

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Kesehatan mental merupakan komponen integral dari kesehatan secara menyeluruh yang memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan hidup, menyadari kemampuan mereka, serta berkontribusi pada lingkungan sosial. Salah satu tantangan kesehatan mental yang paling sering ditemui dalam kehidupan masyarakat modern adalah stres, yaitu kondisi saat seseorang mengalami tekanan lingkungan yang melebihi kemampuan kognitif maupun emosionalnya sehingga memicu gangguan psikis (World Health Organization, 2022). Fenomena tekanan psikologis ini tampak nyata di Perumahan Banjarsari Permai. Perumahan ini terletak di Desa Banjarsari, Kecamatan Manyar, Kabupaten Gresik, mulai dibangun sejak tahun 1999. Berdasarkan keterangan warga setempat, pada masa awal pembangunan, kawasan perumahan relatif sepi karena jaraknya yang cukup jauh dari pusat Kota Gresik serta kondisi infrastruktur jalan yang belum memadai. Namun, dalam kurun waktu sekitar 10 tahun terakhir, Perumahan Banjarsari Permai mengalami peningkatan kepadatan penduduk yang cukup signifikan. Peningkatan jumlah penduduk tersebut tidak terlepas dari pesatnya perkembangan ekonomi di Kabupaten Gresik, terutama dengan hadirnya berbagai proyek industri berskala besar, seperti kawasan *Java Integrated Industrial and Port Estate* (JIPE) serta pembangunan Freeport Smelter Gresik. Perkembangan ini mendorong urbanisasi dan peningkatan aktivitas ekonomi masyarakat sekitar. Di satu sisi, pertumbuhan ekonomi memberikan dampak positif, namun di sisi lain muncul

tantangan baru bagi warga Perumahan Banjarsari Permai. Hal ini dikarenakan kondisi ekonomi masyarakatnya masih tergolong menengah dengan banyak kepala rumah tangga yang tidak berpenghasilan tetap, meskipun lokasi pemukiman dekat dengan kawasan JIPE. Ketidakpastian ekonomi inilah yang kemudian memicu tekanan pekerjaan, perubahan pola hidup, dan meningkatnya tuntutan sosial yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental masyarakat.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti pada tanggal 17 Desember 2025 terhadap warga Perumahan Banjarsari Permai, ditemukan adanya indikasi tingkat stres yang cukup tinggi. Hasil wawancara terhadap 12 warga menunjukkan bahwa 10 orang di antaranya mengaku sering mengalami ketegangan pikiran dalam jangka waktu yang relatif lama akibat rutinitas harian yang padat dan beban pekerjaan yang meningkat. Kondisi tersebut berdampak pada munculnya keluhan kelelahan emosional, kesulitan untuk merasa rileks meskipun berada di lingkungan rumah, serta gangguan pola tidur. Selain faktor tuntutan pekerjaan dan rutinitas, rendahnya aktivitas fisik sehari-hari diduga turut memperburuk akumulasi stres yang dialami warga. Minimnya aktivitas fisik menyebabkan mekanisme pelepasan stres tidak berjalan secara optimal, sehingga tekanan psikologis cenderung terakumulasi dan dirasakan lebih berat dalam jangka panjang.

Hal ini didukung oleh penelitian Nurhaya et al. (2025), adanya penurunan tingkat stres yang signifikan setelah intervensi *jogging*. Hasil uji *Wilcoxon Signed Ranks Test* menunjukkan nilai $Z = -3,127$ dengan signifikansi $p = 0,002$ ($p < 0,05$), yang menandakan perbedaan bermakna antara tingkat stres sebelum dan sesudah

jogging. Sebagian responden mengalami penurunan skor stres pasca intervensi, sementara tidak ditemukan peningkatan skor stres setelah *jogging*.

Menurut *World Health Organization (2022)*, stres kini menempati peringkat keempat sebagai penyakit paling berpengaruh di dunia, dengan lebih dari 450 juta penduduk bumi mengalami gangguan tersebut. Tingginya angka stres ini diperkuat oleh studi yang dilakukan oleh *Health and Safety Executive* di Inggris terhadap 487.000 penduduk usia produktif, yang menunjukkan bahwa stres merupakan beban kesehatan yang nyata. Menariknya, data tersebut juga mengungkap bahwa angka kejadian stres lebih besar terjadi pada wanita dengan persentase mencapai 54,62%, dibandingkan pria yang sebesar 45,38% (Astuti, 2020).

Kondisi global tersebut tercermin pula dalam situasi kesehatan di Indonesia. Data terbaru dari Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan peningkatan signifikan masalah kesehatan mental di Indonesia, di mana prevalensi gangguan mental emosional naik menjadi 9,8% dari total populasi. Stres diidentifikasi sebagai faktor risiko utama, terutama pada kelompok usia dewasa muda (20-40 tahun) yang menghadapi tekanan produktivitas tinggi serta berbagai tuntutan hidup modern (Kemenkes RI, 2019). Di wilayah Jawa Timur, tekanan psikososial akibat dinamika lingkungan perkotaan juga terus menempatkan provinsi ini sebagai wilayah dengan angka *distress* psikologis yang memerlukan perhatian serius (Dinkes Jatim, 2021).

Secara klinis, tuntutan yang melebihi kemampuan kognitif dan emosional ini memicu mekanisme stres melalui aktivasi *Hypothalamic-Pituitary-Adrenal (HPA) axis*. Aktivasi ini merangsang kelenjar adrenal untuk melepaskan hormon kortisol

secara berlebihan ke dalam aliran darah, yang jika terjadi secara terus-menerus akan menyebabkan kelelahan adrenal. Kondisi ketidakseimbangan hormonal akibat stres kronis tersebut memerlukan intervensi yang mampu meregulasi kembali sistem saraf dan hormonal tubuh secara alami (American Psychological Association, 2022).

Jogging pagi secara fisiologis memutus rantai aktivasi stres. *Jogging* pagi berperan sebagai kompensasi positif yang merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, dopamin, dan serotonin yang sering dijuluki sebagai “hormon kebahagiaan”. Hormon-hormon ini bekerja dengan cara menghambat pelepasan kortisol berlebih, sehingga mampu menurunkan respons stres pada sistem saraf pusat (Stanton & Reaburn, 2020). Selain manfaat kimiawi, *jogging* pagi memberikan keuntungan tambahan berupa paparan sinar matahari pagi yang membantu sinkronisasi ritme sirkadian tubuh, sehingga warga yang sebelumnya mengeluh sulit bersantai atau susah tidur dapat memperbaiki kualitas istirahat mereka (Widiyanto, 2019).

Berdasarkan penelitian Nurhaya (2025), olahraga memiliki pengaruh signifikan terhadap regulasi emosi dan penurunan *distress* psikologis karena mampu mengalihkan pikiran dari stresor harian. Hal ini diperkuat oleh hasil penelitian Ilmi et al. (2022) yang menyatakan bahwa *jogging* secara spesifik memberikan dampak positif dalam mereduksi ketegangan saraf dan memperbaiki suasana hati (*mood*), bahkan pada individu yang mengalami tekanan hormonal sekalipun. Studi yang dilakukan oleh Agustiana et al. (2024) juga menunjukkan adanya penurunan skor tingkat stres yang nyata setelah dilakukan intervensi *jogging* secara rutin, di mana aktivitas ini membantu tubuh mencapai kondisi relaksasi yang lebih dalam.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan efektivitas *jogging* terhadap penurunan stres, sebagian besar studi tersebut masih terbatas pada kelompok subjek remaja, pelajar, atau individu dengan kondisi klinis tertentu seperti sindrom premenstruasi. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan literatur terkait penerapan aktivitas tersebut pada populasi masyarakat umum di lingkungan perumahan, yang secara karakteristik memiliki beban stresor berbeda, yakni perpaduan antara tekanan kerja profesional dan tanggung jawab domestik rumah tangga yang kompleks. Berdasarkan celah penelitian tersebut, peneliti memandang perlu untuk membuktikan secara ilmiah apakah manfaat fisiologis *jogging* pagi juga berlaku secara signifikan bagi warga perumahan dalam mengatasi tekanan hidup sehari-hari.

Berdasarkan uraian masalah dan teori di atas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan *Jogging* Pagi dengan Tingkat Stres Masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai”.

1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan *jogging* pagi dengan tingkat stres masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Menjelaskan hubungan *jogging* pagi dengan tingkat stres masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai.

1.3.2 Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi *jogging* pagi masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai.
2. Mengidentifikasi tingkat stres masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai.
3. Menganalisis hubungan *jogging* pagi dengan tingkat stres masyarakat di Perumahan Banjarsari Permai.

1.4 Manfaat penelitian

1.4.1 Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan menjadi acuan dalam pengembangan strategi penanganan stres tanpa obat (*non-farmakologis*) melalui kebiasaan aktivitas fisik ringan yang dapat diterapkan langsung oleh masyarakat.

1.4.2 Manfaat Praktis

1. Bagi Masyarakat

Memberikan informasi dan motivasi kepada warga mengenai pentingnya *jogging* pagi untuk menjaga kesehatan mental dan menurunkan stres harian.

2. Bagi Institusi Keperawatan

Sebagai referensi dalam memberikan asuhan keperawatan, terutama dalam melakukan edukasi kesehatan mental berbasis olahraga.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Sebagai data dasar untuk melakukan penelitian lebih lanjut dengan variabel atau desain yang berbeda, seperti pengaruh durasi *jogging* terhadap kadar hormon kortisol.