

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Remaja menurut *World Health Organization* (WHO) adalah seseorang yang berusia 10-19 tahun.¹ Menurut data demografi *United Nations Children's Fund* (UNICEF), remaja mengisi 16 persen proporsi penduduk dunia, dan lebih dari setengahnya berada di benua Asia.² Sedangkan di Indonesia menurut Profil Kesehatan Indonesia 2017, tercatat 22.713.137 orang remaja usia 10-14 tahun dan 22.212.881 orang remaja usia 15-19 hidup di Indonesia.³

Fase remaja merupakan masa individu berubah dari anak menjadi dewasa. Pada fase ini juga remaja akan mengalami perubahan fisik, keinginan menjadi mandiri, menjadi pentingnya interaksi sosial dengan teman, dan perkembangan otak secara bersamaan^{4,5}. Hal yang terjadi pada fase ini bisa menyebabkan remaja merasa kewalahan dan berisiko mengalami stres.^{6,4}

Dari penelitian *American Psychological Association* (APA) yang dirilis tahun 2014, ditemukan setengah dari populasi remaja yang diteliti merasakan sedikit atau tidak ada sama sekali perubahan fisik dan mental saat mengalami stres, sehingga remaja cenderung mengabaikan dampak yang ditimbulkan stres pada dirinya⁷. Dampak stres pada remaja dapat diamati berupa kelelahan, sulit makan, sulit tidur, sulit berkonsentrasi, lebih sering marah dan teriritasi, merasa tak berdaya, sering menangis, menjauh dari lingkungan sosial, hingga kecemasan yang berlarut (kronis)⁸.

WHO pada *news release* periode 2014, menyatakan bahwa pada kelompok umur 10-19 tahun secara global, depresi merupakan penyebab nomor satu sakit dan disabilitas, dan menempati peringkat ketiga penyebab bunuh diri yang menyebabkan kematian⁹. Dari rilis berita WHO tahun 2017 dinyatakan bahwa tiap tahun 1,2 juta remaja meninggal. Data yang dikumpulkan tahun 2015 diperkirakan 67.000 kematian remaja disebabkan oleh bunuh diri dan menyakiti diri sendiri (*self-harm*). *Self-harm* merupakan penyebab kedua kematian remaja putri di dunia, termasuk di Asia Tenggara¹⁰.

Di Indonesia menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) berturut-turut dari tahun 2007, 2013, dan 2018, angka kejadian gangguan jiwa berat adalah 4,6 permil, 1,7 permil, dan 7,0 permil. Sedangkan angka kejadian gangguan jiwa berat di provinsi Sumatera Barat pada Riskesdas 2007 dan 2013 adalah 16,7 permil dan 1,9 permil. Hasil survei nasional kejadian gangguan mental-emosional pada penduduk berumur di atas 15 tahun pada Riskesdas 2007, 2013 dan 2018 berturut-turut adalah 11,6 persen, 6,0 persen, 9,8 persen. Sedangkan angka kejadian gangguan mental-emosional di Sumatera Barat yang dilaporkan di Riskesdas 2007 dan 2013 adalah 13,9 persen dan 4,5 persen.^{11,12,13}

Survei yang dilakukan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes) Kementerian Kesehatan tahun 2015 menunjukkan sebanyak 650 dari 10.300 siswa SMP dan SMA di Indonesia punya keinginan bunuh diri.¹⁴ Penelitian yang dipublikasikan di Jurnal Konseling dan Pendidikan, menyatakan bahwa 71,8 persen siswa SMA Negeri di kota Padang mengalami stres tingkat sedang, tidak ada perbedaan signifikan jika dihubungkan dengan lokasi sekolah.¹⁵

Beradaptasi dengan masalah adalah kemampuan yang dipelajari berdasarkan usia, dan kematangan mental-sosial individu. Menangani masalah adalah perkara timbal-balik antara individu remaja dan lingkungannya.⁴ Remaja yang berhasil mengatasi situasi stres akan mengalami peningkatan kapasitas untuk beradaptasi pada keadaan lain,¹⁶ sedangkan pada remaja yang gagal beradaptasi akan sulit menghadapi tekanan dan krisis lain, juga cenderung menunjukkan lebih banyak gejala gangguan perilaku seperti agresi, depresi, dan kecemasan.⁴

Olahraga bisa jadi cara untuk meregulasi respons emosi pada remaja yang terkena stres psikologis.¹⁷ Remaja yang melakukan olahraga lebih sering melaporkan lebih sedikit merasakan stres dan depresi.¹⁸

Kebiasaan beraktivitas fisik saat masa remaja punya faktor determinan yang sama dengan aktivitas fisik yang dilakukan individu saat dewasa. Sebanyak 57,8 persen siswa laki-laki dan 39,1 siswa perempuan tingkat sekolah menengah di Amerika Serikat mampu memenuhi kriteria aktivitas fisik 60 menit sehari minimal 5 kali seminggu.¹⁹ Di Indonesia menurut Riskesdas 2013, persentase masyarakat usia di atas 10 tahun yang masuk kategori aktif (menjalankan aktivitas

fisik sedang atau berat) adalah 73,9 persen, sedangkan 26,1 persen lainnya memiliki perilaku sedentari, dengan proporsi tertinggi sebesar 43,1 persen merupakan remaja usia 15-19 tahun yang sedentari 3-5,9 jam perhari.¹²

Dilihat dari sisi frekuensi berolah raga, sebesar 66,7 persen penduduk berumur 10 tahun ke atas berolah raga setidaknya satu hari dalam seminggu. Sementara itu, penduduk 10 tahun ke atas yang berolahraga selama 2-4 hari dalam seminggu sebesar 24,9 persen. Hanya sekitar lima persen penduduk 10 tahun ke atas yang berolahraga hampir setiap hari. Jalur sekolah merupakan wadah olah raga yang paling banyak diakses penduduk untuk berolahraga, persentase penduduk 10 tahun ke atas yang melakukan olah raga melalui jalur sekolah adalah sebesar 56,1 persen.²⁰

Pada penelitian yang dilaksanakan tahun 1970 terhadap 2223 remaja laki-laki dan 2838 remaja perempuan dengan rata-rata umur 16,3 tahun yang lahir di Inggris, Skotlandia, dan Wales disimpulkan bahwa kesejahteraan emosional terkait secara positif dengan tingkat partisipasi olahraga dan aktivitas rekreasional remaja²¹. Efek emosional dari olahraga didapatkan dari peningkatan suhu tubuh atau peningkatan aliran darah ke otak, peningkatan harga diri, distraksi dari pikiran negative, dan peningkatan pikiran positif, walaupun kebanyakan data yang digeneralisasi bahwa olahraga aerobik memberikan pengalaman positif saat dilakukan sesuai tingkat kebiasaan individu²².

Pada penelitian yang dilakukan Bemi pada tahun 2016 dengan subjek siswa SMA Negeri 1 Padang mengenai gambaran tingkat stress psikologis siswa kelas XII menjelang UN, didapatkan 43,55 persen siswa kelas XII dikelompokkan dalam keadaan normal, 29,55 persen dikelompokkan dalam tingkat stres ringan, 19,32 persen dikelompokkan dalam tingkat stres sedang, 6,06 persen dikelompokkan dalam tingkat stres berat, dan 1,52 persen dikelompokkan dalam tingkat stres sangat berat.²³

Berkaitan dengan tingginya angka stres pada remaja dan rendahnya partisipasi berolahraga di usia remaja, peneliti tertarik untuk meneliti masalah tentang hubungan kerutinan berolahraga dengan tingkat stres pada remaja di SMA Negeri 1 Padang. SMA Negeri 1 Padang dipilih sebagai lokasi penelitian karena

pada penelitian sebelumnya belum diketahui tingkat stres siswa selain kelas XII yang tidak menghadapi ujian nasional. Selain itu, sekolah ini merupakan salah satu unggulan di kota Padang dengan tingkat persaingan yang tinggi. Remaja harus menghadapi persaingan akademik sejak mendaftar menjadi calon peserta didik, pada penerimaan peserta didik baru tahun pelajaran 2018-2019 jumlah peserta didik yang lulus adalah 307 orang dari total 1068 pendaftar.²⁴ Hal ini berpotensi membuat siswa SMA Negeri 1 Padang memiliki tingkat persaingan akademik dan tuntutan kelulusan yang tinggi sehingga dapat memicu timbulnya stres.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan kerutian berolahraga dengan tingkat stres pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Padang?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kerutinan olahraga dan tingkat stres pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Padang

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui gambaran tingkat stres siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Padang
2. Mengetahui gambaran tingkat stres pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Padang yang rutin berolah raga
3. Mengetahui gambaran tingkat stres pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Padang yang tidak rutin berolah raga
4. Mengetahui hubungan kerutinan olahraga dengan tingkat stres pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Padang

1.4 Manfaat Penelitian

1. Bagi institusi pendidikan
Memberikan informasi mengenai tingkat stres pelajar di SMA Negeri 1 Padang sehingga dapat menjadi pertimbangan untuk membantu remaja menghadapi stres

2. Bagi perkembangan ilmu pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah tentang hubungan kerutinan berolahraga dengan tingkat stres pada remaja SMA Negeri 1 Padang

3. Bagi masyarakat

Sebagai penambah pengetahuan bagi masyarakat, khususnya orang tua agar peduli dengan stres yang dialami remaja dan membantu remaja menghadapi stresnya.

