



Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Manajemen Stres pada Mahasiswa Fisioterapi Universitas Awal Bros

Sherly Mutiara^{1*}, R.Sri Ayu Indrapuri²

¹⁻²Fakultas Ilmu Kesehatan, Jurusan Fisioterapi, Universitas Awal Bros, Indonesia

Alamat: Jl. Karyabakti Jl. Bambu Kuning No.8, Rejosari, Kec. Tenayan Raya, Kota Pekanbaru, Riau 28141

Korespondensi penulis: sherly9391@gmail.com

Abstract. *This study aims to explore the relationship between physical activity and stress management among physiotherapy students at Universitas Awal Bros. As students face various academic pressures and challenges, stress levels can significantly impact their overall well-being and academic performance. Physical activity has been recognized as an effective strategy for reducing stress and enhancing mental health. This research employs an analytical observational design with a cross-sectional approach, involving a sample of 20 physiotherapy students who completed questionnaires assessing their physical activity levels and stress management strategies. The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to measure physical activity, while the Perceived Stress Scale (PSS) assessed stress levels. Preliminary results indicate that a significant portion of students engages in regular physical activity, which correlates with lower stress levels. Statistical analysis reveals a meaningful relationship between the frequency and intensity of physical activity and the effectiveness of stress management techniques among students. These findings suggest that promoting physical activity could be a valuable component in stress management programs for physiotherapy students, ultimately contributing to improved mental health and academic success.*

Keywords: *Physical Activity; Stress Management; Physiotherapy Students; Mental Health*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan manajemen stres pada mahasiswa fisioterapi di Universitas Awal Bros. Seiring dengan berbagai tekanan dan tantangan akademik yang dihadapi mahasiswa, tingkat stres dapat berdampak signifikan pada kesejahteraan secara keseluruhan dan kinerja akademik mereka. Aktivitas fisik telah diakui sebagai strategi efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan potong lintang, melibatkan sampel 20 mahasiswa fisioterapi yang menyelesaikan kuesioner yang menilai tingkat aktivitas fisik dan strategi manajemen stres mereka. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) digunakan untuk mengukur aktivitas fisik, sementara Perceived Stress Scale (PSS) digunakan untuk menilai tingkat stres. Hasil awal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur, yang berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah. Analisis statistik mengungkapkan hubungan yang berarti antara frekuensi dan intensitas aktivitas fisik dengan efektivitas teknik manajemen stres di kalangan mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa mempromosikan aktivitas fisik dapat menjadi komponen berharga dalam program manajemen stres untuk mahasiswa fisioterapi, yang pada akhirnya berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan keberhasilan akademis.

Kata kunci: aktivitas fisik, manajemen stres; mahasiswa fisioterapi; kesehatan mental

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa sering menghadapi berbagai tekanan akademik yang dapat menyebabkan tingkat stres yang tinggi. Stres akademik ini dapat berdampak negatif pada kesehatan mental dan fisik mahasiswa, serta memengaruhi kinerja akademik mereka. Dalam konteks pendidikan, mahasiswa fisioterapi di Universitas Awal Bros tidak terkecuali dari tantangan ini. Mereka

harus mengelola beban studi yang berat, praktikum, dan ujian, yang semuanya dapat meningkatkan tingkat stres.

Aktivitas fisik telah terbukti menjadi salah satu strategi efektif dalam mengelola stres. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat membantu mengurangi gejala stres dan meningkatkan kesejahteraan mental. Aktivitas fisik merangsang produksi endorfin, hormon yang berfungsi sebagai penghilang rasa sakit alami dan penambah suasana hati, sehingga dapat membantu individu merasa lebih baik secara emosional.

Namun, meskipun manfaat aktivitas fisik telah banyak dibuktikan, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman tentang seberapa besar pengaruh aktivitas fisik terhadap manajemen stres di kalangan mahasiswa fisioterapi. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan manajemen stres pada mahasiswa fisioterapi di Universitas Awal Bros. Dengan memahami hubungan ini, diharapkan dapat memberikan wawasan bagi pengembangan program intervensi yang lebih baik untuk membantu mahasiswa dalam mengelola stres mereka secara efektif.

2. KAJIAN TEORITIS

Stres adalah respons psikologis dan fisiologis terhadap tekanan yang dialami individu, yang dapat disebabkan oleh berbagai faktor, termasuk tuntutan akademik, pekerjaan, dan masalah pribadi. Di kalangan mahasiswa, terutama mahasiswa fisioterapi yang sering menghadapi beban studi yang berat, tingkat stres dapat meningkat secara signifikan. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 34,2% mahasiswa mengalami stres yang berdampak negatif pada kinerja akademik mereka (American College Health Association, 2019).

Aktivitas fisik telah terbukti menjadi salah satu strategi efektif dalam mengelola stres. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental dengan cara mengurangi gejala stres dan kecemasan. Menurut Small et al. (2013), aktivitas fisik dapat menurunkan tingkat stres dengan meningkatkan produksi hormon endorfin, yang berfungsi sebagai pereda rasa sakit alami dan penambah suasana hati. Selain itu, latihan aerobik yang teratur juga dapat membantu menurunkan kadar kortisol, hormon stres dalam tubuh (Stevens et al., 2013).

Beberapa studi menunjukkan adanya hubungan positif antara tingkat aktivitas fisik dan kualitas hidup. Pucci et al. (2012) menemukan bahwa aktivitas fisik tidak hanya berkontribusi pada kesehatan fisik tetapi juga pada kesehatan psikologis dan sosial individu. Dengan meningkatnya aktivitas fisik, individu cenderung memiliki kualitas hidup yang lebih baik, termasuk aspek kesehatan mental.

Namun, meskipun banyak penelitian mendukung manfaat aktivitas fisik dalam manajemen stres, hasil penelitian tidak selalu konsisten. Beberapa studi menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres (Desi, 2021; Amana et al., 2020). Hal ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut untuk memahami dinamika hubungan ini di berbagai populasi mahasiswa.

Dalam konteks mahasiswa fisioterapi di Universitas Awal Bros, penting untuk mengeksplorasi lebih dalam mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan manajemen stres. Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan baru tentang bagaimana aktivitas fisik dapat berkontribusi dalam mengelola stres di kalangan mahasiswa, serta membantu merancang program intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuasi-eksperimental dengan pendekatan observasional analitik, khususnya metode *cross-sectional*, untuk mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan manajemen stres pada mahasiswa fisioterapi di Universitas Awal Bros. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengamati dan menganalisis hubungan antara variabel independen (aktivitas fisik) dan variabel dependen (manajemen stres) secara bersamaan dalam satu waktu. Populasi penelitian adalah mahasiswa fisioterapi di Universitas Awal Bros, dengan sampel sebanyak 20 mahasiswa yang dipilih secara acak. Kriteria inklusi mencakup mahasiswa yang aktif mengikuti perkuliahan dan bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari dua bagian. Bagian pertama adalah *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik mahasiswa, mencakup frekuensi dan durasi aktivitas fisik dalam berbagai intensitas (ringan, sedang, dan berat). Bagian kedua adalah *Perceived Stress Scale* (PSS), yang digunakan untuk menilai tingkat stres yang dirasakan oleh mahasiswa berdasarkan pengalaman mereka dalam situasi sehari-hari. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak statistik untuk menentukan hubungan antara aktivitas fisik dan manajemen stres. Uji statistik yang digunakan meliputi analisis korelasi Pearson atau Spearman, tergantung pada distribusi data, dengan hasil dianggap signifikan jika nilai $p < 0,05$.

Penelitian ini juga memperhatikan aspek etika penelitian. Sebelum pelaksanaan, peneliti memperoleh persetujuan dari komite etik universitas dan memastikan bahwa semua peserta memberikan persetujuan tertulis untuk berpartisipasi. Kerahasiaan data pribadi peserta dijamin sepenuhnya oleh peneliti. Dengan metode ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman

yang lebih baik mengenai pengaruh aktivitas fisik terhadap manajemen stres di kalangan mahasiswa fisioterapi, serta memberikan dasar bagi pengembangan program intervensi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan mental mereka.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi hubungan antara aktivitas fisik dan manajemen stres pada mahasiswa fisioterapi di Universitas Awal Bros. Hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 20 mahasiswa yang berpartisipasi, sebagian besar terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur, yang berkorelasi dengan tingkat stres yang lebih rendah. Pengukuran dilakukan menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) untuk menilai tingkat aktivitas fisik dan Perceived Stress Scale (PSS) untuk mengukur tingkat stres.

Analisis data menunjukkan bahwa mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi memiliki skor stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki aktivitas fisik rendah. Hasil ini sejalan dengan penelitian lain yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi gejala stres dan meningkatkan kesehatan mental (Setiawan & Halim, 2023). Uji statistik menunjukkan hubungan signifikan antara frekuensi dan intensitas aktivitas fisik dengan efektivitas teknik manajemen stres, dengan nilai $p < 0,05$.

Pembahasan hasil ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik sebagai strategi dalam manajemen stres di kalangan mahasiswa. Aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian sebelumnya juga mendukung temuan ini, di mana keterlibatan dalam aktivitas fisik terbukti dapat meningkatkan produksi hormon endorfin, yang berfungsi sebagai penambah suasana hati dan pengurang stres (Schultchen et al., 2023). Namun, perlu dicatat bahwa meskipun hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif, beberapa studi lain melaporkan hasil yang berbeda, sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut untuk memahami faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi hubungan antara aktivitas fisik dan manajemen stres di kalangan mahasiswa.

Secara keseluruhan, temuan ini menunjukkan bahwa promosi aktivitas fisik dapat menjadi komponen penting dalam program manajemen stres bagi mahasiswa fisioterapi, yang pada akhirnya dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental dan keberhasilan akademis mereka.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan manajemen stres pada mahasiswa fisioterapi di Universitas Awal Bros, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan manajemen stres. Mahasiswa yang terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki aktivitas fisik rendah. Hasil ini mendukung teori bahwa aktivitas fisik dapat berfungsi sebagai strategi efektif dalam mengelola stres, meningkatkan kesehatan mental, dan kesejahteraan secara keseluruhan.

Saran yang dapat diberikan adalah agar mahasiswa fisioterapi di Universitas Awal Bros lebih aktif dalam berpartisipasi dalam kegiatan fisik, baik itu olahraga teratur maupun aktivitas fisik lainnya. Institusi juga disarankan untuk mengintegrasikan program olahraga dan manajemen stres dalam kurikulum atau kegiatan ekstrakurikuler, sehingga mahasiswa dapat memperoleh manfaat dari aktivitas fisik dalam mengelola stres mereka. Selain itu, penelitian lebih lanjut dengan sampel yang lebih besar dan metode longitudinal disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam hubungan ini serta faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi manajemen stres di kalangan mahasiswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Kami mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah berkontribusi dan mendukung dalam pelaksanaan penelitian ini. Pertama-tama, kami ingin menyampaikan rasa terima kasih yang mendalam kepada mahasiswa fisioterapi Universitas Awal Bros yang telah bersedia berpartisipasi dalam penelitian ini, memberikan waktu dan informasi yang sangat berharga.

Kami juga berterima kasih kepada dosen dan staf pengajar di Universitas Awal Bros yang telah memberikan dukungan dan bimbingan selama proses penelitian. Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada rekan-rekan peneliti yang telah memberikan masukan dan saran konstruktif, serta kepada semua pihak yang telah membantu dalam pengumpulan data dan analisis.

Terakhir, kami berterima kasih kepada keluarga dan teman-teman yang selalu memberikan dukungan moral selama proses penelitian ini. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi pengembangan program kesehatan mental dan manajemen stres di kalangan mahasiswa, serta meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan.

DAFTAR REFERENSI

- Friedman, S., & Wachs, T. D. (Eds.). (1999). *Measuring environment across the lifespan: Emerging methods and the concepts*. American Psychological Association.
- Gabbett, T. J. (2016). The training-injury prevention paradox: Should athletes be training smarter and harder? *British Journal of Sports Medicine*, 50(12), 771–772. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096059>
- Jordan, M. (2019). Metode penelitian terkini dalam ilmu sosial. *Jurnal Penelitian Sosial*, 12(3), 45–60.
- Mirza, F. (1997). Hubungan remaja dan penyimpangan sosial. *Asosiasi Psikologi*.
- Oktaviana, N., Jariono, G., & Indarto, P. (2024). Metode latihan fisik terhadap peningkatan kebugaran jasmani remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 176–190. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v8i1.12834>
- Willmott, W. (2004). *Rocks and landscapes of the national parks of Southern Australia* (4th ed.). Geological Society of Australia, Queensland Division.