

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Hasil Penelitian Terkait.

Tabel 2. 1 Penelitian Terdahulu

No	Judul Penelitian (penelitian, tahun)	Desain & Metodologi	Hasil Penelitian	Persamaan	Perbedaan
1.	Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19 (Liando <i>et al.</i> , 2021)	Desain penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan desain penelitian survey deskriptif	Hasil penelitian, tingkat aktivitas fisik mayoritas responden tergolong dalam kategori sedang yaitu 54 mahasiswa(47,8%), untuk kategori ringan 33 mahasiswa (29,2%) serta paling sedikit berjumlah 26 mahasiswa (23,0%) pada kategori berat.	Sama-sama meneliti Aktivitas fisik pada mahasiswa	Penelitian terdahulu menggunakan desain penelitian kuantitatif survey deksiptif dan tidak meneliti manajemen stress mahasiswa
2.	Manajemen stress Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Institut Pertanian Bogor (Nabila & Sayekti, 2021)	Metode penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif	Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa IPB angkatan tahun 2016 merasakan stress selama proses menyusun skripsi ditandai dengan gejala yang dirasakan dari segi fisik yaitu mudah lelah serta jantung berdebar-debar.	Meneliti mengenai stress mahasiswa dalam menyusun skripsi	Penelitian terdahulu tidak meneliti mengenai aktivitas fisik, dan penelitian penulis meneliti mengenai aktivitas fisik.
3.	Aktivitas Olahraga Di Masa Pandemi Covid-19 Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Pendidikan Olahraga Universitas Muhammad Arsyad Al Banjari Banjarmasin (Asri <i>et al.</i> , 2021)	Metode penelitian ini yaitu dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> , dimana dinamika korelasi dikumpulkan dengan cara pendekatan atau pengumpulan	Hasil penelitian menunjukan analisis tersebut dengan hasil <i>p-value</i> sebesar 0,000. Nilai <i>p-value</i> < 0,05. Terdapat hubungan antara aktivitas olahraga terhadap tingkat stress mahasiswa.	Menggunakan desain penelitian yaitu <i>cross sectional</i> .	Penelitian terdahulu menggunakan responden mahasiswa pendidikan olahraga .

		data sekaligus pada suatu saat (point time approach)			
4.	Academic Stressors Identification in The Second Year Student Faculty of Teacher Training and Education(Anggrae ny <i>et al.</i> , 2020)	Desain penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif.	Stressor akademik pada mahasiswa yang paling dominan adalah tema penugasan (banyak tugas, kesulitan tugas, keterbatasan waktu untuk menyelesaikan tugas), sarana dan prasarana (ruang kelas dan media pembelajaran terbatas), dan jadwal perkuliahan (jadwal dan materi perkuliahan).	Sama – sama meneliti mengenai stress mahasiswa.	Penelitian terdahulu menggunakan metode kualitatif deskriptif dan tidak meneliti mengenai aktivitas fisik.
5.	Barriers To Physical Activity on University Student(Jajat <i>et al.</i> , 2017)	Desain penelitian ini adalah kausal komparatif	Hasil penelitian adanya “pengaruh orang lain dan kurangnya kemauan” merupakan faktor penghambat siswa untuk melakukan aktivitas fisik.	Sama – sama meneliti mengenai aktivitas fisik mahasiswa.	Penelitian terdahulu menggunakan metode penelitian kausal komparatif.

B. Aktivitas Fisik

1. Pengertian Aktivitas Fisik

Pendapat dari beberapa ahli dimana aktivitas yaitu kegiatan mendasar dalam meningkatkan kesehatan mental serta fisik individu. Adapun faktor pendukung diantaranya adalah sistem kardiovaskuler, tulang, serta otot tubuh. Berbagai proses yang memerlukan tenaga, melibatkan pergerakan tulang ataupun otot tubuh melalui otot

merupakan sebuah aktivitas fisik. (Riyanto, 2019).

Aktivitas fisik merupakan gerakan anggota tubuh diproduksi melalui otot tulang yang membutuhkan tenaga. Aktivitas fisik yang kurang akan berakibat sebagai salah satu faktor resiko munculnya beberapa penyakit kronis yang bisa mengakibatkan kematian secara global. Menurut badan kesehatan global, kurangnya beraktivitas fisik seperti pada saat bekerja serta sering duduk bisa mengakibatkan gangguan pada otot tubuh, serta menjadi penyebab 2 juta kematian tiap tahunnya.(Liando et al., 2021).

Menurut WHO (*World Health Organization*) 2020 Semua gerakan anggota tubuh dilakukan oleh otot tulang serta gerakan ini membutuhkan pengeluaran tenaga. Melakukan aktivitas fisik pada waktu senggang, serta beberapa gerakan yang dilakukan sebagai bagian dari pekerjaan adalah contoh kegiatan aktivitas fisik.(Larasati *et al.*, 2021)

2. Manfaat Aktivitas Fisik

WHO (2018) menekankan bahwa taraf kegiatan fisik yg teratur serta baik bagi individu usia dewasa akan meminimalisir resiko terjadinya hipertensi, terkena serangan jantung, stroke, diabetes, serta kanker pada payudara, stres serta resiko jatuh, menaikkan kesehatan pada otot serta tulang, dan merupakan penentu utama pengeluaran tenaga, serta menggunakan demikian krusial buat ekuilibrium energi serta kontrol berat badan. UU No. 36 (2009) pasal 80 menyampaikan bahwa kegiatan berolahraga diperuntukan menjaga kesehatan serta

kebugaran jasmani pada kalangan tiap masyarakat. Meningkatkan derajat kesehatan serta kebugaran jasmani pada masyarakat ialah upaya dalam menaikkan prestasi akademik, pekerjaan serta olahraga. Upaya kesehatan berolahraga dilakukan melalui pola aktifitas fisik, latihan otot tubuh serta olahraga. (Berhimpong *et al.*, 2020). Melakukan aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan kesehatan psikis serta kebugaran jasmani dapat mencegah terjadinya berbagai penyakit termasuk kardiovaskular.(Jajat *et al.*, 2017)

Dalam penelitian Berhimpong *et al.*, (2020). Telah mengamati bahwa saat berolahraga, mereka merasakan sesuatu yang berbeda di tubuh mereka, terlihat lebih bergairah dari sebelumnya. Mereka berharap dengan rutin berolahraga di pusat kebugaran, penyakit asam urat dan sesak napas yang dideritanya bisa segera sembuh. Hal ini menunjukkan bahwa seseorang akan mengambil tindakan perawatan kesehatan ketika mereka merasa terancam oleh suatu penyakit.

Adapun berbagai manfaat dari aktivitas fisik dimana diantaranya ialah:

- a. Dapat menurunkan risiko penyakit jantung.
- b. Dapat menurunkan Stroke.
- c. Dapat menurunkan risiko Diabetes.
- d. Dapat menurunkan risiko Hipertensi.
- e. Mencegah terjadinya kanker kolon.
- f. Mencegah kanker payudara.

- g. Mencegah terjadinya depresi.

Selanjutnya, aktivitas fisik adalah salah satu kunci untuk pengeluaran energi yang penting untuk keseimbangan energi dan menontrol berat badan seseorang. (Farradika *et al.*, 2019).

3. Jenis – jenis Aktivitas Fisik

Jenis-jenis aktivitas fisik dibagi menjadi 3 tingkatan dengan intensitas serta besaran kalori yang digunakan, yaitu : aktivitas fisik berat, sedang serta ringan.

- a. Aktivitas fisik berat : Yaitu selama beraktivitas, tubuh meningkatkan volume berkeringat yang dikeluarkan, meningkatnya detak pada jantung serta frekuensi pada nafas yang meningkat sampai dengan terengah- engah. Durasi aktivitas fisik berat yaitu > 1500 METs/menit.

Adapun aktivitas fisik berat contoh:

- 1) Aktivitas jalan cepat dengan kecepatan lebih dari 5 km/ jam, jalan mendaki dataran tinggi, jalan mengangkat beban cukup berat pada bagian belakang tubuh, mendaki dataran tinggi, lari santai dengan kecepatan 8 km/ jam dan berlari cepat.
- 2) Melakukan pekerjaan berupa mengangkat beban, menyerok tanah, mengangkat batu, mengaduk semen serta mengecor aspal.
- 3) Melakukan pekerjaan rumah contoh: mengangkat alat rumah

tangga yang berat serta mengasuh buah hati.

4) Olahraga sepeda dengan kecepatan 15 km/jam pada lintasan tanjakan, olahraga futsal, bola basket, serta renang.

5) Duduk berjam-jam tanpa disertai peregangan.

b. Aktivitas fisik sedang: Yaitu dengan beraktivitas fisik sedang, tubuh lebih sedikit mengeluarkan keringat, detak jantung serta pola bernafas lebih aktif atau cepat. Durasi aktivitas fisik sedang yaitu 600-1499 METs/menit. Adapun berbagai aktivitas fisik sedang yaitu:

1) Jalan dengan akselerasi 5 km/ jam dengan permukaan yang halus, datar, atau rata di dalam maupun di sekitar rumah, tempat kerja, ke kampus, jalan santai serta jalan-jalan pada saat istirahat kerja.

2) Mengangkat alat rumah tangga yang ringan, mengelola kebun, merawat tanaman dan membersihkan kendaraan pribadi.

3) Pekerjaan kerajinan tangan, seperti membuat kerajinan tangan yang membutuhkan waktu berjam-jam sehari.

4) Ping-pong fun game, menari, sepeda santai.

c. Aktivitas fisik ringan: Yaitu kegiatan mengeluarkan sedikit energi serta tidak menjadi penyebab berubahnya pola pernafasan. Durasi aktivitas fisik ringan yaitu kurang dari 600 METs/menit. Adapun contoh kegiatan pola aktivitas fisik ringan:

1) Berjalan di rumah, pasar, serta tempat kerja.

- 2) Duduk bekerja di depan PC, mengambil buku, menggambar, membuat prakarya.
- 3) Melakukan pekerjaan rumah seperti memindahkan perabotan rumah yang ringan, membersihkan piring, memasak, mengepel.
- 4) Melakukan gerakan peregangan dan pemanasan ringan.
- 5) Bermain alat musik, memainkan video game
- 6) Memancing, bermain karambol, bermain kelereng (Kusumo, 2020).

4. Faktor – faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Adapun berbagai faktor yang dapat berpengaruh pada pola aktivitas fisik tiap individu menurut Setiawan *et al.*, (2021) yaitu :

- a. Fisiologis: Tingkat kebugaran serta tingkat kematangan.
- b. Psikologis: Karakteristik tiap individu seperti halnya motivasi untuk melakukan aktivitas fisik.
- c. Sosial dan budaya: Fokus pada dukungan, dari orang tua serta teman, serta dari individu itu sendiri seperti umur, jenis kelamin dan berat badan tiap individu.
- d. Lingkungan: Fasilitas kebugaran.

5. Aktivitas Fisik Berdasarkan Usia

- a. Usia 5-17 Tahun :
 - 1) Anak Usia 5 sampai 17 tahun dianjurkan beraktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga kuat minimal 60menit setiap

hari.

- 2) Dalam berktivitas fisik yang dianjurkan bagi usia 5 sampai 17 tahun adalah senam aerobik.
 - 3) Aktivitas yang kuat yang dapat memperkuat tulang serta otot lebih dari 3 kali seminggu.
- b. Dewasa usia 18 sampai 64 tahun
- 1) Individu dengan usia 18 sampai 64 direkomendasikan sekurangnya 150 menit aktivitas fisik senam dengan intensitas sedang seminggu, ataupun lebih dari 75 ment latihan senam intensitas tinggi seminggu, atau kombinasi
 - 2) Dianjurkan melakukan senam aerobik dilakukan dengan durasi lebih dari 10 menit.
 - 3) Dianjurkan melakukan aktivitas penguatan otot (angkat beban, workout, atau pergi ke gym) 2 kali dalam seminggu
- c. Usia 64 Tahun ke atas
- 1) Seseorang usia lebih dari 64 tahun diharuskan berkegiatan aktivitas fisik lebih dari 75 menit senam lansia dalam seminggu dengan intensitas sedang.
 - 2) Senam lansia harus dilakukan dengan durasi lebih dari 15 menit.
 - 3) Seseorang dengan usia lebih dari 64 tahun dapat memperpadat pola aktivitas fisiknya dengan senam lansia dengan intensitas sedang menjadi 300 menit per minggu.

- 4) Pada kelompok usia 64 tahun ke atas yang mempunyai mobilitas tubuh yang kurang baik, diutamakan berkegiatan aktivitas fisik agar meningkatkan fungsi mobilitas tubuh dan mencegah resiko jatuh, 3 kali atau lebih seminggu.
- 5) Jika individu pada kelompok usia 64 tahun ke atas tidak dapat berkegiatan aktivitas fisik sesuai rekomendasi. Hal ini dapat dipengaruhi oleh keadaan kesehatan tubuh pada tiap individu, sehingga aktivitas fisik yang mampu diterapkan hanya sesuai kemampuan kapasitas individu yang cocok dengan kemampuan fisik setiap individu. (Kusumo, 2020).

C. Manajemen Stress

1. Pengertian Manajemen Stress (*Coping*)

Merupakan kemampuan individu dalam mengontrol diri ketika terdapat situasi, atau peristiwa terlalu sulit. Stres merupakan hal yang biasa dalam kehidupan, namun sebagian individu tidak menyadari karena kadarnya masih ringan. Munculnya stres dapat datang dari dalam atau luar. Faktor internal mengacu pada nilai, usia, kepribadian, tujuan, kebutuhan, serta kesehatan individu.

2. Fungsi Manajemen Stress

Proses manajemen stress terhadap stres mempunyai 2 fungsi yaitu dapat dilihat dari respon seseorang menghadapi stress, yaitu :

a. *Emotional focused coping*

Bertujuan untuk mengontrol emosi individu pada saat situasi stress,

baik dengan melalui kognitif ataupun perilaku. (Lazarus, 2010) menyatakan bahwa setiap individu lebih cenderung lebih menerapkan *emotional focused coping* ketika seseorang mempunyai persepsi bahwasanya stress tidak bisa diatasi.

b. *Problem focused coping*

Dalam *Coping* ini mempunyai tujuan untuk meminimalisir masalah terhadap situasi stress maupun memperbesar sumber daya serta berusaha dalam menghadapi stres. (Lazarus, 2010) mengemukakan bahwa seseorang akan cenderung menggunakan *Problem focused coping* ketika individu berasumsi bahwa stres yang ada pada dirinya dapat diubah.

3. Metode Manajemen Stress

Lazarus, (2010) menyampaikan bermacam jenis *coping strategy*, baik secara *problem focused coping* ataupun *emotion focused coping*, yaitu :

- a. Berusaha untuk dapat mengubah situasi, serta berusaha untuk memecahkan masalah disebut *Planful problem solving*.
- b. Menggunakan usaha agresif agar dapat mengubah situasi, mencari penyebab, serta mengalami risiko disebut *Confrontive coping*.
- c. Berusaha memperoleh sumber dukungan informasi, dukungan emosional serta dukungan sosial disebut *Seeking social support*.
- d. Mengakui terdapat peran dari individu itu sendiri dalam memecahkan masalah disebut *Accepting responsibility*.
- e. Berusaha untuk melepaskan diri, serta perhatian lebih kepada hal yang bisa menciptakan sesuatu berupa pandangan positif disebut *Distancing*.

- f. Melakukan tingkah laku individu itu sendiri agar lepas atau menghindari masalah yang muncul disebut *Escape-avoidance*.
- g. Berusaha untuk mengontrol perasaan serta tindakan pada diri sendiri disebut *Self-control*.
- h. Berusaha untuk mendapatkan berbagai energi positif dengan berfokus pada individu sendiri dan juga menyangkut religius pada individu disebut *Positive reappraisal*.

D. Mahasiswa

1. Pengertian Mahasiswa

Mahasiswa adalah individu remaja tingkat akhir dan dewasa awal dengan tingkat emosional yang belum stabil. Hampir setiap harinya, mahasiswa disibukan dengan aktivitas kuliah serta aktivitas lain dan bagi mahasiswa taraf akhir diharuskan menyelesaikan skripsi untuk kondisi kelulusannya. (Suhada & Fajrin, 2021).

Skripsi yaitu kewajiban yang diharuskan dipenuhi oleh seorang mahasiswa program sarjana (S1) sebagai syarat yang harus diselesaikan sebelum memperoleh gelar sarjana (S1). Tugas akhir atau skripsi merupakan syarat terakhir bagi mahasiswa, banyak mahasiswa yang menganggap bahwa menulis skripsi sangat penting, sehingga menjadi suatu hal yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa.

2. Tugas Mahasiswa di Perguruan Tinggi

Menurut Anggraeny *et al.*, (2020). Mahasiswa dinilai

mempunyai taraf intelektualitas tinggi, perencanaan dalam bertindak dan kecerdasan dalam berpikir. Berpikir kritis serta bertindak dengan tepat serta cepat ialah sifat yang cenderung menempel di diri individu mahasiswa. Mahasiswa yang dalam proses menempuh pendidikan di suatu Universitas mempunyai tanggung jawab serta beban, beban serta tanggung jawab dialami mahasiswa tadi terdapat tercantum pada Undang-undang No. 12 tahun 2012 pasal 5 ayat 1 ihwal akademik perguruan tinggi mempunyai tujuan untuk berkembang potensinya mahasiswa supaya sebagai insan yang beriman serta bertakwa pada Tuhan serta berakhlak mulia, cekatan, berilmu, sehat, mandiri, terampil, inovatif, serta berbudaya dalam kepentingan bangsa.

3. Peran dan Fungsi Mahasiswa

Menurut Cahyono, (2019) Mahasiswa memiliki tempatnya sendiri dalam masyarakat, tetapi tidak berarti meninggalkan masyarakat. Oleh sebab itu, harus dibentuk kedudukan, peran, serta fungsi seorang mahasiswa dalam menunjukan arah perjuangan serta pengabdian seorang mahasiswa. Ada peran utama mahasiswa yang diharapkan masyarakat, yaitu::

a. Agen Perubahan (*Agent Of Change*)

Sebagai agen perubahan (*Agent Of Change*), mahasiswa seharusnya tidak memiliki tindak seperti pahlawan yang masuk kesuatu negeri dan kemudian dengan berani mengejar penjahat, tetapi berani meninggalkan daerah itu dengan tepuk tangan dari

masyarakat setempat. Dalam arti kita bukan hanya inisiator perubahan, tetapi juga objek atau agen perubahan

b. Kontrol Sosial (*Social Control*)

Seorang mahasiswa menjadi panutan dalam masyarakat, berdasarkan pengetahuan, pencapaian pendidikan, norma-norma yang berlaku di sekitar mereka, dan pola ideologis mereka. Namun kenyataannya terkadang sangat berbeda dan mahasiswa hanya belajar ilmu teori di kelas dan jarang menjangkau masyarakat, beberapa mahasiswa sudah mulai berpartisipasi di masyarakat melalui pendekatan program rehabilitasi pengabdian masyarakat.

c. Generasi Penerus Yang Tangguh (*Iron Stock*)

Seorang mahasiswa dapat menjadi generasi penerus yang gagah seorang mahasiswa harus menjadi pribadi yang tegas, cakap serta berakhlak baik serta mampu menggantikan generasi terdahulu. Pada dasarnya, mahasiswa adalah harapan bangsa, aset, serta cadangan di masa mendatang. Tidak bisa disangkal bahwasanya semua institusi yang ada akan bergulir, ditandai dengan pergeseran kepemimpinan dari senior ke junior, sehingga proses regenerasi harus dilakukan secara terus menerus.

d. Suri Tauldan (*Moral Surce*)

Seorang mahasiswa dituntut mempunyai attitude yang baik, karena seorang mahasiswa berperan sebagai panutan kalangan

masyarakat. Semua perilaku yang ada pada mahasiswa akan diperhatikan dan dievaluasi masyarakat. Jadi, mahasiswa harus segera menempatkan diri dan hidup berdampingan dalam masyarakat.

E. Skripsi

1. Pengertian Skripsi

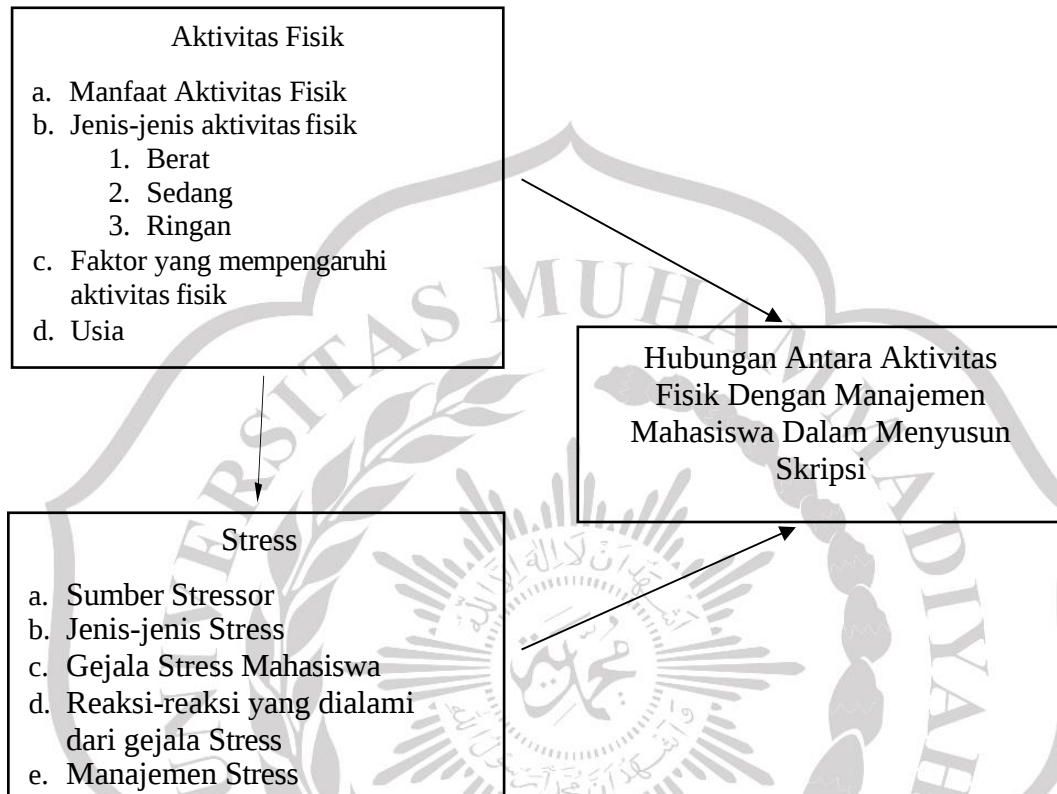
Skripsi yaitu salah satu kewajiban mahasiswa yang harus dipenuhi mahasiswa dalam menempuh program sarjana (S1) sebagai syarat harus diselesaikan sebelum mendapatkan gelar sarjana. Skripsi yaitu syarat terakhir bagi mahasiswa, banyak mahasiswa yang menganggap bahwa menulis skripsi sangat penting, sehingga menjadi suatu hal yang menakutkan bagi sebagian mahasiswa. (Hardin, 2019).

2. Permasalahan Dalam Pengerjaan Skripsi

Kendala terbesar yang dihadapi mahasiswa selama proses menyusun skripsi, yaitu: memilih inspirasi dalam skripsi tidak selalu harus baru, tetapi idenya harus ilmiah dan tidak menjiplak. Kendala lain terkait pendefinisian mata kuliah adalah terlalu sulit untuk mendapatkan inspirasi atau mata kuliah sudah dipilih, sehingga memperlambat pengerjaan tugas akhir karena ketika mengupdate mata kuliah harus mengulang dari awal. Awal mula dari berbagai kesulitan itu, akhirnya akan membentuk stress, harga diri rendah, putus asa, kurangnya motivasi, keterlambatan menyusun skripsi serta

ada juga mahasiswa tidak menyelesaikan skripsi. (Hardin, 2019).

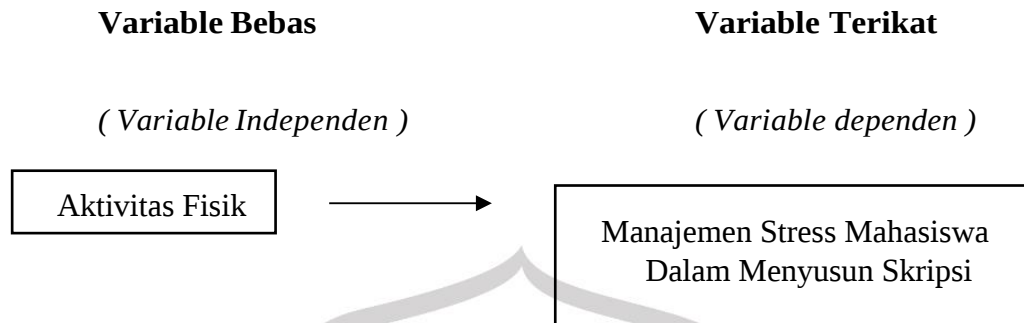
F. Kerangka Teori Penelitian



Gambar 2. 1 Kerangka Teori

(Menurut, Kusumo, 2020, Lazarus, 2010, Setiawan *et al.*, 2021)

G. Kerangka Konsep Dan Hipotesis



Gambar 2. 2 Kerangka Konsep Penelitian

H. Hipotesis Penelitian

Satu jawaban bersifat tidak permanen atau hanya sementara. Hipotesis diartikan sebagai suatu pernyataan sementara yaitu menduga mengenai hubungan antara dua variable atau lebih (Notoatmodjo, 2012). Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Hipotesis (H_a): Adanya suatu hubungan antara aktivitas fisik yang dengan manajemen stress mahasiswa Keperawatan S1 dalam Menyusun Skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.
2. Hipotesis (H_o): Tidak ada suatu hubungan antara aktivitas fisik dengan manajemen stress mahasiswa Keperawatan S1 dalam Menyusun Skripsi Universitas Muhammadiyah Purwokerto.