

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dunia saat ini dihebohkan pada mewabahnya kasus virus corona, yang biasa disebut dengan Covid-19. Pada akhir 2019, wabah pertama kali muncul di Wuhan, Cina. Semua negara di dunia telah terkena wabah ini dan *WHO* telah secara resmi mengklasifikasikan situasi sebagai pandemi. Total kasus global COVID-19 semakin meningkat, dan pada Februari 2022 jumlah kasus COVID-19 mencapai 412.351.279 kasus di 228 negara, dengan total kematian 5.821.004 (*WHO*, 2022). Di Indonesia, jumlah kasus mencapai 4.901.328 dan total kematian mencapai 145.455 pada 16 Februari 2022 (*Cluster Covid-19*, 2022).

Pemerintah Indonesia tidak tinggal diam melalui kementerian kesehatan berupa mengambil langkah cepat untuk mengatasi covid-19. Semenjak kasus positif ditemukan di Indonesia pertama kali, Salah satu upaya pemerintah untuk mencegah penularan infeksi Covid-19 adalah dengan membiasakan masyarakat umum untuk memberlakukan social, memakai masker, physical distancing, serta membersihkan dan membersihkan permukaan benda secara mandiri dengan hati-hati di lengkapi dengan disinfektan (*Kemkes.* , 2020).

Sehubungan dengan kebijakan melakukan aktivitas di rumah. Wakil Rektor I Bidang Akademik mengeluarkan Surat Edaran sivitas akademika UMKT. Dengan diterbitkannya surat edaran ini, seluruh proses tatap muka

di UMKT digantikan dengan kelas online. Perubahan ini mengharuskan siswa untuk beradaptasi dengan sistem baru dan menghadirkan beberapa tantangan implementasi. Dampak menurut perubahan yang dialami anak didik selama pandemi COVID-19 sudah membahayakan kesehatan mental mereka. Masalah kesehatan mental yang semakin tinggi selama pandemi ini termasuk stres, kecemasan, dan bahkan depresi. Pada negara berkembang depresi, stres dan kecemasan merupakan gangguan mental emosional yang lazim dengan tingkat prevalensi 10-40% (Andiarna & Kusumawati, 2020). Stres merupakan bagian dengan tidak bisa dipisahkan dalam kehidupan manusia. Stres bisa menyerang manusia baik dewasa atau lanjut usia. Tidak ada yang bisa menghindari stres. Bayi, remaja, dewasa muda, dewasa bahkan orang tua pun bisa mengalami stres. (Muammar et al., 2015). Adapun pendapat WHO dalam permasalahan kesehatan mental meliputi stres menempati urutan keempat, berdampak terhadap 350 juta orang di seluruh dunia.

Menurut Riskesdas tahun 2018 total kasus terhadap penyakit mental serta emosional negara Indonesia secara meningkat setiap tahunnya, dengan 9,8% penduduk Indonesia yang berusia diatas 15 tahun menderita gangguan mental emosional di Indonesia. Pada 2018 terbukti jauh tinggi jika dibandingkan tahun 2013 yaitu 6%, sementara daerah Aceh jumlah dengan kejadian kasus gangguan mental emosional terhadap penduduk usia 15 tahun ke atas adalah 8,96% (Dinkes Aceh, 2018). Sedangkan total kasus dalam gangguan mental emosional di Kalimantan Timur dengan

penduduk usia > 15 tahun dengan jumlah 9,6% (Dinkes Kaltim, 2018).

Saat belajar, siswa sangat sensitif terhadap stres yang disebabkan oleh masalah sekolah. Sementara ini, keadaan gangguan stres juga bisa mempengaruhi psikologis, fisik, proses berpikir serta perilaku. Persepsi reaksi fisik contohnya telapak tangan berkeringat, gangguan tidur, berkeringat dan sakit kepala (Amy et al., 2017).

Berdasarkan survei yang dilakukan pada beberapa negara Asia, termasuk sekolah kedokteran negeri dan swasta di Bangladesh, 1363 responden menemukan bahwa prevalensi stres ialah 73%, dimana 64% pada pria dan 36% pada wanita. Hasil penelitian ini sebagian besar konsisten dengan penelitian dari Universitas Jizan, di mana prevalensi stres di kalangan mahasiswa kedokteran adalah 71,9%. Prevalensi stres adalah 77% pada wanita dan 64% pada pria. (Rahmayani et al., 2019). Sedangkan prevalensi mahasiswa yang mengalami stress terhadap negara Indonesia sebanyak 36.771,6% (Ambarwati et al., 2017)

Saat tahun 2011, *National Sleep Foundation* melaksanakan survei tentang permasalahan tidur dengan 1.508 informan. Survei inilah menemukan bahwa 51% informan berusia 19-29 tahun mengatakan bahwa mereka tidak pernah maupun jarang mendapatkan jam tidur baik di tempat kerja atau sekolah. (Sulistiyani, 2012). Secara global prevalensi terhadap gangguan pada kualitas tidur bercampur antara 15,3% hingga 39,2%. Bukti tersebut dari Indonesia membuktikan bahwa kebanyakan remaja memiliki kualitas pada saat jam tidur yang kurang dari 63%

(Wahid, Dkk. 2019).

Berdasarkan pendapat yang dilakukan penulis pada 10 Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, memperoleh pandangan yakni 8 dari 10 mahasiswa mengungkapkan terjadinya stres dalam kegiatan akademik serta mengatakan bahwa mengalami kualitas tidur buruk seperti muka terlihat lesu, menguap sampai tidak konsentrasi selama perkuliahan daring. Faktor yang menyebabkan stres bagi mahasiswa antara lain: terlalu banyak tugas yang diberikan, ketidakmampuan memahami isi kuliah, waktu kuliah tidak teratur/tidak dimulai tepat waktu, dan koneksi internet yang tidak stabil.

Sari (2020) melakukan penelitian terhadap 70 responden dalam Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya tentang hubungan antara tingkat stres pada mahasiswa. Hasil penelitian menemukan stres sedang sebanyak 38,57%, stres berat sebanyak 28,57% serta stres ringan sebesar 32,86%. Stres yang dirasakan siswa disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik.

Sebuah studi tentang hubungan antara stres akademik, aktivitas fisik, dan diet pada mahasiswa yang dilakukan di Universitas Granada menemukan bahwa stres akademik lebih sering terjadi terhadap wanita yang melebihi berat badan ataupun kekurangan berat badan dan memiliki kepatuhan diet yang buruk. Studi ini juga menunjukkan bahwa stres sekolah tidak ada hubungannya dengan aktivitas fisik.(Chacón-Cuberos et al., 2019).

Hal tersebut di atas menunjukkan bahwa peneliti ingin mengetahui

bagaimana hubungan antara tingkat stres terhadap aktivitas fisik dan kualitas tidur pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur yang sedang belajar online.

Penelitian ini dilakukan pada masa pandemi Covid-19, sehingga dapat dikatakan baru-baru ini. kemudian variabel yang digunakan pun berbeda dimana variabel independen yakni tingkat stres dan variabel dependen yakni aktivitas fisik dan kualitas tidur, untuk sasaran pun berbeda pada penelitian ini sasarannya yakni mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur.

B. Rumusan Penelitian

Adapun dengan penjelasan di atas mengenai, dengan demikian rumusan permasalahan pada penelitian ini yakni apakah ada Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Selama Pembelajaran Daring.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Adapun Penelitian tersebut bertujuan untuk lebih mengetahui terhadap Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Selama Pembelajaran Daring.

2. Tujuan Khusus

- a. Mengidentifikasi Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Universitas

- Muhammadiyah Kalimantan Timur Selama Pembelajaran Daring
- b. Mengidentifikasi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Selama Pembelajaran Daring.
 - c. Mengidentifikasi Tingkat Stres Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Selama Pembelajaran Daring.
 - d. Menganalisis Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Aktivitas Fisik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Selama Pembelajaran Daring.
 - e. Menganalisis Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Selama Pembelajaran Daring.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur

Penelitian tersebut dapat diharapkan Menjadi sumber pemberi informasi Baru yang bermanfaat bagi institusi dan menjadi referensi sebagai implementasi kolaborasi antara mahasiswa maupun dosen Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur terkait informasi mengenai Hubungan Antara Tingkat Stres Terhadap Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Selama Pembelajaran Daring.

2. Bagi Peneliti

Penelitian tersebut dapat diharapkan untuk bisa menambah berbagai ilmu serta informasi dan mampu membuat peneliti

menemukan apakah ada Hubungan Antara Tingkat Stres terhadap aktivitas fisik dan kualitas tidur Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur Selama Pembelajaran Daring.

E. Keaslian Penelitian

Tabel 1.1 Keaslian Peneliti

No	Judul	Tujuan	Desain Penelitian	Variabel Penelitian	Metode Penelitian	Lokasi Penelitian	Hasil Penelitian
1.	Pengaruh pembelajaran daring terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi covid 19	Untuk mengetahui apakah ada pengaruh pembelajaran daring terhadap stres	Cross sectional	Variabel independen stres, variabel dependen pembelajaran daring	Penelitian Observasional analitik	Jawa	Hasil uji analisis statistik regresi logistik menunjukkan bahwa pembelajaran online berdampak signifikan terhadap stres akademik siswa selama masa pandemi Covid-19. Dikarenakan pandemi COVID-19, pembelajaran online menjadi pilihan untuk membantu pemerintah melakukan physical distancing, mencegah keramaian, dan mencegah penyebaran virus COVID-19. Memanfaatkan teknologi informasi dengan laptop dan gadget dalam proses pembelajaran online dan menggunakannya sebagai alat untuk menghubungkan mahasiswa dan fakultas yang berkualitas untuk memastikan bahwa proses pembelajaran dilakukan dengan baik.
2.	The prevalence and association of stress with	Untuk Menentukan prevalensi dan	Potong Lintang	Variabel dependen Stres dan Variabel	Kuantitatif	Riyadh, Arab Saudi	Hasil uji menemukan prevalensi tinggi dan hubungan yang signifikan secara statistik antara

	sleep quality among medical students	hubungan antara stress dengan kualitas tidur yang dirasakan sendiri di kalangan mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran di Arab Saudi		independen Kualitas Tidur			kualitas tidur yang buruk (76%) dan stres (53%) ($p < 0,001$). Regresi logistik menunjukkan bahwa siswa yang tidak mengalami stres lebih cenderung memiliki kualitas tidur yang buruk ($OR = 0,28$, $p < 0,001$) dan risiko kualitas tidur yang buruk dikaitkan dengan rata-rata kumulatif (IPK) 4,25 (atau = 3,83, $p = 0,01$)
3.	Hubungan Tingkat Stres dan aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Surabaya	Untuk mengetahui hubungan stress dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani	Cross sectional	Variabel independen Kebugaran Jasmani, Variabel dependen Tingkat stres dan aktivitas fisik	Penelitian Analisis Korelasional	Surabaya	Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel tingkat stres dan kebugaran jasmani secara simultan berhubungan dengan variabel kebugaran jasmani. Nilai ini dapat dicari dari nilai Sig. Ada korelasi sedang dengan 0,05, yang sesuai dengan perubahan nilai dari R ke $F < 0,030$. 0.444. Karena kita menggunakan nilai Sig, kita dapat menggunakan model regresi untuk memprediksi dua variabel. Dengan kata lain, terdapat pengaruh variabel kebugaran antara variabel tingkat stres dan variabel aktivitas fisik. Berdasarkan hasil analisis kami diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,197 yang berarti kedua variabel tersebut mempengaruhi variabel terikat

							sebesar 19,7%.
4.	Hubungan Tingkat stress Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VII di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara Tahun 2016	Untuk Mengetahui hubungan tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Semester VII kedokteran	Cross sectional	Variabel independen Stres, Variabel dependen Kualitas Tidur	Penelitian analitik Kategorik	Sumatera Utara	Dari hasil Analisis bivariat penelitian menggunakan metode chi-square menghasilkan p-value 0,0001. Hal ini menunjukkan bahwa H_0 ditolak, dan ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur. Berdasarkan uji korelasi Spearman, kami menemukan korelasi yang cukup signifikan ($r=0,595$, $p=0,0001$) dengan tingkat stres yang lebih tinggi menyebabkan kualitas tidur 0,595 kali lebih buruk. penting dan dapat diterapkan secara luas. Hal ini juga didukung oleh penelitian Wicaksono yang dilakukan di Universitas Airlangga pada tahun 2012, dengan p-value 0,024 ($p<0,05$), menyiratkan hubungan antara tingkat stres dan kualitas tidur, dan nilai $r = 0,318$ untuk tingkat stres dan kualitas tidur. .