

BAB I

PENDAHULUAN

1. Latar Belakang

Kesehatan adalah hal yang penting untuk dijaga bagi seluruh insan manusia. Konsep sehat menurut Parkins (1938) adalah suatu keadaan seimbang yang dinamis antara bentuk dan fungsi tubuh dan berbagai faktor yang berusaha mempengaruhinya. Pada tahun 1986, WHO, dalam Piagam Ottawa untuk Promosi Kesehatan, mengatakan bahwa pengertian kesehatan adalah sumber daya bagi kehidupan sehari-hari, bukan tujuan hidup, kesehatan adalah konsep positif menekankan sumber daya sosial dan pribadi, serta kemampuan fisik. Secara spesifik kesehatan dibagi menjadi tiga jenis yaitu kesehatan jasmani, kesehatan rohani, dan kesehatan sosial.

Kesehatan jasmani (kesegaran jasmani) dapat didefinisikan sebagai kebugaran jasmani yang 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 (Muhajir, 2004).

Perkembangan teknologi modern dewasa ini telah membuat manusia lebih banyak menggunakan otak daripada tenaga fisik dan otot. Pada umumnya keadaan fisik menjadi statis dan pasif artinya tidak bugar, baik jasmaniah maupun rohaniah (Kusuma, 2007). Studi WHO faktor-faktor risiko menyatakan bahwa gaya hidup duduk terus menerus dalam bekerja adalah 1 dari 10 penyebab kematian dan kecacatan di dunia. Lebih dari 2 juta kematian setiap tahun disebabkan kurangnya bergerak atau aktivitas fisik. Pada kebanyakan Negara di seluruh dunia antara 60% hingga 85% orang dewasa tidak cukup beraktivitas fisik untuk memelihara fisik mereka. 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. Dari hasil penelitian

Firman (2010) di Fakultas Kedokteran Universitas Riau tentang gambaran tingkat kebugaran jasmani berdasarkan ketahanan kardiovaskuler, jenis kelamin dan aktivitas olahraga pada angkatan 2007-2010 yaitu 1,4% dalam kategori baik, 5,4% kategori cukup, 93,2% kategori kurang. Selain itu tidak jarang mereka mengalami rasa cemas bahkan depresi. Berbagai macam penelitian menunjukkan prevalensi stres pada mahasiswa diantaranya pada penelitian Legiran, Azis dan Bellinawati didapatkan 50,8% mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang mengalami stres. Pada penelitian lain terdapat pengukuran tingkat stres dari Augesti (2015) yang menyatakan bahwa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan akhir tahun 2011 ditemukan perbedaan tingkatan stres, pada 100 sampel mahasiswa, terdapat 45 responden (45%) mengalami stres ringan, terdapat 47 responden (47%) mengalami stres sedang dan terdapat 8 responden (8%) mengalami stres berat. Hal ini akan berdampak terhadap kesehatan mahasiswa tersebut.

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. Gangguan pada fisik biasa disebut gangguan psikosomatik seperti rasa gatal pada kulit, naiknya asam lambung, jantung berdebar, gangguan liver, luka dikulit atau bagian dalam tubuh yang tidak pernah sembuh dan lain sebagainya. Menurut ulama kondang Ibnu Qayyim al-Jauziyah, Muhammad Shalih bahwa zikir itu adalah makanan pokok bagi hati dan ruh. Apabila hamba Allah gersang dari siraman zikir, maka jadilah ia bagai tubuh yang terhalang untuk memperoleh makanan pokoknya. Pernyataan tersebut mengindikasikan betapa perlunya seorang mukmin selalu berzikir kepada Allah dalam kondisi apapun agar terpenuhi kebutuhan fundamentalnya sehingga hati dan ruh menjadi segar, sehat dan tenang. Selanjutnya juga dinyatakan bahwa “Zikir itu merupakan sesuatu yang diridhai oleh Allah, menjauhkan diri dari setan, mengikis

kesedihan, kesusahan, mendatangkan rezeki, membuka pintu ma'rifah, merupakan tanaman surga, menghindarkan perkataan yang tergelincir, cermin ketaatan, menghidupkan jiwa dan mengobati lemah iman". Berdasarkan latar belakang tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres Terhadap Kesegaran Jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Yarsi Angkatan 2014-2017 Ditinjau dari Sisi Kedokteran dan Pandangan Islam

1.2 Rumusan Masalah

Kesegaran jasmani dipengaruhi aktivitas mahasiswa dalam belajar, terutama mahasiswa fakultas kedokteran. Menurut Afriwardi (2011) beberapa faktor yang mempengaruhi kesegaran jasmani adalah gizi, merokok, istirahat, tidur, keadaan psikologis serta olahraga. Faktor lain yang juga dapat mempengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang yaitu pengetahuan dan sikap individu tersebut terhadap kebugaran jasmani itu sendiri.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan latar belakang permasalahan di depan, masalah penelitian studi dapat dirumuskan sebagai berikut:

- 1 Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres terhadap kesegaran jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2014, 2015, 2016, dan 2017?
- 2 Bagaimanakah gambaran aktivitas fisik, tingkat stress, dan kesegaran jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2014, 2015, 2016, dan 2017?
- 3 Bagaimanakah pandangan Islam terhadap aktivitas fisik, tingkat stres, dan kesegaran jasmani?

3.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara Aktivitas Fisik dan Tingkat Stress dengan Kesegaran Jasmani pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2014, 2015, 2016, dan 2017.

1.1.1 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran aktivitas fisik, tingkat stres, dan kesegaran jasmani Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2014, 2015, 2016, dan 2017.
2. Mengetahui pandangan Islam tentang aktivitas fisik, tingkat stress, dan kesegaran jasmani.

1.5 Manfaat Penelitian

- Bagi peneliti dan mahasiswa: Mendapatkan informasi mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat stres dengan kesegaran jasmani
- Bagi Universitas YARSI: Menambah informasi pengetahuan tentang gambaran data aktivitas fisik, tingkat stres, dan kesegaran jasmani mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI angkatan 2014, 2015, 2016, dan 2017
- Bagi Masyarakat: Menambah informasi dan pengetahuan untuk meningkatkan kualitas dokter yang akan datang dari segi kesehatan fisik dan kesehatan jiwa