

Tingkat depresi dalam kalangan mahasiswa kedokteran semester VII Universitas Udayana dan keterlibatan mereka dalam kegiatan fisik



Surain Raaj Thanga Thurai,^{1*} Wayan Westa²

ABSTRACT

Depression is the feeling of inadequacy, sad which leads to poor quality of life. One cannot give their maximum effort if facing depression. Involvement in physical activity has shown to drastically reduce depression. It is crucial to prove to students that involving in physical activity can actually enhance a person's mood so they do not have depression. This will automatically increase their quality of life and they will be more capable in achieving their goals. To study the relationship between depression level and involvement in physical activity, a descriptive study was done. This study is done by handing out Patient Health Questionnaire (PHQ9) for assessing depression

and International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) for assessing physical activity. From the 132 respondents, those with no depression are 102 students, mild depression is 19 students and moderate depression is 11 students. It can be seen that those who are actively involved in physical activity which means in the moderate and high category, do not have depression. As a conclusion, students should keep themselves occupied with physical activity to ensure they do not have depression which may then impair their performance. Students should divide and manage their time accordingly with exercise to prevent depression.

Keywords: Level of Depression, Physical Activity, Student

Cite This Article: Thurai, S.R.T., Westa, W. 2017. Tingkat depresi dalam kalangan mahasiswa kedokteran semester VII Universitas Udayana dan keterlibatan mereka dalam kegiatan fisik. *Intisari Sains Medis* 8(2): 147-150. DOI: [10.1556/ism.v8i2.131](https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.131)

ABSTRAK

Depresi adalah perasaan tidak mampu, sedih yang menyebabkan kualitas hidup yang buruk. Seseorang tidak dapat memberikan upaya maksimal mereka jika menghadapi depresi. Keterlibatan dalam aktivitas fisik telah terbukti secara drastis mengurangi depresi. Hal ini menjadikan penting untuk membuktikan bahwa siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik benar-benar dapat meningkatkan suasana hati mereka sehingga mereka tidak mengalami depresi. Ini secara otomatis akan meningkatkan kualitas hidup mereka dan akan lebih mampu dalam mencapai tujuan mereka. Penelitian deskriptif observasional ini dilakukan untuk mempelajari hubungan antara tingkat depresi dan keterlibatan mereka dalam aktivitas fisik. Pengumpulan data dilakukan dengan mewawancarai

responden menggunakan Pasien Health Questioner (PHQ9) untuk menilai depresi dan Internasional Physical Activity Questionnaire (IPAQ) untuk menilai aktivitas fisik. Dari 132 responden, mereka yang tidak depresi 102 siswa, depresi ringan adalah 19 siswa dan depresi sedang adalah 11 siswa. Hal ini dapat dilihat bahwa mereka yang secara aktif terlibat dalam aktivitas fisik yang berarti dalam kategori sedang dan tinggi, tidak memiliki depresi. Sebagai kesimpulan, siswa harus menjaga diri sibuk dengan aktivitas fisik untuk memastikan mereka tidak memiliki depresi yang kemudian dapat mengganggu kinerja mereka. Siswa harus membagi dan mengatur waktu mereka dengan menyisipkan aktivitas olahraga untuk mencegah depresi.

Kata kunci: Tingkat Depresi, aktivitas fisik, mahasiswa

Cite Pasal Ini: Thurai, S.R.T., Westa, W. 2017. Tingkat depresi dalam kalangan mahasiswa kedokteran semester VII Universitas Udayana dan keterlibatan mereka dalam kegiatan fisik. *Intisari Sains Medis* 8(2): 147-150. DOI: [10.1556/ism.v8i2.131](https://doi.org/10.1556/ism.v8i2.131)

¹Program Studi Pendidikan Dokter,
²Bagian/SMF Psikiatri RSUP Sanglah, Fakultas Kedokteran, Universitas Udayana

*Correspondence to: Surain Raaj Thanga Thurai, Program Studi Pendidikan Dokter
RaajThanga@gmail.com

Diterima: 26 Maret 2017
Disetujui: 27 April 2017
Diterbitkan: 8 Mei 2017

PENDAHULUAN

Globalisasi telah secara drastis mengubah gaya hidup kuno manusia dan kepribadian mereka. Hal ini dapat dilihat dengan jelas sebagaimana perkembangan teknologi yang bergerak cepat, sehingga mahasiswa telah diuntungkan dan telah membuat hidup mereka lebih mudah. Dilihat dari aspek medis, banyak penemuan baru yang menyebabkan kontribusi yang besar dalam mengatasi berbagai

jenis penyakit. Meskipun demikian masalah psikologis merupakan masalah umum yang dialami oleh setiap orang walau dengan perkembangan teknologi yang semakin canggih.

Tentu saja ada banyak macam masalah psikologis seperti kecemasan, somatoform, gangguan mood, dan lain-lain, namun masalah psikologis yang paling umum dialami adalah depresi. Pada

dasarnya depresi adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasa cemas, sedih dan khawatir. Banyak orang mengalami gejala pertama depresi selama kehidupan adalah pada jenjang menempuh pendidikan universitas mereka. Sayangnya, banyak mahasiswa yang mengalami depresi tidak mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan. Mereka mungkin tidak tahu ke mana harus pergi untuk mendapatkan bantuan, atau mereka mungkin percaya bahwa pengobatan tidak akan membantu. Sebagian juga tidak mendapatkan bantuan karena mereka berpikir gejala mereka hanya bagian dari stres biasa, atau mereka khawatir akan dihakimi jika mereka mencari pelayanan kesehatan mental.

Depresi tidak hanya dapat terjadi dalam aspek pendidikan, hal itu juga dapat terjadi melalui keluarga dan dalam beberapa kasus masalah keuangan. Mahasiswa adalah kelompok khusus dari orang yang akan melalui periode kritis di mana mereka akan berubah dari tahap remaja ke dewasa dan bisa menjadi salah satu saat paling menegangkan dalam hidup seseorang. Mencoba untuk menyesuaikan diri, mempertahankan nilai bagus, merencanakan masa depan, dan berada jauh dari rumah sering menyebabkan kecemasan bagi banyak siswa. Studi sebelumnya melaporkan bahwa depresi pada mahasiswa tercatat di seluruh dunia dan prevalensi tampaknya meningkat. Pada tahun 2011, American College Health Association National College Health Assessment (ACHA-NCHA-survei nasional mahasiswa di 2 dan 4 tahun masa universitasnya ditemukan bahwa sekitar 30 persen dari mahasiswa melaporkan merasa "begitu tertekan sehingga sulit untuk fungsi" pada beberapa waktu dalam satu tahun terakhir.¹

Namun, penelitian telah menunjukkan bahwa melalui keterlibatan siswa dalam aktivitas fisik, tingkat depresi mereka cenderung lebih rendah. Diduga karena pikiran mereka teralihkan ke sesuatu kegiatan lain selain stressor yang sedang mereka hadapi. Siswa saat ini cenderung kurang berpartisipasi dalam aktivitas fisik karena mereka cenderung lebih fokus dalam pendidikan mereka, ini menyebabkan peningkatan tingkat stres karenanya dapat mencetuskan masalah depresi. Terlibat dalam aktivitas fisik telah terbukti menurunkan tingkat depresi.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif observasional dengan pendekatan *cross-sectional* untuk mengetahui gambaran tingkat depresi dan keterlibatan mereka pada kegiatan fisik di kalangan mahasiswa kedokteran Universitas Udayana. Pengambilan sampel menggunakan teknik *simple*

random sampling pada mahasiswa kedokteran Universitas Udayana, Denpasar, Bali, yang sedang menempuh semester tujuh, dan rela bergabung dalam penelitian sebagai sampel yang dilakukan pada periode februari 2014 hingga april 2014. Penelitian ini menggunakan 132 sampel yang diwawancari menggunakan kuesioner untuk mengetahui tingkat depresi dan mengetahui kegiatan fisik mereka. Kuesioner yang digunakan dalam penelitian ini adalah PHQ 9 untuk depresi dan IPAQ untuk kegiatan fisik. Data yang terkumpul dianalisis secara deskriptif dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi.

HASIL

Diperoleh 71 (53.8%) responden merupakan laki-laki dan 61 (46.2%) dari responden perempuan. Usia responden adalah antara 20 sampai 24. Berdasarkan data, frekuensi dari mereka yang berusia 20 adalah 46 (36.2%), 21 adalah 49 (39.2%), 22 adalah 31 (24.6%), 23 adalah 5 (3.8%) dan 24 adalah 1 (0.8%). Semua siswa belum menikah. Adapun akomodasi siswa, sebagian besar siswa tinggal di kos yaitu 116 siswa dengan persentase 87.9%. Mereka yang hidup dengan orang tua dan akomodasi lainnya adalah 8 siswa masing-masing dengan persentase masing-masing 6.1%. Kegiatan fisik dari responden yang dinilai menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dan dikategorikan menjadi ringan, sedang dan tinggi. Mereka dengan aktivitas fisik yang ringan 8 siswa dengan persentase 6.1%. Mereka dengan aktivitas fisik sedang 32 dengan 24.2% dan mereka dengan aktivitas fisik yang tinggi adalah 92 siswa dengan 69.7%. Ada beberapa kategori untuk depresi. Namun, di antara mahasiswa, hanya 3 kategori yang diidentifikasi yaitu, tidak ada depresi, ringan dan sedang. Jumlah siswa yang tidak memiliki depresi adalah yang tertinggi, 102 (77.3%). Mereka yang depresi ringan adalah 19 dengan persentase 14.4% dan orang-orang dengan depresi sedang 11 siswa dengan persentase 8.3%.

Berdasarkan data pada Tabel 2., dapat dilihat bahwa mereka yang memiliki depresi ringan adalah 19 siswa, depresi sedang 11 siswa dan mereka yang tidak depresi 102 siswa. Mereka yang terlibat dalam aktivitas fisik ringan 8 siswa, kegiatan fisik sedang 32 siswa dan kegiatan fisik tinggi 92 siswa. Hal ini dapat dilihat bahwa mereka yang secara aktif terlibat dalam aktivitas fisik yang berarti dalam kategori sedang dan tinggi, tidak memiliki depresi. Di sisi lain, mereka yang terlibat dalam aktivitas fisik ringan yang didominasi menderita depresi ringan dan sedang. Dari 92 siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik yang tinggi 80 dari mereka tidak memiliki depresi. Melihat aktivitas fisik moderat, dari 32 dari mereka, 22 tidak memiliki depresi dan bagi mereka

Tabel 1 Karakteristik Responden dari Mahasiswa Semester 7

	Frekuensi	Persen (%)
Jenis kelamin		
Pria	71	53,8
Wanita	61	46,2
Usia		
20	46	36,2
21	49	39,2
22	31	24,6
23	5	3,8
24	1	0,8
Status perkawinan		
Tidak menikah	132	100
Akomodasi		
Dengan orang tua / keluarga	8	6,1
Kos	116	87,9
Lainnya	8	6,1
Aktivitas fisik		
Ringan	8	6,1
Sedang	32	24,2
Tinggi	92	69,7
Depresi		
Tidak ada	102	77,3
Ringan	19	14,4
Sedang	11	8,3

Tabel 2 Tabulasi Silang Antara Depresi dan Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	PHQ9			Total
	Tidak Ada	Ringan	Sedang	
Ringan	0	7	1	8
Sedang	22	7	3	32
Tinggi	80	5	7	92
Total	102	19	11	132

8 yang berada di kategori aktivitas fisik ringan, 7 dari mereka memiliki depresi ringan.

PEMBAHASAN

Pada abad ini, globalisasi telah secara drastis mengubah gaya kuno manusia dan kepribadian. Masalah psikologis yang paling umum yang dihadapi oleh umat manusia di era ini adalah depresi. Depresi pada dasarnya adalah kondisi psikologis di mana seseorang merasa cemas, sedih dan khawatir. Mahasiswa di universitas cenderung mengalami depresi lebih karena stres yang tinggi yang terlibat dalam kehidupan mereka. Sayangnya, banyak mahasiswa yang mengalami depresi tidak berusaha mencari bantuan. Mereka cenderung untuk menjaga masalah mereka dalam diri mereka karena mereka mungkin tidak tahu ke mana harus pergi untuk mencari bantuan.

Mereka yang memiliki depresi ringan adalah 19 siswa, depresi moderat 11 mahasiswa dan mereka yang tidak depresi sebanyak 102 siswa. Mereka

yang terlibat dalam aktivitas fisik ringan adalah 8 siswa, kegiatan fisik sedang 32 siswa dan kegiatan fisik yang tinggi adalah 92 siswa. Hal ini dapat dilihat bahwa mereka yang secara aktif terlibat dalam aktivitas fisik yang berarti dalam kategori sedang dan tinggi, tidak memiliki depresi. Di sisi lain, mereka yang terlibat dalam aktivitas fisik ringan yang didominasi menderita depresi ringan dan sedang. Dari 92 siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik yang tinggi 80 dari mereka tidak mengalami depresi. Melihat aktivitas fisik moderat, dari 32 dari mereka, 22 tidak memiliki depresi dan bagi mereka yang berada di 8 kategori aktivitas ringan fisik, 7 dari mereka memiliki depresi ringan. Menurut suatu studi yang telah dilakukan di Nigeria, prevalensi depresi ringan sampai moderat adalah 23,8%, depresi pasti adalah 5,7% dan aktivitas fisik yang rendah adalah 53,8%. Gejala depresi yang lebih parah itu terkait dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik ($r = -0,82$, $p < 0,001$) dan aktivitas fisik moderat dikaitkan dengan penurunan risiko gejala depresi ($OR = 0,42$, $95\% CI 0,29-0,71 =$).² Penelitian dari Nigeria ini turut memperoleh hasil yang sama seperti penelitian ini. Suatu lagi penelitian antara mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti kegiatan ekstrakurikuler memiliki kesejahteraan subjektif yang lebih tinggi.³

Hubungan yang ditemukan dalam penelitian ini tidak terlalu kausal karena mungkin ada faktor potensial lainnya dari depresi selain keterlibatan dalam aktivitas fisik. Faktor-faktor lain tersebut termasuk status kesehatan, harga diri dan status sosial ekonomi orang tua. Penelitian lebih lanjut mungkin perlu untuk melihat bagaimana isu-isu seperti motivasi dan peristiwa kehidupan yang serius akan berdampak pada depresi dan aktivitas fisik mahasiswa. Namun, semua analisis penelitian ini menunjukkan fakta bahwa mereka yang memiliki gejala depresi memiliki aktivitas fisik rendah. Studi ini juga telah mengidentifikasi bahwa adanya keperluan untuk lebih mengeksplorasi hubungan yang kompleks antara depresi dan tingkat aktivitas fisik di kalangan mahasiswa di Indonesia. Sebagai kesimpulan penelitian ini amat pentinglah bagi mahasiswa untuk melibatkan diri dalam aktivitas fisik yang tinggi seperti olahraga agar dapat menghindari depresi.

SIMPULAN

77,3% dari mahasiswa Semester 7 Fakultas Kedokteran Universitas Udayana yang menderita depresi. Sekitar 14,4% menderita depresi ringan dan

8.3% dari siswa menderita depresi sedang. Tidak ada responden yang menderita depresi cukup berat dan parah. 102 mahasiswa yang tidak mengalami depresi. Jumlah siswa yang mengalami depresi ringan adalah 19 dan orang-orang dengan depresi sedang berada di total 11. Jumlah siswa yang terlibat dalam kegiatan fisik ringan, sedang dan tinggi 8, 32 dan 92 masing-masing. Dari jumlah 102 siswa yang tidak depresi, ditemukan bahwa 80 dari mereka yang terlibat dalam aktivitas fisik yang tinggi dan 22 dari mereka yang terlibat dalam aktivitas fisik moderat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mereka yang secara aktif terlibat dalam aktivitas fisik yang paling mungkin tidak menjadi depresi.

DAFTAR PUSTAKA

1. Kessler RC, Wang PS. The epidemiology of depression. *Handbook of Depression*. 2009: 5–22.
2. Yogieaffandi. Depresi dan Aktivitas Fisik dalam Sampel Remaja Nigeria. *Jurnal Psikolog Nigeria*. 2011 : 142-150
3. Muhana S.U. Keterlibatan dalam Kegiatan dan Kesejahteraan Subjektif Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. 2009: 36 : 144-163



This work is licensed under a Creative Commons Attribution