

## **HUBUNGAN TINGKAT KEBUGARAN FISIK DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWI PENGHAFAL AL-QURAN DI PONDOK PESANTREN KOTA MALANG**

**Latifah Zulfa Rahmawati<sup>1</sup>, Ali Multazam<sup>2</sup>, Nurul Aini Rahmawati<sup>3</sup>**

<sup>1-3</sup>Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Malang

[latifahzufa@gmail.com](mailto:latifahzufa@gmail.com), [alimultazam@umm.ac.id](mailto:alimultazam@umm.ac.id), [ainirahmawati@umm.ac.id](mailto:ainirahmawati@umm.ac.id)

### **ABSTRAK**

**Pendahuluan:** stres merupakan keadaan yang dapat terjadi pada setiap individu, termasuk mahasiswa penghafal Al-Quran. Mahasiswa penghafal Al-Quran memiliki kegiatan yang menuntut mereka untuk berkonsentrasi tinggi, dimana kegiatan tersebut berpotensi menyebabkan stres. Olahraga dapat mengurangi dampak stres karena terjadi peningkatan hormon *endorphin*. Selain itu, olahraga yang teratur mampu meningkatkan kebugaran fisik. Oleh karena itu, mahasiswa penghafal Al-Quran harus memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik agar kegiatannya terpenuhi dengan maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat kebugaran fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa penghafal Al-Quran di Kota Malang. **Metode:** menggunakan observasional analitik yang bersifat kuantitatif dengan desain penelitian *cross-sectional study*. Alat ukur yang digunakan adalah *YMCA Step Test* untuk kebugaran fisik dan *PSS-10 (Perceived Stress Scale)* untuk stres dengan jumlah responden 30 mahasiswa penghafal Al-Quran. **Hasil:** hasil dari uji *Fisher's Exact* didapatkan  $p\text{ value} = 1,000 > 0,05$ . **Kesimpulan:** tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa penghafal Al-Quran di kota Malang.

**Kata kunci:** Mahasiswa penghafal Al-Quran, *PSS-10 (Perceived Stress Scale)*, Tingkat Kebugaran Fisik, Tingkat Stres, *YMCA Step Test*

## **THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL FITNESS LEVEL AND STRESS LEVEL IN FEMALE STUDENTS WHO MEMORIZE THE QURAN IN A BOARDING SCHOOL IN MALANG CITY**

### **ABSTRACT**

**Introduction:** Stress is a condition that can occur in every individual, including female students who memorize the Quran. Students who memorize the Quran have activities that require them to concentrate highly, where these activities have the potential to cause stress. Exercise can reduce the impact of stress due to an increase in *endorphin* hormones. In addition, regular exercise can improve physical fitness. Therefore, female students who memorize the Quran must have a good level of physical fitness so that their activities are maximally fulfilled. This research aims to determine the relationship between physical fitness level and stress level in female students who memorize the Quran in Malang City. **Method:** using quantitative analytical observational with *cross-sectional study* design. The measuring instrument used was *YMCA Step Test* for physical fitness and *PSS-10 (Perceived Stress Scale)* for stress with a total of 30 female students memorizing the Quran. **Results:** the results of *Fisher's Exact* test obtained

$p \text{ value} = 1.000 > 0.05$ . **Conclusion:** there is no relationship between physical fitness level and stress level in Al-Quran memorizers in Malang city.

**Keywords:** Al-Quran memorization student, Physical Fitness Level, PSS-10 (Perceived Stress Scale), Stress Level, YMCA Step Test

---

INFO ARTIKEL

---

Riwayat Artikel: (diisi oleh editor jurnal)

Diterima: 27 April 2024

Disetujui: 7 Oktober 2024

Tersedia secara online Volume 12 No 2; 2024

Alamat Korespondensi:

Nama: Latifah Zulfa Rahmawati

Afiliasi: Universitas Muhammadiyah Malang

Alamat: Ngawi

Email: latifahzulfa@gmail.com

---

---

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Stres merupakan keadaan yang dapat terjadi pada setiap individu, termasuk mahasiswi penghafal Al-Quran. Mahasiswi penghafal Al-Quran memiliki kegiatan yang menuntut mereka untuk berkonsentrasi tinggi. Suatu kegiatan yang menuntut untuk berkonsentrasi tinggi berpotensi menyebabkan stres (Hikmawati *et al.*, 2020). Stres yang berlangsung hanya beberapa menit atau beberapa jam saja dapat membuat seseorang menjadi lebih waspada terhadap berbagai kemungkinan yang akan terjadi (Rahmawati *et al.*, 2019). Namun, jika kondisi stres berlangsung hingga berhari-hari atau lebih lama lagi, hal tersebut akan menyebabkan masalah kesehatan fisik dan mental (Hasanah, 2019). Menurut data dari WHO, stres merupakan penyakit yang menduduki peringkat ke-4 di dunia. Penyakit ini

diderita oleh  $\geq 350$  juta manusia di seluruh dunia (Ambarwati *et al.*, 2019).

Ditinjau dari padatnya kegiatan mahasiswi penghafal Al-Quran, mahasiswi penghafal Al-Quran harus memiliki kebugaran fisik yang baik agar kegiatannya terpenuhi dengan maksimal. Upaya yang dapat dilakukan agar memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik, yaitu dengan melakukan olahraga yang teratur dan tersistematis. Secara fisiologis, efek berolahraga secara teratur dan tersistematis menurut Wara Kushartanti (2009) yaitu dapat membuat jantung menjadi lebih kuat dan kapasitas daya tampunya semakin besar, elastisitas pembuluh darah dan paru-paru bertambah, serta menambah kekuatan tulang, otot, dan persendian (Anggriawan, 2015). Sedangkan secara psikologis, manfaat olahraga yaitu mampu meningkatkan mood (suasana hati) (Purnomo *et al.*, 2020).

Olahraga dapat memicu meningkatnya hormon *endorphin*. Seseorang yang melakukan olahraga aerobik selama lebih dari 30 menit dapat meningkatkan kadar *endorphin* secara signifikan dibandingkan dengan olahraga resistensi. Berdasarkan pernyataan Abadi dan Malek-Nia (1991) intensitas olahraga yang tinggi akan meningkatkan kadar asam laktat yang tinggi dalam darah. Semakin tinggi kadar asam laktat, maka peningkatan hormon endorfin dalam darah juga semakin meningkat. Beberapa efek dari peningkatan hormon ini, yaitu dapat menurunkan rasa nyeri, meningkatkan kemampuan mengingat, meningkatkan selera makan, meningkatkan kemampuan seksual, meningkatkan tekanan darah dalam tubuh dan juga pernafasan. Hormon *endorphin* juga bertindak sebagai penenang. Sehingga hormon ini bisa mengurangi efek buruk dari stres (Purnomo *et al.*, 2020).

## METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti adalah *cross-sectional study*, dimana penelitian ini mengkaji hubungan antara tingkat kebugaran fisik dengan tingkat stres pada mahasiswi penghafal Al-Quran di Kota Malang. Data tingkat kebugaran fisik dengan tingkat stres dikumpulkan dalam satu waktu. Populasi yang diambil adalah mahasiswi penghafal Al-Quran di Pondok Pesantren Nurul

Furqon Kota Malang. Dalam pengambilan sampel, penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, dimana penentuan sampel penelitian harus sesuai dengan ketetapan kriteria inklusi dan eksklusi dari peneliti. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *YMCA Step Test* untuk mengukur tingkat kebugaran fisik. Sedangkan untuk mengukur tingkat stres menggunakan *PSS-10*. Analisis data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat berupa uji *Fisher's Exact* untuk menguji hipotesis pada penelitian ini.

## HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan September-Desember tahun 2023 di Pondok Pesantren Nurul Furqon Kota Malang. Sampel penelitian ini merupakan santriwati Pondok Pesantren Tahfidzul Quran Nurul Furqon Kota Malang yang sedang menempuh pendidikan di jenjang perkuliahan (mahasiswi). Sampel yang memenuhi kriteria inklusi dan eksklusi, yaitu sebanyak 30 responden.

**Tabel 1. Data Karakteristik Responden**

| Karakteristik                  | N  | %  |
|--------------------------------|----|----|
| <b>Usia</b>                    |    |    |
| 18                             | 1  | 3  |
| 19                             | 4  | 13 |
| 20                             | 1  | 3  |
| 21                             | 16 | 54 |
| 22                             | 5  | 17 |
| 23                             | 2  | 7  |
| 24                             | 1  | 3  |
| 25                             | -  | -  |
| <b>Tingkat Kebugaran Fisik</b> |    |    |

|                      |    |    |
|----------------------|----|----|
| Sangat buruk         | 11 | 37 |
| Buruk                | 12 | 40 |
| Sedang               | 7  | 23 |
| Baik                 | -  | -  |
| Sangat baik          | -  | -  |
| Unggul               | -  | -  |
| <b>Tingkat Stres</b> |    |    |
| Ringan               | -  | -  |
| Sedang               | 27 | 90 |
| Berat                | 3  | 10 |

Dilihat dari data penelitian pada tabel 1 didapatkan bahwa dari 30 responden penelitian didominasi oleh usia 21 tahun (54%), tingkat kebugaran fisik buruk sebanyak 12 responden (40%), dan tingkat stres sedang sebanyak 27 responden (90%). Menurut penelitian, remaja saat ini memiliki prevalensi tinggi dalam hal kualitas dan kuantitas, seperti kurangnya aktivitas fisik dan olahraga serta gangguan emosional, seperti gangguan stres pasca-trauma (Ho & Lee, 2022).

**Tabel 2. Uji Hipotesa menggunakan Fisher's Exact Test**

| Kebugaran fisik             | Tingkat stres |     | N | %  | P value |       |       |
|-----------------------------|---------------|-----|---|----|---------|-------|-------|
|                             | Sedang        |     |   |    |         | Berat |       |
|                             | N             | %   |   |    |         | N     | %     |
| <b>Sangat buruk + Buruk</b> | 20            | 87  | 3 | 13 | 23      | 100   | 1,000 |
| <b>Sedang</b>               | 7             | 100 | 0 | 7  | 100     |       |       |

Ditinjau dari tabel 2, hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran fisik dengan tingkat stres pada mahasiswi penghafal Al-Quran di Kota Malang dengan  $p$  value  $1,000 > 0,05$ .

## PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis pada tabel 2 menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran fisik dengan tingkat stres pada mahasiswi penghafal Al-Quran di Kota Malang dengan perolehan  $p$  value  $1,000 > 0,05$ . Menurut Santrock (2011) rentang usia 18-24 termasuk dalam klasifikasi usia dewasa awal (Putri, 2018). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan Yeni (2012) tingkat stres pada rentang usia dewasa awal cenderung lebih rendah dibandingkan dengan usia dewasa menengah (Ambarwati *et al.*, 2019). Rentang usia responden pada penelitian ini tidak memiliki tanggungjawab yang berat seperti rentang usia dewasa menengah. Responden hanya dituntut untuk menyelesaikan pendidikan yang sedang mereka tempuh dan tugas setoran hafalan dari pondok, sedangkan usia dewasa menengah dituntut untuk lebih produktif sebagai orang tua, pekerja, dan sebagai suami/istri (Tandiono & Sudagijono, 2016).

Hasil penelitian lain juga memperoleh hasil bahwa hubungan antara tingkat stres dengan kebugaran fisik tidak berhubungan, dengan nilai korelitas  $-0,17$ . Korelasi negatif pada penelitian tersebut bermakna bahwa hubungan antara tingkat stress dengan kebugaran fisik berbanding terbalik. Oleh karena itu, ketika tingkat

stres seseorang rendah maka kebugaran fisiknya meningkat dan sebaliknya. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa tingkat stres mempengaruhi kebugaran fisik sebesar 2,9% (Arta & Fithroni, 2021).

Menurut Perry (1997) kebugaran fisik dapat dipengaruhi oleh jenis kelamin, usia, gizi, aktifitas fisik, serta beberapa faktor lainnya (Darmawan, 2017). Latihan olahraga yang rutin dan tersistematis juga dapat mempengaruhi kebugaran fisik. Jika seseorang memiliki aktivitas fisik yang tinggi dan melakukan latihan olahraga yang rutin, maka ia akan memiliki tingkat kebugaran fisik yang baik (Sepriadi *et al.*, 2017). Pranata Hadi, dalam penelitiannya menyatakan bahwa saat berolahraga ada beberapa hormon yang meningkat, salah satunya yaitu hormon *beta-endorphin*. Seseorang yang melakukan olahraga aerobik selama lebih dari 30 menit dapat meningkatkan kadar *endorphin* secara signifikan dibandingkan dengan olahraga resistensi. Berdasarkan pernyataan Abadi dan Malek-Nia (1991) intensitas olahraga yang tinggi akan meningkatkan kadar asam laktat yang tinggi dalam darah. Semakin tinggi kadar asam laktat, maka peningkatan hormon endorfin dalam darah juga semakin meningkat. *beta endorphin* yang tersekresi saat olahraga akan diterima oleh reseptor yang berada di hipotalamus dan sistem limbik, yang bertanggung jawab untuk

mengendalikan emosi. Kadar *beta endorphin* yang meningkat akan mengakibatkan terjadinya penurunan rasa nyeri, meningkatkan kemampuan mengingat, meningkatkan selera makan, meningkatkan kemampuan seksual, meningkatkan tekanan darah dalam tubuh dan juga pernafasan. Noya (2018) menuturkan bahwa beta endorfin juga berfungsi sebagai penenang. Oleh karena itu, efek buruk dari stres dan rasa sakit akan berkurang ketika jumlah hormon *endorphin* meningkat (Purnomo *et al.*, 2020).

Ummaiya *et al* (2022) dalam penelitiannya menemukan bahwa antara tingkat stres dengan olahraga rutin tidak memiliki hubungan. Ummaiya *et al* (2022) juga menyantumkan hasil skripsi dari Sundari (2012) yang menyebutkan bahwa terdapat cara lain yang biasa dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangi stres, yaitu dengan makan, tidur, mencari suasana baru dan menonton film. Menonton film merupakan kegiatan yang paling banyak dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangi stres. Hal tersebut cenderung lebih mudah dikerjakan daripada harus berolahraga. Selain itu, mahasiswa juga tidak terbiasa melakukan olahraga rutin dikarenakan jadwal kegiatan yang padat (Wahyudi *et al.*, 2017)

Mahasiswa penghafal Al-Quran memiliki kegiatan wajib yaitu setoran

hafalan. Ketika seseorang membaca Al-Quran dengan tartil, suara yang dihasilkan akan masuk ke telinga kemudian dikirim ke otak. Para ilmuwan menemukan bahwa suara memiliki efek yang mengagumkan terhadap sel-sel otak untuk mengembalikan keseimbangan tubuh. Selain itu, rangsangan yang datang dari penglihatan dan pendengaran mampu memperkuat makna dari ayat-ayat Al-Quran. Hal ini dapat meningkatkan kualitas emosi positif bagi pembacanya, sehingga emosi negatif yang menyebabkan stres dapat berkurang (Hakim, 2023).

## KESIMPULAN

Kesimpulan dari penelitian ini yang berjudul “Hubungan Tingkat Kebugaran Fisik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswi Penghafal Al-Quran di Kota Malang” adalah tidak ada hubungan antara tingkat kebugaran fisik dengan tingkat stres pada penghafal Al-Quran di kota Malang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anggriawan, N. (2015). Peran Fisiologi Olahraga Dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*, 11, 8–18. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21831/jorpres.v11i2.5724>
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(3), 261–270.
- Darmawan, I. (2017). Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas. *Jip*, 7(2), 143–154. <https://doi.org/https://doi.org/10.21067/jip.v7i2.1700>
- Hakim, L. (2023). *Respon Al-Qur ' an terhadap Dinamika Kontemporer*.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan Solusinya dalam Perspektif Psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qura*, XIII(1), 104–116. <http://ejournal.insud.ac.id/index.php/UQ/article/download/50/44>
- Hikmawati, A. N., Maulana, N., & Amalia, D. (2020). Beban Kerja Berhubungan Dengan Stres Kerja Perawat. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 2(3), 95–102. <https://doi.org/10.37036/jhmr.v2i1.365>
- Ho, C. Y., & Lee, A. (2022). Cultivating a Healthy Living Environment for Adolescents in the Post-COVID Era in Hong Kong: Exploring Youth Health Needs. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(12). <https://doi.org/10.3390/ijerph19127072>
- Purnomo, E., Irianto, J. P., & Mansur, M. (2020). Respons Molekuler Beta Endorfin terhadap Variasi Intensitas Latihan pada Atlet Sprint. *Jurnal Keolahragaan*, 8(2), 183–194. <https://doi.org/10.21831/jk.v8i2.33833>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35.

<https://doi.org/10.23916/08430011>

- Rahmawati, M. N., Rohaedi, S., & Sumartini, S. (2019). Tingkat Stres dan Indikator Stres pada Remaja yang Melakukan Pernikahan Dini. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 5(1), 25–33. <https://doi.org/10.17509/jpki.v5i1.11180>
- Sepriadi, Herdiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi. *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Status Gizi*, 7(1), 27. <https://doi.org/10.15294/miki.v7i1.10934>
- Tandiono, I. M., & Sudagijono, J. S. (2016). Gambaran Subjective Well-Being pada Wanita Usia Dewasa Madya yang Hidup Melajang. *EXPERIENTIA : Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 49–64. <http://journal.wima.ac.id/index.php/EXPERIENTIA/article/view/896>
- Ummaiya, F., Tirtayasa, K., & Griadhi, I. P. A. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Olahraga Rutin Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Dan Profesi Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *E-Jurnal Medika Udayana*, 11(3), 24–27. <https://doi.org/doi:10.24843.MU.2022.V11.i3.P4>
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2017). Gambaran Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107. <https://doi.org/10.26891/JIK.v9i2.2015.107-113>