

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN TINGKAT STRES PADA SISWI SLTA KOTA BATAM TAHUN 2022

Yani Christina¹, Fitta Deskawati², Ni Made Tirtawati³

¹Fakultas Kedokteran Universitas Batam, dr.yani.spkfr@gmail.com

²Fakultas Kedokteran Universitas Batam, fittadeskawati@univbatam.ac.id

³Fakultas Kedokteran Universitas Batam, nimadetirtawati36@gmail.com

ABSTRACT

Background: People experience stress for a variety of reasons, which reduces the ability of the circumstances and conditions to feel happy, comfortable, joyful, and productive.

Methods: This research was carried out in February at Batam City High School using an observational analytic cross-sectional methodology. The sampling method utilized was simple random sampling with a sample size of 64 respondents. The findings of the research were examined using Spearman's Rho.

The results of this research on 64 respondents showed that 30 respondents (46.9%) fell into the normal level category, while 17 respondents (26.6%), 12 respondents (18.8%), and 5 respondents (7.8%), respectively, fell into the mild stress level category, the moderate stress level category, and the severe stress category. According to the findings, 29 respondents (45.3%) fell into the mild category, 33 respondents (51.6%) fell into the moderate category, and 2 respondents (3.1%) fell into the severe category. There was a substantial correlation between stress levels and physical activity, according to the bivariate analysis of the Spearman's findings ($p=0.000$).

Conclusion: According to this research, there is a correlation between Physical Activity and stress levels among female high school students in Batam City in 2022.

Keywords: Physical Activity, Stress Level, Adolescents.

ABSTRAK

Latar Belakang: Setiap individu mendapatkan stresor bisa melalui bermacam-macam penyebab, yang membuat situasi dan kondisi kita semakin berkurang kemampuan untuk merasa senang, nyaman, bahagia, dan produktif.

Metode: Metode penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan cross sectional yang dilakukan di SLTA Kota Batam pada bulan Februari. Teknik pengambilan sampel yaitu simple random sampling dengan jumlah sampel sebanyak 64 responden. Hasil penelitian dianalisis dengan Spearman's Rho.

Hasil: Hasil Penelitian ini pada 64 responden, sebanyak 30 responden (46,9%) yang berada dalam kategori tingkat stres normal, didapatkan sebanyak 17 responden (26,6%) yang berada dalam kategori tingkat stres ringan, sebanyak 12 responden (18,8%) yang berada dalam kategori tingkat stres sedang, sebanyak 5 responden (7,8%) yang berada dalam kategori tingkat stres berat. Didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa terdapat 29 responden (45,3%) yang berada pada kategori ringan, 33 responden (51,6%) yang berada pada kategori sedang, dan 2 responden (3,1%) yang berada pada kategori berat. Hasil analisis bivariat uji Spearman's Rho didapatkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan Aktivitas Fisik ($p=0,000$).

Kesimpulan: Berdasarkan Berdasarkan penelitian ini bahwa terdapat adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres pada siswi SLTA Kota Batam Tahun 2022.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Tingkat Stres, Remaja.

PENDAHULUAN

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)

Dari World Health Organization (WHO) pada tahun 2019 menyebutkan bahwa hampir 264 juta penduduk dunia mengalami stres. Kemudian, di Indonesia terdapat 6,1% atau sekitar 10 juta penduduk berusia >15 tahun yang mengalami stres. Pusat data dan informasi kementerian kesehatan RI pada tahun 2019 menyebutkan bahwa penduduk yang mengalami stres di Provinsi Lampung sebesar 30,62% atau sekitar 2,58 juta penduduk.

Berdasarkan data U.S. Department of Health and Human Services stres menjadi penyakit kesehatan pada masyarakat urutan ke-4 di dunia. didapatkan data bahwa angkakejadian stres lebih besar terjadi pada

wanita (54,62%) dibandingkan pada pria (45,38%). Pada 30% remaja menyatakan bahwa tingkat stres mereka meningkat dalam satu tahun terakhir dan 34% remaja menganggap bahwa tingkat stres mereka akan meningkat pada tahun selanjutnya berjumlah 10.224 kasus, tahun 2020 berjumlah 10.622 kasus, 2021 berjumlah 14.806 kasus, ini menunjukkan terjadi peningkatan penderita Diabetes Melitus setiap tahunnya.(Hallal, 2012)

Teori General Adaptation Syndrome (GAS) oleh Dr. Hans Selye (1976) dalam Wulandari (2012) yang menyatakan bahwa sebuah sumber stres baik berupa stres fisik maupun psikis dapat meningkatkan rangsangan pada sistem saraf simpatis tubuh manusia yang pada akhirnya dapat meningkatkan produksi epinefrin. Sebagai kompensasinya apabila terdapat suatu stresor, aktivitas pada tubuh manusia cenderung akan meningkat. Pada individu yang memiliki keterbatasan dalam melakukan aktivitas fisik tentunya akan kesusahan untuk mengkompensasi sebuah stres yang dialaminya. Oleh karena itu, tingkat stres yang dialami oleh orang-orang dengan tingkat aktivitas fisik yang rendah akan cenderung meningkat.(Chaplin)

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia mengulas tentang aktivitas fisik yang diartikan sebagai setiap Gerakan tubuh yang meningkatkan berat badan teratur berdampak positif terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, berat badan terkendali.

osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. Namun terdapat fakta berupa data dari Riset Kesehatan Dasar (2013), diketahui bahwa 22 provinsi di Indonesia penduduknya kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Dengan kondisi demikian, terlihat bahwa masih kurangnya kegiatan aktivitas fisik yang dilakukan. (tabak,2012)

Aktivitas fisik merupakan suatu aktivitas yang menggunakan fisik, meliputi berbagai macam aktivitas seperti pekerjaan, pekerjaan rumah tangga, bermain, olahraga atau latihan yang direncanakan, dalam konteks kegiatan sehari-hari, keluarga, dan masyarakat. Aktivitas fisik merupakan bagian faktor paling penting dari kesehatan bagi anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan seseorang merasakan gangguan kesehatan mental hingga depresi. Sedangkan terdapat penelitian yang menunjukan bahwa semakin baik aktivitas fisik seseorang maka berdampak pada rendahnya tingkat kecemasan dan depresinya.(Takwa, 2018)

Peningkatan berkelanjutan dalam pemantauan aktivitas fisik akan membantu memandu pengembangan kebijakan dan program untuk meningkatkan tingkat aktivitas dan mengurangi beban penyakit tidak menular (Hallal et al, 2012). Bukti epidemiologis data dari penelitian Muhammad Rizky Mahendra

tahun (2021) menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik menurun dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, dan pola aktivitas dalam populasi perguruan tinggi pada umumnya tidak cukup untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran. Untuk lebih spesifik, hanya 38% siswa perguruan tinggi yang berpartisipasi dalam aktivitas aktif yang teratur, dan hanya 20% berpartisipasi dalam aktivitas moderat reguler. Sebaliknya, 65% siswa sekolah menengah melaporkan aktivitas aktif yang teratur, dan 26% melaporkan aktivitas moderat reguler. Selanjutnya, Penelitian menunjukkan bahwa hampir setengah dari semua siswa melaporkan penurunan aktivitas fisik setelah lulus. Data ini menunjukkan perlunya mempelajari motivasi dan perilaku aktivitas fisik sehingga peneliti dapat mengembangkan program dan intervensi yang lebih baik untuk meningkatkan pola aktivitas fisik siswa.(Tyson,2010)

Berdasarkan hasil survey penelitian yang dilakukan di Sma Negeri 03 Batam menggunakan kusioner aktivitas fisik (IPAQ) dan tingkat stres (DASS 42) diketahui bahwa dari 10 siswi, didapatkan siswi yang mengalami stres berat sebanyak 1 siswi, stres sedang sebanyak 4 siswi, stres ringan sebanyak 2 orang dan dalam kategori normal sebanyak 3 siswi. Kemudian siswi yang mengalami aktivitas berat sebanyak 4 siswi dan siswi yang mengalami Aktivitas fisik sedang sebanyak 6 siswi. maka dari permasalahan di atas maka peneliti tertarik meneliti yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Siswi SLTA Kelas XII Kota Batam Tahun 2022”, sehingga

penulis dapat mengetahui apakah hasil penelitian yang dilakukan sejalan dengan peneliti sebelumnya dan sebagai informasi dan pengetahuan baru dalam dunia keilmuan.

SUBJEK DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik observasional dengan pendekatan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswi SLTA kelas 12 ipa Kota Batam yang berjumlah 64 sampel. Teknik pengambilan sampel menggunakan *random Sampling*. Teknik pengambilan data yaitu menggunakan kusioner DASS 42 dan IPAQ. Analisis data menggunakan *Spearman rho*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Analisis Univariat

1. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Ringan	29	45,3
Sedang	33	51,6
Berat	2	3,1
Total	64	100

Pada tabel 1 dapat dilihat bahwa dari 64 responden yang menjadi sampel penelitian didapatkan 29 responden (45,3%) berada dalam kategori aktivitas fisik ringan, 33 responden (51,6%) berada dalam kategori aktivitas fisik sedang, dan sebanyak 2 responden (3,1%) berada dalam kategori aktivitas fisik berat. Berdasarkan tabel 4.1 di dapatkan pasien dengan kategori aktivitas fisik rendah sebanyak (45,3 %), aktivitas fisik sedang sebanyak (51,6 %),

dan aktivitas fisik berat sebanyak (3,1 %). WHO (2020) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik berarti setiap gerakan, termasuk yang dilakukan pada waktu luang, transportasi dari tempat satu ke tempat lainnya, atau bagian dari pekerjaan. Kurang melakukan aktivitas fisik diidentifikasi menjadi faktor risiko prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi yang menjadi kasus kematian terbanyak di Indonesia (Kemenkes, 2019).

Pada setiap orang aktivitas fisik yang lebih tinggi dapat memberikan manfaat untuk hasil kesehatan seperti meningkatkan kesehatan mental yaitu mengurangi stress, gejala kecemasan dan depresi. Jenis aktivitas yang dilakukan dalam waktu diskresi individu yang meningkatkan total pengeluaran energi harian. Kegiatan dipilih berdasarkan kebutuhan dan minat pribadi (Bouchard et al, 2012).

Penilaian aktivitas fisik menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) merupakan salah satu instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik yang dikembangkan oleh WHO. International Physical Activity Questionnaire dikembangkan untuk kepentingan pengawasan aktivitas fisik di negara berkembang.

merupakan salah satu instrument yang digunakan untuk mengukur tingkat aktivitas fisik yang dikembangkan oleh WHO. International Physical Activity Questionnaire dikembangkan untuk kepentingan pengawasan aktivitas fisik di negara berkembang. IPAQ terdiri dari 16 pertanyaan yang mengumpulkan data dari responden penelitian dalam aktivitas fisik pada tiga kategori yaitu aktivitas fisik saat bekerja, aktivitas perjalanan dari tempat ketempat, dan aktivitas yang bersifat rekreasi atau waktu luang (Hamrik et al., 2014).

International Physical Activity Questionnaire mengukur aktivitas fisik dengan mengklasifikasikan berdasarkan METs (Metabolic Equivalents). Metabolic Equivalents adalah rasio laju metabolisme saat kerja dengan laju metabolisme saat istirahat. METs digambarkan dengan satuan kkal/kg/jam. Perbandingan aktivitas dalam kategori sedang yaitu 4 kali lebih besar dibandingkan dengan aktivitas duduk tenang, sehingga perhitungan pada aktivitas kategori sedang dikalikan 4 METs.

Data dari WHO, menunjukkan tingkat aktivitas fisik dunia lebih dari seperempat populasi orang dewasa (1,4 miliar orang) tidak cukup aktif. Secara global 28% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas tidak cukup aktif pada tahun 2016 (pria 23% dan wanita 32%). Ini berarti 1 dari 4 orang dewasa dunia tidak memenuhi rekomendasi global setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang, atau 75 menit aktivitas fisik intensitas kuat per minggu (WHO,

2017). Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, proporsi penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas yang kurang melakukan aktivitas fisik (<150 menit/perminggu) sebesar 33,5%, dengan angka terbesar di Provinsi DKI Jakarta (47,8%) dan terendah di Bali (26%) (Kemenkes RI, 2018).

Hal ini juga dilakukan oleh Norma Hanifah Sumarta pada penelitiannya tahun 2020 didapatkan 25 orang yang melakukan aktivitas fisik rendah, 101 orang yang melakukan aktivitas fisik sedang dan 117 orang melakukan aktivitas fisik berat.

2. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Stres

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Normal	30	46,9
Ringan	17	26,6
Sedang	12	18,8
Berat	5	7,8
Sangat berat	0	0
Total	64	100

Tabel 2 menunjukkan Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, maka diperoleh hasil yang menunjukkan bahwa terdapat (46,9%) yang berada dalam kategori tingkat stres normal, sebanyak (26,6%) yang berada dalam kategori tingkat stres ringan, sebanyak (18,8%) yang berada dalam kategori tingkat stres sedang, (7,8%) yang berada dalam kategori tingkat stres berat, dan (0%) yang berada pada kategori tingkat stres sangat berat. Stres dapat timbul pada remaja, terutama bagi siswi SMA terutama siswa kelas XII.

terdapat (46,9%) yang berada dalam kategori tingkat stres normal, sebanyak (26,6%) yang berada dalam kategori tingkat stres ringan, sebanyak (18,8%) yang berada dalam kategori tingkat stres sedang, (7,8%) yang berada dalam kategori tingkat stres berat, dan (0%) yang berada pada kategori tingkat stres sangat berat. Stres dapat timbul pada remaja, terutama bagi siswi SMA dalam menghadapi pelajaran yang berat di sekolah, karena pada saat ini remaja pada umumnya mengalami tekanan untuk mendapatkan nilai yang baik dan bisa masuk ke universitas favorit. Siswi SMA, terutama siswa kelas XII yang akan menghadapi UAN dan UMPTN sering mengalami ketegangan dan kecemasan.

Tingkatan stres akademik adalah dampak-dampak yang muncul dari respon individu sebagai pelajar berdasarkan kemampuan yang ada pada individu tersebut untuk menghadapi stresor dalam akademik alasan yang jelas, dan merasa lega ketika situasi berakhir (Psychology Foundation of Australia, 2010)

Dari hasil penelitian ini, Siswi mengalami tingkat stres yang dikategorikan stres ringan, sedang, dan berat. Siswi kelas XII lebih banyak menghadapi tuntutan akademik yang tidak hanya ujian sekolah, menjawab pertanyaan di kelas, memperlihatkan progress mata pelajaran, dituntut untuk menghadapi situasi

menjelang ujian nasional, pemilihan karier setelah lulus, peralihan dari masa SMA ke memilih program pendidikan lanjutan, dan tuntutan dari orang sekitar agar mendapatkan hasil yang baik.

Sugiyanti, Enik & Sigit (2017) menjelaskan dalam penelitiannya yang dilakukan di SMK Kesdam IV Magelang didapatkan hasil bahwa remaja perempuan sejumlah 44 responden (74,58%) mengalami stres ringan dan stres sedang. Pada remaja laki-laki yang mengalami stress ringan dan stress sedang sejumlah 15 responden (25,42%). Sehingga pada penelitian ini remaja perempuan lebih banyak mengalami stress dibanding remaja laki-laki.

Pada penelitian ini juga didapatkan hasil siswi yang mengalami stres sejumlah 34 responden dengan tingkat stres ringan, sedang, dan berat. Stres pada wanita akan merangsang HPA (hypothalamus-pituitary-adrenal cortex) aksis, sehingga dihasilkan hormon kortisol menyebabkan terjadinya ketidakseimbangan hormonal termasuk hormon reproduksi dan terjadi suatu keadaan siklus menstruasi yang tidak teratur.

B. Analisis Bivariat

1. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres

Tabel 3. Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres

Aktivitas Fisik	Tingkat Stres										Total	P Value	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat berat				
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f		%
Ringan	3	10,3	11	37,9	10	34,5	5	17,2	0	0	29	100	0,000
Sedang	25	75,8	6	18,2	2	6,1	0	0	0	0	33	100	
Berat	2	100	0	0	0	0	0	0	0	0	2	100	
Total	30		17		12		5		0		64		

Berdasarkan Tabel 3 diatas hasil analisis uji statistik menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan aktivitas fisik pada siswi kelas XII SLTA Kota Batam. Dari hasil uji Spearman's Rho didapatkan p-value sebesar 0,000 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima dan korelasi r sebesar 0,688 yang berarti interpretasi korelasinya kuat. Dan arah korelasi negatif (-0,688) artinya semakin besar peningkatan nilai aktivitas fisik maka akan diikuti dengan penurunan tingkat stres yang semakin rendah (normal).

Hasil analisis tabel silang didapatkan bahwa masih banyak siswi memiliki aktivitas fisik ringan dengan tingkat stres ringan, sedang, dan berat sebanyak 26 responden, sedangkan siswi yang melakukan aktivitas fisik sedang dengan tingkat stres ringan dan sedang sebanyak 8 responden, maka dalam hal ini yang mungkin menyebabkan siswi masih belum mampu mengendalikan tingkat stres yang mereka hadapi dengan cara melakukan aktivitas fisik yang baik salah satunya keseriusan dalam berolahraga atau belum melakukan olahraga secara maksimal. belum melakukan olahraga secara maksimal.

Teori General Adaptation Syndrome (GAS) oleh Dr. Hans Selye (1976) dalam Wulandari (2012) yang menyatakan bahwa sebuah sumber stres baik berupa stres fisik maupun psikis dapat meningkatkan rangsangan pada sistem saraf simpatis tubuh manusia yang pada akhirnya dapat meningkatkan produksi epinefrin. Seseorang yang memiliki aktivitas yang baik akan terlihat lebih rileks dan ceria ketika akan memulai rutinitas pekerjaan. aktivitas yang baik juga dapat melawan hormon stres yaitu hormon kortisol, sehingga seseorang yang memiliki aktivitas yang baik lebih tahan terhadap stres baik fisik maupun mental. Aktivitas yang baik bermanfaat untuk menurunkan stres. Hal ini terkait dengan penurunan hormon-hormon stres saat berolahraga. Olahraga rutin dapat menurunkan epinefrin dan kortisol. Hormon- hormon ini yang disebut juga sebagai hormon- hormon stres yang akan meningkat saat tubuh menghadapi stressor. Saat seseorang memiliki aktivitas yang baik maka tubuh akan memproduksi beta-endorfin yang memiliki efek memperbaiki suasana hati sekaligus menurunkan hormon kortisol dalam tubuh (Sundari, 2012).

Stres dapat terjadi pada siapa saja tidak terkecuali pada siswi SLTA Kota Batam. Bukan hanya stres yang berasal dari aktivitas fisiki namun salah satu jenis stres yang sering ditemukan di kalangan siswa ialah stres akademik. Stres akademik dapat terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan. Stres akademik dapat diartikan ketegangan emosi yang tampak melalui peristiwa yang terjadi di lingkungan sekolah serta munculnya rasa takut terhadap keselamatan atau harga diri siswa serta beban siswa yang melebihi batas kemampuannya, sehingga dapat memunculkan berbagai reaksi seperti respon fisik, mental, perilaku dan berpengaruh terhadap penyesuaian psikologis serta prestasi akademik. Apabila siswa tidak mampu mengatasi stres akademik secara efektif, maka dapat mengganggu kesehatan psikososial dan emosional siswa (Saini dkk, 2013).

Desmita (2009), mendefinisikan stres akademik sebagai school stress, yaitu stres siswa yang bersumber dari tuntutan sekolah. Tuntutan sekolah tersebut lebih difokuskan pada tuntutan tugas-tugas akademis dan tuntutan dari pengajar. Dijelaskan pula bahwa stres akademik atau school stress adalah suatu ketegangan emosional yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di sekolah dan perasaan terancamnya keselamatan atau harga diri siswa, sehingga memunculkan reaksi-reaksi secara fisik, psikologis dan tingkah laku yang berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademis. aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan (Maramis, 2009)

Pada penelitian terhadap siswi kelas XII SLTA Kota Batam kegiatan yang padat baik di sekolah maupun di rumah yang dapat mengakibatkan siswi kurang dalam melakukan aktivitas fisik yang baik. Kegiatan yang padat tersebut dapat menimbulkan kelelahan secara fisik maupun secara psikologis sehingga dari beberapa siswi. Sementara itu stres pada siswi kelas XII SLTA Kota Batam ini dikarenakan stres akademik karena akan menghadapi ujian nasional, ujian sekolah, bimbingan belajar tambahan, dan stres tugas pekerjaan rumah. Banyaknya kegiatan dalam proses pembelajaran yang dilakukan siswi ini akan mempengaruhi waktu siswi untuk melakukan aktivitas fisik yang teratur

Hasil penelitian yang menunjukkan beberapa data aktivitas fisik berbanding terbalik dengan tingkat stres yaitu hampir setengah dari total responden yang memiliki aktivitas fisik ringan juga mengalami tingkat stres normal yaitu sejumlah 3 responden, kemudian responden yang memiliki aktivitas fisik sedang juga mengalami tingkat stres yang normal yaitu sejumlah 25 responden, dan yang terakhir sebagian kecil responden yang memiliki aktivitas fisik berat juga mengalami tingkat stres yang normal yaitu 2 responden. WHO (2020) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik berarti setiap gerakan, termasuk yang dilakukan pada waktu luang, transportasi dari tempat satu ke tempat lainnya, atau bagian dari pekerjaan. Kurang melakukan aktivitas fisik diidentifikasi

menjadi faktor risiko prevalensi Penyakit Tidak Menular (PTM) seperti stroke penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi yang menjadi kasus kematian terbanyak di Indonesia (Kemenkes, 2019).

Siswi yang terlalu keras dalam berpikir akan sering kali melupakan waktu untuk melakukan peregangan, sehingga akan berdampak pada peningkatan stressornya. Marliani (2016) menyatakan kapasitas intelektual, stress, dan harapan baru remaja menyebabkan remaja mengalami gangguan pada tugas perkembangannya, baik gangguan pikiran, perasaan dan perilaku. remaja dalam perkembangannya merupakan usaha untuk penyesuaian diri antara apa yang terjadi pada diri remaja, peran sosial remaja dan penyesuaian dengan lingkungan sehingga remaja secara aktif mampu mengelola stress dan menemukan alternative penyelesaian masalah (Sarwono, 2011).

Hal ini sejalan dengan hasil observasi yang telah dilakukan oleh peneliti bahwa siswi kelas XII SLTA Kota Batam memiliki peran ganda yaitu selain mempunyai tuntutan di sekolah terdapat tuntutan diluar sekolah yaitu seperti tuntutan masa depan yang mengharuskan memilih pendidikan lanjutan, mengerjakan tugas-tugas tambahan dan bimbingan belajar diluar jam sekolah, serta keduanya tidak bisa dipilih salah satunya karena keduanya penting dan sangat berarti bagi dirinya. Sementara tekanan juga dapat menimbulkan masalah penyesuaian. Tekanan sehari-hari biarpun kecil tetapi bila bertumpuk-tumpuk dan

berlangsung lama dapat menimbulkan stres yang hebat. Tekanan, seperti ini dapat berasal dari dalam maupun luar seperti berdasarkan hasil observasi yang dilakukan oleh peneliti bahwa siswi memiliki peran ganda yaitu dapat menyelesaikan tugas-tugasnya baik diluar jam sekolah maupun didalam jam sekolah dengan tepat waktu. (Mahendra, 2021)

Semakin besar tekanan yang diterima oleh tubuh terutama otak, maka akan semakin besar untuk memperparah timbulnya stres. Tingkatan stres yang dialami manusia erat kaitannya dengan pola aktivitas fisik yang dijalankan dalam kehidupan sehari-hari. Aktivitas fisik yang sudah terencana dan terjadwal dapat mengantisipasi dan menghindari keadaan atau kondisi yang dapat menimbulkan tekanan. Salah satu jenis pola aktivitas keseharian yang memiliki peran penting sebagai salah satu benteng pertahanan terbaik untuk menghindari stres adalah dengan memperbaiki aktivitas fisik yang baik dan teratur.

Berdasarkan data dan teori penelitian diatas, aktivitas fisik akan mempengaruhi tingkat stres. Stres dapat menimbulkan pengaruh yang tidak baik pada tubuh. Upaya penanggulangan stres ini perlu dilakukan untuk membantu mengurangi dampak negatif akibat stres. Salah satu metode yang sangat baik untuk mengelola kondisi ini yaitu dengan teratur melakukan aktivitas fisik seperti olahraga (Elizabeth Scott, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Hannah Wike (2015) berjudul "Relationship Between

Physical Activity, Psychological Well-Being, And Stress In A College Population” menunjukkan bahwa aktivitas fisik, serta olahraga yang cukup.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di SLTA Kota Batam Tahun 2022, dapat disimpulkan bahwa :

1. Diketahui yang memiliki aktivitas fisik ringan sebanyak (45,3%), terdapat (51,6%) memiliki aktivitas fisik sedang, dan (3,1%) yang memiliki aktivitas fisik berat.
2. Diketahui yang memiliki tingkat stres normal sebanyak (46,9%), Tingkat stres ringan sebanyak (26,6%), Tingkat stres sedang sebanyak (18,8%), dan (7,8%) yang berada pada tingkat stres berat.
3. Terdapat hubungan bermakna antara hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada siswi kelas XII SLTA Kota Batam tahun 2022 dengan nilai $p\text{-Value}=0,000$ dengan nilai korelasi sebesar $-0,688$ yang berarti interpretasi korelasinya kuat.

SARAN

1. Bagi Siswi

Dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pengetahuan sehingga siswi mampu menjaga aktivitas fisik yang teratur. Sehingga dengan terjaganya aktivitas fisik akan mengurangi risiko terjadinya tingkat stres yang meningkat yang pada akhirnya akan memberikan keuntungan bagi siswi tersebut dalam proses pembelajaran.

2. Bagi Institusi Pendidikan

Dari hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi Institusi pendidikan sebagai sumbangan

pemikiran dan bahan masukan dalam pembelajaran di sekolah sehingga bisa menjadi bahan evaluasi dalam pembelajaran tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres.

3. Bagi peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat bermanfaat bagi penulis untuk mengaplikasikan ilmu pengetahuan dan memperluas wawasan serta pengalaman peneliti, khususnya tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil penelitian diharapkan dapat menjadi bahan informasi dan acuan selanjutnya untuk peneliti yang tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan jenis desain penelitian dan variabel yang berbeda untuk lebih mengetahui penyebab lain yang berhubungan dengan tingkat stres.

5. Bagi Pihak Sekolah

Sekolah diharapkan memberikan perhatian dan memantau kondisi siswa siswanya terkait dengan stres akademik yang dialami, dan kemudian dapat bekerja sama dengan semua elemen di sekolah mulai dari guru mata pelajaran, guru BK untuk memberikan solusi bagi siswa yang terindikasi mengalami stres akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada dr. Dr.dr.Ibrahim, SH, M.Sc, M.Pd.Ked, M.Kn, Sp.KKLP dan dr. Andi Ipaljri Saputra, M.Kes yang telah memberikan saran dan kritik pada penelitian ini. Ucapan terimakasih juga penulis ucapkan kepada Sekolah SLTA Kota Batam.

DAFTAR PUSTAKA

- Amanda. (2017) Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stress Pada Siswa - Siswi Overweight Di Sma Negeri 1 Jember. Universitas Jember : Jawa Timur.
- Bryce J, (2008) Coitinho D, Damton HI, Pelletier D, Andersen PP. Maternal and child undernutrition study group: Effective action at national level. *Lancet* 371 (9611): 510-26.
- Chaplin, (2011) Kamus Lengkap Psikologi (terjemahan Kartini Kartono). Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Elza, (2020) Hubungan Tingkat Stress Dan Aktivitas Fisik Dengan Siklus Menstruasi Pada Remaja Putri Kelas Model Man 2 Kota Madiun. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Eureka, (2019) Agnes Nina. Pengaruh Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Pada Mahasiswa Di Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Tahun 2019. Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta Fakultas Kedokteran Program Studi Sarjana Kedokteran.
- Fawzy, M., & Hamed, (2017) S. A. Prevalence of psychological stress, depression and anxiety among medical students in Egypt. *Psychiatry Research*, 255, 186–194.
- Hamrik. Z., D. Sigmundova, (2014) M. Kalman, J. Pavelka, and E. Sigmud.. Physical activity and sedentary behavior in Czech adults: Results from the GPAQ study. *European Journal of Sport Science* 14(2):193-198.
- Hallal, et al. Global Physical Activity levels: surveillance progress, pitfalls, and prospect. Vol 380:9838 P247-257; 2012
- Hawari, (2011) Dadang. Manajemen Stress Cemas Dan Depresi. Jakarta. FKUI.
- Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementerian Kesehatan RI, 53(9), 1689–1699.
- Kemenkes. (2019) Kurang aktivitas fisik berpotensi alami penyakit tidak menular. September, 1–2.
- Mahendra. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Universitas Pendidikan Indonesia;2021
- Maramis. Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa. Edisi 2. Surabaya: Airlangga ; 2009
- Notoatmodjo. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT. Rineka Cipta. ; 2010
- Sudrajat, (2011) A. Mengapa Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 1(1), 47- 58.
- Sugiyanti, Desi Ari, Enik Suhariyanti & Sigit Priyanto. Pengaruh Guide Imagery dalam Menurunkan Stress Siswa Menghadapi Proses Boarding School di SMK Kesdam IV Kota Magelang Universitas Muhammadiyah Magelang 2017
- Syafnidawati. (2020) Universitas Raharja Blackbox Testing. Universitas Raharja.
- Tabak, I., Oblacińska, A., & Jodkowska, M. Physical Activity and Sedentary Behaviour as Predictors of Adolescent Health in Rural and Urban

- Takwa, (2018) Fitra Ananta Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Fungsi Eksekutif Mahasiswa Fk Umm Angkatan 2016. Undergraduate (S1) Thesis, University Of Muhammadiyah Malang.
- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., & Laws, K. Physical activity and mental health in a student population. Journal of Mental Health.
- WHO. (2017) Physical activity fact sheet. World Health Organization.
- World Health Organization. (2021) WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour, Web Annex, Evidence Profiles. In World Health Organization.