

***“THE INFLUENCE OF PHYSICAL EXERCISE ROUTINES ON THE
LEVELS OF STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION AMONG MEDICAL
STUDENTS OF THE 2022 INTAKE AT MUHAMMADIYAH UNIVERSITY
MAKASSAR”***

**“PENGARUH RUTINITAS LATIHAN FISIK TERHADAP TINGKAT
STRESS,KECEMASAN DAN DEPRESI PADA MAHASISWA FAKULTAS
KEDOKTERAN ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH
MAKASSAR”**



**DISUSUN OLEH:
REINALDY ASLAM**

105421101520

SKRIPSI

Dianjurkan Kepada Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas
Muhammadiyah Makassar untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Guna
Memperoleh Gelar Sarjana Kedokteran

PEMBIMBING

Dr. dr. Andi Weri Sompam, M.Kes, Sp.N (K)

FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR

2024

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PEMBIMBING
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**PENGARUH RUTINITAS LATIHAN FISIK TERHADAP TINGKAT
STRESS, KECEMASAN DAN DEPRESI PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

SKRIPSI

Disusun dan diajukan oleh :

Reinaldy Aslam

105421101520

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN**

**Telah diperiksa dan disetujui oleh pembimbing Skripsi Fakultas Kedokteran
dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar**

Pembimbing

Dr. dr. Andi Weri Sompia, M.Kes, Sp.N(K)

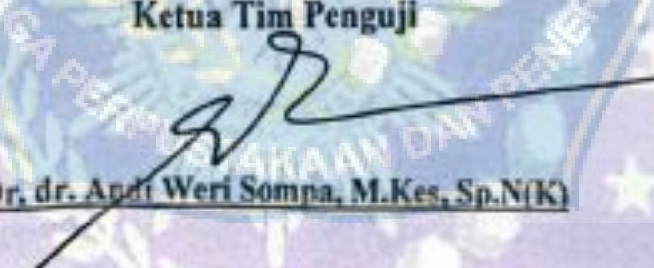
**PANITIA SIDANG UJIAN
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR**

**Skripsi dengan judul "PENGARUH RUTINITAS LATIHAN FISIK
TERHADAP TINGKAT STRESS, KECEMASAN DAN DEPRESI PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN ANGKATAN 2022
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR"**

Telah diperiksa dan disetujui, serta dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi
Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar
pada :

Hari/Tanggal : Selasa, 2 Maret 2024
Waktu : 14:00 WITA - selesai
Tempat : Ruang Rapat lt2 FKIK UNISMUH

Ketua Tim Penguji


Dr. dr. Andi Weri Sempa, M.Kes, Sp.N(K)

Anggota Tim Penguji :

Anggota 1


dr. Andi Tenri Padua M.Med, Sp.KJ

Anggota 2


Dr. Dahlan Lamabawa, S.Ag, M.Ag

**PERNYATAAN PENGESAHAN UNTUK MENGIKUTI
UJIAN SKRIPSI PENELITIAN**

DATA MAHASISWA

Nama Lengkap : Reinaldy Aslam
Tempat, Tanggal Lahir : Makassar, 28 Februari 2002
Tahun Masuk : 2020

Peminatan : Kedokteran Komunitas

Nama Pembimbing Akademik : DR. dr. Dara Ugi, M.Kes

Nama Pembimbing Skripsi : Dr. dr. Andi Weri Sompia, M.Kes, Sp.N(K)

Nama Pembimbing AIK : Dr. Dahlan Lamabawa, S.Ag, M.Ag

JUDUL PENELITIAN :

**“PENGARUH RUTINITAS LATIHAN FISIK TERHADAP TINGKAT
STRESS, KECEMASAN DAN DEPRESI PADA MAHASISWA
FAKULTAS KEDOKTERAN ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS
MUHAMMADIYAH MAKASSAR”**

Menyatakan bahwa yang bersangkutan telah memenuhi persyaratan akademik dan administrasi untuk mengikuti ujian skripsi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Makassar, 2 Maret 2024

Mengesahkan,



Juliani Ibrahim, M.Sc., Ph.D.

Koordinator Skripsi Unismuh



PERNYATAAN TIDAK PLAGIAT

Yang bertanda tangan dibawah ini,

Nama Lengkap : Reinaldy Aslam

Tempat, Tanggal Lahir : Makassar, 28 Februari 2002

Tahun Masuk : 2020

Peminatan : Kedokteran Klinik

Nama Pembimbing Akademik : Dr. dr. Dara Ugi , M.Kes

Nama Pembimbing Skripsi : Dr. dr. Andi Weri Sompas, M.Kes, Sp.N(K)

Menyatakan bahwa saya tidak melakukan kegiatan plagiat dalam penulisan skripsi saya yang berjudul :

“PENGARUH RUTINITAS LATIHAN FISIK TERHADAP TINGKAT STRESS, KECEMASAN DAN DEPRESI PADA MAHASISWAFAKULTAS KEDOKTERAN ANGKATAN 2022 UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR”

Apabila suatu saat nanti terbukti bahwa saya melakukan tindakan plagiat, maka saya akan menerima sanksi yang telah ditetapkan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Makassar, 29 Februari 2024

Reinaldy Aslam

105421101520

RIWAYAT HIDUP PENULIS



Nama Lengkap : Reinaldy Aslam
Nama Ayah : Muqawwimuddin
Nama Ibu : Muliyani
Tempat, Tanggal Lahir : Makassar, 28 Februari 2002
Agama : Islam
Alamat : Jl. Al- Markaz Komp Pratama Green Apple
Nomor Telepon/HP : 087847086846
Email : m.renaldiaslam@gmail.com

RIWAYAT PENDIDIKAN

- SD Al-Azhar Syifa Budi Legenda 2008 - 2014
- SMPIT Al-Muslim 2014 - 2017
- SMAN 16 Makassar 2017 - 2020
- Universitas Muhammadiyah Makassar 2020 - sekarang

RIWAYAT ORGANISASI

- MEDICAL SPORT UNISMUH 2021 – 2022
- MEDICAL AR-RAZI RESEARCH COMMUNITY 2021 - 2022
- PIKOM IMM FK UNISMUH 2021 - 2022
- ISMKI Wilayah 4 2021 - 2022
- BEM FK UNISMUH 2022 - 2023

ABSTRAK

Latar Belakang : Perguruan Tinggi dipenuhi dengan tekanan, dan untuk mengatasinya, sebagai mahasiswa kedokteran harus berusaha dan bekerja keras. Fakultas kedokteran dikenal sebagai tempat yang penuh dengan tugas berat, yang sering berdampak buruk pada prestasi akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Kecemasan pada mahasiswa kedokteran adalah fenomena yang terjadi di seluruh dunia. Olahraga atau latihan fisik dapat meningkatkan konsentrasi, atensi, kewaspadaan dan kemampuan otak dalam perencanaan dan pengambilan keputusan. Latihan fisik juga berpotensi meningkatkan daya tangkap dan nalar dalam belajar. Penelitian Abdulghani di Saudi Arabia menemukan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran mengalami prevalensi stres sebesar 21.5% pada stres ringan, 15.8% pada stres sederhana, dan 19.6% pada stres tinggi. Proses belajar siswa sangat bergantung pada keberhasilan mereka mencapai tujuan pendidikan. Selain itu, kondisi psikologi, seperti kecemasan, mempengaruhi keberhasilan proses belajar. Situasi saat menghadapi ujian atau tes adalah salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Mahasiswa adalah salah satu kelompok masyarakat yang mudah khawatir. Mahasiswa kedokteran adalah kelompok mahasiswa yang penuh dengan stres, terutama bagi mereka yang baru mulai.

Tujuan : Untuk Mengetahui pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap tingkat stress, kecemasan dan depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2022 universitas muhammadiyah makassar.

Metode : Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan model penelitian subjek menggunakan pendekatan cross sectional. Pendekatan cross sectional menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen yang dalam penelitian ini adalah pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap tingkat stress, kecemasan dan depresi.

Hasil : Hasil penelitian tidak terdapat pengaruh antara rutinitas latihan fisik terhadap kecemasan pada mahasiswa Angkatan 2022 ($p\text{-value} = 0,359$), tidak terdapat pengaruh antara rutinitas latihan fisik terhadap depresi pada mahasiswa Angkatan 2022 ($p\text{-value} = 0,149$), tidak terdapat pengaruh antara rutinitas Latihan fisik terhadap stress pada mahasiswa Angkatan 2022 ($p\text{-value} = 0,146$).

Kesimpulan : Tidak terdapat hubungan antara rutinitas latihan fisik mempengaruhi stress, kecemasan dan depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2022 universitas muhammadiyah makassar.

Kata Kunci : Mahasiswa fakultas kedokteran, rutinitas latihan fisik, stress, kecemasan, depresi.

ABSTRACT

Background: Higher education is filled with pressure, and to overcome it, as medical students, one must strive and work hard. Medical faculties are known as places filled with heavy tasks, which often have adverse effects on academic performance, mental health, and psychological well-being of students. Anxiety among medical students is a phenomenon occurring worldwide. Sports or physical exercise can enhance concentration, attention, alertness, and brain capabilities in planning and decision-making. Physical exercise also has the potential to improve comprehension and reasoning in learning. Abdulghani's research in Saudi Arabia found that medical faculty students experience stress prevalence of 21.5% in mild stress, 15.8% in moderate stress, and 19.6% in high stress. Students' learning processes heavily depend on their success in achieving educational goals. Additionally, psychological conditions, such as anxiety, affect the success of the learning process. Situations when facing exams or tests are one of the factors causing anxiety. Students are one of the groups in society prone to worry. Medical students are a group of students filled with stress, especially for those who are just starting out.

Research Object : To determine the influence of regular physical exercise routines on the levels of stress, anxiety, and depression among medical students of the 2022 intake at Muhammadiyah University Makassar.

Method : This study is a quantitative research employing a subject research model utilizing a cross-sectional approach. The cross-sectional approach emphasizes the measurement or observation of independent and dependent variable data at a specific point in time, which in this study is the influence of regular physical exercise routines on the levels of stress, anxiety, and depression.

Results : The research findings indicate that there is no significant influence between regular physical exercise routines and anxiety among students of the 2022 intake (p -value = 0.359), no significant influence between regular physical exercise routines and depression among students of the 2022 intake (p -value = 0.149), and no significant influence between regular physical exercise routines and stress among students of the 2022 intake (p -value = 0.146).

Conclusion : There is no relationship between regular physical exercise routines affecting stress, anxiety, and depression among medical students of the 2022 intake at Muhammadiyah University Makassar.

Keyword : Medical students, physical exercise routines, stress, anxiety, depression.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena berkat Hidayah dan Inayah-Nya. Shalawat dan salam semoga diberikan kepada Nabi Muhammad SAW karena dia adalah suritauladan yang membimbing manusia ke surga. Alhamdulillah berkat hidayah dan bantuan-Nya, penulis telah menyelesaikan skripsi dengan judul **"Pengaruh Rutinitas Latihan Fisik Terhadap Tingkat Stress, Kecemasan Dan Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Makassar"**. Skripsi Ini diperlukan untuk menyelesaikan pendidikan dan memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

Pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terimakasih yang tak terhingga kepada orang tua, ayahanda alm. dr. Muqawimuddin Sp.A dan ibunda Muliyani yang terus mendoakan dan sabar dan mendorong penulis untuk menyelesaikan skripsi ini. Selanjutnya penulis juga ingin mengucapkan terimakasih kepada :

1. Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Ibunda Prof. Dr. dr. Suryani As'ad, M. Sc, Sp.GK(K) yang telah memberikan sarana dan prasarana sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini dengan baik
2. dr. Andi Weri Sompa, M.Kes, Sp.N (K) selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam mendidik dan memberikan bimbingan selama proses penyusunan skripsi ini hingga selesai.
3. dr. Andi Tenri Padad, M.Med.Ed, Sp.KJ selaku dosen penguji saya yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, arahan serta masukan berharga selama penulisan skripsi ini hingga selesai.
4. Ibunda Juliani Ibrahim, Ph. D selaku Dosen Koordinator Penelitian FKIK Unismuh Prodi Pendidikan Dokter yang telah memberikan izin dalam penyusunan skripsi ini.
5. Segenap jajaran dosen dan seluruh staf di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar.

6. Kepada saudara saya dr. Ananda Wulandari dan Muh. Farham A-hapsy S.Ked yang selalu memberikan dukungan dan bimbingan kepada saya dalam menjalani pendidikan ini.
7. Teman-teman sejawat angkatan 2020 Sibson yang selalu mendukung dan memberikan motivasi, saran, dan semangat.
8. Teman seperjuangan kelompok skripsi penulis yakni Nurselfianti dan Nurchalis yang selalu memberikan semangat serta banyak membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
9. Kepada semua pihak yang telah terlibat baik langsung maupun tidak langsung yang telah memberikan dukungan dan semangat

Meskipun telah berusaha sebaik mungkin untuk menyelesaikan skripsi ini, penulis menyadari bahwa masih ada kekurangan. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang bermanfaat dari pembaca untuk membantu mereka memperbaiki apa yang mungkin salah dalam penyusunan skripsi ini. Akhir kata, penulis berharap skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pihak-pihak yang terlibat.

Makassar, 29 Februari 2024

Reinaldy aslam

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....Error! Bookmark not defined.

BAB I..... 13

PENDAHULUAN 13

A. Latar Belakang 13

B. Rumusan Masalah..... 15

C. Tujuan Penelitian 15

D. Manfaat Penelitian 15

BAB II..... 17

TINJAUAN PUSTAKA..... 17

A. Latihan Fisik 17

1. Definisi Latihan Fisik 17

2. Manfaat Latihan Fisik..... 17

3. Pengukuran Latihan Fisik 17

B. Stress 18

1. Definisi Stress 18

2. Penyebab Stress 18

3. Epidemiologi Stress 19

4. Klasifikasi Pengukuran Tingkat Stres 19

C. Kecemasan 20

1. Definisi Kecemasan 20

2. Etiologi kecemasan 21

3. Epidemiologi Kecemasan mahasiswa kedokteran 22

D. Depresi 22

1. Definisi Depresi 22

2. Penyebab depresi 22

3. Epidemiologi Depresi pada mahasiswa kedokteran..... 23

E. Hubungan latihan fisik dengan menurunkan tingkatan stress,kecemasan dan depresi 24

F. Tinjauan Keislaman 25

G. Kerangka Teori..... 29

BAB III 30

KERANGKA KONSEP..... 30

A. Konsep pemikiran 30

B. Definisi Operasional 31

C. Hipotesis 35

BAB IV 36

METODE PENELITIAN..... 36

A. Objek Penelitian..... 36

B. Desain Penelitian 36

C. Tempat dan Waktu Penelitian..... 36

D. Populasi dan Sampel 36

E. Teknik Pengumpulan Data 37

F. Teknik Analisis Data 37

G. Alur Penelitian 38

H. Etika Penelitian 38

BAB V**Error! Bookmark not defined.**

HASIL PENELITIAN..... 40

A. GAMBARAN LOKASI PENELITIAN 40

B. HASIL PENELITIAN UNIVARIAT 40

C. HASIL PENELITIAN BIVARIAT..... 42

BAB VI..... 46

PEMBAHASAN..... 46

BAB VII..... 52

KESIMPULAN & SARAN 52

A. KESIMPULAN..... 52

B. KETERBATASAN PENELITIAN 52

C. SARAN..... 53

DAFTAR PUSTAKA..... 54



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Perguruan Tinggi dipenuhi dengan tekanan, dan untuk mengatasinya, Anda harus berusaha dan bekerja keras. Fakultas kedokteran dikenal sebagai tempat yang penuh dengan tugas berat, yang sering berdampak buruk pada prestasi akademik, kesehatan mental, dan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Mahasiswa kedokteran lebih cenderung mengalami depresi karena masa studi yang lebih lama. Tekanan dan tantangan kehidupan akademik dapat dengan mudah menyebabkan depresi..(1)

Latihan teratur dapat meningkatkan konsentrasi, perhatian, kewaspadaan, dan kemampuan otak untuk merencanakan dan membuat keputusan, serta meningkatkan kekuatan otot dan daya tahan tubuh.(2)

Reaksi fisik seperti jantung berdetak kencang, berkeringat, dan tubuh gemetar adalah tanda kecemasan, yang sering terjadi pada remaja dan dewasa muda. Ini adalah respons otak terhadap kegelisahan atau kekhawatiran yang disebabkan oleh ketidakmampuan mengatasi suatu masalah.. Menurut Balon R, kecemasan yang berterusan dapat mengganggu aktivitas fisik, memengaruhi kesehatan, dan menyebabkan rasa takut yang berlebihan.. Menurut Benjamin J. Sadock dan Virginia A. Sadock, dua teori yang mendasari kecemasan adalah teori psikologis dan teori biologis. Teori-teori ini termasuk teori neurotransmitter, teori eksistensial, dan teori perilaku. Menurut Riskesdas, 6% remaja di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional dengan gejala kecemasan..(3)

Kecemasan pada mahasiswa kedokteran adalah fenomena yang terjadi di seluruh dunia. Penelitian Abdulghani di Saudi Arabia menemukan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran mengalami prevalensi stres sebesar 21.5% pada stres ringan, 15.8% pada stres sederhana, dan 19.6% pada stres tinggi. Penelitian yang serupa dilakukan oleh Marjani di Iran, yang menemukan bahwa mahasiswa fakultas kedokteran mengalami prevalensi stres sebesar 26.22% pada stres ringan,

20.5% pada stres sederhana, dan 14.75% pada stres tinggi.. Perbedaan dalam berbagai hasil penelitian mungkin disebabkan oleh perbedaan faktor penyebab stres. Sebuah penelitian menunjukkan bahwa kecemasan saat ujian mempengaruhi prestasi siswa, yaitu siswa dengan kecemasan yang lebih rendah akan lebih baik dibandingkan siswa dengan kecemasan sedang atau tinggi..(4)

Di dunia, tingkat prevalensi gangguan kecemasan adalah yang tertinggi. Lebih dari 200 juta orang di seluruh dunia, atau sekitar 3,6 persen dari populasi global, akan mengalami kecemasan pada tahun 2017, menurut data Organisasi Kesehatan Dunia. Di Amerika Serikat, rata-rata 18,1 persen usia dewasa muda mengalami gejala kecemasan, dan sekitar 42 juta orang mengalami masalah kesehatan seperti panik, gangguan kecemasan umum, dan fobia. Di Indonesia, gejala kecemasan ada pada sekitar 6% dari 14 juta orang dengan usia rata-rata 15 tahun ke atas, yang didukung oleh data yang menunjukkan peningkatan prevalensi gangguan kecemasan dari 1,7 persen ke 7 persen pada orang-orang dengan usia 15 tahun ke atas.. Menurut Kementerian Kesehatan Dasar, sekitar 26 juta dari 267 juta orang di Indonesia (9,8%) memiliki gangguan kecemasan emosional. Ini menunjukkan bahwa lebih banyak orang di Indonesia memiliki gangguan kecemasan berat (7%), dengan tingkat tertinggi di Bali, Yogyakarta, NTB, dan Aceh. Ketika mahasiswa kedokteran menghadapi ujian blok, mereka mengalami kecemasan, yang dapat memengaruhi kinerja mereka dan menyebabkan mereka gagal. Mahasiswa dengan kecemasan rendah menunjukkan prestasi yang lebih baik dibandingkan dengan siswa dengan kecemasan sedang hingga tinggi, yang dapat menyebabkan respons multisistem seperti emosional dan kognisi..(5)

Proses belajar siswa sangat bergantung pada keberhasilan mereka mencapai tujuan pendidikan. Selain itu, kondisi psikologi, seperti kecemasan, mempengaruhi keberhasilan proses belajar. Situasi saat menghadapi ujian atau tes adalah salah satu faktor yang menyebabkan kecemasan. Mahasiswa adalah salah satu kelompok masyarakat yang mudah khawatir. Mahasiswa kedokteran adalah

kelompok mahasiswa yang penuh dengan stres, terutama bagi mereka yang baru mulai. Di antara masalah yang dihadapi siswa selama proses pembelajaran adalah kesulitan mencari literatur, kurangnya minat siswa dalam belajar, dan kurangnya pemahaman mereka tentang materi yang telah dibaca. Hal ini sangat mungkin menyebabkan kecemasan..(6)

Uraian di atas mendorong peneliti untuk melakukan penelitian tentang bagaimana rutinitas latihan fisik berdampak pada tingkat stress, kecemasan, dan depresi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Angkatan 2022.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yaitu “Apakah terdapat pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap tingkat stress,kecemasan dan depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2022 universitas muhammadiyah makassar.”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap tingkat stress,kecemasan dan depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2022 universitas muhammadiyah makassar.

2. Tujuan Khusus

- 1) Untuk mengetahui pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap tingkat stress,kecemasan dan depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2022 universitas muhammadiyah makassar.
- 2) Untuk mengetahui besarnya pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap tingkat stress,kecemasan dan depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2022 universitas muhammadiyah makassar.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Mendapatkan pengetahuan baru tentang pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap stress, kecemasan dan depresi

2. Bagi Universitas

- a. Menambahkan referensi pengetahuan di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan mental.
- b. Menambah pengetahuan tentang psikiatri dalam hal ini pengaruh latihan fisik terhadap stress, kecemasan dan depresi.

3. Bagi Masyarakat

Menambahkan pengetahuan masyarakat bahwa rutinitas latihan fisik dapat mengurangi kecemasan, stress dan depresi.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Latihan Fisik

a) Definisi Latihan Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh (otot rangka) yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (pembakaran kalori). Namun, latihan fisik merupakan bagian dari aktivitas fisik yang dilakukan secara sistematis, teratur, terukur, dan dengan tujuan untuk mencapai tingkat kebugaran tertentu. Tulisan ini membahas aktivitas fisik yang berbeda dari aktivitas sehari-hari.(7)

b) Manfaat Latihan Fisik

Latihan fisik memiliki beberapa manfaat, menurut Kemenkes (2018):

1. Mengontrol berat badan
2. Mengontrol tekanan darah
3. Menurunkan risiko tulang keropos pada wanita
4. Mencegah penyakit diabetes melitus
5. Menjaga dan memperbaiki kelenturan otot dan sendi
6. Meningkatkan dan menguatkan sistem kekebalan tubuh
7. Menjaga dan memperbaiki postur tubuh
8. Menurunkan stres dan kecemasan.(8)

c) Pengukuran Latihan Fisik

Alat yang digunakan untuk mengukur aktivitas fisik ini adalah International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Ipaq bertanya tentang jenis, durasi, dan frekuensi aktivitas fisik seseorang. Ada dua versi dari survei ini: yang panjang dan yang pendek. IPAQ memiliki tiga tingkat aktivitas fisik: ringan, sedang, dan berat..

IPAQ membagi aktivitas fisik menjadi lima kategori: aktivitas fisik yang berkaitan dengan pekerjaan di luar rumah, aktivitas fisik yang berkaitan dengan transportasi, aktivitas fisik yang berkaitan dengan pekerjaan dan perawatan rumah, aktivitas fisik yang berkaitan dengan waktu luang (rekreasi/olahraga), dan aktivitas fisik yang berkaitan dengan waktu duduk..

Pengukuran yang dilakukan melalui metode IPAQ memiliki kelebihan, yaitu mudah digunakan dan memiliki tingkat ketelitian yang tinggi, terutama untuk responden yang lebih tua. Jumlah energi yang dilepaskan setiap menit digunakan untuk mengukur aktivitas ini. Jumlah energi yang dikeluarkan tubuh saat dalam keadaan istirahat dihitung dalam satuan Metabolic Equivalen Task (METs). Dalam klasifikasi IPAQ, tingkat aktivitas fisik adalah $\text{METs/minggu} = \text{METs level (jenis aktivitas)} \times \text{jumlah menit aktivitas} \times \text{jumlah hari per minggu}$. Klasifikasi IPAQ adalah :

- a) Ringan (kurang dari 600 MET menit per minggu)
- b) Sedang (antara 600 dan 3000 MET menit per minggu)
- c) Berat (lebih dari 3000 MET menit per minggu).

B. Stress

a) Definisi Stress

Stres adalah mekanisme penyesuaian diri. Ini didefinisikan sebagai reaksi atau respons seseorang terhadap situasi yang dianggap sebagai tantangan atau ancaman. Dengan kata lain, stres adalah keadaan diri saat merasakan tekanan, ancaman, atau masalah.(9)

b) Penyebab Stress

Empat sumber stres yang mempengaruhi mahasiswa: interpersonal, intrapersonal, akademik, dan lingkungan. Interpersonal adalah stres yang berasal dari hubungan dengan orang lain, seperti konflik dengan teman, orang tua, atau pacar. Intrapersonal adalah stres yang berasal dari dalam diri seseorang, seperti masalah keuangan, mengubah kebiasaan makan atau tidur, dan menurunnya kesehatan. Stres akademik adalah stres yang terkait dengan aktivitas akademik

dan masalah yang menyertainya, seperti banyak tugas, nilai ujian yang buruk, dan materi pelajaran yang tidak dipelajari.(10)

c) Epidemiologi Stress

Stres dapat disebabkan oleh tuntutan fisik, lingkungan, dan keadaan sosial yang tidak terkontrol. Studi tentang prevalensi stres yang dilakukan oleh Health and Safety Executive di Inggris dari tahun 2013-2014 melibatkan 487.000 orang di Inggris yang masih produktif, menunjukkan bahwa hampir 350 juta orang di seluruh dunia mengalami stres, yang merupakan penyakit dengan peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Data menunjukkan bahwa tingkat kejadian stres lebih tinggi pada wanita (54,62%) daripada pria (45,38%). Pada tahun 2006, Dinas Kesejahteraan Sosial Provinsi Jawa Tengah melaporkan 704.000 orang mengalami gangguan kejiwaan, 608.000 orang mengalami stres, dan 96.000 didiagnosa menderita kegilaan. Data ini sesuai dengan data Badan Kesehatan Dunia (WHO) bahwa 3 per mil dari sekitar 32 juta orang yang tinggal di Jawa Tengah menderita kegilaan dan 19 per mil lainnya menderita stres. Ini mewakili sekitar 2,22% dari populasi Jawa Tengah (Pemerintah Sosial Budaya, 2007). Pada beberapa universitas di seluruh dunia, penelitian telah dilakukan mengenai tingkat stres mahasiswa berdasarkan fakultas mereka. Jumlah siswa yang mengalami stres di seluruh dunia adalah 38–71%, sedangkan di Asia adalah 39,6–61,3%. Di Indonesia sendiri, jumlah siswa yang mengalami stres adalah 36,7- 71,6% (11)

d) Klasifikasi Pengukuran Tingkat Stres

Tingkat stres seseorang adalah penilaian seberapa banyak stres yang mereka alami. Tingkatan stres ini dapat diukur dengan berbagai skala. Salah satunya adalah dengan menggunakan Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS 42), atau DASS 21, yang lebih ringkas disebut Lovibond. Psychometric Properties of The Depression Anxiety Stres Scale 42 (DASS) terdiri dari 42 item dan Depression Anxiety Stres Scale 21 terdiri dari 21 item. DASS adalah seperangkat skala subjektif yang dibentuk untuk mengukur status emosional negatif dari depresi, kecemasan dan stres. DASS 42 dibentuk tidak hanya untuk mengukur secara

konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku di manapun dari status emosional, secara signifikan biasanya digambarkan sebagai stres. DASS dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian

Sampai sini

C. Kecemasan

a) Definisi Kecemasan

Kecemasan adalah kesehatan mental yang ditandai dengan perasaan khawatir, cemas, atau takut yang cukup kuat untuk mengganggu aktivitas sehari-hari. Yang mana hal ini bisa mengganggu imunitas tubuh manusia. Yang seperti kita ketahui imunitas adalah sistem kekebalan tubuh manusia untuk menangkal segala macam penyakit yang masuk dalam tubuh manusia. Menurut Wienberg dan Goul dalam F. Nurseto mengatakan bahwa kecemasan merupakan emosi negatif yang ditandai oleh adanya perasaan khawatir, was-was dan disertai dengan peningkatan perubahan sistem jaringan. Yusuf dalam Anisa mengemukakan anxiety (cemas) merupakan ketidakberdayaan neurotik, rasa tidak aman, tidak matang, dan ketidakmampuan dalam menghadapi tuntutan realitas (lingkungan), kesulitan dan tekanan kehidupan sehari-hari. Kecemasan neurosis adalah suatu bentuk jenis kecemasan yang apabila insting pada panca indera tidak dapat dikendalikan dan menyebabkan seseorang berbuat sesuatu yang dapat dikenakan sanksi hukum. Kecemasan moral adalah jenis kecemasan yang timbul dari perasaan sanubari terhadap perasaan berdosa apabila seseorang melakukan sesuatu yang salah. . Kecemasan adalah suatu keadaan patologis yang ditandai oleh perasaan ketakutan disertai tanda somatik pertanda sistem saraf otonom yang hiperaktif menurut Kaplan dan Saddock, dalam Ratna Yunita kecemasan itu sendiri merupakan faktor bawaan diri yang lumrah pada manusia, akan tetapi kecemasan memiliki satu linieritas terhadap penurunan sistem imunitas dalam tubuh manusia. (12)

b) Etiologi kecemasan

Blacburn & Davidson (dalam Triantoro Safaria & Nofrans Eka Saputra, 2012: 51) menjelaskan faktor-faktor yang menimbulkan kecemasan, seperti pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai situasi yang sedang dirasakannya, apakah situasi tersebut mengancam atau tidak memberikan ancaman, serta adanya pengetahuan mengenai kemampuan diri untuk mengendalikan dirinya (seperti keadaan emosi serta fokus kepermasalahannya). Kemudian Adler dan Rodman (dalam M. Nur Ghufroon & Rini Risnawita, S, 2014: 145- 146) menyatakan terdapat dua faktor yang dapat menimbulkan kecemasan, yaitu..

- a. Pengalaman negatif pada masa lalu Sebab utama dari timbulnya rasa cemas kembali pada masa kanak-kanak, yaitu timbulnya rasa tidak menyenangkan mengenai peristiwa yang dapat terulang lagi pada masa mendatang, apabila individu menghadapi situasi yang sama dan juga menimbulkan ketidaknyamanan, seperti pengalaman pernah gagal dalam mengikuti tes.
- b. Pikiran yang tidak rasional Pikiran yang tidak rasional terbagi dalam empat bentuk, yaitu :
 - Kegagalan ketastropik, yaitu adanya asumsi dari individu bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi pada dirinya. Individu mengalami kecemasan serta perasaan ketidakmampuan dan ketidakanggupan dalam mengatasi permasalahannya.
 - Kesempurnaan, individu mengharapkan kepada dirinya untuk berperilaku sempurna dan tidak memiliki cacat. Individu menjadikan ukuran kesempurnaan sebagai sebuah target dan sumber yang dapat memberikan inspirasi.
 - Persetujuan
 - Generalisasi yang tidak tepat, yaitu generalisasi yang berlebihan, ini terjadi pada orang yang memiliki sedikit pengalaman.(13)

c) Epidemiologi Kecemasan mahasiswa kedokteran

Kecemasan umum terjadi pada mahasiswa kedokteran.(Stephanie and Surjadi, 2020) Secara global, mahasiswa kedokteran memiliki prevalensi kecemasan (41.6%) yang diikuti adanya depresi (36%) (Arisyna, Sustini and Muhdi, 2020). Sedangkan di Indonesia kecemasannya mencapai 22.4%, dan mahasiswa perempuan mengalami kecemasan tingkat sedang hingga berat dibanding mahasiswa laki-laki, dimana 91.6% mengalami kecemasan karena banyaknya ujian (Srinivasagam and Satriyasa, 2020). Kegelisahan mental dari pengalaman subjektif dikenal dengan kecemasan.(14)

D. Depresi

a) Definisi Depresi

Depresi adalah sebuah gangguan mood yang dicirikan dengan adanya gejala – gejala spesifik seperti perasaan sedih, anhedonia, perubahan nafsu makan, perasaan bersalah, rendah diri, gangguan tidur, kelelahan dan kesulitan berkonsentrasi(15)

Depresi adalah gangguan yang memiliki karakteristik gejala utama yaitu afek depresif, kehilangan minat, dan kegembiraan dan berkurangnya energi yang menuju meningkatnya keadaan mudah lelah dan menurunnya aktivitas. Selain itu gejala lainnya seperti konsentrasi dan perhatian berkurang, harga diri dan kepercayaan diri berkurang, gagasan tentang rasa bersalah dan tidak berguna, pandangan masa depan suram dan pesimistis, gagasan atau perbuatan membahayakan diri atau bunuh diri, tidur terganggu, nafsu makan berkurang.

b) Penyebab depresi

a. Faktor Biologis

Penderita gangguan depresi menunjukkan berbagai macam abnormalitas metabolisme biogenikamin pada darah, urin dan cairan serebromunal. Keadaan tersebut mendukung bahwa gangguan depresi berhubungan dengan disregulasiamin yang heterogen.

b. Faktor Genetik

Faktor genetik merupakan faktor yang sangat bermakna sebagai penyebab timbulnya depresi. Penelitian menunjukkan bahwa keluarga generasi pertama mempunyai resiko delapan sampai 18 kali lebih banyak dibandingkan kontrol subyek normal oleh penderita depresi. Pada kembar homozigot untuk dapat terkena depresi sekitar 50% sedangkan untuk kembar dizigot 10-25%.

c. Faktor Psikososial

- Peristiwa Kehidupan dan Stres Lingkungan Stres dalam kehidupan dapat menimbulkan episode depresi pertama kali dan mempengaruhi neurotransmitter dan sistem intra neuron untuk jangka lama dan menetap. Dengan dampak stres dalam kehidupan memegang peran penting dalam hubungannya dengan onset depresi.
- Faktor Kepribadian Pramorbid Semua orang dengan berbagai pola kepribadian yang mempunyai resiko tinggi untuk menderita depresi adalah kepribadian dependen, histerionok dan obsesif-kompulsif.
- Faktor Psikoanalisis dan Psikodinamika
- Freud mengatakan bahwa pasien depresi meluapkan kemarahan langsung ditujukan kedalam diri sendiri sebagai identifikasi dengan obyek. Kaplan dkk, (1997: 780-789) menganggap depresi adalah emosi yang timbul dari tekanan kedalam ego antara aspirasi dan realita. Pada saat menyadari segala sesuatu tidak sesuai yang diharapkan maka akan merasa tidak berdaya dan tidak berguna.(16)

c) Epidemiologi Depresi pada mahasiswa kedokteran

Gejala depresi merupakan masalah kesehatan mental yang banyak dialami mahasiswa kedokteran di seluruh dunia . Prevalensi global gejala depresi berdasarkan studi metaanalisis yang melibatkan 129.123 mahasiswa kedokteran di 47 negara adalah sebesar 27,2% . Studi mengenai prevalensi gejala depresi pada 1.115 mahasiswa kedokteran di Asia yang diukur menggunakan kuesioner Beck Depression Inventory (BDI) diketahui sebesar 11%. Di Indonesia, studi pada 156 mahasiswa Fakultas Kedokteran (FK) Universitas Diponegoro

menggunakan kuesioner BDI-II menunjukkan 64,8% sampel mengalami gejala depresi tingkat ringan hingga berat [9]. Penelitian terhadap 126 mahasiswa FK Universitas Atma Jaya didapatkan 34,9% dari responden memiliki gejala depresi yang diukur menggunakan HDRS (Hamilton Depression Rating Scale).(17)

E. Hubungan latihan fisik dengan menurunkan tingkatan stress,kecemasan dan depresi

Efek menguntungkan dari aktivitas fisik secara teratur terhadap kesehatan tidak dapat disangkal dalam bidang pengobatan modern. Olahraga sering kali merupakan langkah awal dalam modifikasi gaya hidup untuk pencegahan dan penanganan penyakit kronis. Menurut laporan Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan AS mengenai aktivitas fisik, olahraga teratur secara signifikan mengurangi penyebab kematian hingga 30% pada pria dan wanita (DHHS, 2002). Manfaat kesehatan ini terlihat secara konsisten di semua kelompok umur dan kategori ras/etnis. Pusat Pengendalian dan Pencegahan Penyakit saat ini merekomendasikan 30 menit olahraga dengan intensitas sedang hingga tinggi selama minimal 5 hari seminggu untuk semua individu sehat. (18)

Sumbu HPA memainkan peran penting dalam mengembangkan respons adaptif terhadap stres fisik dan psikologis (De Kloet et al., 2005). Disregulasi pada sumbu HPA telah lama terlibat dalam manifestasi gejala depresi dan kecemasan (Landgraf et al., 1999 ; Steckler et al., 1999). Stres akut menyebabkan perubahan hormon adrenokortikotropik (ACTH) dan kelebihan kadar glukokortikoid. Stres kronis, seperti yang terlihat pada PTSD, telah dikaitkan dengan konsentrasi kortisol perifer yang lebih rendah dan peningkatan reseptor glukokortikoid yang mengakibatkan peningkatan sensitivitas umpan balik sentral.(18)

Mekanisme lain yang memungkinkan terjadinya efek ansiolitik akibat olahraga adalah melalui mediasi oleh sistem opioid endogen. Opioid endogen memiliki peran dalam pengaturan suasana hati dan respons emosional (Bodnar dan Klein, 2005). Misalnya, kadar β -endorfin sentral dan perifer yang abnormal

telah ditemukan pada individu yang didiagnosis menderita depresi (Scarone et al., 1990 ; Darko et al., 1992). Hipotesis endorfin berpendapat bahwa peningkatan mood dan berkurangnya kecemasan setelah latihan akut disebabkan oleh pelepasan dan pengikatan β -endorphin (opioid endogen) ke situs reseptornya di otak.(18)

F. Tinjauan Keislaman

Olahraga merupakan salah satu cara yang sangat efektif dalam menyehatkan tubuh .Inilah ungkapan masyarakat, artinya masyarakat meyakini benar manfaat olahraga bagi kesehatan oleh karena itu hakikat olahraga masyarakat adalah olahraga kesehatan sehingga olahraga dalam kehidupan manusia sangatlah penting, baik dalam pertumbuhan fisik maupun dalam perkembangan mental/ruhaninya.Melalui shalat maka individu akan mampu merasakan betul kehadiran Allah SWT. Segala kepenatan fisik, masalah, beban pikiran, dan emosi yang tinggi kita tanggalkan ketika shalat secara khusyuk. Dengan demikian, shalat itu sendiri sudah menjadi obat bagi ketakutan yang muncul dari stressor yang dihadapi. Selain itu, shalat secara teratur dan khusyuk akan mendekatkan individu kepada penciptanya. Hal ini akan menjembatani hubungan Allah. "Dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya." (Surat At-Tin [95]: 4).

تَقْوِيمٌ أَحْسَنَ فِي الْإِنْسَانِ خَلَقْنَا لَقَدْ

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

Tafsir tahlili yang menyatakan setelah bersumpah dengan buah-buahan yang bermanfaat atau tempat-tempat yang mulia itu, Allah menegaskan bahwa Dia telah menciptakan manusia dengan kondisi fisik dan psikis terbaik. Dari segi fisik, misalnya, hanya manusia yang berdiri tegak sehingga otaknya bebas berpikir, yang menghasilkan ilmu, dan tangannya juga bebas bergerak untuk merealisasikan ilmunya itu, sehingga melahirkan teknologi. Bentuk manusia adalah yang paling indah dari semua makhluk-Nya. Dari segi psikis, hanya manusia yang memiliki pikiran dan

perasaan yang sempurna. Dan lebih-lebih lagi, hanya manusia yang beragama. Banyak lagi keistimewaan manusia dari segi fisik dan psikis itu yang tidak mungkin diuraikan di sini. Penegasan Allah bahwa Dia telah menciptakan manusia dengan kondisi fisik dan psikis terbaik itu mengandung arti bahwa fisik dan psikis manusia itu perlu dipelihara dan ditumbuhkembangkan. Fisik manusia dipelihara dan ditumbuh kembangkan dengan memberinya gizi yang cukup dan menjaga kesehatannya. Dan psikis manusia dipelihara dan ditumbuhkembangkan dengan memberinya agama dan pendidikan yang baik. Bila fisik dan psikis manusia dipelihara dan ditumbuhkembangkan, maka manusia akan dapat memberikan kemanfaatan yang besar kepada alam ini. Dengan demikianlah ia akan menjadi makhluk termulia. Ayat ini mengajarkan pentingnya untuk menjaga kesehatan fisik dan spiritual dengan melakukan olahraga.

Islam memandang kesehatan menjadi salah satu unsur yang penting dalam menunjang segala kegiatan dan aktifitas manusia terutama dalam hal beribadah kepada Allah Swt. Dimana agama Islam hadir yakni dengan tujuan untuk dapat menjadikan seseorang baik secara agama akal, jasad maupun ruhnyanya. Agama Islam juga menginginkan umatnya agar dapat tumbuh menjadi seseorang yang kuat, baik kuat secara fisik dan mental. Dimana Allah SWT telah memberi peringatan kepada para umatnya agar dapat menjadi seorang muslim yang kuat baik ruh dan jasad . Dalam Al-Qur'an Allah Swt berfirman surat An-Nisaa [4]: 9.

وَلْيَحْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ
وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾

“Hendaklah merasa takut orang-orang yang seandainya (mati) meninggalkan setelah mereka, keturunan yang lemah (yang) mereka khawatir terhadapnya. Maka, bertakwalah kepada Allah dan berbicaralah dengan tutur kata yang benar (dalam hal menjaga hak-hak keturunannya).

Sedangkan jasmani atau badan, yang dimaksud jasmani bukanlah hanya fisik saja melainkan keseluruhan karena antara jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang berkaitan. Jadi pendidikan jasmani yaitu pendidikan jasmani sebuah kegiatan dalam pendidikan yang memerlukan ruh juga jasad yang berguna sebagai kualitas manusia yang meliputi mental, fisik maupun emosionalnya agar dapat menjadi manusia yang dapat melakukan kewajibannya sebagai ciptaan Allah Swt.(25)

Dalam hal ini peneliti juga berpendapat bahwasanya korelasi antara kajian keislaman dengan rutinitas latihan fisik dan kesehatan mental sangat berhubungan dikarenakan dengan adanya rutinitas latihan fisik yang teratur akan membentuk ruh jiwa yang tenang dan dapat meminimalisir hal-hal yang mengarah terhadap rutinitas kehidupan yang negatif. Dalam al-quran juga telah disebutkan bahwasanya Allah SWT telah membentuk manusia Dalam bentuk sesempurna mungkin dengan melakukan rutinitas latihan fisik dalam hal agama yaitu melakukan shalat dengan rutin dapat menenangkan jiwa Dalam menjaga hifdzun nafs dan hifdzun aql.

Mulanya, kita semua lahir ke dunia ini dalam kondisi suci (fitri). Jiwa kita masih bersih, tak bernoda. Kemudian seiring berjalannya waktu, kita pun beranjak dewasa, yang dalam bahasa agama disebut dengan baligh. Suatu masa di mana kita sudah disebut mukallaf, yaitu seorang muslim yang sudah dikenai kewajiban (*taklif*) untuk menjalankan perintah agama dan menjauhi larangannya. Dari sinilah kemudian seseorang mulai dikenai pahala dan dosa. Pahala atas kebaikan yang dilakukannya,

dan dosa atas keburukan serta kejahatan yang diperbuat Allah berfirman dalam surat al fajr ayat 27-30 yang berbunyi

وَادْخُلِيْ عِبْدِيْ فِيْ فَاذْخُلِيْ ۖ مَرْضِيَّةً رَّاٰصِيَةً رَبِّكَ اِلٰى اَرْجَعِي الْمُطْمَئِنَّةَ النَّفْسُ يٰٓاَيُّهَا
ءَجَنَّتِيْ

“ Wahai jiwa yang tenang! Kembalilah kepada Tuhanmu dengan hati yang rida dan diridai-Nya. Maka masuklah ke dalam golongan hamba-hamba-Ku, dan masuklah ke dalam surga-Ku. “

Diriwayatkan Ibnu Abi Hatim, dari Buraidah, ayat 27 surat Al-Fajr turun menceritakan Hamzah, paman Rasulullah SAW yang gugur dalam Perang Uhud. Allah SWT menurunkan ayat tersebut sebagai tanda kebesaran atas jiwa yang tenang. Pada Tafsir Tahlili, dijelaskan bahwa dalam ayat-ayat ini, Allah memanggil jiwa yang tenang dan damai ketika diwafatkan, yaitu jiwa yang suci karena iman dan amal saleh yang dikerjakannya, sehingga memperoleh apa yang dijanjikan Allah kepadanya. Jiwa itu diminta Allah untuk pulang memenuhi panggilan-Nya dengan menghadap kepada-Nya kembali dengan perasaan puas dan senang karena telah memenuhi perintah-perintah-Nya waktu hidup di dunia. Dalam hal ini kita sebagai manusia jika ingin menjaga hati kita agar terhindar dari stress dan kecemasan kita harus memastikan bahwasanya hati kita itu Ikhlas dan bersih dikarenakan hati nurani adalah berkah bagin kita.

Jiwa yang dalam bahasa agama disebut nafsu, adalah sebuah kekuatan dan merupakan potensi manusia. Jiwa mendorong manusia untuk berkeinginan dan berbuat. Manusia yang bernafsu pasti selalu berkeinginan. Allah SWT berfirman dalam surat asy-syams ayat 7-10 yang berbunyi :

وَقَدْ زَكَّاهَا مِنْ أَفْلَحٍ قَدْ (8) وَتَقَوَّاهَا فُجُورَهَا فَالْهَمَهَا (7) سَوَّاهَا وَمَا وَنَفْسٍ
دَسَّاهَا مَنْ خَابَ

“ Demi jiwa dan penyempurnaan (ciptaan-Nya), maka Allah mengilhamkan kepada jiwa itu (jalan) kefasikan dan ketakwaan-Nya, sesungguhnya beruntunglah orang yang menyucikan jiwa itu, dan sesungguhnya merugilah orang yang mengotorinya “

Dalam ayat di atas, setelah bersumpah dengan matahari, bulan, siang, malam, langit, dan bumi, Allah bersumpah atas nama jati diri/jiwa manusia dan penciptaan-Nya yang sempurna. Lalu Allah mengilhamkan kefasikan dan ketakwaan ke dalam jiwa/diri manusia. Al-Qurthubi mengatakan bahwa sebagian ulama mengartikan kata ‘nafs’ sebagai Nabi Adam, namun sebagian yang lain mengartikannya secara umum, yaitu jati diri manusia itu sendiri. Menurut Ibn ‘Asyur, kata ‘nafs’ dalam ayat berbentuk

nakirah (tanpa alif lam ta‘rif), ini menunjukkan nama jenis, sehingga mencakup jati diri seluruh manusia. Hal ini senada dengan penggunaan kata yang sama secara nakirah dalam ayat 5 surat al-Infithar:

الانْفِطَارِ) وَأَخَّرْتُ قَدَمْتُ مَا نَفْسُ عَلِمْتُ

“ Maka tiap-tiap jiwa akan mengetahui apa yang telah dikerjakan dan yang dilalaikannya “

Oleh karena itu kata ‘wa ma sawwaha’ mengandung penjelasan bahwa Allah menciptakan diri setiap manusia dalam kondisi yang sama, tidak berbeda antar satu dengan lainnya. Sebab kesempurnaan bentuk manusia (taswiyyah) tercapai setelah proses pembentukan janin sempurna, yaitu pada awal masa kanak-kanak. Karena taswiyyah merupakan pembentukan fisik manusia, penyiapan kemampuan motorik, dan intelektual. Seiring pertumbuhannya, potensi dalam diri manusia meningkat sehingga ia siap menerima ilham dari Allah.

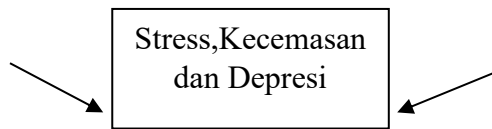
Dalam tafsir tahlili ayat-ayat ini, Allah menegaskan pesan yang begitu pentingnya sehingga untuk itu Ia perlu bersumpah. Pesan itu adalah bahwa orang yang membersihkan dirinya, yaitu mengendalikan dirinya sehingga hanya mengerjakan perbuatan-perbuatan baik, akan beruntung, yaitu bahagia di dunia dan terutama di akhirat. Sedangkan orang yang mengotori dirinya, yaitu mengikuti hawa nafsunya sehingga melakukan perbuatan-perbuatan dosa, akan celaka, yaitu tidak bahagia di dunia dan di akhirat masuk neraka.

Kita sebagai manusia yang sudah diberikan ruh jiwa oleh allah swt dan telah diberikan akal dalam menentukan hal-hal apa yang bisa kita lakukan.harus bisa mengatur bagaimana sebenarnya menjaga jiwa kita dengan jiwa yang Ikhlas dan mengatur nafsu utamanya dalam mensyukuri apa yang sudah diberikan Allah SWT.

G. Kerangka Teori

Rutinitas Latihan Fisik

- Faktor resiko
- 1. Interpersonal
 - 2. Intrapersonal
 - 3. Lingkungan
 - 4. Akademik



Keterangan :



Variabel yang diteliti



A. Konsep pemikiran

Variabel :

Variabel dependent : Stress,kecemasan dan depresi

Variabel independent : Rutinitas Latihan Fisik

B. Definisi Operasional

Variabel	Definisi	Alat dan Cara Ukur	Hasil Pengukuran	Skala Ukur
Latihan Fisik	Latihan fisik, merupakan bagian dari aktivitas fisik yang terencana, teratur, terukur, dan terarah untuk mencapai suatu kebugaran fisik	Menggunakan kuesioner <i>International Physical Activity Questionnaire Short Form</i> (IPAQ-SF) dengan berisi 7 pertanyaan	- Ringan (<600 MET menit/minggu) - Sedang (600-3000 MET menit/minggu) - Berat (>3000 MET menit/minggu)	Ordinal
Stress	Stres adalah mekanisme menyesuaikan diri.	Menggunakan kuisisioner <i>Depression, Anxiety, and Stress</i>	- Normal 0-14 - Ringan 15-18 - Sedang 19-25	Ordinal

	Stres	diartikan	<i>Scales-42 (DASS-42)</i>	- Parah 26-33	
	sebagai	suatu	yang berisi 42	- Sangat parah >34	
	tanggapan atau respon		pertanyaan dan		
	seseorang	pada	terdapat 14		
	kondisi	yang	pertanyaan yang		
	dipersepsi	sebagai	merujuk terhadap		
	tantangan	atau	stress		
	ancaman				
Kecemasan	Kecemasan	adalah	Menggunakan	- Normal 0-7	Ordinal
	kesehatan	mental	kuisisioner <i>Depression,</i>	- Ringan 8-9	
	yang ditandai dengan		<i>Anxiety, and Stress</i>	- Sedang 10-14	
	perasaan khawatir,		<i>Scales-42 (DASS-42)</i>	- Parah 15-19	
	cemas, atau takut		yang berisi 42	- Sangat parah >30	
	yang cukup kuat		pertanyaan dan		

	untuk mengganggu aktivitas sehari-hari	terdapat 14 pertanyaan yang merujuk terhadap kecemasan	
Depresi	Depresi adalah sebuah gangguan mood yang dicirikan dengan adanya gejala – gejala spesifik seperti perasaan sedih, anhedonia, perubahan nafsu makan, perasaan bersalah, rendah diri,	Menggunakan kuis <i>Depression, Anxiety, and Stress Scales-42 (DASS-42)</i> yang berisi 42 pertanyaan dan terdapat 14 pertanyaan yang merujuk terhadap depresi	- Normal 0-9 - Ringan 10-13 - Sedang 14-20 - Parah 21-27 - Sangat parah >28 Ordinal

gangguan tidur,

kelelahan dan

kesulitan

berkonsentrasi



C. Hipotesis

H0 : Rutinitas Latihan Fisik tidak berpengaruh pada tingkat stress,kecemasan dan depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2022 universitas muhammadiyah makassar

HA : Rutinitas latihan fisik berpengaruh pada tingkat stress,kecemasan dan depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2022 universitas muhammadiyah makassar.



BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Objek Penelitian

Objek penelitian ini adalah Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar Fakultas Kedokteran Angkatan 2022

B. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan model penelitian subjek menggunakan pendekatan cross sectional. Pendekatan cross sectional menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data variabel independen dan dependen yang dalam penelitian ini adalah pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap tingkat stress, kecemasan dan depresi

a. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar Jl. Sultan Alauddin No. 259, Gn. Sari. Kec. Rappocini. Kota Makassar. Sulawesi Selatan.

2. Waktu Penelitian

Pengambilan data penelitian mulai dilakukan pada bulan Februari 2024 sampai bulan Maret 2024

b. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi peneliti adalah semua mahasiswa Universitas Muhammadiyah Makassar Fakultas kedokteran angkatan 2022.

2. Sampel

Seluruh populasi yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi

a. Kriteria inklusi

- 1) Mahasiswa yang berasal dari Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar angkatan 2022
- 2) Mahasiswa yang bersedia ikut dalam penelitian.

3) Mahasiswa yang melakukan rutin melakukan latihan fisik.

b. Kriteria eksklusi

1) Mahasiswa yang mengisi kuesioner, tetapi tidak lengkap

c. Besar Sampel

$$\left(\frac{Z\alpha\sqrt{2PQ} + Z\beta\sqrt{p_1Q_1 + p_2Q_2}}{P_1 - P_2}\right)^2$$

Z_α : Deviat baku alfa

Z_β : Deviat baku beta

P_2 : Proporsi pada kelompok yang sudah diketahui nilainya

Q_2 : $1 - P_2$

P_1 : Proporsi pada kelompok yang lainnya merupakan judgement peneliti

Q_1 : $1 - P_1$

$P_1 - P_2$: Selisih proporsi minimal yang dianggap bermakna

P : Proporsi total = $(P_1 + P_2)/2$

Q : $1 - P$

Oleh karena itu, sampel yang diambil merupakan total sampling Angkatan 2022 adalah 268 orang.

C. Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini data yang diperoleh dari hasil pengisian kuisisioner pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap tingkat stress, kecemasan dan depresi pada mahasiswa fakultas kedokteran angkatan 2022 universitas muhammadiyah makassar

D. Teknik Analisis Data

1. Metode analisis data

Dalam penelitian ini, metode analisis data dilakukan dalam 2 tahap, yaitu:

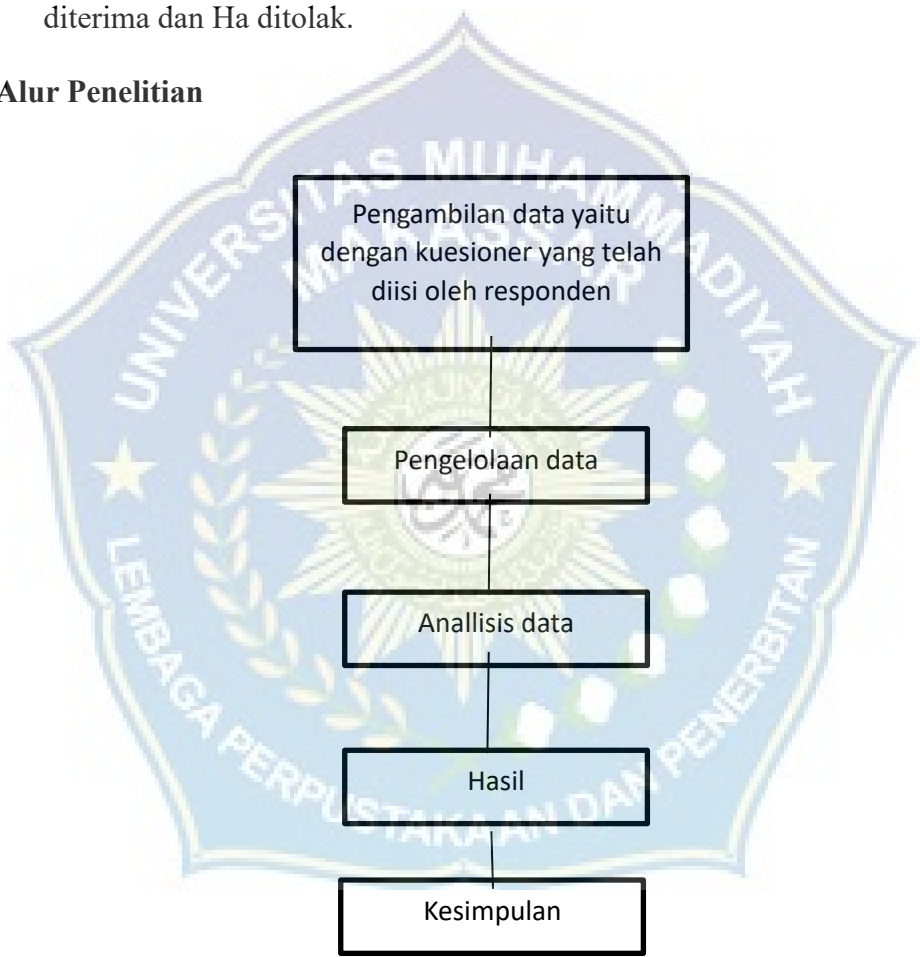
a. Analisis Univariat

Analisis univariat digunakan untuk mendeskripsikan karakteristik dari variable independen dan dependen. Keseluruhan data yang ada dalam kuisisioner diolah dan disajikan dalam bentuk table distribusi frekuensi.

b. Analisis Bivariat

Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan antara variable independen dan variable dependen dengan menggunakan analisis uji chi square. Melalui uji statistic chi square akan diperoleh nilai p, dimana dalam penelitian ini digunakan tingkat kemaknaan sebesar 0,05. Penelitian dikatakan bermakna jika mempunyai nilai $p \leq 0,05$. Penelitian dikatakan bermakna jika mempunyai nilai $p \leq 0,05$ yang berarti H_0 ditolak dan H_a diterima dan dikatakan tidak bermakna jika mempunyai nilai $p > 0,05$ yang berarti H_0 diterima dan H_a ditolak.

E. Alur Penelitian



Bagan 4.1: Alur Penelitian

F. Etika Penelitian

1. Menyerahkan surat pengantar yang ditujukan kepada Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar sebagai permohonan izin untuk melakukan penelitian.
2. Lembar persetujuan diberikan kepada subjek yang akan diteliti. Peneliti menjelaskan maksud dan tujuan penelitian. Jika responden bersedia untuk diteliti maka mereka harus menandatangani lembar prsetujuan tersebut. Jika

responden menolak untuk diteliti, maka peneliti tidak akan memaksa dan tetap menghormati hak haknya.

3. Responden tidak akan dikenakan biaya apapun.
4. Kerahasiaan informasi dijamin peneliti. Hanya kelompok tertentu saja kelompok data yang akan disajikan dan dilaporkan sebagai hasil penelitian.



BAB V

HASIL PENELITIAN

A. GAMBARAN LOKASI PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan pada bulan Februari hingga Maret pada tahun 2024 pada Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran yang ada di Universitas Muhammadiyah Makassar. Populasi dalam penelitian adalah mahasiswa yang ada fakultas kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar, besar sampel pada penelitian ini adalah 268 orang yang dipilih dengan cara *total sampling* yaitu suatu metode pengambilan sampel dengan seluruh mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah makassar.

Pengamatan terhadap sampel penelitian dilakukan dengan cara pengisian kuisioner terkait dengan rutinitas latihan fisik dan kuisioner stress,kecemasan dan depresi sebelum dilakukan pengisian kuisioner pada mahasiswa, data primer dikumpulkan dan diolah berdasarkan rutinitas latihan fisik, dan stress, kecemasan dan depresi. Data yang berhasil di kumpulkan lalu di olah dan dianalisis dengan menggunakan aplikasi SPSS.

B. HASIL PENELITIAN UNIVARIAT

Analisis univariat digunakan untuk menjelaskan gambaran yang didapatkan pada variable independen dan variable dependen. Semua data dikumpulkan, diolah dalam bentuk skala frekuensi.

Tabel V.1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Rutinitas Latihan Fisik

Rutinitas Latihan	n	%
Fisik		
Rendah	218	81.3
Sedang	28	10.4
Tinggi	22	8.2
Total	268	100

Sumber: Data primer

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari total 268 sampel, didapatkan jumlah mahasiswa paling tinggi termasuk kedalam rutinitas latihan fisik yang rendah dan yang paling sedikit yang melakukan rutinitas latihan fisik dengan intensitas tinggi.

Tabel V.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Kecemasan

Kecemasan	n	%
Sedang	49	18.3
Parah	75	28.0
Sangat parah	144	53.7
Total	268	100

Sumber: Data primer

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari total 268 sampel, didapatkan jumlah mahasiswa yang mengalami kecemasan sedang sebanyak 49 orang, kecemasan dengan klasifikasi parah 75 orang dan 144 orang yang termasuk klasifikasi kecemasan yang sangat parah.

Tabel V.3 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Depresi

Depresi	n	%
Sedang	158	59.0
Parah	52	19.4
Sangat parah	58	21.6
Total	268	100

Sumber: Data primer

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari total 268 sampel, didapatkan jumlah mahasiswa yang mengalami depresi sedang sebanyak 158 orang, kecemasan dengan klasifikasi parah 52 orang dan 58 orang yang termasuk klasifikasi kecemasan yang sangat parah.

Tabel V.4 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Stress

Stress	N	%
Normal	78	29.1
Ringan	29	10.8
Sedang	63	23.5
Parah	66	24.6
Sangat parah	32	11.9
Total	268	100

Sumber: Data primer

Berdasarkan data yang dikumpulkan dari total 268 sampel, didapatkan jumlah mahasiswa yang mengalami stress ringan sebanyak 78 orang, stress dengan klasifikasi ringan 29 orang, 63 orang yang termasuk klasifikasi stress sedang, 66 orang yang termasuk klasifikasi stress parah dan 32 orang yang termasuk kedalam klasifikasi stress sangat parah.

C. HASIL PENELITIAN BIVARIAT

Analisis ini menggunakan uji *chi-square* untuk melihat apakah terdapat hubungan antara variabel yang akan diteliti. Interpretasi hasil dilakukan jika Ho ditolak dan Ha diterima bila didapatkan nilai $p < 0,05$ dan Ho diterima dan Ha ditolak bila didapatkan nilai $p > 0,05$.

Tabel V.5 Hubungan Antara Rutinitas Latihan Fisik Dengan Kecemasan pada mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

			KECEMASAN				P Value
			Sedan g	Parah	Sangat parah	Total	
RT	Rend	N	39	62	117	218	

Faktor	Rutinitas latihan fisik		17.9%	28.4%	53.7%	100.0%	0,359
	Sedang	N	8	8	12	28	
		%	28.6%	28.6%	42.9%	100.0%	
	Tinggi	N	2	5	15	22	
		%	9.1%	22.7%	68.2%	100.0%	
	Total		49	75	144	268	
		%	18.3%	28.0%	53.7%	100.0%	

Chisquare rutinitas latihan fisik dengan kecemasan

Tabel penelitian hasil uji statistik *chi-square*, didapatkan *p-value* sebesar 0,359 yang berarti *p-value* lebih besar α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara rutinitas latihan fisik dengan kecemasan pada mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhamamdiyah Makassar.

Tabel V.6 Hubungan Antara Rutinitas Latihan Fisik Dengan Depresi pada mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

			DEPRESI			P Value
			Sedang	Parah	Sangat parah	
			g			
RT	Rend	N	121	46	51	218
F	ah	%	55.5%	21.1%	23.4%	100.0%

	Sedang	N	22	2	4	28	0,149
		%	78.6%	7.1%	14.3%	100.0%	
	Tinggi	N	15	4	3	22	
		%	68.2%	18.2%	13.6%	100.0%	
	Total	N	158	52	58	268	
		%	59.0%	19.4%	21.6%	100.0%	

Chisquare rutinitas latihan fisik dengan depresi

Tabel hasil hasil uji statistik *chi-square*, didapatkan *p-value* sebesar 0,149 yang berarti *p-value* lebih besar α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara rutinitas latihan fisik dengan depresi pada mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

Tabel V.7 Hubungan Antara Rutinitas Latihan Fisik Dengan Stress pada mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Makassar

		Stress			Parah	Sangat Parah	Total	P Value
		Normal	Ringan	Sedang				
RT Rendah		62	20	52	54	54	218	
Fah		28.4%	9.2%	23.9%	24.8%	24.8%	100.0%	

Sedang	12	5	4	5	5	28	0,146
	42.9	17.9	14.3%	17.9	17.9	100.0%	
Tinggi	4	4	7	7	7	22	
	18.2%	18.2	31.8%	31.8	31.8	100.0%	
Total	78	29	63	66	66	268	
	29.1%	10.8	23.5%	24.6	24.6	100.0%	
		%		%	%		

Chisquare rutinitas latihan fisik dengan tingkatan stress

Tabel hasil hasil uji statistik *chi-square*, didapatkan *p-value* sebesar 0,146 yang berarti *p-value* lebih besar α (0,05), sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara rutinitas latihan fisik dengan stress pada mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhamamdiyah Makassar.

BAB VI

PEMBAHASAN

Telah dilakukan penelitian mengenai pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap Tingkat stress, kecemasan dan depresi pada mahasiswa Angkatan 2022 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah. Data yang telah dikumpulkan dibahas sebagai berikut:

A. Hubungan antara rutinitas latihan fisik dengan kecemasan pada mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Makassar

Berdasarkan hasil pengolahan data primer pada mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah makassar menunjukan tidak terdapat hubungan antara rutinitas latihan fisik dengan kecemasan. Hal ini berbanding terbalik oleh penelitian yang dilakukan oleh Rositta Passe et.all, yang dilakukan Ketika covid-19 melanda Indonesia penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat pengaruh rutinitas latihan fisik.(19) Dalam penelitian yang sudah dilakukan ini mahasiswa dengan rutinitas latihan fisik rendah hampir mendekati nilai signifikan dengan klasifikasi kecemasan sedang yang terbanyak.

Hasil pada penelitian ini juga berbanding terbalik dengan teori yang menyatakan bahwa rutinitas latihan fisik dapat mempengaruhi kecemasan dengan cara respon tubuh terhadap kecemasan akan mempengaruhi pikiran dan menyebabkan ketegangan otot. Progressive Muscle Relaxation (PMR) atau relaksasi otot progresif adalah strategi yang efektif banyak digunakan untuk menghilangkan kecemasan yang menciptakan keadaan relaksasi(19) Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Anni Afifatul Shalihah et.all penelitian tersebut menyatakan penurunan atau kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan tidak terkontrolnya pikiran sehingga menyebabkan seseorang termenung, tidak rileks dan Ketika waktu istirahat tidak tercukupi dapat menyebabkan kecemasan.(20)

Pada tabel V.5 dapat kita lihat bahwa rutinitas latihan fisik dengan kecemasan pada mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas

Muhammadiyah yang paling banyak termasuk Dalam klasifikasi rutinitas latihan fisik rendah dan mengalami kecemasan yang sangat parah. Pada bagian odds ratio pada tabel V.5 menunjukkan bahwa rutinitas latihan fisik mempengaruhi kecemasan pada penderita mahasiswa dengan nilai 0,359.

B. Hubungan antara rutinitas latihan fisik dengan depresi pada mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Makassar

Berdasarkan hasil pengolahan data primer pada mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah makassar menunjukan tidak terdapat hubungan antara rutinitas latihan fisik dengan depresi. Hal ini berbanding terbalik oleh penelitian yang dilakukan oleh Regina Pingkan et.all, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap depresi.(21) Dalam penelitian yang sama dilakukan oleh Dwi Resqy Amana et.all, yang menyakan bahwa tidak terdapat pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap depresi.(22)

Hasil penelitian ini juga berbanding terbalik dengan teori yang menyatakan bahwa rutinitas latihan fisik dapat mempengaruhi depresi dengan cara latihan fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental melalui tiga mekanisme yaitu fisiologis, psikologis, dan imun. Manfaat latihan fisik terhadap kesehatan berdasarkan mekanisme fisiologis antara lain meningkatkan hormon endorphen yang berhubungan dengan perasaan positif sehingga dapat meningkatkan suasana hati, peningkatan suhu tubuh khususnya batang otak akan menurunkan ketegangan otot dan memberikan efek relaksasi meningkatkan mitokondriogenesis dimana mitokondria berperan Dalam neuroplastisitas yang berfungsi untuk adaptasi terhadap depresi, meningkatkan mTOR yang berguna Dalam mengurangi depresi.(22) Dalam penelitian yang dilakukan oleh Regina Pingkat et,all juga menyatakan latihan fisik memiliki efek anti depresan yang bermanfaat untuk menurunkan depresi yang dihasilkan dari interaksi beberapa mekanisme neurologis, seperti hormon, neutrofin dan biomarker inflamasi. Menurut penulis yang menjadi factor tidak signifikkannya penelitian antara

rutinitas latihan fisik dengan depresi pada mahasiswa Angkatan 2022 adalah adanya faktor resiko lain yang menjadi sebuah intervensi seperti yang dinyatakan Dalam penelitian yang ditulis oleh Tri Damayanti Simanjuntak et,all adalah jenis kelamin, umur , status merokok, diabetes, kanker dan aktivitas fisik.(23)

Pada tabel V.6 dapat kita lihat bahwa rutinitas latihan fisik dengan depresi pada mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah yang paling banyak termasuk Dalam klasifikasi rutinitas latihan fisik rendah dan mengalami depresi yang sangat sedang. Pada bagian ods ratio pada tabel V.6 menunjukkan bahwa rutinitas latihan fisik mempengaruhi depresi pada penderita mahasiswa dengan nilai 0,149.

C. Hubungan antara rutinitas latihan fisik dengan stress pada mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah Makassar

Berdasarkan hasil pengolahan data primer pada mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah makassar menunjukan tidak terdapat hubungan antara rutinitas latihan fisik dengan stress. Hal ini berbanding terbalik oleh penelitian yang dilakukan oleh Hery Setiawan et.all, yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap stress. (24)

Hasil penelitian ini juga berbanding terbalik dengan teori yang menyatakan bahwa rutinitas latihan fisik dapat mempengaruhi stress dengan cara olahraga dapat merangsang feel good hormone yaitu endorphin, hormone ini akan memberikan rasa tenang, melepaskan ketegangan, dan mengurasi rasa sakit. Endorphin yang dihasilkan selama berolahraga akan menggantikan hormone stress dan membuat emosi lebih stabil. Dan sebaliknya jika orang jarang melakukan kegiatan olahraga maka Tingkat stress akan meningkat hal ini sejalan dengan meningkatnya hormone stress yaitu kortisol.(24)

Pada tabel V.7 dapat kita lihat bahwa rutinitas latihan fisik dengan stress pada mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah yang paling banyak termasuk Dalam klasifikasi rutinitas latihan fisik rendah dan mengalami stress yang sangat sedang. Pada bagian ods ratio pada tabel V.7

menunjukkan bahwa rutinitas latihan fisik mempengaruhi stress pada penderita mahasiswa dengan nilai 0,146.

D. Kajian Keislaman

Olahraga merupakan salah satu cara yang sangat efektif dalam menyehatkan tubuh. Inilah ungkapan masyarakat, artinya masyarakat meyakini benar manfaat olahraga bagi kesehatan oleh karena itu hakikat olahraga masyarakat adalah olahraga kesehatan sehingga olahraga dalam kehidupan manusia sangatlah penting, baik dalam pertumbuhan fisik maupun dalam perkembangan mental/ruhaninya. Melalui shalat maka individu akan mampu merasakan betul kehadiran Allah SWT. Segala kepenatan fisik, masalah, beban pikiran, dan emosi yang tinggi kita tanggalkan ketika shalat secara khusyuk. Dengan demikian, shalat itu sendiri sudah menjadi obat bagi ketakutan yang muncul dari stressor yang dihadapi. Selain itu, shalat secara teratur dan khusyuk akan mendekatkan individu kepada penciptanya. Hal ini akan menjembatani hubungan Allah. "Dan sesungguhnya kami telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya." (Surat At-Tin [95]: 4).

لَقَدْ خَلَقْنَا الْإِنْسَانَ فِي أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ

“Sungguh, Kami benar-benar telah menciptakan manusia dalam bentuk yang sebaik-baiknya.”

Tafsir tahlili yang menyatakan setelah bersumpah dengan buah-buahan yang bermanfaat atau tempat-tempat yang mulia itu, Allah menegaskan bahwa Dia telah menciptakan manusia dengan kondisi fisik dan psikis terbaik. Dari segi fisik, misalnya, hanya manusia yang berdiri tegak sehingga otaknya bebas berpikir, yang menghasilkan ilmu, dan tangannya juga bebas bergerak untuk merealisasikan ilmunya itu, sehingga melahirkan teknologi. Bentuk manusia adalah yang paling indah dari semua makhluk-Nya. Dari segi psikis, hanya manusia yang memiliki pikiran dan perasaan yang sempurna. Dan lebih-lebih lagi, hanya manusia yang beragama. Banyak lagi keistimewaan manusia dari segi

fisik dan psikis itu yang tidak mungkin diuraikan di sini. Penegasan Allah bahwa Dia telah menciptakan manusia dengan kondisi fisik dan psikis terbaik itu mengandung arti bahwa fisik dan psikis manusia itu perlu dipelihara dan ditumbuhkembangkan. Fisik manusia dipelihara dan ditumbuh kembangkan dengan memberinya gizi yang cukup dan menjaga kesehatannya. Dan psikis manusia dipelihara dan ditumbuhkembangkan dengan memberinya agama dan pendidikan yang baik. Bila fisik dan psikis manusia dipelihara dan ditumbuhkembangkan, maka manusia akan dapat memberikan kemanfaatan yang besar kepada alam ini. Dengan demikianlah ia akan menjadi makhluk termulia. Ayat ini mengajarkan pentingnya untuk menjaga kesehatan fisik dan spiritual dengan melakukan olahraga.

Islam memandang kesehatan menjadi salah satu unsur yang penting dalam menunjang segala kegiatan dan aktifitas manusia terutama dalam hal beribadah kepada Allah Swt. Dimana agama Islam hadir yakni dengan tujuan untuk dapat menjadikan seseorang baik secara agama akal, jasad maupun ruhnya. Agama Islam juga menginginkan umatnya agar dapat tumbuh menjadi seseorang yang kuat, baik kuat secara fisik dan mental. Dimana Allah SWT telah memberi peringatan kepada para umatnya agar dapat menjadi seorang muslim yang kuat baik ruh dan jasad . Dalam Al-Qur'an Allah Swt berfirman surat An-Nisaa [4]: 9.

وَلْيَخْشَ الَّذِينَ لَوْ تَرَكَوْا مِنْ خَلْفِهِمْ ذُرِّيَّةً ضِعْفًا خَافُوا عَلَيْهِمْ فَلْيَتَّقُوا اللَّهَ
وَلْيَقُولُوا قَوْلًا سَدِيدًا ﴿٩﴾

“Hendaklah merasa takut orang-orang yang seandainya (mati) meninggalkan setelah mereka, keturunan yang lemah (yang) mereka khawatir terhadapnya. Maka, bertakwalah kepada Allah dan berbicaralah dengan tutur kata yang benar (dalam hal menjaga hak-hak keturunannya).

Sedangkan jasmani atau badan, yang dimaksud jasmani bukanlah hanya fisik saja melainkan keseluruhan karena antara jasmani dan rohani merupakan satu kesatuan yang berkaitan .Jadi pendidikan jasmani yaitu pendidikan jasmani

sebuah kegiatan dalam pendidikan yang memerlukan ruh juga jasad yang berguna sebagai kualitas manusia yang meliputi mental, fisik maupun emosionalnya agar dapat menjadi manusia yang dapat melakukan kewajibannya sebagai ciptaan Allah Swt.(25)

Dalam hal ini peneliti juga berpendapat bahwasanya korelasi antara kajian keislaman dengan rutinitas latihan fisik dan kesehatan mental sangat berhubungan dikarenakan dengan adanya rutinitas latihan fisik yang teratur akan membentuk ruh jiwa yang tenang dan dapat meminimalisir hal-hal yang mengarah terhadap rutinitas kehidupan yang negatif. Dalam al-quran juga telah disebutkan bahwasanya Allah SWT telah membentuk manusia Dalam bentuk sesempurna mungkin dengan melakukan rutinitas latihan fisik dalam hal agama yaitu melakukan shalat dengan rutin dapat menenangkan jiwa Dalam menjaga hifdzun nafs dan hifdzun aql.



BAB VII

KESIMPULAN & SARAN

A. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah makassar maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah makassar paling banyak termasuk kedalam rutinitas latihan fisik rendah
2. Didapatkan hasil mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah makassar termasuk kedalam kecemasan yang sangat parah dengan rutinitas latihan fisik
3. Didapatkan hasil mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah makassar termasuk kedalam depresi yang sedang dengan rutinitas latihan fisik rendah
4. Didapatkan hasil mahasiswa Angkatan 2022 fakultas kedokteran universitas Muhammadiyah makassar termasuk kedalam stress yang sedang dengan rutinitas latihan fisik rendah
5. Tidak terdapat hubungan antara rutinitas latihan fisik mempengaruhi tingkatna stress, kecemasan dan depresi.

B. KETERBATASAN PENELITIAN

1. Tidak mengevaluasi semua faktor yang mempengaruhi stress, kecemasan dan dan depresi seperti faktor merokok, jenis kelamin, umur dan lingkungan.
2. Peneliti mengalami kesulitan saat ingin melakukan penelitian dimana mahasiswa yang akan dilakukan pengisian kuisioner dan pemantauan secara luring sulit ditemui secara keseluruhan karena waktu perkuliahan yang terbagi menjadi dua kelas dan waktu penelitian yang dilakukan peneliti berbeda yang menyebabkan tidak dapat memantau pengisian secara langsung dan penuh.

C. SARAN

Setelah melakukan penelitian mengenai pengaruh rutinitas latihan fisik terhadap Tingkat stress,kecemasan dan depresi diberikan saran pada penelitian dapat lebih mengembangkan factor resiko lebih banyak lagi untuk melihat aspek kesehatan mental secara intervensi lebih komprehensif sehingga penelitian ini dapat disempurnakan pada lain waktu



DAFTAR PUSTAKA

1. Amana DR, Wilson W, Hermawati E. Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*. 2021 Jul 1;6(4):94.
2. PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KONSENTRASI BELAJAR MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SRIWIJAYA Skripsi.
3. Made N, Febriyanti A, Primatanti PA, Luh N, Eka P, Sari K, et al. Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa Tahap Pre-Klinik dalam Menghadapi Ujian Blok di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Warmadewa. *Aesculapius Medical Journal*. 3(2):164–70.
4. Maulyndah H, Medianawati V, Khasanah U, Mayasari B. *Tunas Medika Deskripsi Tingkat Kecemasan Mahasiswa dalam Menghadapi UTB (Ujian Tengah Blok) Dan UAB (Ujian Akhir Blok) di Fakultas Kedokteran Unswagati Cirebon*. 2018.
5. Dara Elok Cintya Monica B, Syuhada I, Wanadiatri H, Kedokteran Universitas Islam Al-Azhar F. The Effect of Lavender Aromatherapy on Reducing Anxiety Levels Ahead of Block Exams in Medicine Faculty of Universitas Islam Al-Azhar Students. *Nusantara Hasana Journal*. 2023;2(11):Page.
6. Karim MY, Suyatmi S, Afifah ZN. Kepekaan terhadap Humor berhubungan dengan Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Saat Menghadapi Ujian. *Smart Medical Journal*. 2018;1(1):13.
7. Sarastuti AW, Widyantoro B. *Latihan Fisik bagi Penderita Hipertensi*. Vol. 45. Jakarta; 2018.
8. KEMENKES. <https://promkes.kemkes.go.id/?p=8769>. 2018.
9. Marsidi SR. IDENTIFICATION OF STRESS, ANXIETY, AND DEPRESSION LEVELS OF STUDENTS IN PREPARATION FOR THE EXIT EXAM

- COMPETENCY TEST. Journal of Vocational Health Studies. 2021 Nov 8;5(2):87.
10. Harlianty RA, Wilantika R, Dika ;, Lestari A, Yusuf ;, Pamungkas T. WELLNESS AND HEALTHY MAGAZINE Stres pada Mahasiswa yang Menjalani Perkuliahan Online. Available from:
<http://wellness.journalpress.id/index.php/wellness/>
11. Ambarwati PD, Pinilih SS, Astuti RT. GAMBARAN TINGKAT STRES MAHASISWA. Vol. 5, Jurnal Keperawatan Jiwa.
12. Gumantan A, Mahfud I, Yuliandra R. TINGKAT KECEMASAN SESEORANG TERHADAP PEMBERLAKUAN NEW NORMAL DAN PENGETAHUAN TERHADAP IMUNITAS TUBUH. Sport Science & Education Journal [Internet]. 2020;18(2020). Available from:
<https://ejurnal.teknokrat.ac.id/index.php/sport/issue/archive>
13. Fitri D, Ifdil A&. Konsep Kecemasan (Anxiety) pada Lanjut Usia (Lansia). 2016;5(2). Available from: <http://ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor>
14. Nabilah Nurul Madinah SWF. HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KELELAHAN PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG ANGKATAN 2019. 2023 Feb;10.
15. Theedens JChP, Setianingrum ELS, Folamauk CLH, Lidia K. Hubungan Kejadian Depresi Dengan Sindroma Dispepsia Pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Umum FKKH Universitas Nusa Cendana. Cendana Medical Journal (CMJ). 2023 May 5;11(1):200–6.
16. Rizqy Robby D, Psikologi J. 50 JSIP 2 (1) (2013) Journal of Social and Industrial Psychology HUBUNGAN ANTARA KECERDASAN SPIRITUAL DENGAN DEPRESI PADA PENYANDANG CACAT PASCA KUSTA DI LIPOSOS DONOROJO BINAAN YASTIMAKIN BANGSRI JEPARA Info Artikel

Sejarah Artikel: Diterima Agustus 2013 Disetujui September

2013 Dipublikasikan Oktober 2013 [Internet]. 2013. Available from:

<http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/sip>

17. Faizah NN, Sulistiawati S, Nugrahayu EY, Mualimin J, Ibrahim A. Gambaran Gejala Depresi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mulawarman. *Jurnal Sains dan Kesehatan*. 2021 Oct 31;3(5):654–60.
18. Anderson E, Shivakumar G. Effects of exercise and physical activity on anxiety. *Front Psychiatry*. 2013;4(APR).
19. Passe R, Lestari A, Sudirman J. Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kecemasan Menghadapi Masa Pandemi Covid-19 Pada Masyarakat Desa Timbuseng Kabupaten Takalar [Internet]. Makassar; 2022 Oct. Available from: <https://journals.upi-yai.ac.id/index.php/PsikologiKreatifInovatif/issue/archive>
20. Shalihah AA, Yuliadarwati NM, Lubis ZI, Studi P, Fisioterapi S, Kesehatan I. Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Komunitas Lansia di Kota Malang setelah Pandemi Covid-19 [Internet]. 2023. Available from: <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/index>
21. Pingkan R, Nisa Berawi K, Budiarto A, Gita Mutiara U, Olahraga sebagai Terapi Depresi E. Efektivitas Olahraga sebagai Terapi Depresi. Lampung; 2019.
22. Amana DR, Wilson W, Hermawati E. Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*. 2021 Jul 1;6(4):94.
23. Epidemiologi P, Dekanat G, Kesehatan Masyarakat Universitas Jember F, Timur J, Tri Damayanti Simanjuntak I, Eka Noveyani A, et al. Prevalensi dan Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Simtom Depresi pada Penduduk di Indonesia (Analisis Data IFLS5 Tahun 2014-2015) Prevalence and Factors Associated with Depression Symptoms in Indonesian Population (Data Analysis of the 2014-2015 IFLS5).
24. Setiawan H, Munawwarah M, Wibowo E. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19. *PhysioHS*. 2021 Jun;3.

25. Ulfa M. PENDIDIKAN JASMANI DALAM AL-QUR'AN. 2023;(07).

Lampiran

KUESIONER

KUESIONER AKTIVITAS FISIK INTERNASIONAL

Nama :

Nim :

Umur :

Berat Badan :

Ingat semua Kembali aktivitas fisik berat yang telah anda lakukan selama **7 hari terakhir**. Aktivitas fisik berat adalah aktivitas yang memerlukan kerja keras dan menyebabkan anda bernafas jauh lebih cepat daripada biasanya. Pikirkan aktivitas fisik yang telah anda lakukan selama sekurang-kurangnya 10 menit pada suatu waktu.

1. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik berat, contohnya mengangkat barang berat, mencangkul, senam, atau bersepeda cepat?

_____ hari seminggu

☐

Tidak ada aktivitas fisik berat → **Lanjut ke nomor 3**

2. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik berat pada salah satu hari tersebut?

_____ jam _____ menit sehari

☐

Tidak tahu / Tidak pasti

3. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah melakukan aktivitas fisik sedang, contohnya mengangkat barang ringan, menyapu, bersepeda, santai? Ini

tidak termasuk jalan kaki.

_____ **hari seminggu**

☐

Tidak ada aktivitas fisik sederhana → Lanjut ke nomor 5

4. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk melakukan aktivitas fisik sedang pada salah satu hari tersebut?

_____ **jam** _____ **menit sehari**

☐

Tidak tahu / Tidak pasti

5. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa hari anda telah berjalan kaki selama minimal 10 menit.

_____ **hari seminggu**

☐

Tidak berjalan kaki → **Lanjut ke nomor 7**

6. Berapa lama waktu yang anda gunakan untuk berjalan kaki pada salah satu hari tersebut?

_____ **jam** _____ **menit sehari**

☐

Tidak tahu / Tidak pasti

7. Dalam waktu 7 hari terakhir, berapa lama waktu yang anda gunakan untuk duduk pada saat hari kerja?

_____ **jam** _____ **menit sehari**

☐

Tidak tahu / Tidak pasti

Interpretasi tingkat aktivitas fisik :

- Ringan (<600 MET menit/minggu)
- Sedang (600-3000 MET menit/minggu)
- Berat (>3000 MET menit/minggu)

Kuesioner Depression, Anxiety, and Stress Scales-42 (DASS-42)

Petunjuk pengisian

Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman saudara/saudari dalam menghadapi situasi sehari-hari. Terdapat Empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu :

0 : Tidak Sesuai dengan saya sekali, atau tidak pernah

1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang.

2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.

3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Saudara/Saudari diminta untuk menjawab dengan cara memilih pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalamn saudara/saudari selama satu minggu belakangan ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah sesuai dengan keadaan diri Saudara/Saudari yang sesungguhnya, yaitu berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Saudara/Saudari.

No.	Aspek Penilaian	0	1	2	3
1	Menjadi marah karena hal-hal kecil/sepele				
2	Mulut terasa kering				
3	Tidak dapat melihat hal yang positif dari suatu kejadian				
4	Merasakan gangguan dalam bernapas (napas cepat, sulit bernapas)				
5	Merasa sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan				
6	Cenderung bereaksi berlebihan pada situasi				
7	Kelemahan pada anggota tubuh				
8	Kesulitan untuk relaksasi/bersantai				
9	Cemas yang berlebihan dalam suatu situasi namun bisa lega jika hal/situasi itu berakhir				
10	Pesimis				

11	Mudah merasa kesal				
12	Merasa banyak menghabiskan energi karena cemas				
13	Merasa sedih dan depresi				
14	Tidak sabaran				
15	Kelelahan				
16	Kehilangan minat pada banyak hal (misal: makan, ambulasi, sosialisasi)				
17	Merasa diri tidak layak				
18	Mudah tersinggung				
19	Berkeringat (misal: tangan berkeringat) tanpa stimulasi oleh cuaca maupun latihan fisik				
20	Ketakutan tanpa alasan yang jelas				
21	Merasa hidup tidak berharga				

22	Sulit untuk beristirahat				
23	Kesulitan dalam menelan				
24	Tidak dapat menikmati hal-hal yang saya lakukan				
25	Perubahan kegiatan jantung dan denyut nadi tanpa stimulasi oleh latihan fisik				
26	Merasa hilang harapan dan putus asa				
27	Mudah marah				
28	Mudah panik				
29	Kesulitan untuk tenang setelah sesuatu yang mengganggu				
30	Takut diri terhambat oleh tugas-tugas yang tidak biasa dilakukan				
31	Sulit untuk antusias pada banyak hal				
32	Sulit mentoleransi gangguan-gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan				

33	Berada pada keadaan tegang				
34	Merasa tidak berharga				
35	Tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi anda untuk menyelesaikan hal yang sedang Anda lakukan				
36	Ketakutan				
37	Tidak ada harapan untuk masa depan				
38	Merasa hidup tidak berarti				
39	Mudah gelisah				
40	Khawatir dengan situasi saat diri Anda mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri				
41	Gemetar				
42	Sulit untuk meningkatkan inisiatif dalam melakukan sesuatu				



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
KOMITE ETIK PENELITIAN KESEHATAN

Alamat: Lt 3 BPEPK N. Sultan Maulana No. 299, E-mail: etik@med.unmmah.ac.id, Makassar, Sulawesi Selatan

REKOMENDASI PERSETUJUAN ETIK

Nomor : 527/UM.PKE/III/45/2024

Tanggal: 08 Maret 2024

Dengan ini Menyatakan bahwa Protokol dan Dokumen yang Berhubungan dengan Protokol berikut ini telah mendapatkan Persetujuan Etik :

No Protokol	20240234600	Nama Sponsor	-
Peneliti Utama	Reinaldy Aslam		
Judul Peneliti	Pengaruh Rutinitas Latihan Fisik Terhadap Tingkat Stress, Kecemasan dan Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 Universitas Muhammadiyah Makassar		
No Versi Protokol	2	Tanggal Versi	29 Februari 2024
No Versi PSP	1	Tanggal Versi	05 Februari 2024
Tempat Penelitian	Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Makassar		
Jenis Review	☐ Exempted ☒ Expedited ☐ Fullboard	Masa Berlaku 08 Maret 2024 Sampai Tanggal 08 Maret 2025	
Ketua Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar	Nama dr. Muh. Ihsan Kitta, M.Kes.,Sp.OT(K)	Tanda tangan 	08 Maret 2024
Sekretaris Komisi Etik Penelitian FKIK Unismuh Makassar	Nama Juliani Ibrahim, M.Sc,Ph.D	Tanda tangan 	08 Maret 2024

Kewajiban Peneliti Utama:

- Menyerahkan Amandemen Protokol untuk Persetujuan sebelum di implementasikan
- Menyerahkan laporan SAE ke Komisi Etik dalam 24 jam dan di lengkapi dalam 7 hari dan Laporan SUSAR dalam 72 jam setelah Peneliti Utama menerima laporan
- Menyerahkan Laporan Kemajuan (Progress report) setiap 6 bulan untuk penelitian setahun untuk penelitian resiko rendah
- Menyerahkan laporan akhir setelah penelitian berakhir
- Melaporkan penyimpangan dari protokol yang disetujui (Protocol deviation/violation)
- Mematuhi semua peraturan yang ditentukan



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH MAKASSAR
UPT PERPUSTAKAAN DAN PENERBITAN

Alamat Kantor: Jl. Sultan Alauddin No.259 Makassar 90222 Telp (0411) 864972, 881593, Fax (0411) 865588

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

SURAT KETERANGAN BEBAS PLAGIAT

UPT Perpustakaan dan Penerbitan Universitas Muhammadiyah Makassar,
Menerangkan bahwa mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini:

Nama : Reinaldy Aslam

Nim : 105421101520

Program Studi : Kedokteran

Dengan nilai:

No	Bab	Nilai	Ambang Batas
1	Bab 1	6 %	10 %
2	Bab 2	19 %	25 %
3	Bab 3	7 %	10 %
4	Bab 4	9 %	10 %
5	Bab 5	6 %	10 %
6	Bab 6	8 %	10 %
7	Bab 7	0 %	5 %

Dinyatakan telah lulus cek plagiat yang dilakukan oleh UPT- Perpustakaan dan Penerbitan
Universitas Muhammadiyah Makassar Menggunakan Aplikasi Turnitin.

Demikian surat keterangan ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dipergunakan
seperlunya.

Makassar, 25 Maret 2024

Mengetahui

Kepala UPT- Perpustakaan dan Penerbitan,



AB I reinaldy aslam 105421101520

ORIGINALITY REPORT

6%

SIMILARITY INDEX



6%

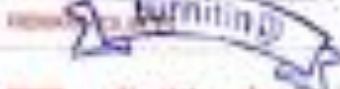
INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS



digilibadmin.unismuh.ac.id

Internet Source

4%



anyflip.com

Internet Source

1%



www.slideshare.net

Internet Source

1%

Excluded sources:

Excluded references:



BAB II reinaldy aslam 105421101520

ORIGINALITY REPORT

19%

LULUS

17%

5%

9%

SIMILARITY INDEX

INTERNET SOURCES

PUBLICATIONS

STUDENT PAPERS

FINAL SUBMITTING



subair3.wordpress.com

Internet Source

3%



Submitted to Universitas Islam Syekh-Yusuf
Tangerang

Student Paper

2%



eprints.poltekkesjogja.ac.id

Internet Source

2%



Nabilah Nurul Madiah, Suprihartini
Suprihartini, Widyanti Fuad. "HUBUNGAN
KECEMASAN DENGAN KELELAHAN PADA
MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SEMARANG
ANGKATAN 2019", Jurnal Ilmu Kedokteran dan
Kesehatan, 2023

Publication

1%



repository.radenintan.ac.id

Internet Source

1%



jurnal.unimus.ac.id

Internet Source

1%



retizen.republika.co.id

AB III reinaldy aslam 105421101520

ORIGINALITY REPORT

7%

SIMILARITY INDEX



INTERNET SOURCES

3%

PUBLICATIONS

3%

STUDENT PAPERS



skripsi-qt.blogspot.co.id

Internet Sources

4%



www.scribd.com

Internet Sources

3%

Exclude quoted

Exclude bibliography

Exclude matches



SAB IV reinaldy aslam 105421101520

9%		9%	3%	4%
Similarity Index		Internet Sources	Publications	Student Papers
				
	123dok.com			9%
Internet Sources				

Exclude quotes

Exclude bibliography

Exclude matches

OK



B V reinaldy aslam 105421101520



1	repository.uin-suska.ac.id	3%
2	repo.poltekkes-medan.ac.id	2%
3	Arina Nawaschiana Putri, Rifki Khoirudin, "Determinan Dampak Covid-19 Terhadap Kondisi Tenaga Kerja di Indonesia", Journal of Macroeconomics and Social Development, 2023 Publication	1%
4	Dwi Resdy Amana, Wilson Wilson, Ery Hermawati, "Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura", Jurnal Cerebellum, 2021 Publication	1%

AB VI reinaldy aslam 105421101520

ADVISORY REPORT

8%

SIMILARITY



8%

INTERNET SOURCES

2%

PUBLICATIONS

6%

STUDENT PAPERS

PLAGIARISM



www.scribd.com

Internet Source

2%



muslim.okezone.com

Internet Source

2%



risalahmuslim.id

Internet Source

2%



media.neliti.com

Internet Source

1%



es.scribd.com

Internet Source

1%

Exclude quotes

100%

Exclude matches

100%

Exclude bibliography

100%

VII reinaldy aslam 105421101520



0%

SIMILARITY INDEX

0%

INTERNET SOURCES

0%

PUBLICATIONS

0%

STUDENT PAPERS

Exclude quotes
Exclude bibliography

Exclude matches

