Cara yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan kesejahteraan psikologis, kompetensi, ketahanan manusia, serta menciptakan kondisi dan lingkungan hidup yang mendukung. Promosi stress dapat dilakukan dengan mengumpulkan data terkait insidensi gangguan tersebut supaya masyarakat meningkat kesadarannya dan mendapat pengetahuan terkait permasalahan.

Prevensi penurunan tingkat stres berfokus pada mengurangi *risk factor* dan meningkatkan *protective factor* yang terkait dengan kesehatan mental. Deteksi dini dan mengenalkan bagaimana penanganan perilaku maladaptif dalam keluarga dan komunitas menjadi fokus yang sering dilakukan dalam tindakan preventif. Intervensi umum digunakan dalam menjelaskan berbagai macam tindakan yang dimaksudkan untuk memberikan kesembuhan atau meningkatkan penyesuaian diri. Intervensi pun dapat dilakukan pada setiap pihak seperti intervensi individual, intervensi berbasis keluarga (*family-based intervention*), intervensi sekolah (*school-based intervention*), serta intervensi pada komunitas (*community-based interventions*). Intervensi individual biasanya berupa konseling atau psikoterapi (Haines, 2019).

Prevensi penurunan tingkat stress berfokus pada mengurangi *risk factor* dan meningkatkan *protective factor* yang terkait dengan kesehatan

mental. Deteksi dini dan mengenalkan bagaimana penanganan perilaku maladaptif dalam keluarga dan komunitas menjadi fokus yang sering dilakukan dalam tindakan preventif. Intervensi umum digunakan dalam menjelaskan berbagai macam tindakan yang dimaksudkan untuk memberikan kesembuhan atau meningkatkan penyesuaian diri. Intervensi pun dapat dilakukan pada setiap pihak seperti intervensi individual, intervensi berbasis keluarga (*family-based intervention*), intervensi sekolah (*school-based intervention*), serta intervensi pada komunitas (*community-based interventions*). Intervensi individual biasanya berupa konseling atau psikoterapi (Haines, 2019).

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah penelitian ini “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stress Remaja SMAN 1 Jenangan Ponorogo?”

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stress Remaja SMAN 1 Jenangan Ponorogo.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Aktivitas Fisik Remaja SMAN 1 Jenangan Ponorogo.
2. Mengidentifikasi Tingkat Stress Remaja SMAN 1 Jenangan Ponorogo.

3. Menganalisa Hubungan Aktivitas fisik dengan Tingkat Stress Remaja SMAN 1 Jenangan Ponorogo.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini dapat memberikan kontribusi terhadap keilmuan keperawatan khususnya yang berkaitan dengan penelitian ini seperti keperawatan jiwa, psikologi perkembangan, dan psikologi keperawatan.
2. Sebagai pembelajaran untuk lebih bisa mengontrol dan menjaga diri kita terhadap sesuatu yang bersifat negatif dan lebih mendekatkan diri kepada Allah SWT dan dapat meningkatkan ibadah kepada-Nya (melaksanakan perintah Nya dan menjauhi larangan-Nya).

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi IPTEK

Sebagai pengembangan ilmu pengetahuan yang didapat dan dapat sebagai bahan kajian untuk penelitian selanjutnya khususnya mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress pada remaja.

2. Bagi Institusi (Fakultas Ilmu Kesehatan)

Sebagai tempat informasi agar memberikan perhatian terhadap mahasiswa dalam kehidupan mahasiswa terutama dalam menghadapi masalah dan dapat mengontrol diri sendiri dan agar

dapat memberikan nasihat kepada mahasiswa melalui seminar, *workshop* dan berbagai *training* motivasi bagi mahasiswa lainnya.

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan ketaatan kita kepada Allah SWT dan membuang niatan buruk atau jelek dalam diri kita, dan bertingkah laku normal dan tidak merugikan diri kita sendiri, mengingat dampak negatif dari Stress tersebut yang sangat menghambat prestasi akademik dan sangat merugikan diri sendiri. Orang tua dapat mengontrol dan membimbing anaknya baik dari segi sosial maupun emosional terutama mencegah terjadinya depresi sehingga anak dapat meningkatkan prestasinya dan menggapainya dan tidak terjerumus ke dalam hal hal yang negatif.

4. Bagi Peneliti

Untuk memenuhi tugas akhir penelitian sebagai syarat kelulusan sarjana keperawatan, mengaplikasikan ilmu pengetahuan yang telah dipelajari selama menjalani Pendidikan Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, serta menambah wawasan pengetahuan dan keterampilan peneliti.

1.5 Keaslian Penelitian

Penelitian terkait yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain yaitu:

1. M Rony Wahyudi, et al, 2015. Meneliti tentang “Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stress Universitas Riau” Penelitian ini

bersifat analitik dengan menggunakan pendekatan cross sectional study, yaitu pengukuran variabel hanya dilakukan dalam satu kali waktu. Pengambilan sampel menggunakan metode total sampling. Menggunakan instrumen *Medical Student Stressor Questionnaire (MSSQ)* yang telah dimodifikasi untuk tingkat stres dan kuisisioner tentang kebiasaan berolahraga. Hasil uji statistik mengatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stress dengan nilai $p= 0,045$. Menggunakan instrumen penelitian berupa kuisisioner PSS-10 untuk tingkat stres dan GPAQ untuk tingkat aktivitas fisik. Dengan penentuan sampel menggunakan metode purposive sampling.

2. Masume Azizi,

Meneliti tentang " Pengaruh melakukan latihan fisik terhadap strategi coping stres dan intensitas stress" Penelitian ini menggunakan metode kausal komparatif dan deskriptif. Hasil penelitian menyatakan bahwa tingkat stres yang dialami remaja non-atletik lebih tinggi dibandingkan remaja atletik. Menggunakan instrumen penelitian berupa kuisisioner PSS-10 untuk tingkat stres dan GPAQ untuk tingkat aktivitas fisik

3. Nobuki Ishii, Saori Osaka

Meneliti tentang "Pendidikan Jasmani dan Tingkat Stres" Penelitian ini menggunakan metode observasional analitik, Hasil penelitian didapatkan bahwa olahraga dapat dijadikan salah satu upaya dalam mengurangi tingkat stres, Instrument pengambilan data berupa kuisisioner PSS-10 untuk tingkat stres dan GPAQ untuk tingkat aktivitas fisik.