

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Dewasa merupakan kelompok usia yang berada pada masa produktif, ditandai dengan tuntutan tinggi terhadap peran sosial, pekerjaan, dan tanggung jawab ekonomi. Menurut *Erikson* dalam teori perkembangan psikososialnya, individu dewasa berada pada tahap *Intimacy vs. Isolation*, di mana seseorang berupaya membangun hubungan yang bermakna dan menyeimbangkan tuntutan karier serta kehidupan pribadi (*Erikson*, 1950 dalam Pratiwi dan Lestari, 2023). Dalam masa ini, individu menghadapi berbagai tekanan psikologis seperti tekanan pekerjaan, tanggung jawab ekonomi, serta ekspektasi sosial yang tinggi. Bila tekanan ini tidak dikelola secara efektif, maka dapat memunculkan stres yang berdampak terhadap kesejahteraan fisik maupun mental individu. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres pada usia dewasa bukan hanya fenomena individual, melainkan juga masalah kesehatan masyarakat yang memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak, termasuk tenaga kesehatan (Kemenkes RI, 2023).

Secara global, stres telah menjadi salah satu gangguan psikologis paling umum pada kelompok usia produktif. *World Health Organization* (WHO, 2023) melaporkan bahwa sekitar 15–20% orang dewasa di dunia mengalami stres berat yang berpengaruh terhadap keseimbangan mental dan fisik. Di Indonesia, hasil *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023* menunjukkan bahwa 9,8% penduduk berusia di atas 15 tahun mengalami gangguan mental emosional seperti stres, kecemasan, dan depresi (Kemenkes RI, 2023). Angka ini meningkat dibandingkan dengan hasil *Riskesdas 2018* yang mencatat prevalensi sebesar 6,1%. Selain itu, laporan *Gallup Global Emotions Report* (2024) menegaskan bahwa 16% pekerja Indonesia mengalami stres harian, terutama mereka yang bekerja di sektor perkotaan dengan beban kerja tinggi. Data tersebut menunjukkan bahwa stres merupakan masalah kesehatan mental yang nyata dan cenderung meningkat di kalangan dewasa Indonesia akibat gaya hidup modern yang menuntut produktivitas tinggi, namun sering kali diiringi kurangnya waktu istirahat dan aktivitas fisik yang seimbang.

Stres yang berlangsung lama tanpa penanganan dapat menimbulkan dampak multidimensi terhadap kesehatan individu. Secara fisiologis, stres kronis meningkatkan kadar kortisol dalam darah, yang berpotensi menimbulkan hipertensi, gangguan imun, dan penyakit jantung (*Liu et al.*, 2022). Sementara secara psikologis, stres dapat menurunkan kemampuan konsentrasi,

memicu gangguan tidur, serta meningkatkan risiko depresi dan kelelahan emosional (Rahmah dan Nuraini, 2024). Dampak tersebut menyebabkan penurunan produktivitas dan kualitas hidup, terutama pada individu dewasa yang memiliki tanggung jawab pekerjaan tinggi. Oleh karena itu, manajemen stres melalui gaya hidup sehat menjadi langkah penting untuk menekan dampak tersebut, salah satunya melalui olahraga teratur dan tidur yang berkualitas, yang terbukti secara ilmiah mampu menurunkan kadar stres dan meningkatkan kesehatan mental.

Olahraga merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif dalam menurunkan stres. Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan sekresi endorfin yang berfungsi sebagai *natural mood booster* serta menurunkan kadar hormon stres seperti kortisol dan adrenalin (Anderson dan Brice, 2022). WHO (2023) merekomendasikan agar orang dewasa melakukan olahraga dengan intensitas sedang selama 150–300 menit per minggu, atau intensitas tinggi selama 75–150 menit per minggu. Namun, menurut Kementerian Kesehatan RI (2023), 33,5% penduduk Indonesia berusia ≥ 10 tahun memiliki aktivitas fisik yang kurang, meningkat dari 26,1% pada 2019. Kurangnya aktivitas fisik ini meningkatkan risiko stres dan gangguan mental emosional. Penelitian Wicaksono *et al.* (2022) di Jakarta menunjukkan bahwa individu dengan intensitas olahraga sedang hingga tinggi memiliki tingkat stres 2,3 kali lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif berolahraga. Hal ini menegaskan bahwa intensitas olahraga berhubungan erat dengan tingkat stres pada individu dewasa, terutama yang hidup di perkotaan dengan tekanan kerja tinggi.

Selain aktivitas fisik, kualitas tidur juga memiliki hubungan yang signifikan dengan keseimbangan mental dan emosional seseorang. Tidur yang cukup dan berkualitas berperan penting dalam pemulihan fisiologis tubuh serta menstabilkan sistem saraf pusat. Sebaliknya, kurang tidur dapat meningkatkan kadar kortisol dan menghambat proses regenerasi sel otak, yang memperburuk stres (Watson *et al.*, 2022). Tidur yang cukup membantu menstabilkan emosi dan suasana hati (Kemenkes RI, 2025). Hasil *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023* menunjukkan bahwa 10% penduduk Indonesia mengalami gangguan tidur, dan sekitar 60% dewasa muda mengaku sering merasa kurang tidur (Kemenkes RI, 2023). Penelitian Dinis (2023) menemukan hubungan signifikan antara kebugaran fisik, kualitas tidur, dan tingkat stres dengan nilai $p < 0,05$, yang menyatakan bahwa kebugaran fisik mampu memperbaiki kualitas tidur dan menurunkan stres. Rahman dan Hidayat (2023) melaporkan bahwa intensitas beban latihan sedang mampu menurunkan tingkat stres hingga 34% ($p < 0,001$) pada orang dewasa muda. Erlangga (2024) menunjukkan bahwa intensitas olahraga pada atlet memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres, baik dalam olahraga kardiorespirasi ($p = 0,001$) maupun

bela diri ($p=0,000$). Oktaviani (2024) juga mencatat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan kualitas tidur pada siswa keperawatan ($p=0,001$).

Berdasarkan observasi awal yang dilakukan di salah satu *Shelter GYM* di wilayah perkotaan, ditemukan bahwa 10 dari 6 orang yang rutin berolahraga mengalami penurunan stres. Sebagian besar anggota *gym* melakukan olahraga 2–5 kali per minggu, namun masih mengeluhkan gejala stres seperti sulit tidur, mudah lelah, dan penurunan motivasi kerja. Mayoritas anggota tersebut merupakan pekerja kantoran dan ritel dengan beban kerja tinggi yang berolahraga pada malam hari dengan intensitas cukup berat. Fenomena ini menunjukkan bahwa meskipun olahraga merupakan faktor protektif terhadap stres, namun intensitas dan waktu pelaksanaan olahraga juga dapat memengaruhi kualitas tidur dan pemulihan tubuh. 8 dari 10 anggota yang berlatih pada malam hari (pukul 19.00–22.00) melaporkan kesulitan tidur setelah latihan berat seperti angkat beban, di mana tubuh terasa lelah secara fisik tetapi sulit beristirahat dengan baik. Kondisi tersebut memperlihatkan adanya kemungkinan hubungan yang kompleks antara intensitas olahraga malam, kualitas tidur, dan tingkat stres pada orang dewasa aktif.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan hubungan positif antara olahraga, kualitas tidur, dan stres, meskipun hasilnya masih bervariasi. Penelitian Rahman dan Hidayat (2022) mengungkapkan bahwa olahraga intensitas sedang secara signifikan meningkatkan kualitas tidur dan menurunkan tingkat stres pada karyawan di Surabaya. Penelitian Liu *et al.* (2023) di China juga menemukan bahwa individu yang rutin berolahraga tiga kali seminggu memiliki risiko gangguan tidur 40% lebih rendah serta tingkat stres yang lebih stabil dibandingkan dengan yang jarang berolahraga. Sementara itu, penelitian Astuti dan Nurul (2023) menunjukkan bahwa kualitas tidur yang baik dapat menjadi mediator antara intensitas olahraga dan tingkat stres. Hasil-hasil tersebut memperkuat teori bahwa olahraga dan tidur memiliki hubungan timbal balik dalam menurunkan stres, namun variasi hasil di berbagai konteks menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut, khususnya pada populasi dewasa pekerja di Indonesia yang memiliki karakteristik gaya hidup berbeda.

Meskipun demikian, sebagian besar penelitian terdahulu masih memiliki keterbatasan metodologis. Banyak studi hanya meneliti dua variabel, seperti hubungan antara olahraga dan stres, atau antara kualitas tidur dan stres, tanpa menguji ketiganya secara simultan dalam satu model hubungan. Selain itu, sebagian besar penelitian difokuskan pada populasi remaja dan mahasiswa, bukan pada populasi dewasa usia produktif yang memiliki beban kerja dan pola

aktivitas lebih kompleks. Hal ini menimbulkan *research gap* yang perlu dijawab, yakni sejauh mana intensitas olahraga dan kualitas tidur secara bersama-sama memengaruhi tingkat stres pada orang dewasa. Penelitian ini berupaya untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan meneliti hubungan ketiga variabel tersebut secara komprehensif pada populasi dewasa.

Perawat memiliki peran strategis dalam mengedukasi masyarakat dewasa mengenai pentingnya keseimbangan antara aktivitas fisik, istirahat, dan kesehatan mental melalui pendekatan *holistic care* (Kemenkes RI, 2024). Perawat juga berperan sebagai pendidik dan konselor dalam manajemen stres, deteksi dini gangguan tidur, serta promotor gaya hidup sehat di komunitas maupun lingkungan kerja. Melalui intervensi berbasis gaya hidup seperti edukasi olahraga teratur dan kebiasaan tidur sehat, perawat dapat membantu menurunkan tingkat stres serta meningkatkan kesejahteraan psikologis individu dewasa.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbaruan. Secara teoritis, penelitian ini terletak pada penggabungan tiga variabel penting intensitas olahraga, kualitas tidur, dan tingkat stres yang dianalisis secara bersamaan dalam konteks populasi dewasa Indonesia. Penelitian ini memperluas penerapan teori *Stres Buffering Model*, di mana olahraga dan tidur berkualitas berfungsi sebagai pelindung terhadap stresor psikologis. Secara empiris, penelitian ini mengisi kekosongan literatur mengenai hubungan ketiga variabel tersebut pada populasi dewasa perkotaan yang memiliki tekanan kerja tinggi. Selain itu, penelitian ini memiliki **keterbaruan lokasi**, yakni dilakukan di ***Shelter GYM***, yang merupakan lingkungan kebugaran modern tempat individu dewasa aktif melakukan latihan fisik secara rutin. Lokasi ini memberikan konteks unik karena peserta tidak hanya terlibat dalam aktivitas olahraga formal, tetapi juga memiliki gaya hidup aktif yang khas perkotaan. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program promosi kesehatan mental berbasis gaya hidup sehat yang dapat diterapkan oleh tenaga kesehatan, khususnya perawat.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa stres pada individu dewasa merupakan permasalahan nyata dengan angka kejadian yang meningkat dan dipengaruhi oleh faktor gaya hidup seperti aktivitas fisik dan kualitas tidur. Kurangnya aktivitas fisik dan buruknya kualitas tidur menjadi faktor yang saling berinteraksi dalam memperburuk kondisi stres. Oleh karena itu, penelitian berjudul “**Hubungan antara Intensitas Olahraga dan Kualitas Tidur terhadap Tingkat Stres pada Dewasa di *Shelter GYM***” penting dilakukan untuk mengetahui bagaimana keterkaitan kedua variabel gaya hidup tersebut dalam memengaruhi tingkat stres,

sebagai dasar penguatan upaya preventif dalam promosi kesehatan mental berbasis perilaku sehat di masyarakat.

1.2 Rumusan Masalah

Fenomena yang berkembang pada dewasa usia produktif di wilayah perkotaan adalah meningkatnya tekanan psikologis yang bersumber dari tuntutan pekerjaan, tanggung jawab sosial, serta pola hidup moderen yang padat. Kondisi tersebut menempatkan dewasa pada risiko mengalami stres berkepanjangan, meskipun sebagian di antaranya telah melakukan aktivitas olahraga di pusat kebugaran sebagai upaya menjaga kesehatan.

Aktivitas olahraga yang dilakukan belum tentu mampu mengendalikan stres secara optimal. Intensitas latihan yang tidak sesuai serta kualitas tidur yang kurang baik dapat menghambat proses pemulihan fisiologis dan psikologis, sehingga manfaat olahraga dalam membantu regulasi stres tidak tercapai secara maksimal. Kondisi ini menunjukkan adanya kemungkinan ketidaksesuaian antara perilaku hidup sehat yang dijalankan dengan hasil kesehatan mental yang diharapkan.

Kelompok yang terdampak secara langsung adalah dewasa yang menjadi anggota *Shelter GYM* Bekasi, yang berada pada fase usia produktif dengan rutinitas aktivitas yang tinggi. Apabila stres tidak dikelola secara tepat, kondisi tersebut dapat berdampak pada penurunan produktivitas, gangguan keseimbangan emosional, serta meningkatnya risiko gangguan kesehatan jangka panjang.

Kondisi tersebut menegaskan pentingnya dilakukan penelitian untuk mengidentifikasi apakah intensitas olahraga dan kualitas tidur memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stres pada dewasa di lingkungan pusat kebugaran. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam penyusunan strategi promotif dan preventif berbasis gaya hidup sehat untuk pengelolaan stres.

Berdasarkan uraian di atas, maka pertanyaan penelitiannya adalah: Apakah terdapat hubungan antara intensitas olahraga dengan kualitas tidur terhadap tingkat stres pada dewasa di *Shelter GYM*?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara intensitas olahraga dengan kualitas tidur terhadap tingkat stres pada dewasa di *Shelter GYM*

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui distribusi fekuensi karakteristik (usia, jenis kelamin, pekerjaan) pada anggota dewasa di *Shelter GYM*
- b. Mengetahui distribusi frekuensi intensitas olahraga (frekuensi,durasi,dan jenis latihan) pada anggota dewasa di *Shelter GYM*
- c. Mengetahui distribusi frekuensi kualitas tidur pada anggota dewasa di *Shelter GYM*
- d. Mengetahui distribusi frekuensi tingkat stres yang di alami anggota dewasa di *Shelter GYM*
- e. Meganalisis distribusi frekuensi intensitas olahraga dengan tingkat stres pada anggota dewasa di *Shelter GYM*
- f. Menganalisis distribusi hubungan antara kualitas tidur dengan tingkat stres pada anggota dewasa di *Shelter GYM*

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Bagi Pelayanan dan Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi masyarakat, khususnya komunitas kebugaran di perkotaan, dengan memberikan pemahaman tentang pentingnya pengaturan intensitas olahraga yang sesuai untuk menjaga kesehatan mental. Bagi pelaku *gym* seperti *Shelter GYM*, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk menyusun program latihan yang tidak hanya berfokus pada pencapaian fisik, tetapi juga keseimbangan psikologis anggota. Selain itu, temuan penelitian ini dapat menjadi dasar bagi tenaga kesehatan masyarakat untuk mengembangkan edukasi tentang manfaat olahraga yang tepat dalam mengelola stres dan meningkatkan kualitas tidur pada usia produktif.

1.4.2 Bagi Ilmu Pengetahuan (Ilmu Keperawatan)

Secara akademik, penelitian ini diharapkan memperkaya khazanah ilmu pengetahuan, khususnya dalam bidang keperawatan komunitas dan kesehatan mental. Temuan penelitian ini dapat menambah bukti empiris mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan keseimbangan psikologis individu, serta memperkuat model teoretis berbasis pendekatan biopsikosial. Hasil penelitian ini juga dapat menjadi acuan bagi pengembangan intervensi keperawatan berbasis gaya hidup sehat (*health promotion through exercise*) dalam menurunkan stres dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat dewasa.

1.4.3 Bagi Profesi

Bagi tenaga keperawatan dan profesional kesehatan lainnya, penelitian ini dapat menjadi dasar ilmiah dalam memberikan edukasi atau intervensi nonfarmakologis untuk mengatasi stres melalui aktivitas fisik. Pengetahuan mengenai hubungan antara intensitas olahraga, kualitas tidur, dan stres dapat membantu perawat dalam merancang rencana asuhan keperawatan yang lebih komprehensif dan berbasis bukti (*evidence-based practice*). Selain itu, penelitian ini juga memperkuat peran perawat komunitas sebagai promotor kesehatan mental melalui pendekatan gaya hidup aktif dan seimbang.

1.4.4 Bagi Lokasi Penelitian

Bagi *Shelter GYM* sebagai lokasi penelitian, hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan evaluasi dan pengembangan program kebugaran yang lebih efektif, terutama dalam pengaturan intensitas dan waktu latihan bagi anggota. Penelitian ini juga memberikan manfaat bagi institusi pendidikan karena memperluas kolaborasi akademik dengan komunitas kebugaran, sekaligus menjadi referensi untuk penelitian lanjutan di bidang kesehatan olahraga dan kesehatan mental masyarakat dewasa.

1.4.5 Bagi UMHT

Penelitian ini diharapkan memberikan **kontribusi nyata bagi Universitas MH Thamrin (UMHT)** dalam pengembangan **ilmu**, khususnya dalam bidang **kesehatan mental dan gaya hidup sehat**. Hasil penelitian mengenai **hubungan antara intensitas olahraga, kualitas tidur, dan tingkat stres pada orang dewasa** dapat memperluas wawasan ilmiah sivitas akademika UMHT mengenai pentingnya interaksi antara aspek fisik dan psikologis dalam menjaga kesejahteraan individu dewasa.