

HUBUNGAN ANTARA AKTIFITAS FISIK DAN MANAJEMEN STRES PADA MAHASISWA FISIOTERAPI

CORRELATION BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY WITH STRESS MANAGEMENT AMONG PHYSIOTHERAPY STUDENTS

Rosintan Milana Napitupulu^{1)*}

¹⁾ Program Studi Fisioterapi, Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia

***Corresponding Author : rosintan.napitupulu@uki.ac.id**

ABSTRAK

Meningkatkan derajat kesehatan masyarakat merupakan cita-cita luhur negara dalam setiap rencana pembangunan baik jangka panjang maupun pendek. Melakukan aktivitas fisik yang benar dan sesuai usia akan berdampak pada kesehatan fisik, mental dan sosial. Pengelolaan stres yang baik pada seseorang akan berdampak positif, baik bagi kesehatan fisik maupun sosial di masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara variabel aktivitas fisik dengan manajemen stres pada mahasiswa fisioterapi. Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelatif, dengan sampel 108 mahasiswa semester satu, tiga dan enam yang hadir dan mengisi kuesioner pada waktu yang telah ditentukan (accidental sampling). Data perilaku sehat siswa diambil dengan menggunakan angket HPLP-II. Analisis data menggunakan program SPSS dengan mencari nilai rata-rata variabel aktivitas fisik dan manajemen stres yang kemudian dilakukan uji korelasi statistik dua variabel. Hasil: Nilai aktivitas fisik rata-rata 1.960 dan manajemen stres 2.486. Uji korelasi bernilai 0,994 yang berarti kedua variabel memiliki hubungan yang tinggi. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin rendah aktivitas fisik yang dilakukan seseorang maka semakin rendah pula manajemen stresnya. Hubungan antara aktivitas fisik dengan manajemen stres mahasiswa Fisioterapi memiliki hubungan yang tinggi (asosiasi sempurna)

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Manajemen Stres, Fisioterapi

ABSTRACT

Improving the level of public health is the noble ideal of the country in every development plan both for the long and short term. Doing physical activity that is right and according to age will have an impact on physical, mental and social health. Good stress management on a person will have a positive impact, both for physical and social health in the community. This study aims to determine the relationship and the level of relationship between physical activity variables and stress management in physiotherapy students. This study uses a descriptive correlative research design, with a sample of 108 students covering semesters one, three and six who attended and filled out the questionnaire at a predetermined time (accidental sampling). Data on healthy behavior of students was taken using the HPLP-II questionnaire. Data analysis using the SPSS program by finding the average value of the variable physical activity and stress management which then performed a statistical correlation test of two variables. Results: the average physical activity value was 1,960 and stress management was 2,486. Correlation test is worth 0.994 which means that the two variables have a high relationship. The conclusion of this study is that the lower the physical activity a person does, the lower the stress management. Relationship between physical activity and stress management of students Physiotherapy has a high relationship (perfect association)

Keywords: Physical Activity, Stress Management, Physiotherapy

PENDAHULUAN

Dalam menjalani kehidupan, manusia mempunyai kebutuhan dasar seperti sandang dan pangan serta kesehatan. Seiring dengan tuntutan dan kebutuhan saat ini, adakala kesehatan terabaikan baik dengan sengaja atau tidak disengaja. Kesadaran akan kesehatan terkadang tidak menjadi prioritas ketika individu merasa sehat, namun, menjadi hal yang sangat penting dan mahal ketika individu merasakan sakit dan kegiatan sehari-hari mulai terganggu. Menurut badan kesehatan dunia atau *World Health Organization* (WHO) (1998), sehat adalah keadaan sempurna, baik fisik, mental maupun sosial dan tidak hanya bebas dari penyakit serta cacat. Derajat kesehatan individu yang baik akan berpengaruh terhadap derajat kesehatan masyarakat. Dengan kondisi masyarakat sehat, maka negara juga akan sehat dalam melaksanakan semua sektor pembangunan baik fisik, infrastruktur, maupun pembangunan karakter bangsa.

Pelaksanaan pola hidup sehat merupakan hal yang sederhana dan mudah namun perlu dilakukan secara rutin setiap hari. Pencapaian hidup sehat dengan menjalankan pola hidup sehat tidak membutuhkan biaya yang besar dan dapat dilakukan dengan sederhana di rumah. Salah satu cara menjalankan dan menjaga kondisi hidup sehat adalah melakukan aktifitas fisik yaitu dengan berolahraga. Dengan aktifitas fisik yang rutin, dapat mempengaruhi dan merangsang pertumbuhan saraf pada otak sehingga menghambat penurunan fungsi kognitif (Muzamil, Afriwardi & Martini, 2014). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengulas tentang aktifitas fisik yang diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori. Manfaat aktifitas fisik secara teratur berdampak positif terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan

proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. Namun terdapat fakta berupa data dari Riset Kesehatan Dasar (2013), diketahui bahwa 22 provinsi di Indonesia penduduknya kurang aktif dalam melakukan aktifitas fisik. Lebih lanjut lagi, lima provinsi tertinggi diantaranya provinsi DKI Jakarta, sebesar 44,2%, Papua 38,9%, Papua Barat 37,8%, Sulawesi Tenggara 37,2% dan Aceh 37,2%. Dengan kondisi demikian, terlihat bahwa masih kurangnya kegiatan aktifitas fisik yang dilakukan oleh masyarakat Indonesia.

Selain kesehatan fisik yang dapat kita peroleh melalui aktifitas fisik yang rutin dan teratur, maka kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting juga bagi seseorang dalam meraih cita-citanya. Kesehatan mental adalah kemampuan untuk menyesuaikan diri dengan diri sendiri, dengan orang lain dan dengan masyarakat di mana ia hidup. Untuk dapat menyesuaikan diri dengan diri sendiri orang harus menerima dirinya sebagaimana adanya, dengan segala kekurangan dan kelebihanannya (Yustinus, 2006). Berdasarkan data dari American College Health Assosiation, pada tahun 2009 stres merupakan hambatan prestasi akademik yang paling banyak dialami oleh siswa. Kondisi stres adalah ketidakseimbangan antara tuntutan dengan kemampuan untuk memenuhi tuntutan tersebut (Maksum, 2008).

Kondisi stres merupakan gejala manusiawi yang setiap orang akan mengalami, namun dalam proses penanganan dan besarnya stress yang dihadapi setiap individu akan berbeda. Sumber stres (stresor) adalah situasi tertentu dan objek (individu). Secara umum stresor dibagi menjadi tiga yaitu stresor fisik, sosial dan psikologis. Stres dapat mengakibatkan efek positif maupun negative. Namun, stres tidak selalu berdampak negatif pada seseorang. Efek positif dari stress yaitu dapat menstimulasi dan memotivasi kehidupan individu. Sebagai contoh, pada saat seseorang bertanding, dibutuhkan stres agar muncul usaha yang maksimal sehingga berpengaruh positif

terhadap prestasi yang akan di capai atlet tersebut (Maksum, 2008). Stres dapat berdampak positif bila dikelola dengan benar dengan banyaknya teori manajemen stres yang dapat dipelajari. Sedangkan efek negatif stres dapat memberi pengaruh pada keadaan fisiologis dan mental seseorang. Salah satunya, stres yang berhubungan dengan intelektual dapat mempengaruhi individu dalam bidang pendidikan. Kondisi lain jika stress yang tidak dapat dikelola dan melampaui batas ambang daya tahan seseorang, maka kondisi tersebut dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala, gampang marah dan sulit tidur (Nguyen-Michel et al, 2006). Berdasarkan data Dinas Kependudukan dan Catatan Sipil DKI Jakarta tahun 2012 jumlah penduduk DKI mencapai 9,5 juta jiwa dan kurang lebih 14% dari total penduduk mengalami stress.

Salah satu tenaga kesehatan yang berhubungan dengan fisik serta mental individu adalah fisioterapis. Fisioterapis yang merupakan salah satu pemberi pelayanan kesehatan terhadap masyarakat dituntut memiliki perilaku sehat agar dapat menunjang kualitas pelayanannya. Menurut Permenkes 65 tahun 2015, Fisioterapi adalah bentuk pelayanan kesehatan yang ditujukan kepada individu dan atau kelompok untuk mengembangkan, memelihara dan memulihkan gerak dan fungsi tubuh sepanjang rentang kehidupan dengan menggunakan penanganan secara manual, peningkatan gerak, peralatan (fisik, elektroterapeutis dan mekanis) pelatihan fungsi, dan komunikasi. Kondisi pekerjaan fisioterapis dituntut utuk sehat dan dapat mengelola kondisi fisik dan psikis perlu ditanamkan sejak mulai menjadi mahasiswa. Dengan demikian, perlu dilakukan penelusuran tentang hubungan antara perilaku aktifitas fisik mahasiswa fisioterapi di program studi fisioterapi dengan manajemen stres perlu dilakukan guna meningkatkan kesadaran mahasiswa fisioterapi tentang sehat dan manajemen stress sebelum menjadi fisioterapis.

Metode untuk mengetahui atau mengukur perilaku hidup sehat dapat dilakukan dengan beberapa cara, misalnya, pada lingkungan rumah tangga dapat menggunakan formulir perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang isinya berupa dengan delapan indikator kesehatan, yang meliputi mencuci tangan dengan air bersih dan sabun, mengkonsumsi jajanan sehat, menggunakan jamban sehat, olahraga teratur, pemberantas jentik nyamuk, tidak merokok, mengukur berat dan tinggi badan dan membuang sampah pada tempatnya.

Salah satu instrument untuk mengetahui perilaku hidup sehat serta manajemen stress adalah Health Promoting Lifestyle Profile II. Banyak penelitian tentang perilaku hidup sehat mahasiswa juga menggunakan instrument ini (Al-Kandari, Vidal & Thomas). Instrumen HPLP-II berisi 16 pertanyaan dengan skala Likert untuk mengkaji pola hidup sehat responden. Secara detail, 16 pertanyaan dalam instrumen terdiri dari delapan pertanyaan untuk perilaku aktifitas fisik dan delapan pertanyaan untuk manajemen stres. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan rincian jawaban yaitu satu berarti tidak pernah, dua berarti kadang-kadang, tiga yang berarti sering dan empat berarti selalu. Dengan instrument HPLP II, diharapkan dapat tergambar hubungan antara faktor manajemen stress dan perilaku hidup sehat yang sesuai dengan definisi sehat oleh WHO dan Departemen Kesehatan RI. Pemilihan instrument inipun dinilai sesuai dengan kelompok umur dari subjek penelitian yang akan dilakukan. Dengan semua latar belakang yang telah dijabarkan, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan antara variabel perilaku aktifitas fisik mahasiswa dan perilaku manajemen stres mahasiswa fisioterapi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif korelatif. Awal pelaksanaan penelitian adalah pengambilan data mahasiswa, dimulai dengan menentukan jadwal yang sudah

disepakati dengan semester dua, empat dan enam. Pengisian data kuesioner dilakukan di ruang kuliah semester dua, empat dan enam prodi fisioterapi. Peneliti mendampingi pengisian kuesioner tersebut agar bila ada pertanyaan dapat segera dijawab dan tidak ada multi tafsir oleh responden.

Populasi dan Sampel

Penelitian ini dilakukan di Prodi Fisioterapi Fakultas Vokasi, Universitas Kristen Indonesia. Subyek penelitian adalah mahasiswa Prodi Fisioterapi pada tahun 2017. Sedangkan, sampel penelitian adalah mahasiswa yang hadir dan mengisi kuesioner pada waktu yang sudah ditentukan sebelumnya (*accidental Sampling*). Sampel yang ikut dalam penelitian ini telah setuju untuk diambil datanya dengan mengisi *inform consent* yang diberikan oleh peneliti. Data yang terkumpul dari semua angkatan berjumlah 108, ini dikarenakan ada mahasiswa tidak hadir kuliah dan mahasiswa semester enam sedang menjalani praktik klinik diluar kampus.

Alat Pengumpulan Data

Alat pengumpulan data berupa instrument kuesioner yang terdiri dari dua bagian, yaitu A yang berisikan pertanyaan tentang data sosial demografi mahasiswa (jenis kelamin, usia, status pernikahan, asal Sekolah Menengah Atas, pembiayaan studi, tempat tinggal, kebiasaan merokok, minum alkohol dan membawa bekal) dan bagian B yang merupakan instrument Health Promoting Lifestyle Profile II (HPLP-II) berisi 16 pertanyaan dengan skala Likert untuk mengetahui perilaku hidup sehat mahasiswa. HPLP-II terdiri dari 8 pertanyaan untuk aktifitas fisik dan 8 pertanyaan untuk manajemen stres. Instrumen ini menggunakan empat titik skala Likert, angka 1 mencerminkan jawaban tidak pernah, angka 2 mencerminkan jawaban kadang-kadang, angka 3 mencerminkan jawaban sering dan angka 4 mencerminkan jawaban selalu. Skor total aktifitas fisik dan manajemen stress diperoleh dengan menghitung rata-rata dari 2 variabel diatas. Responden

dikatakan memiliki respon positif atau pola hidup yang baik bila rata-rata skor nya $\geq 2,50$ (Al-Kandari, Vidal & Thomas, 2008; Wei et al.,2012). Teknik pengambilan data dilakukan dengan cara mahasiswa mengisi formulir HPLP-II sesuai dengan jadwal yang sudah disepakati antara penulis dan mahasiswa.

Analisis Data

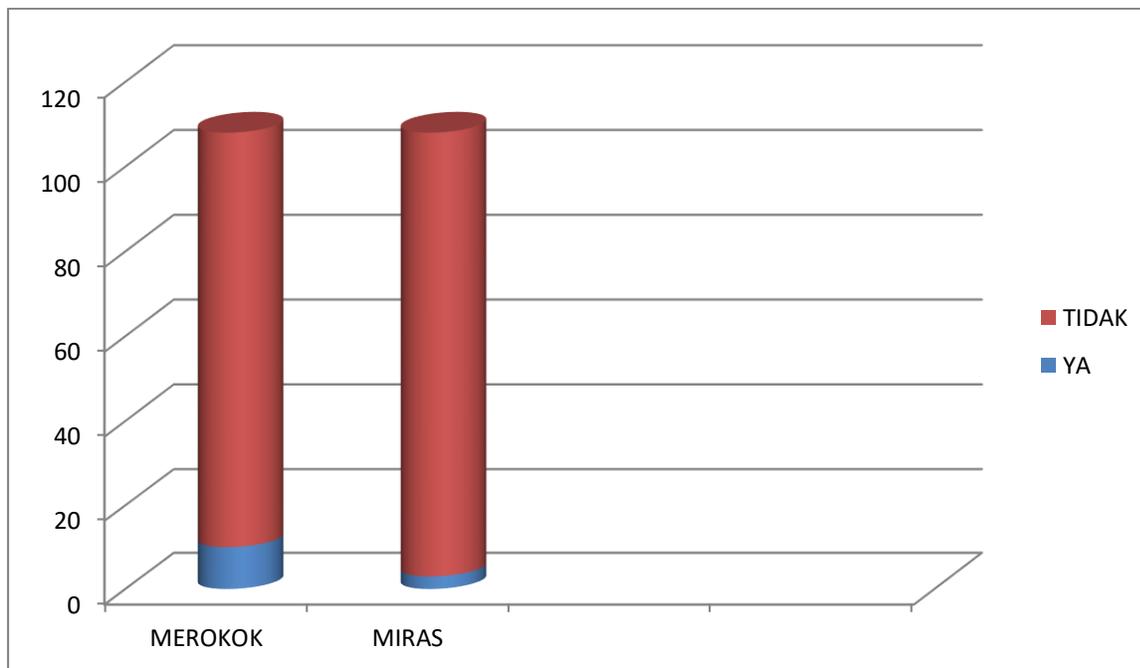
Setelah data terkumpul dilakukan pengolahan data menggunakan perangkat lunak Statistical Package for Social Science (SPSS) dan dilakukan uji statistik korelasi. Variabel aktifitas fisik dan manajemen stres diuji dengan uji statistik korelasi dengan tujuan untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan dari variabel aktifitas fisik dan manajemen stress. Data sosial demografi mahasiswa fisioterapi 2017 juga ditampilkan sebagai data tambahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Jumlah responden yang hadir sesuai jadwal yang sudah ditentukan penulis sebanyak 108 mahasiswa fisioterapi yang terdiri dari semester satu, dua dan tiga. Responden yang berjenis kelamin perempuan sebanyak 78 orang dan responden laki-laki sebanyak 30 orang. Hal ini sesuai dengan tren mahasiswa prodi fisioterapi yang hampir tiap angkatan mahasiswanya berjenis kelamin perempuan lebih banyak. Ini juga sesuai dengan data yang ada di Ikatan Fisioterapi Indonesia, bahwa anggota fisioterapis diseluruh Indonesia 70% berjenis kelamin perempuan. Dapat disimpulkan juga bahwa profesi fisioterapis masih sangat diminati oleh mahasiswa perempuan. Berdasarkan data buku wisuda UKI tahun 2012 dari wisudawan fisioterapi berjumlah 26 mahasiswa 65% berjenis kelamin perempuan. Wisuda UKI tahun 2013, dari wisudawan fisioterapi berjumlah 23 mahasiswa 65% berjenis kelamin perempuan. Demikian juga wisuda tahun 2014, 81% wisudawan fisioterapi berjenis kelamin perempuan. Kondisi tersebut dapat

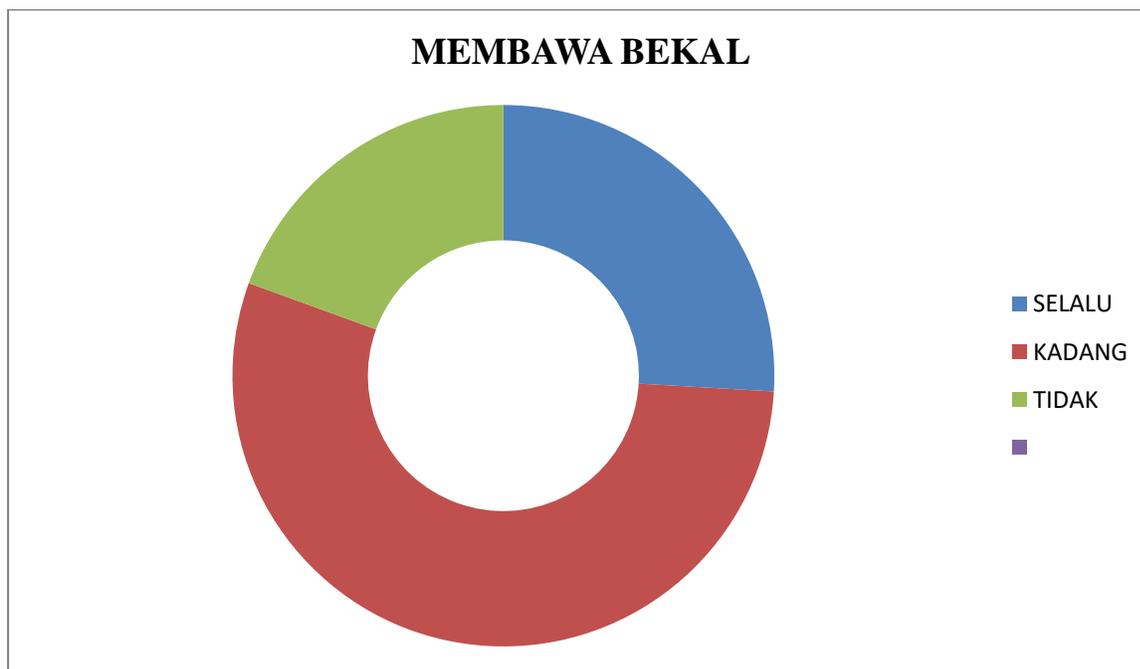
dikatakan bahwa populasi mahasiswa fisioterapi adalah lebih banyak perempuan dan dengan demikian dapat mewakili populasi secara umum di UKI.

Kelompok umur responden terbanyak adalah kelompok usia 19-20 tahun sebanyak 75 orang, selebihnya responden berusia diatas 20 tahun. Daerah asal SMA responden terbanyak berasal dari luar Jawa. Hampir semua prodi di UKI mempunyai tren yang sama mengenai latar belakang asal SMA mahasiswanya. Sehingga bagian promosi Universitas Kristen Indonesia selalu mengadakan penjaringan mahasiswa ke daerah-daerah luar pulau Jawa, seperti Nias, Papua, Kalimantan dan daerah tertinggal lainnya. Jurusan SMA responden terbanyak berasal dari IPA dengan jumlah 67 mahasiswa. Responden juga diambil datanya mengenai perilaku merokok dan miras, dengan hasil sebagai berikut,



Gambar 1. Diagram Batang Mahasiswa Fisioterapi yang terpapar rokok dan miras tahun 2017.

Berdasarkan gambar diatas, responden yang terpapar rokok sebanyak 10 orang dan yang terpapar miras sebanyak 3 orang. Walaupun termasuk kecil persentasi data diatas, tetapi ke dua hal tersebut dapat berdampak tidak baik bagi mahasiswa, karena mereka calon tenaga pelayanan dibidang kesehatan. Masyarakat tentu berharap tenaga kesehatan juga harus mempunyai perilaku yang sehat . Perilaku sehat lain juga yang sedang gencar di anjurkan oleh Departemen Kesehatan RI, dalam rangka gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) adalah dengan membawa bekal ke tempat kerja atau beraktifitas. Data yang didapat sebagai berikut



Gambar 2. Diagram Donut Mahasiswa Fisioterapi yang membawa bekal tahun 2017.

Responden yang selalu membawa bekal ke kampus sebanyak 28 mahasiswa, jumlah ini masih sedikit dibandingkan dengan total responden. Banyak manfaat dengan didapat bila kita membawa bekal dari rumah. Kebutuhan nutrisi yang dibutuhkan tubuh terjamin baik dari segi

kebersihan maupun kesegaran makanan yang akan masuk ke tubuh kita. Dengan komposisi nutrisi yang seimbang akan dapat mencegah tubuh mengalami obesitas. Makanan yang dijual bebas sangat banyak mengandung lemak, garam, menyedap rasa dan tidak terjamin kebersihannya. Komposisi nutrisi yang seimbang juga berpengaruh terhadap terpenuhinya energy yang sangat di butuhkan mahasiswa dalam menjalani semua kegiatannya.

Tabel. 1 Rerata Respon Aktifitas Fisik Mahasiswa dan Manajemen Stres Mahasiswa

| Variabel | Mean | SD |
|-----------------|-------|-------|
| Aktifitas Fisik | 1,960 | 0,833 |
| Manajemen Stres | 2,486 | 0,811 |

Berdasarkan uji statistik respon mahasiswa terhadap perilaku aktifitas fisik di ukur dengan mencari rata-rata dari hasil kuesioner yang berisi pertanyaan dari HPLP-II. Responden dikatakan memiliki respon positif atau pola hidup yang baik bila rata-rata skor nya $\geq 2,50$ (Al-Kandari, Vidal & Thomas, 2008; Wei et al.,2012). Hasil rata-rata dari variabel aktifitas fisik mahasiswa prodi fisioterapi tahun 2017 adalah 1,960 yang artinya mahasiswa memiliki respon negatif terhadap perilaku Aktifitas Fisik.

Gerakan masyarakat hidup sehat (Germas) merupakan program Departemen Kesehatan yang juga melibatkan agar masyarakat melakukan aktifitas fisik yang teratur dan bertingkat sehingga peningkatan derajat kesehatan masyarakat dapat tercapai. Aktifitas fisik menampilkan stres fisiologi bagi otak dengan menyeimbangkan proses perbaikan, adaptasi dan pertumbuhan yang dapat meningkatkan fungsi otak. Dengan meningkatnya partisipasi aktifitas fisik dalam bentuk kegiatan olahraga akan memberikan dampak positif bagi kualitas fisik anak dan juga kesehatan mental anak (Santoso dan Anandaputra, 2017).

Respon negatif mahasiswa terhadap aktifitas fisik menggambarkan rata-rata mahasiswa belum mengikuti program olahraga dilingkungan tempat tinggalnya. Ini sesuai dengan data dari Badan Pusat Statistik tahun 2015 menyatakan hanya 27,61% penduduk Indonesia yang rutin melakukan aktifitas fisik atau olah raga satu kali dalam seminggu . Rata-rata mahasiswa belum melakukan olahraga selama 20 menit setiap hari. World Health Organisation menyatakan anak atau remaja yang memiliki aktifitas fisik yang kurang, memiliki faktor resiko terjadinya penyakit kronik (Santoso dan Anandaputra, 2017). Rata-rata mahasiswa juga jarang melakukan aktifitas fisik berjalan selama 30-40 menit setiap hari. Dengan rutin melakukan aktifitas berjalan sangat bermanfaat bagi kebugaran tubuh, hal ini sesuai dengan penelitian Nurfadli (2015) yang menyatakan aktifitas fisik sangat berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Salah satu aktifitas fisik yang baik untuk meningkatkan kebugaran jasmani adalah olahraga. Olahraga yang ideal yaitu olahraga yang meningkatkan ketahanan jantung dan paru-paru, disamping juga melatih ketahanan dan kekuatan otot. Ukuran olahraga dapat dinilai berdasarkan jenis olahraga yang dilakukan, frekuensi, intensitas dan lamanya berolah raga.

Respon mahasiswa kurang dalam melakukan aktifitas rekreasi seperti berenang dan bersepeda. Bersepeda bukan menjadi aktifitas yang favorit karena jalan yang ada belum ramah terhadap aktifitas sepeda, motor menjadi kendaraan favorit dengan segala kemudahan memiliki kendaraan tersebut. Berenang juga merupakan aktifitas yang sudah jarang dilakukan, karena kurangnya sarana berenang yang murah yang disediakan pemerintah untuk masyarakat umum. Fasilitas kolam renang yang memadai banyak tetapi membutuhkan biaya yang lumayan mahal untuk ukuran mahasiswa.

Aktifitas fisik yang kurang mendapat respon dari mahasiswa akan mengakibatkan mahasiswa kurang melakukan peregangan otot dalam aktifitas sehari-hari. Manfaat peregangan otot bila dilakukan setiap hari sangat berdampak positif terhadap kelenturan persendian dan elastisitas dari otot-otot kita. Tubuh akan bugar sehingga kemungkinan cedera otot bila kita melakukan aktifitas dalam kegiatan kita sehari-hari dapat di hindari. Mahasiswa lebih memilih menggunakan lift dari pada tangga bila menuju suatu lokasi, hal ini juga yang menyebabkan tingkat kebugaran seseorang kurang baik. Semakin kurang seseorang melakukan aktifitas fisik maka membekaran lemak dalam tubuhnya menjadi minimal, ini dapat menyebabkan terjadinya obesitas.

Di Indonesia hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) tahun 2013 melaporkan bahwa terjadi peningkatan prevalensi obesitas dari 1,4% menjadi 7,3% pada semua kelompok umur anak di Indonesia. Obesitas dapat mempengaruhi factor kejiwaan seorang anak seperti merasa kurang percaya diri. Hal ini sering terjadi pada usia remaja, biasanya anak akan menjadi pasif dan depresi serta cenderung tidak mampu bersosialisasi dengan teman sebaya (Masdar et al 2016). Hasil riset sejenis yang menggunakan kuesioner HPLP-II dilakukan pada mahasiswa keperawatan di

Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar dengan hasil di antaranya skor aktifitas fisik mahasiswa dengan rata-rata kurang dari 2,50 yang mengandung implikasi rendahnya partisipasi responden dalam aktifitas fisik dengan berbagai intensitas (Damayanti dan Karin, 2016).

Rendahnya skor aktifitas fisik sesuai dengan teori perkembangan kelompok usia dewasa muda. Pada periode ini mereka banyak mengalami perubahan dalam rutinitas mereka, termasuk dalam hal aktifitas fisik. Banyak mahasiswa yang mulai hidup terpisah dari keluarga atau rumah dan mereka harus mengatur waktu antara kewajiban akademik, non akademik, aktifitas organisasi dan kegiatan sosial lainnya. Kegiatan-kegiatan ini dapat menyebabkan berkurangnya waktu bebas mereka yang biasanya mereka pakai untuk melakukan aktifitas fisik secara teratur. Sulitnya akses mencapai pusat kebugaran (Damayanti dan Karin, 2016). Makin mudahnya akses terhadap computer dan layanan internet juga dapat menjadi alternative hiburan pada kelompok usia dewasa muda, sehingga ketertarikan mereka pada olahraga atau bentuk aktifitas fisik lainnya cenderung menurun (Alkhalid, 2014).

Berdasarkan uji statistik respon mahasiswa terhadap perilaku manajemen stres adalah 2,487, nilai ini lebih baik dari nilai rata-rata aktifitas fisik mahasiswa. Mahasiswa berpendapat bahwa waktu tidurnya kurang. Salah satu masalah kesehatan remaja saat ini adalah kurangnya waktu tidur. Tidur pada remaja memiliki pola yang berbeda dibandingkan usia lainnya, ini disebabkan diakhir masa pubertas mengalami sejumlah perubahan yang seringkali mengurangi waktu tidur. Remaja lebih sering tidur waktu malam dan bangun lebih cepat karena tuntutan sekolah, sehingga remaja seringkali mengantuk berlebihan pada siang hari (Potter & Perry, 2005). Tidur merupakan salah satu kebutuhan dasar manusia yang harus dipenuhi setiap individu. Waktu

yang dibutuhkan untuk tidur pada remaja usia 16 – 30 tahun adalah 7 – 9 jam setiap malamnya (Tarwoto & Wartonah, 2006). Mahasiswa setelah seharian beraktifitas di kampus dan mengerjakan tugas, tidur yang cukup dapat memulihkan dan mengistirahatkan fisik, mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kemampuan tubuh dalam memulai aktifitas selanjutnya.

Rata-rata mahasiswa mempunyai waktu yang cukup untuk beristirahat, ini terjadi karena sebagian besar responden 80% adalah semester dua dan empat yang belum melakukan praktek di rumah sakit afiliasi seperti semester enam. Mahasiswa semester enam selain menjalani praktek dari jam 8.00 sampai 16.00 juga harus membuat laporan kasus di tempat praktek masing-masing. Mahasiswa juga memiliki respon yang baik terhadap hidupnya yang tidak dapat di rumah, misalnya keadaan bentuk fisik secara umum mahasiswa nyaman dengan penampilannya dan bentuk tubuhnya saat ini. Mahasiswa senang memikirkan hal-hal indah sebelum tidur, ini sesuai dengan umur seusia mereka yang banyak fantasi tentang rencana masa depan dengan orang yang sedang dekat saat ini. Dalam mengontrol stres mahasiswa mempunyai respon yang baik, ini sesuai dengan data mahasiswa yang mempunyai respon yang sama dengan penerimaan dirinya terhadap sesuatu yang tidak dapat di ubah. Rata-rata mahasiswa merasa waktu bermainnya kurang dibandingkan dengan waktu belajar. Pola pembelajaran orang dewasa adalah banyak tugas dan diskusi, lain halnya dengan pola pembelajaran anak dimana belajar sambil bermain.

Tabel.2 Korelasi Aktifitas Fisik dan Manajemen Stres (n=108)

| Variabel | r value | P value |
|-----------------------------------|---------|---------|
| Aktifitas Fisik – Manajemen Stres | 0,994 | 0,0001 |

Uji statistik yang dilakukan dengan mencari korelasi antara variabel aktifitas fisik dan variabel manajemen stres menunjukkan ada hubungan dengan nilai r value positif yang artinya dua variabel menunjukkan asosiasi sempurna. Menurut Sukardi (2008:170) nilai r (hubungan) bila nilai $r \geq 0,85$ menunjukkan hubungan antar variabel tinggi. Korelasi positif mengindikasikan bahwa semakin tinggi skor pada suatu variabel, semakin tinggi pula skor pada variabel yang lain. Berdasarkan uji statistik antara variabel aktifitas fisik dan variabel manajemen stres mahasiswa fisioterapi didapat hasil r . values = 0,994 yang artinya tingkat hubungan antara variabel aktifitas fisik dan manajemen stres untuk kedua variabel itu tinggi.

Sesuai penelitian yang dilakukan oleh Yulistina dan Handadari (2013), bahwa semakin rendah aktifitas fisik yang dilakukan seseorang maka pengelolaan manajemen stresnya juga rendah, ini berdampak dengan timbulnya resiko hipertensi (penyakit kardiovaskuler) yang merupakan penyebab kematian terbesar di dunia. Mahasiswa fisioterapi yang kelak akan melayani sebagai tenaga pelayanan kesehatan yang mempunyai kompetensi pada gerak dan fungsi tubuh manusia sepanjang rentang kehidupan baik dalam bentuk pelayanan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Penelitian Widiyanti dan Tafal (2014), yang dilakukan pada PNS di Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan RI tahun 2014, menyimpulkan 33,9% PNS hanya melakukan aktifitas ringan, 60% PNS stres berat dan 48% PNS obesitas. Kejadian obesitas pada PNS rendah bila responden mempunyai aktifitas fisik berat. Kejadian obesitas tinggi bila responden stres berat. Berdasarkan data, tahun 2008 sekitar 2,8 juta orang dewasa meninggal akibat obesitas dan 300 juta orang secara klinis masuk kategori obesitas. Obesitas merupakan penyokong utama penyakit degeneratif seperti diabetes, jantung dan kanker.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa perilaku aktifitas mahasiswa memiliki hubungan yang cukup signifikan dengan terjadinya stres serta manajemennya. Dengan demikian, kondisi kesehatan fisik mahasiswa harus dijaga dengan baik demi menunjang manajemen stress pada mahasiswa. Lebih lanjut lagi, direkomendasikan mahasiswa untuk menjaga pola hidup sehat dan manajemen stres sebagai persiapan mereka menjadi fisioterapis.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan syukur pada Tuhan atas semua anugerahnya dan keluarga tercinta yang selalu mendoakan yang terbaik. Ucapan terima kasih juga untuk rekan- rekan dosen dan semua mahasiswa yang turut terlibat dalam penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Al-kandari, Vidal & Thomas. 2008. Health Promoting Lifestyle and Body Mass Index Among College of Nursing Student in Kuwait; a correlation study. *Nurs Health Sci*, 10 (1): 43-50

Alkhaldeh. 2014. The Promoting Lifestyles of Jordanian University Students. *Internasional Journal of Advanced Nursing Studies*. Vol 3, no 1

- Damayanti, R M dan Karin, S. 2016. Gambaran Pola Perilaku Hidup Sehat Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Keperawatan COPING NERS*, Edisi Januari-April : 28-35.
- Gehapasa, SM. 2016. Faktor- Faktor Yang Berhubungan Dengan Niat Mahasiswa Kos Untuk Berperilaku Hidup Bersih Dan Sehat Di Tembalang Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(2) :222-227.
- Kementrian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar; Riskesdas. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Maksum . 2013. Korelasi Antara Aktifitas Olahraga Dengan Tingkat Stres Yang Dialami Siswa Kelas XI Jurusan Busana Butik SMKN 8 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1) : 234-239.
- Mehrad A. 2017. Hubungan Antara Stres, Latihan dan Mental Kesehatan Antara Atlet. *Jurnal Pendidikan , Kesehatan dan Masyarakat Psikologi*, 6(1) : 18-24.
- Masdar, dkk. 2016. Depresi, Ansietas dan Stres Serta Hubungannya dengan Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 12(4) : 138-143.
- Muzamil, dkk. 2014. Hubungan Antara Tingkat Aktifitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Usila di Kelurahan Jati, Kecamatan Padang Timur. *Andalas Journal of Health*, vol 3, no 2
- Nguyen-Michel et al. 2006. Associations Between Physical Activity and Perceived Stress. *Stress and Health* 22: 179 - 188

- Nurfadli, RR dkk. 2015. Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Frekuensi Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani Pekerja Konstruksi di PT. PP (Persero) TBK Proyek Apartemen Pinnacle Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 3(1) :445-449
- Potter & Perry. (2005). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik. Edisi 4. Jakarta : EGC.
- Prastiyo, AN. 2013. Korelasi Antara Aktifitas Olahraga Dengan Tingkat Stres Yang Dialami Siswa Kelas XI Jurusan Busana Butik SMKN 8 Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 1(1) : 234-239.
- Suharjana. 2012. Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, Tahun II(2) : 189-196
- Santoso, SS dan Anandaputra, H. 2017. Hubungan Intensitas Olahraga dengan Konsentrasi Belajar Siswa/Siswi Kelas 10 dan 11 SMAN 5 Depok Jawa Barat. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 13(1) :1-8.
- Sari Hasmila dan Yuslia Cut. 2013. Hubungan Manajemen Stres Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Gampong Peuniti Banda Aceh
- Yulistina Fera. 2017. Korelasi Asupan Makanan, Stres dan aktifitas fisik dengan Hipertensi Pada Usia Menopause. *Unnes Journal of Public Health*, 6(1) : 35-42
- Yulawati, DA dan Handadari, W. 2013. Hubungan Antara Tingkat stress Dengan Tindakan Kekerasan Pada Caregiver Lansia Dengan Demensia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2(1) : 48-53.

- Yustinus. 2006. Teori Kepribadian & Terapi Psikoanalitik FREUD. Jogyakarta. Kanisius
- Wahyudi Roni dkk. 2015. Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *JOM FK*, 2(2) : 1-11.
- Widiantini W dan Tafal, Z., T. 2014. Aktifitas Fisik, Stres dan Obesitas Pada Pengawai Negeri Sipil. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 8(7) : 330-336.
- Walkers, S. N., Sechrist, K.R., Penden, N. J. (1987) The Health-Promoting Lifestyle Profile: Development and Psychometric Characteristics. *Nursing Research* 36, 76-81.
- World Health Organization (WHO). (1998). Health Promotion Glossary. World Health Organization. Geneva. Switzerland
- Tarwoto & Wartonah. (2006). *Kebutuhan Dasar Manusia Dan Proses Keperawatan*. Edisi Ke-3. Jakarta: Salemba Medika.
- Sukardi. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan, Kompetensi dan Praktiknya*. Jakarta : PT. Bumi Aksara.