

HUBUNGAN KEBIASAAN BEROLAHRAGA DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PREKLINIK FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS NUSA CENDANA SAAT MASA PANDEMI COVID-19

Maria Melania Nogo Bao, Su Djie To Rante, Rahel Rara Woda Derri Tallo Manafe

ABSTRAK

Stres sering dialami oleh manusia dan menimbulkan gangguan. *World Health Organization* (WHO) mengatakan bahwa stres menjadi penyakit urutan ke empat (4) di dunia dan lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami stres. Masalah stres kini semakin meningkat karena pandemi COVID-19 (*Corona virus disease* 2019). Sebagian dari penduduk dunia yang mengalami stres merupakan mahasiswa. Mahasiswa yang tidak dapat mengatasi stres dengan baik dapat berdampak buruk bagi perkuliahannya, sehingga memerlukan perhatian. Olahraga dapat bermanfaat untuk kesehatan mental dan adaptasi terhadap stres karena adanya perubahan kimia di otak setelah berolahraga, dimana neurotransmitter di otak akan meningkat terutama serotonin dan dopamin karena pengaruh sekresi endorfin. Tujuan penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana saat masa pandemi COVID-19. Metode penelitian ini merupakan jenis penelitian analitikal observasional dengan rancangan *cross sectional* yang dilakukan pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. Penelitian dilakukan dengan mengisi kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) dan kuesioner kebiasaan berolahraga oleh 138 responden dari angkatan 2017, 2018 dan 2019 yang memenuhi kriteria inklusi. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *stratified random sampling*. Penelitian ini dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji *Chi square*. Hasil dari 138 responden, 21 (15.2%) responden memiliki kebiasaan berolahraga dan 117 (84.8%) responden tidak memiliki kebiasaan berolahraga. Pada tingkat stres terdapat 4 (2.9%) responden mengalami stres sangat berat, 53 (38.4%) responden stres berat, 66 (47.8%) mengalami stres sedang dan 15 (10.9%) mengalami stres ringan. Hasil analisis bivariat menggunakan uji *Chi square* diperoleh hasil $p=0.272$ ($p<0,05$). Kesimpulan penelitian ini tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana saat masa pandemi COVID-19

Kata kunci : Kebiasaan berolahraga, stress, mahasiswa kedokteran

Stres merupakan hal yang sering dialami oleh manusia berupa perasaan emosional dalam menghadapi tuntutan untuk bertindak secara cepat dan tepat.⁽¹⁾ Stres juga diartikan sebagai suatu tekanan psikologis yang dialami oleh seseorang sehingga menimbulkan kondisi tubuh terganggu.⁽²⁾ Tuntutan yang dapat menyebabkan stres antara lain tuntutan fisik, tuntutan dari lingkungan dan tuntutan sosial yang tidak terkontrol.⁽³⁾ Menurut *World Health Organization* (WHO) angka kejadian stres cukup tinggi dan menjadi penyakit dengan peringkat ke empat di dunia, dimana terdapat lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami

stres.⁽³⁾ Masalah stres semakin meningkat pada masa pandemi COVID-19 (*Corona virus disease* 2019). COVID-19 merupakan penyakit menular yang disebabkan oleh virus corona dan memberikan dampak pada krisis kesehatan di dunia.⁽⁴⁾

Prevalensi gangguan mental emosional menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2013 pada penduduk Indonesia yang berusia ≥ 15 tahun adalah sebesar 6,0% dan meningkat pada survei Riskesdas pada tahun 2018 menjadi 9,8%.⁽⁵⁾ Survei oleh perhimpunan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa

Indonesia (PDSKJI) tentang kesehatan mental pada 1552 responden menunjukkan bahwa 80% responden memiliki gejala stres pasca trauma psikologis karena peristiwa terkait COVID-19.⁽⁶⁾

Sebagian dari penduduk dunia yang mengalami stress merupakan mahasiswa. Presentasi kejadian stres pada mahasiswa di dunia berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di beberapa Universitas di dunia adalah sebesar 38-71%. Mahasiswa di Indonesia yang mengalami stres sebesar 36,7-71,6%.⁽³⁾ Salah satu Fakultas yang sering dilaporkan memiliki mahasiswa dengan tingkat stres cukup tinggi adalah Fakultas Kedokteran.⁽⁷⁾

Prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran berdasarkan penelitian di beberapa Universitas didapatkan angka stres cukup tinggi yaitu sekitar 52,4% dari 329 responden.⁽⁷⁾ Salah satu penelitian di Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana oleh *Norbert* pada tahun 2020 menunjukkan bahwa dari 36 sampel, 14 sampel (38,9%) mengalami stres ringan, 11 sampel (30,6%) mengalami stres sedang, dan 11 sampel (30,6%) mengalami stres berat.⁽⁸⁾

Stres pada mahasiswa kini juga berkaitan dengan kondisi pandemi COVID-19.⁽⁹⁾ Penelitian oleh *Sanian* pada 110 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara didapatkan bahwa stres sedang memiliki persentase paling besar, yaitu sebanyak 49,1% (54 orang), stres ringan sebanyak 29,1% (32 orang), stres berat sebanyak 19,1% (21 orang), dan kondisi stres sangat berat sebanyak 2,7% (3 orang) karena COVID-19.⁽¹⁰⁾

Pandemi COVID-19 membuat mahasiswa yang bingung menghadapi metode pembelajaran online,⁽¹¹⁾ kurang memahami konsep,⁽¹²⁾ gangguan jaringan, kurang focus

dengan pelajaran akibat media sosial sehingga menimbulkan stres di masa pandemi COVID-19.⁽¹³⁾ Mahasiswa yang tidak dapat mengatasi stres dengan baik dapat memberikan dampak buruk bagi perkuliahannya termasuk pada mahasiswa Fakultas Kedokteran.⁽¹⁴⁾ Stres akan menurunkan kemampuan akademik dan produktifitas yang berakibat pada indeks prestasi mahasiswa.⁽¹⁵⁾ Mahasiswa yang mengalami kondisi stres ekstrem memerlukan perhatian yang serius.⁽¹⁴⁾

Efek negatif stres dapat dikurangi dengan melakukan manajemen stres.⁽¹⁶⁾ Hal yang dapat dilakukan untuk mengurangi stres adalah dengan pola hidup teratur.⁽¹⁷⁾ Salah satunya adalah dengan melakukan olahraga.⁽¹⁸⁾ Olahraga merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara terencana dan terstruktur serta melibatkan gerakan tubuh yang berulang-ulang.⁽¹⁹⁾

Umumnya orang melakukan olahraga untuk menjaga kebugaran tubuh,⁽²⁰⁾ namun olahraga juga dapat memberi manfaat untuk kesehatan mental dan adaptasi terhadap stres.⁽¹⁹⁾ Penelitian yang dilakukan oleh *Ricko* pada tahun 2020 menunjukkan aktivitas olahraga sangat bermanfaat untuk menurunkan stres.⁽¹⁷⁾ Hasil tersebut mendukung penelitian yang dilakukan oleh *Ringgo* bahwa terdapat hubungan aktivitas olahraga dengan toleransi stres pada mahasiswa laki-laki.⁽¹⁸⁾ Hal ini berhubungan dengan perubahan kimia di otak setelah berolahraga, dimana neurotransmitter di otak akan meningkat terutama serotonin dan dopamin karena pengaruh sekresi endorfin.⁽²¹⁾ Hormon serotonin mampu membuat perasaan bahagia.⁽²²⁾ Sekresi hormon serotonin dapat ditingkatkan dengan aktivitas seperti berjalan dan berenang.⁽²³⁾ Hormon dopamin bermanfaat untuk mengendalikan emosi, saat dilepaskan dengan jumlah yang

cukup maka akan meningkatkan suasana hati.⁽²⁴⁾

Berdasarkan uraian masalah di atas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang “Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Saat Masa Pandemi COVID-19”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian analitikal observasional dengan rancangan *cross sectional* yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat yaitu hubungan kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres, dimana pengambilan data dalam penelitian ini hanya dilakukan satu kali pada waktu yang sama.

Lokasi penelitian ini berada di Fakultas Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana dengan subjek penelitian merupakan mahasiswa preklinik angkatan 2018, 2019 dan 2020.

Penelitian dilakukan secara daring melalui *zoom meeting*, *video call* dan pengisian kuesioner melalui *google form* yang berlangsung dari tanggal 22 Juni 2021 hingga 29 Juni 2021 dengan mengisi kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) serta kuesioner kebiasaan berolahraga oleh 138 responden yang telah memenuhi kriteria inklusi. Kuesioner *Medical Student Stressor Questionnaire* (MSSQ) berisi 40 pertanyaan dengan skala likert yaitu 0 (tidak menimbulkan stres), 1 (sedikit menimbulkan stres), 2 (cukup menimbulkan stres), 3 (sangat menimbulkan stres), 4 (sangat banyak menimbulkan stres), sedangkan kuesioner kebiasaan berolahraga berisi lima pertanyaan dengan skala Guttman yaitu jawaban ya dan tidak.

Analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis univariat dan analisis bivariat. Analisis univariat bertujuan untuk mengetahui

distribusi masing-masing variabel yaitu kebiasaan berolahraga dan tingkat stres, sedangkan analisis bivariat digunakan untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel yaitu kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres menggunakan uji *chi square* dengan taraf signifikan sebesar (α) 0,05.

HASIL

Karakteristik responden

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia

No	Usia	N	Persentase (%)
1	17 Tahun	3	2.2
2	18 Tahun	31	22.5
3	19 Tahun	37	26.8
4	20 Tahun	34	24.6
5	21 Tahun	27	19.6
6	22 Tahun	6	4.3
Total		138	100

Tabel 1 menunjukkan bahwa responden dengan usia paling banyak adalah 19 tahun yang berjumlah 37 (26.8%) orang dan jumlah responden dengan usia paling sedikit yaitu 17 tahun dengan jumlah 3 (2.2%) orang. Responden dengan usia tertua berada di umur 22 tahun dan responden dengan usia termuda berada di umur 17 tahun.

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	N	Persentase (%)
1	Laki-Laki	37	26.8
2	Perempuan	101	73.2
Total		138	100

Tabel 2 menunjukkan bahwa dari 138 responden, jenis kelamin dengan jumlah paling banyak merupakan perempuan yaitu 101 (73.2%) orang dan jenis kelamin laki-laki sebanyak 37 (26.8%) orang.

Tabel 3. Karakteristik Responden berdasarkan Angkatan

No	Angkatan	N	Persentase (%)
1	2018	54	39.1
2	2019	38	27.5
3	2020	46	33.3
Total		138	100

Tabel 3 menunjukkan bahwa responden penelitian adalah mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana angkatan 2018,2019 dan 2020 yang berjumlah 138 orang. Responden paling banyak terdapat pada angkatan 2018 yaitu 54 (39.1 %) responden.

Analisis Univariat

Tabel 4. Distribusi Kebiasaan Berolahraga mahasiswa FK Undana

No	Kebiasaan Olahraga	N	Persentase (%)
1	Tidak	117	84.8
2	Ya	21	15.2
Total		138	100

Pada Tabel 4. distribusi kebiasaan berolahraga pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana menggambarkan bahwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa

Analisis Bivariat

Tabel 6. Analisis Bivariat Tingkat Stres dengan Kebiasaan Berolahraga

Kebiasaan Berolahraga	Tingkat stres								n (%)	P
	Stres Ringan		Stres Sedang		Stres Berat		Stres Sangat Berat			
	N	%	N	%	N	%	N	%		
Tidak	11	9.4	55	47.0	47	40.2	4	3.4	117(100%)	0.396
Ya	4	19.0	11	52.4	6	28.6	0	0.0	21(100%)	
Total	15	10.9	66	47.8	53	38.4	4	2.9	138(100%)	

Hasil uji statistik pada tabel 6 yang diperoleh dari analisis menggunakan program SPSS Statistics 25 tidak dapat memenuhi syarat karena tiga buah sel atau 37.5% (>20%) memiliki nilai *expected count* yang kurang dari 5 (<5) dan salah satu nilai *expected count* kurang dari 1, sehingga peneliti

Cendana hanya sebagian kecil yang mempunyai kebiasaan berolahraga yaitu 21 (15.2%) orang dari 138 responden, sedangkan sebagian besar mahasiswa tidak mempunyai kebiasaan berolahraga yaitu 117 (84.8%) orang dari 138 responden.

Tabel 5. Distribusi Tingkat Stres Mahasiswa FK Undana

No	Tingkat Stres	N	Persentase (%)
1	Stres Ringan	15	10.9
2	Stres Sedang	66	47.8
3	Stres Berat	53	38.4
4	Stres Sangat Berat	4	2.9
Total		138	100

Tabel 5 menunjukkan distribusi tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana, diperoleh bahwa jumlah responden dengan tingkat stres paling banyak adalah stres sedang yaitu 66 (47.8%) responden, diikuti dengan stres berat sebanyak 53 (38.4%) responden, stres ringan 15 (10.9%) responden dan jumlah peling sedikit adalah stress sangat berat yaitu 4 (2.9%) responden.

menggabungkan dua sel yaitu stres sangat berat dan stres berat, maka didapatkan hasil uji statistik seperti tabel di bawah ini.

Tabel 7. Analisis Bivariat Tingkat Stres dengan Kebiasaan Berolahraga setelah penggabungan

Kebiasaan Berolahraga	Stres Ringan	Tingkat stres				n (%)	P	
		Stres Sedang		Stres Berat				
		N	%	N	%			
Tidak	11	9.4	55	47.0	51	43.6	117(100%)	0.272
Ya	4	19.0	11	52.4	6	28.6	21(100%)	
Total	15	10.9	66	47.8	57	41.3	138(100%)	

Sel yang sudah digabungkan telah memenuhi syarat uji *chi square* yaitu memiliki satu sel yang mempunyai nilai *expected count* yang kurang dari 5 (<5) dengan jumlah 16.7% (<20%). Tabel 7 menunjukkan bahwa dari 138 responden yang diteliti terdapat 117 responden yang tidak biasa berolahraga, memiliki jumlah responden paling tinggi pada stres sedang yaitu sebanyak 55 (47.00%) responden, diikuti dengan stres berat sebanyak 51 (43.60%) responden dan paling rendah merupakan stres ringan sebanyak 11 (9.40%) responden. Sementara mahasiswa yang memiliki kebiasaan berolahraga teratur sebanyak 21 orang memiliki jumlah responden paling tinggi pada stres sedang yaitu 11 (52.40%) responden, stres berat 6 (28.60%) responden dan paling sedikit pada stres ringan yaitu 4 (19.00%) responden.

PEMBAHASAN

Tabel 4 mengenai distribusi kebiasaan berolahraga pada mahasiswa preklidik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana menunjukkan responden yang mempunyai kebiasaan berolahraga sebanyak 21 (15.2%) orang dan 117 (84.8%) orang tidak mempunyai kebiasaan berolahraga. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa kebiasaan berolahraga pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana masih sangat rendah. Kondisi di atas dapat terjadi karena mahasiswa kedokteran sulit membagi waktu untuk melakukan aktivitas lain selain belajar, karena beban perkuliahan

di Fakultas Kedokteran yang cukup besar.⁽²⁵⁾ Hasil tersebut didukung oleh penelitian oleh Sutra tentang Hubungan Kebiasaan Berolahraga dan Sarapan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Hasanuddin yaitu dari 178 responden, terdapat 43 sampel (24,2%) yang rutin berolahraga dan 135 sampel (75,8%) yang kurang berolahraga.⁽²⁶⁾

Hal yang menyebabkan banyak mahasiswa Kedokteran tidak mempunyai kebiasaan berolahraga yaitu sebagian besar mahasiswa kedokteran lebih mengandalkan otak kirinya. Penggunaan otak kiri karena pendidikan formal akan lebih mengasah kemampuan otak kiri. Orang yang lebih banyak menggunakan otak kiri akan lebih pandai menganalisis dan berpikir tetapi kurang dalam hubungan sosial,⁽²⁷⁾ sehingga memungkinkan mahasiswa lebih fokus mengasah kemampuan berpikir dan mengabaikan hal yang tidak berhubungan dengan akademik seperti aktivitas berolahraga. Perkuliahan di masa pandemi COVID-19 secara daring membuat mahasiswa memutuskan untuk tetap berada di rumah sehingga berdampak pada perubahan gaya hidup mahasiswa yaitu semakin kurang melaksanakan aktivitas fisik seperti olahraga.⁽²⁸⁾

Kebiasaan berolahraga dapat menurun karena mahasiswa memilih untuk menghabiskan waktu dengan internet. Penggunaan internet yang berlebihan memberikan dampak pada mahasiswa menjadi kurang berolahraga.⁽²⁸⁾ Hasil yang diperoleh

mendukung penelitian dari Ibnu dkk dari Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati pada tahun 2021 tentang Pengaruh Stres dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi COVID-19, bahwa sebagian besar responden memiliki perilaku olahraga yang intensitasnya rendah dengan jumlah 25 (41,7%) orang, olahraga intensitas sedang dengan jumlah 16 (26,7%) orang dan olahraga dengan intensitas tinggi yaitu 19 (31,7%) orang.⁽²⁸⁾ Rendahnya kebiasaan berolahraga pada mahasiswa Kedokteran dalam penelitian ini telah mendukung penelitian sebelum masa pandemi COVID-19, bahwa mahasiswa FK kurang melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, karena beban perkuliahan yang cukup padat dan tuntutan akademik. Penelitian saat masa pandemi COVID-19 juga menggambarkan kondisi yang sama yaitu kebiasaan berolahraga pada mahasiswa Kedokteran cenderung rendah. Hal tersebut menunjukkan bahwa, mahasiswa kedokteran cenderung kurang berolahraga, bahkan sebelum terjadi pandemi COVID-19.

Tabel 4.5 tentang tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana menunjukkan bahwa responden terbanyak berada pada tingkat stres sedang sebanyak 66 responden, diikuti dengan stres berat sebanyak 53 responden, stres ringan sebanyak 15 responden dan stres sangat berat sebanyak 4 responden. Data tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stres yang cukup tinggi.

Hasil penelitian di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan sebelum masa pandemi COVID-19 oleh Wahyudi tentang Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. Jumlah tingkat stres paling banyak adalah stres sedang sebanyak 95 (57,23%) responden

dan responden paling sedikit berada pada tingkat stres sangat berat yaitu 4 (2,41%) responden.⁽²⁹⁾

Penelitian serupa di masa pandemi COVID-19 juga menunjukkan hasil yang sama dengan berbagai penelitian sebelum masa pandemi COVID-19. Penelitian oleh Ibnu mengenai Pengaruh Stres dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi COVID-19 menunjukkan bahwa responden terbanyak memiliki tingkat stres sedang dengan jumlah 21 (35%) responden dan responden paling sedikit pada tingkat stres parah dengan jumlah 4 (6,7%) responden dan tidak terdapat responden yang memiliki tingkat stres sangat parah⁽²⁸⁾

Data tingkat stres yang diperoleh menunjukkan bahwa tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi COVID-19 cukup tinggi. Stres yang tinggi di masa pandemi COVID-19 tidak jauh berbeda dengan berbagai hasil penelitian mengenai tingkat stres sebelum masa pandemi COVID-19.

Kondisi di atas dapat terjadi karena sebelum pandemi terjadi mahasiswa Fakultas Kedokteran sudah menerima *stressor* yang cukup besar. *Stressor* tersebut adalah beban perkuliahan di Fakultas Kedokteran yang besar⁽¹⁾ Stres juga dialami saat pandemi COVID-19 yang terjadi karena situasi pembelajaran dilakukan secara daring sehingga mahasiswa mudah merasa jenuh dalam menjalankan aktivitas sehari-hari. Penelitian yang dilakukan oleh Ibnu dkk tahun 2021 telah menjelaskan bahwa perkuliahan secara daring terlalu monoton, sulit dipahami sehingga memicu mahasiswa semakin mudah mengalami stres.⁽²⁸⁾ Baik sebelum pandemi maupun saat pandemi terjadi, tingkat stress mahasiswa Kedokteran sudah cukup tinggi karena beban perkuliahan yang cukup berat.

Hasil penelitian pada tabel 7 menggunakan uji statistik *chi square* dan diperoleh nilai signifikansinya yaitu $p=0.272$

atau $p > 0.05$. Nilai p menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana.

Hasil di atas sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ibnu tentang Pengaruh Stres dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi COVID-19 yang menunjukkan bahwa nilai $p = 0,214$ ($p > 0.005$) atau tidak terdapat hubungan antara stres dengan perilaku olahraga.⁽²⁸⁾ Namun tidak sejalan dengan teori yang ada, dimana kebiasaan berolahraga dapat mempengaruhi stres dengan merangsang *feel good hormon* atau hormon endorfin. Hormon endorfin yang dihasilkan selama berolahraga akan menggantikan hormon stres sehingga membuat emosi menjadi lebih stabil.⁽²⁰⁾ Olahraga juga dapat merangsang pelepasan hormon serotonin dan dopamin sehingga menimbulkan perasaan bahagia dan menurunkan perasaan stres.⁽³⁰⁾ Orang yang memiliki kebiasaan berolahraga dapat menurunkan tingkat stress. Saat berolahraga, hormon kortisol dan hormon epinefrin yang merupakan hormon stres akan menurun, sehingga mereka yang rutin melakukan olahraga akan lebih tahan terhadap stres fisik dan mental⁽²⁵⁾

Tidak adanya hubungan antara kebiasaan berolahraga terhadap tingkat stres dalam penelitian ini, menggambarkan bahwa tidak terdapat perbedaan stres yang signifikan antara orang yang tidak mempunyai kebiasaan berolahraga dengan orang yang mempunyai kebiasaan berolahraga. Hal tersebut dapat terjadi karena responden yang tidak mempunyai kebiasaan berolahraga masih bisa mengatasi stres dengan berbagai strategi *coping* lainnya, sedangkan sampel yang mempunyai kebiasaan berolahraga masih dapat mengalami stres berat.

Responden yang tidak berolahraga dan tidak mengalami stres dapat terjadi karena beberapa responden mengatasi stres dengan berbagai upaya selain berolahraga. Upaya dalam meningkatkan kekebalan terhadap stres yang telah dilakukan oleh mahasiswa Fakultas Kedokteran berdasarkan data yang diperoleh adalah tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol, menjalin hubungan yang baik dengan keluarga, teman, dosen dan tidak berada dalam kondisi sakit.

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa dari 117 orang yang mengalami stres, terdapat 11 orang yang mengalami stres ringan atau stres yang fisiologis karena tidak menimbulkan gangguan artinya toleransi terhadap *stressor* cukup baik karena strategi *coping* selain berolahraga tetap dilakukan oleh responden.

Strategi *coping* yang mungkin dilakukan oleh responden adalah makan dan minum yang teratur yaitu tidak berlebihan, tidak kurang, bervariasi dan berimbang, tidur yang teratur yaitu antara 7-8 jam sehingga meningkatkan kekebalan tubuh dan tidak mudah mengalami stres. Hal yang mungkin dilakukan untuk meningkatkan kekebalan terhadap stres adalah dengan manajemen waktu dan rekreasi.⁽¹⁷⁾

Responden yang mempunyai kebiasaan berolahraga masih mungkin mengalami stres berat dan stres sangat berat. Hal tersebut dapat terjadi karena paparan *stressor* terhadap responden yang cukup besar dan sering. Stres berat yang dialami oleh responden dapat dipengaruhi oleh beberapa kondisi. Kondisi tersebut antara lain berkaitan dengan makanan yang berlebihan dan tidak teratur, waktu tidur, waktu tidur.⁽¹⁷⁾ Kondisi tidur yang tidak dapat dikendalikan dapat mempengaruhi hasil penelitian, ditambah kualitas tidur mahasiswa Kedokteran yang cenderung buruk. Hal ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Firmansyah tentang Hubungan Kecanduan Penggunaan Smartphone Terhadap Kualitas

Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana Tahun 2019 yang menunjukkan bahwa dari 75 responden, terdapat 60 responden (80%) memiliki kualitas tidur buruk dan 15 responden (20%) memiliki kualitas tidur yang baik. Kondisi lain yang mempengaruhi stres adalah kurang menjalin relasi dan bergaul dengan sesama, manajemen waktu yang kurang baik, kurang memenuhi kebutuhan dasar spiritual,⁽¹⁷⁾ kurangnya rekreasi menjadikan responden lebih rentan terhadap stres.

Faktor di atas dapat berpengaruh terhadap hasil penelitian. Hal tersebut berkaitan dengan berbagai faktor stres yang dapat mempengaruhi tingkat stres, meskipun responden penelitian mempunyai kebiasaan berolahraga, akan tetapi faktor lain masih ada, maka toleransi terhadap stres akan menurun sehingga berdampak pada tingkat stres masing-masing responden.

Tidak adanya hubungan antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada responden penelitian yang bertolak belakang dengan teori juga dapat dipengaruhi oleh jenis olahraga yang dilakukan. Jenis olahraga yang sebaiknya dilakukan adalah olahraga aerobik dan intensitas olahraga yaitu harus meningkatkan denyut nadi serta fokusnya adalah untuk meningkatkan daya tahan kardio. Olahraga aerobik misalnya bersepeda, renang, jogging, mendaki dan berlari.⁽²⁶⁾ Olahraga yang baik dilakukan minimal 3 kali dalam seminggu dan durasi minimal 30 menit secara berkesinambungan atau kontinu. Apabila responden mempunyai kebiasaan berolahraga tetapi jenis yang dilakukan bukan olahraga aerobik, maka tidak dapat memberikan manfaat dalam meningkatkan aliran darah ke otak untuk merangsang hormon endorfin, serotonin dan dopamin. Selain olahraga tidak memberi manfaat apabila

responden melakukan aktifitas berolahraga selama 30 menit tetapi tidak berkesinambungan.

KESIMPULAN

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kebiasaan berolahraga dengan tingkat stres pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana yang ditunjukkan dengan ditolaknya H_0 , dimana nilai signifikan yang diperoleh yaitu $p=0.272$ atau $p>0.05$.
2. Distribusi kebiasaan berolahraga pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa tidak memiliki kebiasaan berolahraga yaitu sebanyak 117 orang atau 84.8% dari 138 responden dan sisanya sebanyak 21 orang atau 15.2% yang mempunyai kebiasaan berolahraga.
3. Distribusi tingkat stres pada mahasiswa preklinik Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana menggambarkan bahwa responden paling banyak memiliki stres sedang yaitu 66 (47.8%) responden, diikuti dengan stres berat yaitu sebanyak 53 (38.4%) responden, stres ringan 15 (10.9%) responden dan paling sedikit stres sangat berat yaitu 4 (2.9%) responden.

SARAN

1. Bagi responden, peneliti berharap agar responden yang memiliki stres ringan dan sedang dapat mengelola stres dengan baik dan benar sehingga stres tidak menjadi penghambat dalam proses perkuliahan di masa pandemi dengan melakukan strategi *coping* seperti berbagi perasaan stres dengan bercerita pada orang yang dapat dipercaya,

mendapat asupan gizi yang cukup, tidur yang baik dan teratur yaitu 7-8 jam setiap hari, melakukan olahraga aerobik seperti bersepeda, berlari, mendaki, renang serta jogging untuk meningkatkan ketahanan kardiovaskuler dengan benar selama 30 menit secara kontinu minimal tiga kali dalam satu minggu sampai berkeringat, menghindari rokok serta alkohol, menyempatkan waktu untuk beristirahat, membagi waktu antara belajar dan berekreasi di rumah seperti mendengarkan musik, berpikir positif dan lebih banyak bersyukur di masa pandemi COVID-19, sedangkan bagi responden yang mengalami stres berat dan stres sangat berat diharapkan agar responden dapat melakukan konsultasi dengan psikiater atau psikolog dan mengikuti saran dari sumber terpercaya yang telah peneliti bagikan dalam bentuk video.

2. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti berharap agar dapat melakukan penelitian dengan desain penelitian yang lebih baik, mengontrol variabel-variabel perancu serta meneliti berbagai strategi *coping* lainnya dalam menghadapi stres agar diperoleh hasil penelitian lebih baik dan lebih akurat.
3. Bagi institusi pendidikan, berdasarkan data stres yang sudah banyak diperoleh maka peneliti berharap agar institusi pendidikan dapat memberikan *testing* awal kepada mahasiswa yang cenderung mengalami stres dan menambah topik pembelajaran manajemen stres dalam kurikulum atau materi perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Tantra MA, Irawaty E. Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014. *Tarumanagara Med J*. 2019;1(2):367–72.
2. Mahmud R, Uyun Z. Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Indig J Ilm Psikol*. 2016;1(2):52–61.
3. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *J Keperawatan Jiwa*. 2019;5(1):40.
4. Handayani M. Gambaran Tingkat Stres, Kecemasan Dan Depresi Pada Mahasiswa Universitas Andalas Dalam Menghadapi Pandemi Covid-19. Universitas Andalas; 2020
5. Khoiriyah R, Handayani S. Kesehatan Mental Emosional Perempuan Penderita Kanker di Indonesia. *Jkmm*. 2020;3(2):164–73.
6. Winurini S. Permasalahan Kesehatan Mental Akibat Pandemi COVID-19. *Info Singk Kaji Singk terhadap Isu Aktual dan Strateg*. 2020;12(15):13–8.
7. Rahmayani RD, Liza RG, Syah NA. Gambaran Tingkat Stres Berdasarkan Stressor pada Mahasiswa Kedokteran Tahun Pertama Program Studi Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas Angkatan 2017. *J Kesehat Andalas*. 2019;8(1):103.
8. Monekaka, N.R.S, Dyah, G.R.K., & Derri TM. Pengaruh latihan tari Ja'I (traditional dance) terhadap penurunan tingkat stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Med J* 2019;8(1):550–5.

9. Sari MK. Tingkat Stres Mahasiswa S1 Keperawatan Tingkat Satu Dalam Menghadapi Wabah Covid 19 Dan Perkuliahan Daring Di Stikes Karya Husada Kediri. *Jlilm Pamenang*. 2020;2(1):3-5.
10. Inama S. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Dalam Sistem Pembelajaran Daring Pada Era Pandemi Covid-19. Universitas Sumatera Utara Medan; 2021.
11. Jannah R, Santoso H. Tingkat Stres Mahasiswa Mengikuti Pembelajaran Daring pada Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ris dan Pengabdian Masyarakat*. 2021;1(1):130–46.
12. Lubis H, Ramadhani A, Rasyid M. Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. 2021;10(1):31–9.
13. Yulia R. Hubungan Tingkat Stres Dan Bruksisme Pada Mahasiswa Strata Satu Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Muhammadiyah Surakarta saat pandemi covid-19 (Juni 2020). Universitas Muhammadiyah Surakarta; 2020.
14. Agusmar AY, Vani AT, Wahyuni S. Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. *Heal Med J*. 2019;1(2):34–8.
15. Irman Tabroni, Fathra Annis Nauli A. Gambaran Tingkat Stres Dan Stresor Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri. *J Keperawatan*. 2021;13:1–9.
16. Indri Kurniasih IDML. Efektivitas Manajemen Stres Cognitive-Behavioral dalam Menurunkan Tingkat Stres Mahasiswa Tahun Pertama Tahap Sarjana PSPDG UMY. *Insisiva Dent J*. 2018;7(2):48–52.
17. Hawari HD. Manajemen Stres Cemas Dan Depresi. 2nd ed. Utama H, editor. Jakarta: Balai Penerbit FKUI; 2006. 116–127 p.
18. Poluakan RJ. Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *J Biomedik*. 2020;12(2):102–9.
19. Ringgo Alfarisi, Vira Sandayanti AYF. Hubungan Aktivitas Olahraga Dengan Toleransi Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. *Dunia Kesmas*. 2019;8(2):80–5.
20. Andalasari R. Kebiasaan Olah Raga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Ilmu dan Teknol Kesehatan*. 2018;Vol 5(2):179–91.
21. Adiono AD, Bakhtiar Y, Supatmo Y, Muniroh M. Perbandingan Efek Olahraga Indoor Dan Outdoor. *Kedokt Diponegoro*. 2018;7(2):1088–98.
22. Aida Yulia RS. Pengaruh terapi musik terhadap fungsi kognitif pada lansia yang mengalami demensia. *Ensiklopedia J*. 2019;2(1):169–73.
23. Priatiningrum AC, Elsanti D. Jurnal Keperawatan Muhammadiyah Perbedaan Self Tapping Dan Senam Dismenore Terhadap Perubahan Tingkat Dismenore Primer Pada Mahasiswa Putri. *Keperawatan Muhammadiyah*. 2020; (September) :202–6.

24. Miftakhurrohman MS. Persepsi Mahasiswa Terhadap Pembelajaran Daring Perspektif Neurosains Pendidikan Islam. *J Ilm Prodi Pendidik Agama Islam*. 2020;12(2):127–37.
25. Alfian MR. Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Stikes Sari Mulia Banjarmasin. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sari Mulia*; 2018.
26. Sutra A. Hubungan Kebiasaan Berolahraga Dan Sarapan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Fakultas Universitas Hasanuddin. *Universitas Hasanuddin Makassar*; 2020.
27. Budianingsih T, Studi P, Sastra F, Al U, Indonesia A, Masjid K, et al. Peran Neurolinguistik dalam Pengajaran Bahasa. 2015;(2):137–49.
28. Setyawan IA, Setiawati OR, Dharmawan AK, Pramesti W. Pengaruh Stres dengan Perilaku Olahraga Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Selama Pandemi Covid-19. *J Ilm Kesehat Sandi Husada*. 2021;10 (1) : 241–7.
29. Wahyudi R, Bebasari E, Nazriati E. Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama.
30. Furqaani AR. Latihan Fisik Sebagai Brain Booster Untuk Anak. *Golden Age J Pendidik Anak Usia Dini*. 2017;1 (1) :11–22.