

Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres Siswa SMA Negeri 3 Sinjai

Irma Suryani^{*1}, Sarah Priyanka Putri²

^{1*}Program Studi Fisioterapi, STIKES Panrita Husada, Bulukumba, Indonesia

² Program Studi Fisioterapi, STIKES Panrita Husada, Bulukumba, Indonesia

*Penulis korespondensi

Alamat E-mail: irmasuryani798@gmail.com

Abstrak

Tujuan: untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stress siswa SMA Negeri 3 Sinjai.

Metode: penelitian ini merupakan penelitian observasional dengan menggunakan desain cross-sectional dengan jumlah sampel seratus lima dua (n=152) yang merupakan siswa SMA Negeri 3 Sinjai dengan variabel bebas aktivitas fisik dan tingkat stres sebagai variabel terikat. Pengambilan sampel dilakukan dengan cara simple random sampling sebanyak 152 responden dengan kriteria inklusi terdaftar sebagai siswa kelas XII SMA Negeri 3 Sinjai serta mengisi kuesioner dengan lengkap. Penelitian ini dilakukan dengan kuesioner melalui G-form yang dibagikan kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi pada periode 8 Januari- 8 Februari 2023. Untuk mengukur aktivitas fisik digunakan kuesioner IPAQ-SF, sedangkan kuesioner PSS-10 untuk mengukur tingkat stres.

Hasil: Hasil analisa data dengan menggunakan uji Spearman's Rho menunjukkan bahwa diperoleh hasil nilai sig. 0.272 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan tingkat stres, sedangkan nilai $r -0.155$ menunjukkan menunjukkan hubungan korelasi negative yang berarti hubungan aktivitas fisik berbanding terbalik dengan tingkat stress.

Kesimpulan: Tidak terdapat hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres siswa SMA Negeri 3 Sinjai

KATA KUNCI: Aktivitas Fisik, Tingkat Stress, Siswa, SMAN 3 Sinjai

I. Pendahuluan

Remaja menjadi *time transition* atau peralihan dari masa anak-anak menjadi masa dewasa yang dalam bahasa latin disebut *adolescence* yang artinya tumbuh untuk meraih kematangan. Remaja sering mengalami perubahan yang sedang berlangsung seperti perkembangan fisik, perkembangan kognitif dan perkembangan psikososial atau tingkah laku. Selama masa ini juga sering terjadi perubahan hormonal sehingga mengalami perkembangan dari berbagai aspek dan fungsi. Remaja juga menjadi puncak perkembangan dalam tubuh sehingga mempengaruhi perubahan komposisi tubuh, ketidakstabilan berat badan, perkembangan massa tulang, pengetahuan, memori dan aktivitas fisik (Khomsan, 2017). Selain itu remaja, akan mudah mengalami stress yang disebabkan oleh banyak faktor.

Stres merupakan keadaan yang terjadi dalam tubuh seseorang akibat dari perubahan dan tuntutan pada kehidupan (Donsu, 2017). Stres bisa diartikan sebagai suatu keadaan karena adanya hubungan diri sendiri dengan lingkungannya. Stres juga bisa terjadi karena adanya tuntutan pada seluruh sistem yang ada didalam tubuh (biologi, psikologi, sosial) orang lain. Menurut American Psychological Association (2014), stres memiliki arti sebagai sebuah tekanan dan ketegangan yang

berasal dari luar individu (Legiran et al., 2015). Stres dapat terjadi pada semua kalangan terlebih lagi pada orang yang mengalami tekanan berat misalnya pada siswa-siswi tingkat akhir yang sedang dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, ujian akhir semester, ujian sekolah, batas waktu tugas, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan arah pilihan karir, hobi, kehidupan sosial, kemudian adanya peraturan-peraturan yang harus mereka ikuti dan membatasi diri mereka (Kemenkes RI, 2018)

Menurut data yang dikumpulkan oleh Behavioral risk factor surveillance system (BRFSS, 2013), prevalensi terhadap depresi dan kecemasan yang tertinggi (12,5%) ada pada kalangan remaja, yaitu usia 18-24 tahun, dibandingkan dengan kelompok usia lainnya (BRFSS, 2013). Fenomena ini telah menjadi perhatian khusus terhadap kesehatan mental para mahasiswa. Terdapat berbagai hal yang dapat dilakukan dalam upaya penanggulangan stres, contohnya dengan melakukan aktivitas fisik. Definisi aktivitas fisik menurut WHO (2020) adalah setiap aksi atau usaha tubuh yang dilakukan oleh otot rangka yang memerlukan pemakaian energi. Aktivitas fisik dapat dilakukan dengan berbagai intensitas dan terakumulasi melalui pekerjaan rumah tangga, transportasi atau selama waktu senggang, atau saat berpartisipasi dalam olahraga, berjalan, bersepeda, rekreasi aktif, dan bermain aktif (WHO, 2022).

Pada penelitian yang telah dilakukan sebelumnya di Amerika dengan sampel besar sebanyak 14.706, menunjukkan aktivitas fisik mempunyai hubungan dengan kesehatan mental seseorang. Dalam hasil penelitian Lathia dan kawan-kawan pada tahun 2017, menemukan bahwa aktivitas fisik tingkat sedang dikaitkan dengan tingkat stres rendah, efek negatif fisiologis tubuh yang rendah, dan peningkatan efek positif fisiologis tubuh (Lathia dkk, 2017). Sebaliknya penelitian yang dilakukan dengan sampel besar sebanyak 102 di Norwegia tidak ditemukan hubungan antara aktivitas fisik dengan stress (Osteria et al, 2017). Dengan adanya perbedaan hasil tersebut, peneliti menjadi tertarik untuk meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress pada siswa SMA Negeri 3 Sinjai.

II. Metode

Metode yang digunakan pada penelitian ini ialah penelitian observasional dengan menggunakan desain cross-sectional. Teknik pengambilan sampel dari populasi pada penelitian ini menggunakan *simple random sampling* (Sugiyono, 2019). Sampel penelitian ini adalah sebanyak 152 siswa yang di dapat dari populasi siswa kelas XII SMA Negeri 3 Sinjai.

Pengambilan data pada penelitian dilakukan secara *online* dengan teknik pengambilan data dilakukan secara online dengan cara menyebarkan link *G-Form* menggunakan instrumen penelitian yaitu kuesioner International Physical Activity Questionnaire Short-Form (IPAQ-SF) dengan tujuan mengukur tingkat aktivitas fisik responden serta kuesioner Perceived Stress Scale (PSS-10) untuk mengukur tingkat stres yang dialami siswa. Bentuk data yang didapatkan dari penelitian ini ialah data primer yang diperoleh langsung dari pengisian kuesioner oleh siswa. Hasil pengisian kuesioner IPAQ-SF digolongkan menjadi aktivitas fisik rendah dan aktivitas fisik sedang, dan berat, sedangkan untuk kuesioner PSS-10 diklasifikasikan menjadi stres rendah, sedang dan stres tinggi. Kriteria responden meliputi terdaftar sebagai siswa kelas XII aktif di SMA Negeri 3 Sinjai serta rela untuk dijadikan responden.

Data yang diperoleh dianalisis menggunakan aplikasi *software* IBM SPSS Statistik 25. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis korelasi *pearson*

III. Hasil

Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 3 Sinjai dengan populasi penelitian adalah semua siswa kelas XII . Berdasarkan populasi tersebut didapatkan sampel sebesar 152 siswa sesuai dengan kriteria inklusi yang dibuat peneliti. Hasil penelitian disajikan dalam bentuk tabel.

Tabel 1. Distribusi Karakteristik Umum Responden

Karakteristik Responden	Frekuensi	Presentase (%)
Umur		
17	123	80.9
18	29	19.1
Total	152	100
Jenis Kelamin		
Laki-laki	47	30.9
Perempuan	105	69.1
Total	152	100
Aktivitas Fisik		
Ringan	89	58.5
Sedang	47	30.9
Berat	16	10.5
Total	152	100
Tingkat Stress		
Ringan	77	50.2
Sedang	54	35.5
Berat	21	13.8
Total	152	100

Sumber: Data Primer 2024

Berdasarkan data umur didapatkan responden paling banyak yaitu diumur 17 tahun sebanyak 123 siswa (80.9%), dan umur 18 tahun sebanyak 29 siswa (19.1%). Pada data jenis kelamin, didapatkan responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 47 siswa (30.9%) dan perempuan sebanyak 105 siswi (69.1%). Pada data aktivitas fisik, didapatkan responden dengan aktivitas ringan sebanyak 89 siswa (58.5%), responden dengan aktivitas sedang sebanyak 47 siswa (30.9%) dan responden dengan aktivitas berat sebanyak 16 siswa (10.5 %). Pada data tingkat stress, responden yang mengalami stress ringan sebanyak 77 siswa (50.2 %), responden yang mengalami tingkat stress sedang sebanyak 54 siswa (35.5%) dan responden yang mengalami tingkat stress berat sebanyak 21 siswa (13.8%)

Tabel 2. Uji analisis korelasi *spearman* aktivitas fisik dengan tingkat stress

Aktivitas Fisik	Performa Akademik		
	n	r	p
	152	-0.155	0.272

Sumber: Data Primer 2024

(Ket: n = jumlah total sampel, p=Significancy spearman, r = Spearman correlation)

Tabel 3. menunjukkan bahwa tidak ada hubungan bermakna antara aktivitas fisik dengan tingkat stres, sedangkan nilai $r = -0.155$ menunjukkan tingkat kekuatan korelasi adalah hubungan yang sangat lemah dan bernilai negatif yang artinya hubungan kedua variabel tidak searah.

IV. Pembahasan

Menurut WHO, aktivitas fisik merupakan gerakan tubuh akibat pergerakan otot rangka. Semua gerakan yang dilakukan tubuh saat waktu bersantai dan bergerak ke tempat satu dan tempat lainnya juga disebut sebagai aktivitas fisik (WHO, 2022). Aktivitas fisik adalah semua gerakan yang dilakukan oleh otot rangka yang berakibat pengeluaran energi (Piggin, 2020). Stress adalah proses psiko-biologis kompleks yang terjadi saat seseorang mengalami ancaman atau bahaya di lingkungan sekitar. Stress merupakan reaksi seseorang terhadap suatu tekanan yang melibatkan faktor yang dianggap sebagai ancaman dan menimbulkan reaksi pada perubahan perilaku atau emosi (Jurado et al., 2019).

1. Karakteristik responden berdasarkan umur

Berdasarkan karakteristik responden berdasarkan umur, responden terbanyak berusia 17 tahun sebanyak 123 orang (80.9%) dan jumlah terendah berusia 18 tahun sebanyak 29 orang (19.1%). Mayoritas siswa yang paling banyak berusia 17 tahun. Usia berhubungan dengan toleransi stres, karena usia dewasa awal lebih mampu mengendalikan stres dibandingkan masa kanak-kanak dan usia lanjut. Seiring bertambahnya umur, meningkatnya kontrol emosi dan ketahanan terhadap pengalaman *stressful* (Namora, 2016).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin, 47 responden laki-laki (30.9%) dan 105 responden perempuan (69.1%). Mayoritas responden dalam penelitian ini adalah perempuan. Wanita dua kali lebih mungkin didiagnosis depresi daripada pria. Wanita dan pria memiliki perbedaan psikologis dalam menghadapi suatu masalah. Hal ini sejalan dengan penelitian Nasrani (2015), yang menyatakan bahwa wanita memiliki kesadaran negatif terhadap konflik dan stres sehingga wanita lebih mudah merasakan kecemasan, kecemasan, stres dan ketakutan.

3 Karakteristik responden berdasarkan umur

Berdasarkan data menunjukkan bahwa terdapat 89 siswa (58.5%) melakukan aktivitas fisik yang ringan, 47 siswa (30.9%) melakukan aktivitas fisik yang sedang, 16 siswa (10.5%) melakukan aktivitas fisik yang berat. Responden merupakan siswa kelas XII SMA Negeri 3 Sinjai yang setiap jumat mengadakan senam dan kerja bakti bersama sehingga membuat siswa beraktivitas fisik. Terlebih lagi siswa memiliki Pelajaran penjasokes dimana terdapat berbagai kegiatan aktivitas fisik dan olahraga. Saat seseorang berolahraga maka tubuh akan memproduksi beta-endorfin yang memiliki efek memperbaiki suasana hati sekaligus menurunkan hormon kortisol dalam tubuh (Sundari, 2012).

4. Karakteristik berdasarkan tingkat stress

Berdasarkan data karakteristik tingkat stress menunjukkan bahwa sebanyak siswa 77 orang (50.2%) mengalami stres ringan, 54 orang (35.5%) responden mengalami stres sedang dan 21 orang (13.8%) mengalami stres berat. Pada siswa kelas XII semester akhir, siswa cenderung khawatir, cemas, tegang, mudah gugup, dan mengalami down akibat serangkaian ujian sekolah yang akan dihadapi siswa. Selain itu kekhawatiran menghadapi ujian masuk perguruan tinggi yang akan siswa hadapi. Menurut Salmon dalam (Wahyudi et al., 2015) seseorang yang mengalami stres membuat neurotransmitter akan menurun sehingga dapat dikaitkan dengan adanya gangguan suasana hati yang akan mengakibatkan penurunan motivasi

individu dalam melakukan aktivitas fisik. Analisis yang dikemukakan Kurnia (2016), stress juga dapat dipengaruhi dimensi stress dengan aspek kognitif, aspek perilaku, dan aspek psikologis.

5. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stress siswa kelas XII SMA Negeri 3 Sinjai

Berdasarkan hasil penelitian analisis data *pearson* yang telah dilakukan dapat disimpulkan mengenai hubungan aktivitas fisik terhadap tingkat stres bahwa aktivitas fisik dan tingkat stres tidak memiliki korelasi. Hal ini disebabkan nilai $\text{Sig. } 0.272 > 0,05$ dengan nilai korelitas sebesar $-0,155$. Hasil nilai tersebut menunjukkan hubungan korelasi negatif, yang berarti hubungan aktivitas fisik berbanding terbalik dengan tingkat stres. Yang artinya semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah tingkat stres begitu pula sebaliknya. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2021). Dengan demikian, berbagai aktivitas fisik yang aktif dilakukan siswa tidak berhubungan dengan tingkat stres. Hal ini dikarenakan sesering mungkin seorang siswa melakukan aktivitas fisik, tetapi tidak dapat mengendalikan stressor yang ada maka stress akan muncul. Bahkan, ternyata aktivitas fisik yang mereka lakukan terkadang hanya sebagai pelarian karena bosan dengan pelajaran dan ujian, sehingga ketika aktivitas fisik mereka selesai, mereka akan kembali ke masalah tersebut.

Stres dapat terjadi pada semua kalangan terlebih lagi pada orang yang mengalami tekanan berat misalnya pada siswa-siswi tingkat akhir yang sedang dihadapkan pada pekerjaan rumah yang banyak, ujian akhir semester, ujian sekolah, batas waktu tugas, kecemasan dan kebingungan dalam menentukan arah pilihan karir, hobi, kehidupan sosial, kemudian adanya peraturan-peraturan yang harus mereka ikuti dan membatasi diri mereka. (Kemenkes RI, 2018).

Bagi siswa yang tidak memiliki kesiapan dalam menyelesaikan masalah membuat siswa tertekan, dibayangi dengan permasalahan yang semakin bertambah dan kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam situasi sebagai beban diluar batas kemampuan mereka. Berbagai tuntutan tersebut akan membuat siswa menjadi stres khususnya pada mereka yang tidak memiliki kesiapan dan kedisiplinan dalam belajar. (Hawari, 2011)

Hal ini sesuai juga dengan penelitian yang dilakukan oleh Sriarti (2008) yang menyatakan sebanyak dan serajin apapun mereka dalam melakukan aktivitas fisik, namun kalah dengan faktor-faktor penyebab stres yang mereka alami yang tidak dapat mereka manajemen dengan baik. Faktor kepribadian sangat berpengaruh terhadap bagaimana seseorang mengolah stresor sehingga menimbulkan dampak stres yang berbeda (Sriarti, 2008). Bisa jadi kepribadian siswa merupakan faktor yang penting bagi mereka dalam menghadapi stres dikarenakan aktivitas fisik saja tidak cukup. Stres yang berkepanjangan akan berbahaya bagi kesehatan jika tidak segera ditangani signifikan diantara aktivitas fisik terhadap stres.

Walaupun tidak terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stress, aktivitas fisik tetap harus perlu dilakukan karena bermanfaat bagi kebugaran apalagi bagi kesehatan tubuh. Mengingat juga banyaknya faktor-faktor penyebab stress pada siswa serta dampak buruknya, maka dari itu harus dihindari pemicu stress serta mengontrol emosi dalam menyikapi sesuatu serta terus berpikir positif, semangat dan berdoa kepada Tuhan Yang Maha Esa agar segala yang dialami bisa selesai dengan baik.

V. Kesimpulan

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan, maka peneliti dapat menyimpulkan tidak terdapat korelasi yang bermakna antara aktivitas fisik dengan tingkat stress siswa kelas XII SMA Negeri 3 Sinjai. Dengan hasil perhitungan statistik menggunakan *Spearman Rho* didapati nilai $\text{sig. } 0.272 > 0.05$ sedangkan nilai $r = -0,155$ yang berarti hubungan korelasi negatif

Daftar Pustaka

- Behavioral Risk Factor Surveillance System: Operational and User's Guide. Atlanta, US Department of Health and Human Services, Centers for Disease Control and Prevention. Available at <ftp.cdc.gov/pub/data/brfss/userguide.pdf>.
- Donsu, Jenita DT. (2017). Psikologi Keperawatan Yogyakarta : Pustaka Baru Press
- Fitri AD. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Depresi, Kecemasan, Dan Tingkat Stres Pada Peserta Didik Sma Negeri 3 Lubuklinggau. [Skripsi]. Palembang: Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sriwijaya
- Hawari D. (2011). Manajemen Stress Cemas Dan Depresi. Jakarta: FKUI.
- Jurado M del MM, Feres-Fuentes M del C, Ruiz NFO, Marquez M del MS, Linares JJG. (2019). Self-efficacy and Emotional Intelligence as Predictors of Perceived Stress in Nursing Professionals. *Med*; 55(237):1-14
- Kemkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Khomsan, A. (2017). Peranan Pangan dan Gizi untuk Kualitas Hidup. *Buletin Penelitian Kesehatan*.
- Kurnia, E. (2016). Kecenderungan Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Semester Akhir. <http://digilib.uinsby.ac.id/id/eprint/14430>
- Lathia, N., Sandstrom, G. M., Mascolo, C., & Rentfrow, P. J. (2017). Happier people live more active lives: Using smartphones to link happiness and physical activity. *PLoS One*, 12, e0160589. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0160589>
- Legiran, Aziz MZ, Bellinawati N. (2015). Faktor Risiko Stres dan Perbedaannya pada Mahasiswa Berbagai Angkatan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*.
- Namora LumonggaLubis, M. (2016). *Depresi*. Jakarta: Prenadamedia.
- Nasrani, L. (2015). Perbedaan Tingkat Stres Pada Antara Laki-Laki dan Perempuan Peserta Yoga di Kota Denpasar. [Skripsi]. Bali: Fakultas Kedokteran Universitas Udayana.
- Osteria B, Sigmundsson H, Haga M. (2017). Physical Level Do Not Effect Stress Level in a Sample Norwegian Adolescents. *Front Physio*; 8(DEC): 1-11
- Piggin J. (2020). What is Physical Activity? A Holictic Defenition for Teacher, Researches, and Policy Maker. *Front Sport Act Living*; 2:1-7
- Sriarti, (2008). Tinjauan Tentang Stres. Jatinagor: Fakultas Kedokteran Padjajaran

Sugiyono, P. (2019). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D (D. Sutopo. S. Pd, MT, Ir. Bandung: Alfabeta

Sundari, J. (2012). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Intensitas Olahraga Pada Mahasiswa Reguler 2008 Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam. [Skripsi]. Jakarta: Universitas Indonesia.

World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/handle/10665/363607>. License: CC BY-NC-SA 3.0 IGO