

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Penelitian dilakukan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta. Responden adalah mahasiswa angkatan 2009 program studi Kedokteran Umum FKIK-UMY, dengan kisaran umur 18-21 tahun termasuk ke dalam kategori umur remaja akhir. Total responden sebanyak 144 orang, 95 orang wanita dan 49 pria.

1. Karakteristik Reponden

Karakteristik responden dalam penelitian ini dapat dilihat dalam tabel-tabel berikut :

Tabel 1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin

Jenis kelamin	Jumlah	Persentase
Pria	49	34,03%
Wanita	95	65,97%

Sumber: Data Primer Tahun 2011

Sebagian besar responden adalah wanita yaitu sebanyak 95 mahasiswi (65,97%). Secara keseluruhan mahasiswa program studi kedokteran umum adalah wanita.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Rutin atau Tidaknyaa Berolahraga

Kegiatan Berolahraga	Jumlah	Persentase
Rutin	33	22,91%
Tidak rutin	111	78,09%

Sumber.: Data Primer Tahun 2011

Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden dalam penelitian ini tidak melakukan olah raga secara rutin. Hanya 33 mahasiswa (22,91%) saja mahasiswa yang melakukan olahraga secara rutin.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Lamanya Waktu Olahraga

Waktu berolahraga	Jumlah	Persentase
< 10 menit	11	33,33%
≥ 10 menit	22	66,66%

Sumber: Data Primer Tahun 2011

Sebagian besar responden yang melakukan olahraga rutin sebagian besar melakukan olah raga selama lebih dari 10 menit setiap kali melakukan olah raga yaitu sebanyak 22 orang (66,66%).

Tabel.4. Karakteristik Responden Berdasarkan Frekuensi Olahraga Rutin Dalam Seminggu

Frekuensi Olahraga	Jumlah	Persentase
1 kali	11	33,33%
2 kali	8	24,24%
5 kali	14	42,42%

Sumber : Data Primer Tahun 2011

Olahraga idealnya dilakukan lima sesi olahraga selama 20 menit dalam seminggu. Kita bisa menggabungkan dua atau tiga atau 20 menit latihan aerobik dengan aktivitas seperti berjalan, berlari dan bersepeda (Steve, 2003).

Olahraga sedikitnya 10 menit setiap hari membuat mental menjadi lebih sehat, pikiran jernih, stres berkurang dan memicu timbulnya perasaan bahagia. Selain itu manfaat olahraga bagi kita membuat peredaran darah menjadi lancar, membakar lemak dan kalori serta mengurangi risiko darah tinggi dan obesitas (Melly, 1991)

Tabel 4. menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang rutin melakukan olahraga, melakukan olah raga sebanyak lebih dari 5 kali dalam 1 minggu yaitu sebanyak 14 orang (42,42%).

Tabel 5. Tingkat Stres Responden

Tingkat stress	Frekuensi	Persentase
Tidak ada stress	0	0%
Stres rendah	44	30,55%
Stres sedang	67	46,52%
Stres Tinggi	10	6,97%
Stres Sangat Tinggi	13	9,02%

Sumber: Data primer Tahun 2011

Tabel 5 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat stress sedang yaitu 67 responden (46,52%). Tidak ada satu pun dari responden yang tidak stress dan terdapat sebanyak 23 responden (15,99%) memiliki tingkat stress kategori tinggi dan tinggi sekali.

2. Hubungan Antara Olahraga Rutin dengan Tingkat Stres Responden

Data responden yang melakukan olahraga rutin dengan tingkat stress kemudian dianalisis untuk melihat ada/tidaknya hubungan antara keduanya dengan menggunakan uji *chi square*.

Tabel 6. Hubungan Antara Olahraga Rutin Dengan Tingkat Stres Responden

Olahraga rutin	Tingkat Stres						Nilai P
	Rendah		sedang		Tinggi		
	angka	%	angka	%	angka	%	
ya	33	22,9%	37	26,51%	19	13,19%	0,730
tidak	10	6,9%	31	22,57%	14	9,7%	

A. Pembahasan

1. Karakteristik Subjek

Berdasarkan tabel 1, dapat terlihat karakteristik subjek adalah berada dalam usia remaja akhir yaitu 18-21 tahun Penelitian Werner (2003) menunjukkan bahwa kelompok usia yang terbanyak mengalami stress adalah pada kelompok usia 21-30 tahun. Stres dapat terjadi pada semua usia penyebabnya adalah karena bukan berarti usia tetapi juga beberapa karakteristik sifat seperti keterbukaan, kedewasaan dan pengalaman dalam pemecahan masalah yang menghubungkan koping stress pada usia tersebut (Werner, 2003).

Sedangkan penelitian Widianti, dkk (2004) usia tersering mengalami stress adalah kelompok usia 35-40 tahun. Pada penelitian yang dilakukan Selena (2006) menunjukkan bahwa kelompok usia 18-24 tahun adalah yang paling banyak mengalami stres yaitu sebesar 36%.

Sebanyak 49 orang atau 34,03 % dari penelitian ini adalah pria dan sebanyak 95 orang atau 65,97 % penelitian ini adalah wanita. Peningkatan pesat dalam dokter perempuan mungkin menyebabkan feminisasi berlebihan dari kedokteran, pengamat menyatakannya dalam *Editorial British Medical Journal*. Tak hanya itu menurunnya jumlah pria yang berkeinginan menjadi dokter, karena banyak yang lebih memilih menjalani karir keuangan dan IT, yang menawarkan lebih banyak pendapatan dan status. Jane Dacre(2011) mengatakan, saat ini 28% dari konsultan adalah perempuan, tetapi promosi akhirnya peserta dari tahun 2007 akan meningkat 55%. Sebagian besar responden adalah wanita. Selena (2006) melakukan penelitian di Universitas Brown, Amerika Serikat tentang "Hubungan antara Penerimaan Stres terhadap Mahasiswa Kegiatan Berolahraga, juga mendapatkan subyek mayoritas wanita yaitu 69%. Penelitian Hansmaan (2007) dilakukan di Jerman, di taman kota Hamburg tentang "Hubungan antara Penerimaan Stres dan Kegiatan Berjalan-jalan di Taman Kota. Ternyata sebagian besar subyeknya adalah pria yaitu 60%.

Sebanyak 33 responden atau 22,91 % berolahraga secara rutin dan 111 responden atau 77,91% tidak berolahraga secara rutin. Penelitian Mc (2001) menyebutkan bahwa remaja sebab yang lebih memilih beraktifitas di depan computer daripada beraktifitas berolahraga di luar ruangan.

Berdasarkan data penelitan yang didapat mereka yang berolahraga rutin dengan waktu lebih dari 10 menit adalah sebanyak 22 orang atau (66,66%) dan mereka yang berolahraga kurang dari 10 menit didapatkan sebanyak 11 orang atau 33,33%. Lebih banyak subyek yang rutin berolahraga melakukan olahraga dalam waktu yang lebih lama. Hal ini sesuai penelitian Selena (2006) yaitu sebagian besar subyek yaitu sebanyak 40% subyek yang berolahraga secara rutin lebih melakukannya lebih 10 menit. Subjek yang lain sebanyak 32% dalam waktu 5 menit dan 28% subjek sebanyak 30 menit. Hal ini mungkin disebabkan karena mereka yang berolahraga rutin cenderung lebih terbiasa dalam berolahraga dan menghabiskan waktunya lebih banyak dalam berolahraga.

Responden yang berolahraga sebanyak satu kali dalam seminggu terdapat sebanyak 11 orang atau 33,33%. Berolahraga sebanyak 2 kali dalam seminggu sebanyak 24,24% atau 8 orang dan yang berolahraga sebanyak 5 kali dalam seminggu adalah 42,42% atau sebanyak 14 orang. Sebagian besar subyek melakukan olah raga 5 kali dalam seminggu. Sedangkan Huang et,al (2003) mendapatkan hasil penelitian bahwa mahasiswa secara rerata hanya berolahraga

1. Hubungan Rutin Berolah Raga Dengan Tingkat Stres Pada Responden

Stres merupakan suatu hal yang dapat terjadi pada semua orang, tanpa memandang usia, pekerjaan, dan jenis kelamin. Semua orang tentunya tidak ingin mengalami stress. Menurut Mc grath *cit* Air (1999) Stres adalah ketidakseimbangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan berespon seseorang sehingga terjadi kegagalan memenuhi tuntutan tersebut Banyak upaya yang dilakukan untuk mencegah stress salah satunya dengan rutin berolahraga (Brudwinn,2001).

Penelitian ini menggunakan kuesioner olahraga dan kuesioner Sukini (2009) yang berisi 27 pertanyaan dengan alat ukur depresi yang hasilnya berupa tidak ada stress, rendah, sedang, tinggi dan sangat tinggi. Mahasiswa yang berolahraga rutin mengalami stress sedang sebanyak 13 orang atau 39,39% dari total mereka yang berolahraga rutin. Stress tinggi sebesar 5 orang atau 15,15%. Stress rendah sebesar 10 orang atau 30,30% dan stress sangat tinggi 5 orang atau 15,15%. Jadi persentase terbanyak pada responden yang berolahra rutin adalah pada tingkat sedang.

Kegiatan fisik dapat dipikirkan sebagai konsep menyeluruh yang membawahi keseluruhan latihan, tugas rumah, pekerjaan dan aktifitas bersantai (Casperson, Powell, & Christianson, 1994). Kebiasaan berolahraga adalah kegiatan yang secara tidak langsung berpengaruh pada kebiasaan makan berlebih, merokok, penyalahgunaan obat-obatan, manajemen stres, pengambilan resiko, dan lain sebagainya (Masstircth, 2004). Bukti kongkrit mengenai hal tersebut mengenai aktifitas fisik adalah berkorelasi positif dengan pengaturan berat badan, masukan kalori, tetapi berkorelasi negatif dengan kebiasaan merokok (Payne, 1999).

Hal ini dapat dibuktikan dengan hasil penelitian yang membuktikan bahwa semua subjek mengalami tingkat stress dengan yang terbanyak adalah stress pada tingkat sedang. Hal ini dapat dilihat bahwa mereka yang berolahraga rutin cenderung mengalami stress sedang dan rendah dibanding stress tinggi dan sangat

Kegiatan fisik juga membantu meningkatkan kesehatan mental, mencegah depresi, menolong dan meningkatkan penghargaan diri secara positif dan juga dapat menambahkan daya tarik fisik yang dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang (Rebecca, 2005).

1. Hubungan Antara Olahraga Terhadap Tingkat Stres pada Responden

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis dengan menggunakan uji statistik *chi square* untuk mengetahui adakah perbedaan yang bermakna antara tingkat stress pada mahasiswa pada usia remaja akhir yang rutin berolahraga dan yang tidak. Hasil analisis data seperti table 6, menunjukkan nilai $p = 0,730$ karena nilai $p > 0,05$ yang berarti H_0 diterima dan H_1 ditolak, H_0 merupakan pernyataan yang menjadi dasar pembandingan dan harus menyatakan tidak ada perbedaan, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan berolahraga rutin terhadap tingkat stres pada usia remaja akhir (18-21 tahun).

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan, Mitchell (2005) ditemukan menyatakan tidak ada perbedaan berarti pada kegiatan fisik dan penerimaan stres pada mahasiswa berbeda dengan penelitian lain yang dilakukan oleh Ji liu, et all (2009), menunjukkan bahwa peningkatan fisik pada masyarakat China di usia 50 tahun ke atas dapat membuat tubuh lebih segar.

Kesamaan hasil penelitian ini dengan penelitian Selena kemungkinan disebabkan karena terdapat persamaan sampel yang merupakan sampel usia remaja akhir (18-21 tahun). Perbedaan yang ditemukan pada penelitian Jiu liu (2009) adalah pada usia yang berumur di atas 50 tahun.

Hipotesis yang tidak terbukti bisa dikarenakan pengukuran kegiatan fisik dan berolahraga yang secara berbeda biasanya dengan menggunakan kuesioner atau interview secara langsung. Validitas metode seperti ini patut dipertanyakan dan kemungkinannya belum jelas (Terwee & Hildebrand, 1995).

Stres dapat terjadi dengan berbagai factor selain banyak atau rutin tidaknya berolahraga, salah satunya adalah faktor Maturitas (usia) Individu yang matur lebih

suka mengalami gangguan akibat stres sebab mereka mempunyai adaptasi yang besar terhadap *stressor* yang timbul hal sebaliknya akan terjadi pada individu dengan kepribadian yang tidak matang (Soewadi, 1987).

Jenis penelitian ini adalah non eksperimental dengan rancangan *cross sectional*, yaitu mengukur variable dependen dan independen secara bersamaan. Study ini dilakukan untuk mengetahui hubungan anatar suatu karakteristik dan kegiatan yang ada dalam populasi yang seragam (Boris, 2004). Rancangan penelitian ini sudah sesuai dengan konsep penelitian yang ingin mencari adakah hubungan berolahraga rutin dan tidak terhadap tingkat stres pada usia remaja akhir (18-21 tahun).

Intensitas, durasi dan jenis yang mempengaruhi kebiasaan olahraga lain (psikososial dan biomekanik) belum terdiferensiasi secara lengkap oleh peneliti. Pengukuran yang ada juga belum terlalu jelas menunjukkan apakah diukur secara langsung atau tidak dan beberapa kegiatan lain yang menyerupai kegiatan yang berolahraga berat dan ringan tidak dapat dikategorikan (Dull, 1991).

Pendidikan dan ekonomi juga merupakan salah satu faktor lain yang mempengaruhi stress, Prawiharjo (1995) mengemukakan bahwa menurut Mc Farlane, status pendidikan dan status ekonomi yang rendah pada seseorang akan menyebabkan orang tersebut mudah mengalami stres. Berdasarkan pernyataan ini, maka mereka yang berpendidikan lebih rendah akan lebih mudah mengalami gangguan akibat stres.

Hal yang mempengaruhi penelitian ini adalah kegiatan berolahraga belum dapat didefinisikan secara jelas dan juga jenis olahraga yang dilakukan. Mahasiswa yang mengalami stress tinggi kemungkinan tidak dapat atau mau melakukan kegiatan berolahraga. Kegiatan lain selain berolahraga secara rutin juga dapat menurunkan tingkat stres secara signifikan yang belum diteliti seperti membaca dan