

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang**

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase dewasa awal, yaitu periode perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada fase ini, individu dituntut untuk membangun kemandirian, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, serta mulai merencanakan masa depan akademik dan karier (Arnett., 2020). Perguruan tinggi menjadi konteks utama di mana berbagai tuntutan akademik dan psikososial muncul secara bersamaan, sehingga mahasiswa rentan mengalami tekanan yang dapat berdampak pada kesehatan fisik dan mental. Pada tahap awal hingga pertengahan masa perkuliahan, tuntutan akademik mahasiswa meningkat secara bertahap. Mahasiswa tidak hanya dituntut untuk belajar secara mandiri, tetapi juga menghadapi beban tugas, ujian, praktikum, serta target capaian akademik yang lebih kompleks. Penelitian (Fauziyyah et al., 2021) menunjukkan bahwa mahasiswa semester awal hingga menengah memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa tingkat akhir karena masih berada pada fase adaptasi akademik dan psikologis. Mahasiswa angkatan 2023 termasuk dalam kelompok mahasiswa yang berada pada fase transisi akademik, di mana tuntutan akademik mulai meningkat secara signifikan dan berpotensi menimbulkan stres.

Stres pada mahasiswa merupakan masalah kesehatan yang prevalensinya cukup tinggi. Survei American College Health Association (ACHA., 2022) melaporkan bahwa lebih dari 45% mahasiswa mengalami stres

Nama: Fachriza Hilwa Agustina  
Nim: 202210420311116  
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

pada tingkat sedang hingga tinggi. Di Indonesia, penelitian oleh (Fauziyyah et al., 2021) menunjukkan bahwa sekitar 47,8% mahasiswa mengalami stres sedang hingga berat, dengan prevalensi lebih tinggi pada mahasiswa semester tengah. Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa stres mahasiswa merupakan masalah yang nyata dan perlu mendapat perhatian serius.

Salah satu faktor yang berperan dalam munculnya stres pada mahasiswa adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang membutuhkan energi dan berperan penting dalam menjaga keseimbangan fisik dan psikologis. Namun, berbagai data menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada dewasa muda masih belum optimal. World Health Organization (2022) melaporkan bahwa sekitar 31% dewasa muda di dunia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik, sedangkan di Indonesia 33,5% penduduk usia produktif memiliki tingkat aktivitas fisik yang kurang (Riskesdas., 2018). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa mahasiswa merupakan kelompok yang rentan memiliki tingkat aktivitas fisik yang belum memadai. Penelitian oleh (Halim., 2023) menemukan bahwa lebih dari 50% mahasiswa memiliki tingkat aktivitas fisik pada kategori rendah hingga sedang, terutama pada mahasiswa semester menengah yang berada dalam fase perkuliahan dengan kompleksitas yang meningkat. Kondisi ini dapat berdampak pada menurunnya kebugaran, meningkatnya kelelahan fisik, serta berkurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres.

Hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres telah dibuktikan dalam berbagai penelitian. Penelitian oleh (Setiawan dan Halim., 2023) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan

Nama: Fachriza Hilwa Agustina  
Nim: 202210420311116  
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

tingkat stres, di mana mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah memiliki risiko stres yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa dengan aktivitas fisik yang cukup. Penelitian lain oleh (Li et al., 2023) menemukan bahwa mahasiswa dengan aktivitas fisik rendah memiliki skor stres yang secara signifikan lebih tinggi. Secara fisiologis, aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan pelepasan hormon endorfin dan menurunkan kadar kortisol, sehingga dapat membantu mengurangi stres dan memperbaiki suasana hati.

Mahasiswa keperawatan memiliki karakteristik beban akademik yang lebih berat dibandingkan mahasiswa program studi lain. Selain tuntutan teori, mahasiswa keperawatan juga harus mengikuti praktikum, keterampilan klinik, serta pencapaian kompetensi profesional. Pada mahasiswa angkatan 2023 keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang, tuntutan akademik yang meningkat berpotensi menurunkan aktivitas fisik dan meningkatkan tingkat stres apabila tidak diimbangi dengan pola hidup sehat. Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres pada mahasiswa memiliki prevalensi yang tinggi dan salah satu faktor yang berhubungan dengan tingkat stres adalah aktivitas fisik. Namun, sebagian besar penelitian sebelumnya masih mengkaji hubungan aktivitas fisik dan stres pada mahasiswa secara umum dan belum secara spesifik meneliti mahasiswa angkatan 2023 keperawatan sebagai kelompok yang berada pada fase transisi akademik. Oleh karena itu, terdapat kesenjangan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa angkatan 2023 keperawatan. Dengan demikian, penelitian berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Keperawatan Semester 5 Universitas Muhammadiyah Malang” penting untuk dilakukan.

Nama: Fachriza Hilwa Agustina  
Nim: 202210420311116  
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

## 1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan Angkatan 2023 Universitas Muhammadiyah Malang.

## 1.3 Tujuan

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress pada mahasiswa keperawatan Angkatan 2023 Universitas Muhammadiyah Malang.

### 1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa keperawatan Angkatan 2023 Universitas Muhammadiyah Malang.
2. Mengidentifikasi tingkat stres pada mahasiswa keperawatan Angkatan 2023 Universitas Muhammadiyah Malang.
3. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa keperawatan Angkatan 2023 Universitas Muhammadiyah Malang.

## 1.4 Manfaat

### 1.4.1 Manfaat Teoritis

#### a. Bagi Peneliti

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pemahaman peneliti mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa, khususnya mahasiswa Keperawatan.

Nama: Fachriza Hilwa Agustina  
Nim: 202210420311116  
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini juga dapat menjadi sarana bagi peneliti untuk mengembangkan kemampuan berpikir ilmiah serta menerapkan konsep dan teori keperawatan, kesehatan fisik, dan kesehatan mental dalam konteks mahasiswa.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoritis bagi institusi pendidikan, khususnya perguruan tinggi, dalam memperkaya kajian ilmiah mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan stres mahasiswa. Penelitian ini dapat menjadi referensi akademik dalam pengembangan teori dan model pembelajaran yang memperhatikan aspek fisik dan psikologis mahasiswa sebagai bagian dari upaya peningkatan kualitas pendidikan.

c. Bagi Keperawatan

Penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah ilmu keperawatan, khususnya keperawatan komunitas dan keperawatan jiwa, terkait pemahaman faktor-faktor yang memengaruhi stres pada mahasiswa. Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar pengembangan teori keperawatan yang berfokus pada promosi dan pencegahan masalah aktivitas fisik dan mental pada kelompok dewasa awal, terutama mahasiswa keperawatan.

#### 1.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Peneliti

Nama: Fachriza Hilwa Agustina  
Nim: 202210420311116  
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran mahasiswa, khususnya mahasiswa Keperawatan Universitas Muhammadiyah Malang, mengenai pentingnya menjaga aktivitas fisik sebagai upaya pencegahan stres. Penelitian ini juga dapat menjadi bahan refleksi bagi mahasiswa dalam mengembangkan strategi coping yang adaptif untuk menghadapi tuntutan akademik dan perencanaan masa depan.

b. Bagi Institusi Pendidikan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi institusi pendidikan dalam menyusun kebijakan dan program pendukung mahasiswa, seperti program promosi kesehatan, konseling, serta kegiatan pengembangan diri yang berfokus pada peningkatan aktivitas fisik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Dengan demikian, institusi dapat berperan aktif dalam menurunkan tingkat stres mahasiswa dan meningkatkan kualitas proses pembelajaran.

c. Bagi Keperawatan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi perawat, khususnya perawat komunitas dan keperawatan jiwa, dalam merancang intervensi promotif dan preventif yang ditujukan kepada mahasiswa sebagai kelompok dewasa awal. Penelitian ini dapat digunakan sebagai acuan dalam penyusunan edukasi kesehatan, skrining stres, serta program pendampingan yang bertujuan meningkatkan pola aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa.

Nama: Fachriza Hilwa Agustina  
Nim: 202210420311116  
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

### 1.5 Keaslian Penelitian

1. Penelitian yang di tulis oleh Rayhan Setiawa dan Susilodinata Halim (2023) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres pada Mahasiswa”. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional dengan responden mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan International Physical Activity Questionnaire–Short Form (IPAQ-SF), sedangkan tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale-10 (PSS-10). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik rendah hingga sedang. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan tingkat stres ( $p\text{-value} < 0,05$ ), di mana mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis mahasiswa.
2. Penelitian yang ditulis oleh Desi Mevlana Saputri, I Gusti Ayu Artini, dan Gede Parta Kinandana (2023) dengan judul “*The Relationship Between Physical Activity Towards Anxiety and Stress Levels Among College Students*”. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa. Desain penelitian yang digunakan adalah cross-sectional dengan responden mahasiswa Fakultas Fisioterapi Universitas Udayana yang sedang menyusun skripsi. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 98 mahasiswa. Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan Global Physical Activity Questionnaire

Nama: Fachriza Hilwa Agustina  
Nim: 202210420311116  
Prodi: S1 Ilmu Keperawatan

(GPAQ), sedangkan tingkat stres diukur menggunakan Perceived Stress Scale (PSS). Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik rendah hingga sedang. Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dan tingkat stres ( $p = 0,001$ ), dengan arah hubungan negatif, di mana mahasiswa dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah cenderung mengalami tingkat stres yang lebih tinggi. Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat stres pada mahasiswa.

