

## **BAB 1**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Stres dapat memengaruhi siapa saja tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau latar belakang kehidupan. Menurut *Astuti et al.* (2021), setiap individu memiliki potensi mengalami stres, baik dalam kehidupan pribadi maupun profesional. Salah satu cara yang efektif untuk mengelola stres adalah melalui olahraga, termasuk latihan gymnasium, yang dapat meningkatkan kesehatan fisik dan emosional. Individu yang mengalami stres cenderung memiliki pola hidup tidak sehat, seperti merokok, konsumsi alkohol, gangguan tidur, pola makan yang buruk, serta kurangnya aktivitas fisik. Meskipun perilaku ini dapat memberikan rasa nyaman sementara, dalam jangka panjang justru dapat memperburuk kondisi kesehatan. Oleh karena itu, olahraga menjadi strategi yang lebih efektif dalam mengatasi stres, karena dapat meningkatkan produksi endorfin, hormon yang berperan dalam meningkatkan perasaan bahagia (Yoon et al., 2023).

*World Health Organization (WHO)* Gangguan mental dan emosional umumnya terjadi di berbagai negara, termasuk Amerika Serikat, Afrika Selatan, Lebanon, Belgia, Prancis, Jerman, Israel, Italia, Belanda, dan Spanyol yang berpartisipasi dalam survei tersebut dimana gangguan mental tersebut memiliki prevalensi yaitu 18.1–36.1% (Sendana, 2023). Menurut Kementerian Kesehatan Indonesia Data terbaru mengenai tingkat stres di Indonesia menunjukkan bahwa masalah kesehatan mental masih menjadi tantangan serius. Berdasarkan laporan Kementerian Kesehatan Indonesia,

sekitar 6,1% penduduk berusia 15 tahun ke atas mengalami gangguan kesehatan mental pada tahun 2023 (Rokom, 2023). Selain itu tahun 2020 menemukan bahwa sekitar 27,7% dan 31,5% responden merasa takut. Sedangkan menurut data Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo pada tahun 2022, sekitar 4% penduduk Ponorogo merupakan remaja yang menderita penyakit jiwa seperti depresi, dan sekitar 6% diantaranya menderita penyakit jiwa berat (Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo 2022).

Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan fisik dan membantu mengelola stres, sehingga melakukan aktivitas fisik yang terencana dan teratur dapat meningkatkan kualitas hidup seseorang (Islam dkk., t.th, 2023). melakukan olahraga atau aktivitas fisik seperti pergi ke gym adalah cara yang efektif untuk mengurangi stres yang dirasakan oleh seseorang. Menurut *WHO*, melakukan olahraga secara teratur juga merupakan cara yang efektif untuk mengatasi stres. Berolahraga memiliki banyak keuntungan bagi tubuh, seperti mencegah penyakit, menjaga berat badan, dan mengurangi stres (Astuti 2021).

Seseorang yang rajin berolahraga akan terlihat lebih tenang dan bahagia karena saat berolahraga, tubuh akan menghasilkan hormon dopamine dan endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati. Hormon ini juga bertindak melawan hormon stres, yaitu kortisol. Jadi, orang yang secara teratur berolahraga memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap stres, baik itu stres fisik maupun emosional. Menurut Suryanto dan Hawari dalam anisa (2022), berolahraga juga adalah metode yang efektif untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Melakukan olahraga secara teratur memiliki

keuntungan bagi tubuh seperti mencegah penyakit, menjaga berat badan, dan mengurangi stres. Ketika seseorang melakukan olahraga, dia akan terlihat lebih santai dan bahagia. Hormon ini juga bisa melawan hormon stres, yaitu kortisol. orang yang secara teratur berolahraga memiliki ketahanan yang lebih baik terhadap stres fisik maupun emosional. (Suryanto 2018).

Gejala umum yang sering dialami individu saat stres meliputi tegangnya otot, sakit kepala, tangan dan kaki terasa dingin, rasa mual di perut, kesulitan tidur, serta gangguan pencernaan. Seseorang juga bisa mengalami gejala psikologis seperti kelelahan yang parah, selalu merasa gugup, mudah tersinggung, atau enggan untuk melakukan aktivitas (Sukadiyanto, 2010). Stres adalah tekanan yang dirasakannya terkait dengan kegiatan sehari-hari yang dia lakukan. Tanda-tanda stres yang muncul bisa berupa gejala fisik, gejala emosional, gejala intelektual, dan gejala interpersonal. Menurut bentuknya, stres dapat dibagi menjadi distres dan eustres. Menurut tingkatannya, stres dapat diklasifikasikan menjadi stres ringan, sedang, dan berat. Ada beberapa faktor internal dan eksternal yang memengaruhi munculnya stres pada seseorang. Ada beberapa faktor internal seperti kondisi fisik, motivasi, dan tipe kepribadian, sementara faktor eksternal dapat berasal dari keluarga, stres akademik, masalah keuangan, dan masalah percintaan (Putri, 2022). Stres dapat memengaruhi siapa pun, mulai dari anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lansia. Artinya, stres adalah sesuatu yang pasti dialami oleh semua orang, di mana pun mereka berada. Masalah timbul ketika seseorang mengalami terlalu banyak stres. Dampaknya adalah bahwa stres dapat merusak kondisi fisik dan mentalnya.

tingginya tingkat stres dapat membahayakan setiap individu (*Lin dan Huang 2014*).

Stres muncul karena tekanan yang dihadapi dan mempengaruhi perubahan psikologis dan fisik. Stres dapat berbahaya karena menyebabkan kelelahan fisik, emosional, dan mental akibat terlibat dalam situasi yang menuntut secara emosional dalam jangka waktu yang lama. Proses berjalan secara bertahap, terakumulasi, dan lama kelamaan semakin memburuk. Dampak yang paling berarti adalah merasakan kelelahan dan kelemasan, Gejala yang dapat muncul meliputi sakit kepala, pusing atau migrain, gangguan pola makan, ketegangan dan nyeri otot, rentan terhadap penyakit atau kondisi fisik yang kurang baik, kesulitan tidur, serta gangguan pencernaan atau nyeri pada perut.(*Handayani & Fithroni, 2022*). Menurut *Fawzy (2017)*, stres dapat menyebabkan berbagai dampak negatif seperti Dampak dari ketidakmampuan mengatasi stres dapat mencakup kecemasan, depresi, gangguan tidur, menurunnya performa dalam berbagai aspek kehidupan, penyalahgunaan alkohol dan narkoba, berkurangnya kepuasan hidup, hilangnya rasa percaya diri, serta meningkatnya risiko gangguan psikologis yang lebih serius, termasuk munculnya pikiran atau keinginan untuk umum, terdapat berbagai metode untuk mengelola stres pada individu. Strategi manajemen stres ini bertujuan untuk meminimalkan dampak negatif yang ditimbulkan oleh stres. Salah satu cara yang efektif dalam mengatasi kondisi ini adalah dengan rutin melakukan aktivitas fisik, seperti berolahraga (*Elizabeth Scott, 2021*). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (2021), untuk manusia, melakukan aktivitas fisik dengan intensitas yang lebih tinggi dapat memberikan dampak positif pada kesehatan, seperti

mengurangi stres, gejala kecemasan, dan depresi. tidak hanya kesehatan mental yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik dan olahraga, tetapi juga kondisi mental, kepercayaan diri, kesehatan fisik dan psikologis, serta kepuasan pribadi seseorang (*Meenapriya et al.* 2018).

## 1.2 Rumusan Masalah

Dari uraian diatas maka rumusan masalah sebagai berikut “Apakah Ada Hubungan tingkat stress dengan latihan *gymnasium* di King Fitnes Ponorogo?”.

## 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan latihan *gymnasium* di King Fitnes Ponorogo.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat stres pada anggota *gymnasium* di King Fitnes Ponorogo.
2. Mengetahui keaktifan latihan anggota *Gymnasium* di King Fitnes Ponorogo.
3. Menganalisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Latihan *Gymnasium* di King Fitnes Ponorogo.

## 1.4 Manfaat Penelitian

### 1.4.1. Bagi komunitas

Hasil penelitian ini diharapkan untuk menambah wawasan bagi komunitas *gymnasium* tentang manfaatnya untuk menurunkan tingkat stres di indonesia, mendukung kesehatan komunitas di King Fitnes

Ponorogo sebagai kesadaran komunitas tentang manfaat gymnasium dan guna olahraga bagi kesehatan mental.

#### **1.4.1 Manfaat Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya ilmu pengetahuan khususnya di pendidikan keperawatan mengenai stres dan penanganan stress

#### **1.4.2 Bagi masyarakat**

kepada seluruh komunitas tentang hubungan antara olahraga dan pengelolaan tingkat stres pribadi, membantu masyarakat memahami cara mengatasi stres dan mengatasi tingkat stres yang mereka alami.

#### **1.4.3 Bagi Peneliti Selanjutnya**

Hasil penelitian ini dapat menjadi langkah awal penelitian selanjutnya, khususnya mengenai hubungan olahraga dan manajemen stres.

### **1.5 Keaslian Penelitian**

1. Penelitian yang dilakukan oleh (Arta & Fithroni, 2021) Penelitian ini membahas hubungan Penelitian ini mengkaji hubungan antara tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada mahasiswa semester akhir di Universitas Negeri Surabaya. Metode yang diterapkan adalah penelitian korelasional dengan desain cross-sectional. Populasi penelitian mencakup mahasiswa semester akhir di universitas tersebut, dengan teknik pengambilan sampel menggunakan metode random sampling berdasarkan rumus Slovin. Jumlah sampel minimum yang ditetapkan adalah 30 orang, dan penelitian ini melibatkan total 35 mahasiswa sebagai responden. Instrumen penelitian yang digunakan

meliputi berbagai alat ukur untuk menilai tingkat stres, aktivitas fisik, dan kebugaran jasmani. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini meliputi kuesioner *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21) untuk mengukur tingkat stres, *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk menilai tingkat aktivitas fisik, serta *Multistage Fitness Test* (MFT) untuk mengukur kebugaran jasmani. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak IBM SPSS Statistics 25. Berdasarkan hasil analisis korelasi, ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani, dengan nilai Sig. F Change sebesar 0,030 yang lebih kecil dari 0,05, serta nilai korelasi R sebesar 0,444, yang menunjukkan tingkat hubungan dalam kategori sedang. Persamaannya adalah sama-sama mencakup aspek pencegahan tingkat stres cedera dengan mengkaji latihan Fisik sebagai variabel yang relevan. Perbedaan utama dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada variabel yang menjadi fokus, di mana penelitian ini akan mengeksplorasi tingkat stres sebelum dan sesudah latihan gimnasium serta hubungannya dengan penurunan tingkat stres. (Arta & Fithroni, 2021)

2. Penelitian yang dilakukan oleh (Eka Duwi Sridevi et al., 2024) Penelitian dengan judul “Pengaruh Latihan Fisik terhadap Penurunan Tingkat Stres pada Mahasiswa Tingkat Akhir” menggunakan metode literature review yang dilakukan dengan pencarian PICO melalui database Google Scholar. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa melakukan latihan fisik, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami, Dengan melakukan latihan fisik, kualitas hidup dan

performa akademik mahasiswa akan semakin membaik. Hal ini menunjukkan bahwa latihan fisik memiliki pengaruh positif terhadap penurunan tingkat stres pada mahasiswa, karena berolahraga saat merasa cemas atau stres dapat membantu mengurangi pikiran negatif dan stres yang dirasakan. Hasil analisis menunjukkan bahwa latihan fisik memberikan dampak positif dalam menurunkan stres pada mahasiswa. Persamaannya adalah sama-sama mempunyai tujuan untuk mengidentifikasi tingkat stres dan latihan fisik, menunjukkan fokus pada penurunan tingkat stres. Perbedaan utama dengan penelitian yang akan dilakukan terletak pada populasi responden yang menjadi fokus, di mana penelitian ini akan melibatkan anggota member yang aktif di King fitnes dengan tingkat keterampilan dan pengalaman yang mungkin lebih bervariasi. (Eka Duwi Sridevi et al., 2024)

3. Penelitian yang dilakukan oleh (Cahyadi et al., 2022) Penelitian dengan judul “Efektivitas Metode Brain Gym dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa yang Menghadapi Pembelajaran Daring” menggunakan desain one group pre-test and post-test tanpa kelompok kontrol. Perlakuan dilakukan dalam lima sesi selama dua minggu, dengan jeda satu hari antar sesi. Subjek penelitian ini terdiri dari 10 mahasiswa yang kuliah di Madiun dan memiliki tingkat stres yang tinggi, berdasarkan hasil pre-test menggunakan skala DASS-II. Setelah perlakuan selesai, pengukuran ulang (post-test) dilakukan untuk mengevaluasi perubahan tingkat stres. Dengan menggunakan alat ukur yang sama, analisis data dilakukan menggunakan uji Wilcoxon signed rank test, yang menunjukkan adanya perbedaan signifikan ( $p < 0,05$ ). Berdasarkan

hasil tersebut, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat perbedaan tingkat stres pada mahasiswa sebelum dan setelah diterapkan metode Brain Gym. Persamaannya adalah sama-sama memiliki tujuan menganalisis hubungan tingkat stress, menunjukkan fokus pada aspek penurunan tingkat stress. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan adalah pada fokusnya. Penelitian ini lebih menitikberatkan pada pengaruh jenis dan durasi latihan terhadap tingkat stres pada member gimnasium. Sebaliknya, (Cahyadi et al., 2022)

