

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran dan pembakaran energi (Kemenkes RI, 2011). Berdasarkan intensitasnya, aktivitas fisik dibagi menjadi ringan, sedang dan berat (*Department of health and human services*, 2018). Ketidakaktifan fisik diidentifikasi sebagai faktor risiko utama ke-4 kematian global. Ketidakaktifan fisik meningkat di berbagai negara dengan implikasi besar terhadap prevalensi penyakit tidak menular dan kesehatan umum populasi dunia (WHO, 2010).

Aktivitas fisik juga diketahui memiliki hubungan yang kuat dengan kondisi kesehatan seperti demensia dan depresi (King, 2010). Menurut Eyre *et al* (2014), aktivitas fisik dapat memberikan efek positif untuk pencegahan dan pengobatan terhadap depresi, karena ketika melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi dopamin, serotonin dan endorfin di otak, dimana hormon-hormon ini bertanggung jawab untuk rasa kesejahteraan dan kebahagiaan (Magnusdottir, 2017).

Menurut WHO (2010), individu yang aktif memiliki risiko yang rendah untuk menderita penyakit seperti penyakit jantung koroner, kanker, depresi dan lain-lain. Sama halnya juga seperti yang diungkapkan oleh Eyre *et al* (2014) bahwa tingkat aktivitas fisik yang tinggi akan menghasilkan gejala depresi yang rendah, insiden depresi yang lebih rendah, dan inflamasi yang lebih rendah. Sebaliknya, ketidakaktifan fisik dan tingkat kebugaran yang rendah dapat meningkatkan risiko depresi. Hal serupa juga diungkapkan oleh Elvira dan Hadisukanto (2017) bahwa aktivitas fisik yang rendah menyebabkan terjadi penurunan aktivitas neurotransmitter seperti dopamin, serotonin, dan norepinefrin yang dapat menyebabkan depresi.

Menurut *World Federation for Mental Health* (2012), depresi adalah gangguan jiwa yang ditandai dengan suasana hati yang tertekan, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah, harga diri yang rendah, tidur terganggu atau nafsu makan, dan konsentrasi yang rendah. Depresi

mempakan problem kesehatan masyarakat yang cukup serius dan merupakan penyebab utama tindakan bunuh diri. WHO menyatakan bahwa depresi berada pada urutan keempat penyakit di dunia. Prevalensi depresi dan angka bunuh diri akibat depresi tetap saja tinggi. Sekitar 15% penderita depresi meninggal bunuh diri, 2%-4% pernah melakukan percobaan bunuh diri dan 80% mempunyai ide bunuh diri. Angka bunuh diri lebih tinggi pada remaja dan orang tua (Nuri, 2013). Rata-rata prevalensi depresi di seluruh dunia adalah sebanyak 5,1% (wanita) dan 3,6% (pria). Di wilayah Asia, sebanyak 5,1% dari populasi wanita yang mengalami depresi dan 3,8% dari populasi pria yang mengalami depresi (WHO, 2017). Berdasarkan penelitian Persatuan Dokter Spesialis Kesehatan Jiwa/ PDSKJ (2007), menunjukkan sekitar 94% masyarakat Indonesia mengidap depresi tingkat ringan sampai berat (Amelia, 2016).

Aktivitas fisik yang dilakukan sebagai rutinitas banyak memberikan efek positif pada semua kalangan. Aktivitas fisik akan memberikan efek jika dilakukan secara rutin, minimal tiga kali seminggu terus menerus. Aktivitas fisik juga dapat menstimulasi otak melalui peningkatan protein di otak yang disebut *brain derived neurotrophic factor* (BDNF). Protein ini berfungsi meningkatkan availabilitas neurotransmitter, seperti serotonin, dopamin dan norepinefrin yang menurun pada keadaan depresi, sehingga akan memberi efek emosi menjadi stabil dan menurunkan kecemasan dan stres (Fitri *et al.*, 2014).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Riskawati *et al* (2014) pada mahasiswa FK Universitas Brawijaya menunjukkan hasil bahwa tingkat aktivitas fisik yang rendah yaitu sekitar 60%. Hasil penelitian diberbagai negara menunjukkan bahwa kejadian depresi pada mahasiswa kedokteran lebih tinggi dibandingkan dengan populasi umum. Rata-rata mahasiswa semester awal sampai dengan semester akhir mengalami masalah yang mengakibatkan kondisi stres dan dapat berubah menjadi depresi (Amelia, 2016). Hal ini terkait juga dengan pendidikan dokter bagi mahasiswa kedokteran adalah masa pendidikan yang berat dan penuh tekanan. Konsekuensi dari tekanan ini berujung pada kemarahan, iritabilitas, ansietas, kurang tidur, kelelahan, hingga depresi (Hadianto, 2014).

Penelitian oleh Suija *et al* (2013) mengatakan bahwa pada orang dewasa muda dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi akan berdampak pada kesehatan mental yang menyebabkan rendahnya risiko depresi serta penurunan gejala depresi. Selain itu, penelitian oleh Kurniawan (2013) juga mengatakan bahwa pada lansia dengan tingkat aktivitas fisik yang cukup tinggi akan menyebabkan rendahnya tingkat depresi. Penelitian tersebut, juga menemukan hubungan yang bermakna atau efektif pada lansia yang melaksanakan senam dengan frekuensi lima kali seminggu daripada lansia yang melaksanakan senam dengan frekuensi satu kali seminggu. Lansia yang melakukan aktivitas secara rutin dan teratur akan memiliki kesehatan fisik dan mental yang lebih baik.

Atas beberapa penelitian yang serupa mengenai tingkat aktivitas fisik dengan simtom depresi sudah pernah dilakukan oleh peneliti lainnya sebelum ini. Akan tetapi, peneliti juga tertarik untuk meneliti hubungan tingkat aktivitas fisik dengan simtom depresi pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

1.2. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan tingkat aktivitas fisik dengan simtom depresi pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

1.3. Hipotesis Penelitian

H_0 = Tidak ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan simtom depresi.

H_a = Ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan simtom depresi.

1.4. Tujuan Penelitian

1.4.1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik dengan simtom depresi pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

1.4.2. Tujuan Khusus

1. Untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
2. Untuk mengetahui angka kejadian simtom depresi yang dialami oleh mahasiswa kedokteran dari tingkat awal sampai tingkat akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.
3. Untuk mengetahui faktor-faktor penyebab depresi pada mahasiswa kedokteran berdasarkan karakteristik (usia, jenis kelamin, dan status tinggal responden).

1.5. Manfaat Penelitian

1. Bagi Peneliti

Diharapkan hasil penelitian ini dapat menambah ilmu pengetahuan penulis mengenai penelitian tentang hubungan tingkat aktivitas fisik dengan simtom depresi pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara.

2. Bagi Institusi

Diharapkan dapat membantu institusi dalam bentuk informasi mengenai hubungan aktivitas fisik dengan simtom depresi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan dapat digunakan sebagai data dasar dan bahan acuan dalam penelitian selanjutnya.

4. Bagi Mahasiswa

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat berupa informasi kepada mahasiswa mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan simtom depresi dikalangan mahasiswa.

5. Bagi Masyarakat

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan tubuh terutama kesehatan mental dan jiwa.