

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN TINGKAT STRES TERHADAP KESEGERAN JASMANI MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS YARSI ANGKATAN 2014-2017 MENGGUNAKAN HARVARD STEP TEST DITINJAU DARI SISI KEDOKTERAN DAN PANDANGAN ISLAM

Tegar Maulana¹, Qomariyah², M Arsyad³

ABSTRAK

Latar Belakang: Kesegaran jasmani berarti kesanggupan dan kemampuan tubuh untuk melakukan penyesuaian (adaptasi) terhadap pembebanan fisik yang diberikan kepadanya (dari kerja yang dilakukan sehari-hari) tanpa menimbulkan kelelahan berlebihan yang berarti. Lebih dari 2 juta kematian setiap tahun disebabkan kurangnya bergerak atau aktivitas fisik. Mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres yang tinggi dikarenakan beban pelajaran yang berat dan jadwal perkuliahan yang padat sehingga waktu untuk beraktivitas fisik seperti berolahraga akan berkurang. Ajaran Islam ternyata begitu lengkap dan sempurna. Nabi Muhammad SAW menganjurkan olahraga seperti berenang, memanah, berlari, berkuda, bergulat, dan sebagainya. Dalam Islam, sehat dipandang sebagai nikmat kedua terbaik setelah Iman. Selain itu, banyak ibadah dalam Islam membutuhkan tubuh yang kuat seperti shalat, puasa, haji, dan juga jihad. Rasa cemas dan stres berkepanjangan yang dibiarkan berlarut larut bisa menyebabkan berbagai gangguan pada fisik maupun jiwa seseorang. Seorang mukmin harus selalu berzikir kepada Allah dalam kondisi apapun agar terpenuhi kebutuhan fundamentalnya sehingga hati dan ruh menjadi segar, sehat dan tenang.

Metode: Studi observasi dilakukan secara cross sectional dengan mengolah data primer. Populasi dan sampel adalah mahasiswa fakultas kedokteran universitas yarsi angkatan 2014-2016 dan ditambah dengan 2017. Sampel diambil dengan metode *random sampling*. Pengambilan data menggunakan kuisioner & pengukuran *Harvard Step Test* (HST)

Hasil: Responden dengan aktivitas fisik rendah sebanyak 36 orang (40,9%), sedang 38 orang (43,2%), dan tinggi 14 orang (15,9%). Tingkat stres ringan sebanyak 4 orang (4,5%), sedang 27 orang (30,7%), berat 35 orang (39,7%), dan sangat berat sebanyak 22 orang (25,1%) responden dengan skor terbesar pada aspek *Academic Related Stressor* (ARS). Kesegaran jasmani kurang sebanyak 53 orang (60,2%), sedang sebanyak 20 orang (22,7%), dan baik sebanyak 15 orang (17,1%) responden. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kesegaran jasmani ($p\text{-value} = 0,069 < \alpha = 0,1$), sedangkan untuk variabel tingkat stres tidak terdapat hubungan yang signifikan dengan kesegaran jasmani ($p\text{-value} = 0,106 > \alpha = 0,1$)

Simpulan: Responden terbanyak dengan karakteristik aktivitas fisik sedang, tingkat stres berat terutama pada aspek ARS dan kesegaran jasmani kurang. Terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kesegaran jasmani dan sebaliknya pada tingkat stres.

Kata Kunci: aktivitas fisik, tingkat stres, kesegaran jasmani.

¹Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

²Staf pengajar bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

³Staf pengajar bagian pendidikan agama, Fakultas Kedokteran Universitas YARSI

**RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND STRESS LEVEL ON
PHYSICAL FITNESS IN MEDICAL STUDENTS OF YARSI
UNIVERSITY BATCH 2014-2017 USING HARVARD
STEP TEST REVIEW FROM MEDICINE
AND ISLAM**

Tegar Maulana¹, Qomariyah², M Arsyad³

ABSTRACT

Background: Physical fitness means the capability of body to adapt any physical task without any significant fatigue. More than 2 millions death every year because of sedentary life. Medical student has a high level of stress because of many lessons and schedule so they have less physical activity. Prophet Muhammad SAW suggested sports such as swimming, archery, running, horse riding, wrestling, and so forth. In Islam, healthy is seen as the second best blessing after faith. In addition, many worship in Islam requires a strong body such as prayer, fasting, pilgrimage, and also jihad. Anxiety and prolonged stress can cause a variety of disturbances in the physical and the soul of a person. A believer should always praise to Allah SWT in any condition to be fulfilled his fundamental needs so that the heart and soul become fresh, healthy and calm.

Method: This research based on data collected through observational research done by a cross-sectional study with processing the primary data. Populations and samples are the student of medical college of YARSI University batch 2014-2016 with addition of 2017 batch with random sampling method. Data collection was done by questionnaire and measurement of Harvard Step Test.

Result: Respondent with low physical activity are 36 people (40,9%), moderate 38 people (43,2%), and high are 14 people (15,9%). Low stress 4 people (4,5%), moderate are 27 people (30,7%), high are 35 people (39,7%), and severe are 22 people (25,1%) with the highest stressor from *Academic Related Stressor* (ARS). Low physical fitness respondent are 53 people (60,2%), moderate are 20 orang (22,7%), and good are 15 people (17,1%). There is a significant relationship between physical activity and physical fitness variabel ($p\text{-value} = 0,069 < \alpha = 0,1$), otherwise there is no significant relationship between stress level and physical fitness ($p\text{-value} = 0,106 > \alpha = 0,1$)

Conclusion: The most respondent characteristic are moderate physical activity, high level of stress especially in ARS aspect, and low physical fitness. There is a significant relationship between physical activity otherwise there is no significant relationship between stress level and physical fitness.

Keywords: Physical activity, Stress level, Physical Fitness.

¹Faculty of Medicine, YARSI University

²Departement of Physiology, Faculty of Medicine, YARSI University

³Departement of Islamic Education, Faculty of Medicine, YARSI University