

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pola hidup masyarakat modern dewasa ini sebagian besar hanya menonjolkan kepentingan pribadi dan rasa individualisme yang tinggi, sehingga tidak sedikit anggota masyarakat yang mengalami ketegangan batin yang memungkinkan dapat mengakibatkan stres (Suryanto 2011).

Setiap orang pasti pernah mengalami stres, baik disebabkan persaingan maupun faktor yang lain, pekerjaan rumah tangga, ekonomi, pergaulan dan lain-lain. Menurut Kelly (2009) stres ringan dan masih bisa diatasi diperlukan oleh seseorang agar termotivasi untuk melakukan sesuatu yang lebih baik, namun yang jadi permasalahan adalah bagaimana jika stres sudah mengganggu aktivitas sehari-hari, misalnya stres yang berkepanjangan, sulit tidur, rambut rontok, kehilangan nafsu makan, dan kurang percaya diri.

Orang-orang yang tidak dapat mengendalikan stress emosional memiliki tingkat kematian 40% lebih tinggi dari pada orang-orang yang tidak stres. Dan diperkirakan 90% masalah kesehatan ada hubungannya dengan stres (*American Institute of Stress*, 2008).

Stres yang berat jika tak terkendali bisa membuat seseorang memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. Stres dapat menjadi penyebab timbulnya masalah serius terhadap kesehatan dan emosional. Mencari cara untuk mengelola stres adalah bagian yang penting untuk menjaga diri kita sendiri. Melakukan

olahraga secara teratur untuk kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres (*Brotherbangun, 2010*). Kusumawardhani (2009) mengatakan bahwa berolahraga teratur dapat membuat tubuh dan pikiran lebih tahan terhadap stres, bahkan depresi. Pasalnya, dengan melakukan olahraga yang cukup takarannya dapat meningkatkan kadar *endorphin* dalam tubuh. Hormon ini dapat memperbaiki suasana hati, yang membantu mengatasi dan mencegah stres. Saat anda berolahraga, tubuh mengeluarkan *beta-endorphins* yang menangkal *hormone* stres yang menjalar ke tubuh. Sehingga kita mendapati perasaan nyaman dan rasa senang sehabis berolahraga. Banyak jenis olahraga yang bermanfaat untuk mencegah atau merendam stres, tidak perlu menghabiskan waktu berjam-jam dipusat kebugaran, anda bisa melakukan latihan aerobik yang murah dan efektif, seperti jalan kaki, jogging, lompat tali, bersepeda, berenang, dan lainnya.

Maka dari itu olahraga secara teratur memiliki banyak manfaat, dua diantaranya yaitu mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kebugaran seseorang. Olahraga terbukti dapat meningkatkan derajat kesehatan dan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Kebugaran jasmani adalah “derajat sehat dinamis seseorang yang merupakan kemampuan jasmani yang menjadi dasar untuk keberhasilan pelaksanaan tugas yang harus dilaksanakan. Seseorang yang memiliki kebugaran jasmani yang prima akan dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan optimal dan tidak cepat mengalami lelah, serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan kegiatan lain”(Santosa, 2007).

Salah satu cara untuk menilai kebugaran seseorang dalam melakukan aktifitas adalah dengan mengukur VO_2max . VO_2max adalah jumlah maksimum oksigen dalam milliliter, yang dapat digunakan dalam satu menit per kilogram berat badan. Orang yang kebugarannya baik mempunyai nilai VO_2max yang lebih tinggi dan dapat melakukan aktifitas lebih kuat daripada mereka yang tidak dalam kondisi baik (Maqsalmina 2007).

Memahami esensi dari kesehatan itu sendiri, bahwa kesehatan fisik dan kesehatan mental sangatlah penting sehingga tidak bisa dipisahkan dari definisi sehat, dimana pengertian sehat sendiri menurut *World Health Organization*, menjelaskan bahwa Sehat adalah suatu kondisi sempurna keadaan Fisik, Mental dan Sosial. Dimana salah satu dari ketiga aspek ini tidak boleh diabaikan untuk menyematkan seseorang dikatakan sehat. Atas dasar ini penulis tertarik meneliti hubungan antara kesehatan fisik dan kesehatan mental. Dimana kesehatan fisik disini diwakilkan oleh tingkat ketahanan kardiorespirasi (VO_2max) dan kesehatan mental dimana disini kita menggunakan skala stres (*DASS SCALE*) sebagai patokan, lebih lanjut dibahas di bab selanjutnya.

Dasar pemikiran dari hubungan kesehatan fisik dan kesehatan mental atau hubungan tingkat kebugaran dan tingkat Stres ini adalah dari aktifitas fisik, latihan, olahraga setiap individu yang berbeda-beda sehingga akan mempengaruhi tingkat ketahanan fisik dan *Cardiopulmonal*, disisilain aktifitas fisik, latihan atau olahraga dapat meningkatkan kadar endorphin yang berfungsi mengurangi rasa stres atau memberikan rasa senang dan lega.

Sehingga disinilah penulis tertarik untuk meneliti tentang hubungan tingkat ketahanan kardiorespirasi dengan tingkat kebugaran pada Mahasantri Putra Pondok Pesantren Internasional KH Masmansur Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS). Mahasantri adalah sebutan bagi mahasiswa yang tinggal dipondok Pesantren Internasional KH Masmansur (UMS).

B. Rumusan masalah

Berdasarkan latarbelakang yang telah dipaparkan, maka permasalahan dirumuskan sebagai berikut: Apakah ada hubungan tingkat ketahanan kardiorespirasi dengan tingkat stres pada Mahasantri Putra Pondok Pesantren Internasional KH Masmansur Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS).

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum :

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara tingkat ketahanan kardiorespirasi dengan tingkat stress pada Mahasantri Putra Pondok Pesantren Internasional KH Masmansur UMS.

2. Tujuan khusus :

- a. Mengetahui tingkat ketahanan kardiorespirasi Mahasantri Putra Pondok Pesantren Internasional KH Masmansur UMS.
- b. Mengetahui tingkat stres Mahasantri Putra Pondok Pesantren Internasional KH Masmansur UMS.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis:

Menambah wawasan dan pengetahuan fisioterapi dalam bidang kesehatan fisik dan mental, dalam hal ini hubungan antara tingkat ketahanan kardiorespirasi (VO_2max) dengan tingkat stres pada Mahasantri Putra Pondok Pesantren Internasional KH Masmansur UMS.

2. Manfaat Praktisi:

Menambah pengetahuan dan wawasan baru tentang hubungan antara tingkat ketahanan kardiorespirasi (VO_2max) dengan tingkat stress pada Mahasantri Putra Pondok Pesantren Internasional KH Masmansur UMS.