



Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Tingkat Stres pada Anggota Samapta Polres Lombok Utara

Ni Nengah Dirwi Bella Widyadari^{1*}, Abdillah Adipatria Budi Azhar², Yolly Dahlia³, Sulatun Hidayati⁴

Jurusan Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Unizar Mataram. Jl. Unizar No. 20 Turida Sandubaya Mataram, Nusa Tenggara Barat. Kode pos: 83233.

Email Korespondensi: bellawidya2442@gmail.com

Abstrak

Stres merupakan kondisi psikologis yang kerap muncul akibat tekanan berlebih, terutama pada profesi dengan tuntutan tinggi seperti kepolisian. Faktor-faktor seperti Indeks Massa Tubuh (IMT), aktivitas fisik, dan kualitas tidur memiliki peran krusial dalam menentukan tingkat stres seseorang. IMT yang tidak seimbang dapat memicu perubahan hormonal dan metabolisme yang meningkatkan kerentanan dan stres. Aktivitas fisik yang memadai berperan sebagai mekanisme adaptif, membantu tubuh mengelola tekanan melalui peningkatan fungsi saraf dan pelepasan hormon pencegah stres. Selain itu, kualitas tidur yang baik menjadi fondasi penting dalam menjaga kestabilan emosi dan kemampuan adaptasi dan situasi penuh tekanan. Interaksi ketiga faktor ini sangat menentukan keseimbangan mental dan kesehatan secara menyeluruh. Penelitian ini dilakukan di Polres Lombok Utara menggunakan desain analitik observasional, dengan rancangan cross sectional. Penelitian ini menilai Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Kualitas dan Tingkat Stres pada Anggota Samapta. Sampel penelitian ini berjumlah 30 responden. Analisis data menggunakan SPSS Versi 23. Hasil dari penelitian menunjukkan Indeks Massa Tubuh (IMT) (P -value = 0,934, RS = 0,016), Aktivitas Fisik (P -value 0,012, RS = -0,451), dan Kualitas Tidur (P -value 0,012 RS = -0,451) dan tingkat stres pada anggota samapta. Tidak terdapat hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Tingkat Stres, tetapi terdapat hubungan antara Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Tingkat Stres pada Anggota Samapta Polres Lombok Utara.

Kata kunci: Indeks Massa Tubuh; Aktivitas Fisik; Kualitas Tidur; Tingkat Stres.

Relationship Between Body Mass Index (BMI), Physical Activity, Sleep Quality and Stress Levels in Samapta Members of the North Lombok Police

Abstract

Stress is a psychological condition commonly triggered by excessive pressure, especially in high-demand professions such as the police force. Factors such as Body Mass Index (BMI), physical activity, and sleep quality play a crucial role in determining a person's stress level. An unbalanced BMI can trigger hormonal and metabolic changes that increase vulnerability to stress. Adequate physical activity serves as an adaptive mechanism, helping the body manage pressure through improved neural function and the release of stress-preventing hormones. Furthermore, good sleep quality provides an essential foundation for emotional stability and adaptability to stressful situations. The interaction of these three factors greatly influences mental balance and overall health. This study was conducted at the North Lombok Police Department using an observational analytic design with a cross-sectional approach. The study evaluated the relationship between BMI, physical activity, and sleep quality on stress levels among Samapta officers. A total of 30 respondents participated in the study. Data analysis was performed using SPSS Version 23. The study results indicated that Body Mass Index (BMI) (P -value = 0.934, RS = 0.016, physical activity (P -value = 0.012, RS = -0.451) and sleep quality (P -value = 0.012, RS = -0.451) to stress levels among Samapta officers. There is no significant relationship between BMI and stress levels. However, there is a significant relationship between physical activity and sleep quality with stress levels among Samapta officers in the North Lombok Police Department.

Keywords: Body Mass Index; Physical Activity; Sleep Quality; Stress Levels.

How to Cite: Widyadari, N. N. D. B., Azhar, A. A. B., Dahlia, Y., & Hidayati, S. (2025). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT), Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Tingkat Stres pada Anggota Samapta Polres Lombok Utara. *Empiricism Journal*, 6(1), 204–212. <https://doi.org/10.36312/ej.v6i1.2603>



<https://doi.org/10.36312/ej.v6i1.2603>

Copyright© 2025, Widyadari et al.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Keadaan kesehatan mental yang baik adalah ketika pikiran kita tenang dan santai, yang memungkinkan kita menikmati kehidupan dan menghargai orang lain. Individu yang memiliki kesehatan mental dapat membangun hubungan yang kuat dengan orang lain dan memanfaatkan kemampuan atau potensi mereka untuk menghadapi tantangan hidup. Sebaliknya, orang yang menderita gangguan kesehatan mental akan menghadapi masalah dengan suasana hati, cara berpikir, dan kontrol emosional mereka, yang dapat menyebabkan perilaku negatif. Hal ini disebut dengan stres. Stres adalah salah satu jenis gangguan kesehatan mental yang paling umum (*World Health Organization*, 2023).

Stres membuat kita sulit untuk rileks dan dapat menimbulkan berbagai emosi, termasuk kecemasan dan mudah tersinggung. Saat stres, kita merasa sulit untuk berkonsentrasi. Kita dapat mengalami sakit kepala atau nyeri tubuh lainnya, dan kesulitan tidur. Stres yang memberat dapat memperburuk masalah kesehatan dan dapat meningkatkan penggunaan alkohol, tembakau, dan zat lainnya. Situasi yang membuat stres juga dapat menyebabkan atau memperburuk kondisi kesehatan mental, yang paling umum adalah kecemasan dan depresi, yang memerlukan akses ke perawatan kesehatan. Ketika kita menderita kondisi kesehatan mental, hal itu mungkin karena gejala stres kita menjadi terus-menerus dan mulai memengaruhi fungsi sehari-hari kita, termasuk di tempat kerja atau sekolah (*World Health Organization*, 2023) (Fatikhah *et al.*, 2024). Penyebab stres bisa berasal dari diri sendiri maupun faktor lingkungan. Saat mengalami stres, tubuh akan mengeluarkan hormon kortisol dan adrenalin, yang memicu reaksi dalam tubuh seperti jantung berdetak lebih cepat, otot menegang, napas lebih cepat, tekanan darah dan sinyal kewaspadaan meningkat (Kemenkes, 2024).

Stres telah menjadi bagian dari kehidupan modern, memengaruhi berbagai aspek kesehatan, termasuk kondisi fisik seseorang. Salah satu indikator fisik yang sering digunakan untuk menilai status gizi dan kesehatan adalah Indeks Massa Tubuh (IMT), yaitu perbandingan antara berat badan dan tinggi badan. Meski IMT umumnya digunakan untuk mengukur risiko penyakit seperti obesitas dan malnutrisi, semakin banyak penelitian menunjukkan bahwa stres juga memiliki peran penting dalam perubahan berat badan dan IMT seseorang. Stres kronis dapat mempengaruhi pola makan, aktivitas fisik, dan metabolisme tubuh. Hormon kortisol, yang diproduksi tubuh saat mengalami stres, berperan dalam penumpukan lemak dan peningkatan berat badan (Hall JE, 2019). Oleh karena itu, seseorang yang mengalami stres berkepanjangan sering kali mengalami perubahan dalam IMT mereka, baik melalui peningkatan berat badan atau sebaliknya, penurunan berat badan yang tidak sehat (Widiantini & Tafal, 2014).

Indeks Massa Tubuh merupakan sebuah indikator untuk ukuran berat dan tinggi badan yang umum digunakan untuk menggolongkan orang dewasa ke dalam kategori *underweight* (kekurangan berat badan), *overweight* (kelebihan berat badan), dan obesitas (kegemukan) (Purwanti *et al.*, 2017). Stres dapat dipengaruhi oleh Indeks Massa Tubuh (IMT), hal ini karena penelitian yang dilakukan oleh (Widiantini & Tafal, 2014) menyatakan jika ada korelasi yang signifikan antara tingkat stres dan tingkat obesitas yang disebabkan oleh perilaku dan metabolisme. Akan tetapi hasil ini bertentangan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Violette *et al.*, 2016) yang menyatakan jika tidak terdapat korelasi yang bermakna antara tingkat stres dengan perubahan IMT.

Selain IMT, stres juga dipengaruhi aktivitas fisik. Aktivitas fisik melakukan aktivitas fisik dengan intensitas ringan, sedang hingga berat menunjukkan hubungan yang positif dengan kesehatan mental. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk transportasi ke dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang atau aktivitas rumah tangga. Jika dilakukan dengan intensitas yang disarankan, aktivitas fisik dapat menurunkan tingkat stres, tingkat kecemasan, kemampuan untuk mengatasi stres, dan mood yang lebih baik (*World Health Organization*, 2024), hal ini menunjukkan jika aktivitas fisik dapat mengurangi stres. Pada penelitian yang dilakukan oleh (Violette, 2016) menyatakan jika stres tidak memiliki kaitan yang signifikan dengan aktivitas fisik.

Dalam keseharian, tidur adalah salah satu aktivitas penting yang sering kali dianggap remeh. Padahal, kualitas tidur yang baik memainkan peran vital dalam menjaga

keseimbangan fisik dan mental. Ketika tidur terganggu, banyak fungsi tubuh yang tidak berjalan optimal, salah satunya adalah pengelolaan stres. Kualitas tidur dapat didefinisikan sebagai kepuasan diri individu dan semua aspek pengalaman tidur. Perubahan keadaan bangun dan tidur merupakan suatu proses neuron yang kompleks, banyak faktor internal dan eksternal yang dapat mengganggu *Ascending Reticular Activating System* (ARAS) yang dapat meningkatkan keadaan terjaga dan mengurangi kemungkinan untuk tertidur (Hall JE, 2019).

Tuntutan yang dapat menyebabkan stres di tempat kerja dialami oleh berbagai profesi, contohnya tenaga kesehatan seperti dokter dan perawat yang sering mengalami tingkat stres yang tinggi. Mereka bertanggung jawab atas nyawa pasien, bekerja dalam shift panjang, dan menghadapi situasi darurat yang memerlukan keputusan cepat (Koutsimani *et al.*, 2019). Pada penelitian (Patil *et al.*, 2021) tingkat stres diantara dokter dan perawat yang bekerja di *Critical Care Unit* (CCU) dibagi menjadi dua kategori berdasarkan skor stres mereka. 48,6% (51 orang) mengelola stres dengan sangat baik, dengan skor 32 dari 64. 51,4% (54 orang) memiliki tingkat stres yang relatif aman, tetapi ada beberapa area yang memerlukan perbaikan, dengan skor 65 dari 95. Sedangkan polisi memiliki tugas melindungi, mengayomi, dan melayani masyarakat, dan memiliki peran yang sangat penting baik dari segi perlindungan maupun tanggung jawabnya. Mereka dituntut untuk selalu siap siaga selama 24 jam, bahkan di luar jam dinas. Kapan pun dibutuhkan atau menerima perintah dari atasan, polisi harus segera siap bertindak. Profesi polisi, sebagai bagian dari instansi pemerintah, memiliki tuntutan dan persaingan kerja yang tinggi, sehingga lebih rentan dan stres dalam menjalankan tugasnya (B.S Huwae *et al.*, 2020).

Berdasarkan keterangan dari IPW (*Indonesian Police Watch*), pada tahun 2015, terdapat 2 orang polisi yang melakukan percobaan bunuh diri dan 5 polisi melakukan bunuh diri. Di tahun 2016 terdapat peningkatan jumlah polisi bunuh diri menjadi 13 polisi dan 5 polisi yang melakukan percobaan bunuh diri. Kemudian di tahun 2017 terjadi penurunan kembali yaitu sebanyak 7 orang polisi yang melakukan bunuh diri. Hal ini menunjukkan bahwa psikologi sebagian anggota Polri sangat labil dan tidak mampu mengelola emosi (Hayati *et al.*, 2020). Pada tahun 2022 tercatat 62 kasus kejahatan dari 5 Polsek yang berada di Kabupaten Lombok Utara. Dari seluruh kasus kejahatan yang tercatat, kasus yang tertinggi yaitu pencurian. Pencurian ini terdiri dari pencurian biasa, pencurian ringan, pencurian dengan pemberatan, dan pencurian dengan kekerasan. Kepolisian Negara Republik Indonesia (Polri) adalah lembaga yang bertugas menjaga keamanan, ketertiban, menegakkan hukum, serta melindungi dan melayani masyarakat. Dalam struktur organisasi Polri, sistem kepangkatan dibagi menjadi tiga golongan, yaitu Perwira, Bintara, dan Tamtama (PERKAP, 2016).

Bintara merupakan golongan yang berperan sebagai tulang punggung operasional Polri dan penghubung antara Perwira dan Tamtama. Pangkat dalam golongan Bintara terdiri dari enam tingkatan, yaitu Ajun Inspektur Polisi Satu (Aiptu), Ajun Inspektur Polisi Dua (Aipda), Brigadir Polisi Kepala (Bripka), Brigadir Polisi (Brigpol), Brigadir Polisi Satu (Briptu), dan Brigadir Polisi Dua (Bripda). Setiap tingkatan memiliki tugas dan tanggung jawab yang berbeda, mulai dari pelaksana teknis hingga pengawasan di tingkat menengah (PERKAP, 2016).

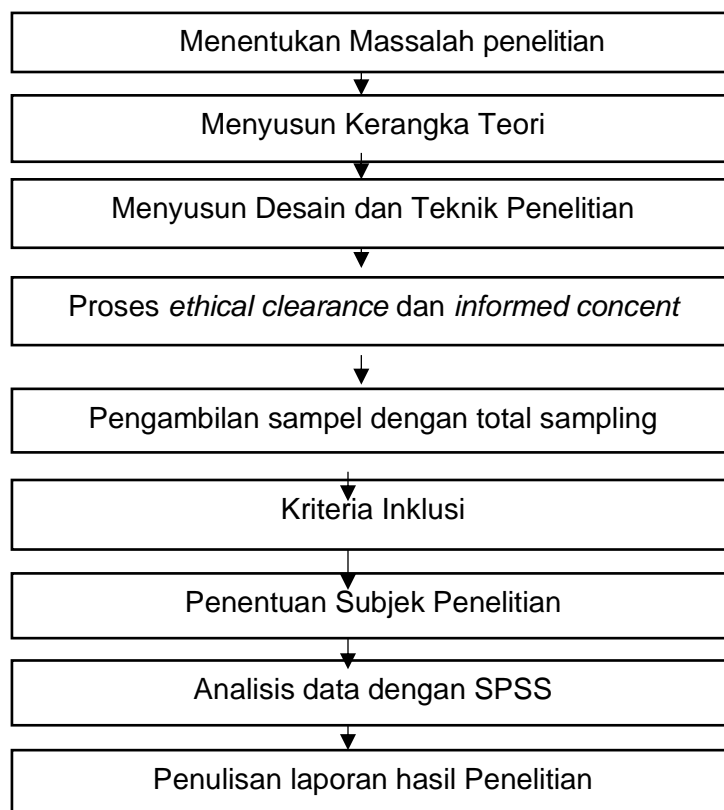
Unit Samapta memiliki tanggung jawab melaksanakan empat kegiatan utama, yaitu pengaturan, penjagaan, pengawalan, dan patroli (Turjawali). Selain itu, Samapta juga menjalankan tugas pengendalian massa (Dalmas), operasi pencarian dan penyelamatan (*Search and Rescue* atau SAR), serta memberikan dukungan melalui unit bantuan satwa (K-9). Fokus utama tugas Samapta adalah menjalankan fungsi kepolisian preventif, yaitu mencegah pelanggaran hukum atau gangguan keamanan dan ketertiban masyarakat (Kamtibmas). Selain itu, Samapta juga melakukan tindakan represif tahap awal dan gangguan yang terjadi (Aprianty *et al.*, 2023). Berdasarkan uraian permasalahan di atas maka penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, kualitas tidur dan tingkat stres pada anggota samapta polres lombok utara.

METODE

Penelitian ini dilaksanakan pada Bulan Desember Tahun 2024 di Polres Lombok Utara. Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain *cross-*

sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota Samapta Polres Lombok Utara, berjumlah 30 orang. Sampel dalam penelitian ini menggunakan total sampling sejumlah 30 orang, yang memenuhi kriteria inklusi. Adapun kriteria inklusi yakni anggota samapta Polres Lombok Utara yang berusia 18-58 tahun dan bersedia menjadi responden serta menandatangani informed consent.

Data dikumpulkan melalui Kuesioner : *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS), IPAQ (pengukuran aktivitas fisik), Pittsburgh Sleep Quality indeks (PSQI) yang selanjutnya di uji *Rank Spearman* dengan menggunakan SPSS Versi 23. untuk menguji hubungan antar indeks massa tubuh, aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap tingkat stress pada anggota samapta Polres Lombok utara. Dalam penelitian kesehatan uji signifikan dilakukan dengan menggunakan batas kemaknaan α (α) = 0,05 dan 95% *Confidence Interval* dengan ketentuan bila: $P\text{-value} \leq 0,05$ berarti H_0 ditolak ($P\text{-value} \leq \alpha$). Alur penelitian ini tertuang pada Gambar 1. berikut.



Gambar 1. Alur Penelitian

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pada analisis biivariat menjelaskan secara deskriptif mengenai variabel penelitian yang terdiri dari Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Tingkat Stres, Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat stres, Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat stres, pada Anggota Samapta Polres Lombok Utara.

Tabel 1. Tabulasi Silang Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Tingkat Stres pada Anggota Samapta Polres Lombok Utara

IMT	Stres								Total	<i>P-value</i>	RS	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat					Sangat Berat
	n	%	n	%	n	%	n	%	n			%
<i>Underweight</i>	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,934	0,016
Normal	10	76,9	2	15,4	1	7,7	0	0	13	100,0		
<i>Overweight</i>	13	76,5	2	11,8	2	11,8	0	0	17	100,0		
Total	23	76,7	4	13,3	3	10,0	0	0	30	100,0		

Berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa tabel ini mengelompokkan responden berdasarkan IMT (Indeks Massa Tubuh) mereka, mulai dari *underweight*, normal, dan *overweight*, serta tingkat stres mereka: "Normal," "Ringan," dan "Sedang". Responden dengan IMT normal memiliki distribusi tingkat stres yang mirip dengan responden yang memiliki IMT *overweight*. Sebagian besar responden di kedua kategori memiliki stres normal (76,7%).

Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara IMT dan tingkat stres dengan hasil uji statistik *Rank Spearman* nilai $P\text{-value} = 0,934$ ($P\text{-value} > 0,5$), hal ini menunjukkan bahwa status berat badan berdasarkan IMT tidak berhubungan dengan tingkat stres dalam populasi ini.

Tabel 2. Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres pada Anggota Samapta Polres Lombok Utara

Aktivitas Fisik	Stres								Total		<i>P-value</i>	RS
	Normal		Ringan		Sedang		Berat	Sangat Berat				
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Tidak Melakukan	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,012	-.451*
Ringan	5	55,6	1	11,1	3	33,3	0	0	9	100,0		
Sedang	3	60,0	2	40,0	0	0,0	0	0	1	100,0		
Berat	15	93,8	1	6,3	0	0,0	0	0	5	100,0		
Total	23	76,7	4	13,3	3	10,0	0	0	16	100,0		

Berdasarkan Tabel 2 ini mengelompokkan responden berdasarkan aktivitas fisik tidak melakukan, ringan, sedang, dan berat, serta tingkat stres mereka: "Normal," "Ringan," dan "Sedang". Responden dengan aktivitas fisik berat memiliki proporsi stres normal yang lebih tinggi 15 responden (93,8%) dibandingkan responden yang memiliki aktivitas fisik ringan 5 responden (55,6%). Sedangkan, responden dengan aktivitas fisik rendah lebih cenderung mengalami stres ringan hingga sedang.

Hasil uji statistik *Rank Spearman* didapatkan nilai $P\text{-value} = 0,012$ ($P\text{-value} < 0,05$) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres. Tingkat kekuatan hubungan dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi *Rank Spearman* yang didapatkan pada penelitian ini adalah sebesar -0,451. Artinya, antara kedua variabel memiliki hubungan sedang. Berdasarkan arah hubungan, hasil analisis menunjukkan arah hubungan kedua variabel adalah negatif. Hasil negatif (-) mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel berbanding terbalik. Hasil berbanding terbalik menunjukkan bahwa kenaikan 1 variabel berasosiasi dengan penurunan variabel lain.

Tabel 3. Tabulasi Silang Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres pada Anggota Samapta Polres Lombok Utara

Kualitas Tidur	Stres								Total		<i>P-value</i>	RS
	Normal		Ringan		Sedang		Berat					
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Normal	16	88,9	1	5,6	1	5,6	0	0	18	100,0	0,028	.400*
Ringan	7	70,0	1	10,0	2	20,0	0	0	1	100,0		
Sedang	0	0,0	2	100,0	0	0,0	0	0	10	100,0		
Buruk	0	0,0	0	0,0	0	0,0	0	0	0	0,0		
Total	23	76,7	4	13,3	3	10,0	0	0	2	100,0		

Berdasarkan Tabel 3 ini mengelompokkan responden berdasarkan kualitas tidur normal, ringan, sedang, dan buruk, serta tingkat stres mereka: "Normal," "Ringan," dan "Sedang". Responden dengan kualitas tidur normal memiliki proporsi stres normal yang lebih tinggi sebanyak 16 responden (88,9%) dibandingkan responden dengan kualitas tidur ringan sebanyak 7 responden (70%). Sedangkan responden dengan kualitas tidur sedang memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami stres ringan hingga sedang. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat stres dengan nilai $P\text{-value} = 0,028$ $P\text{-value} < 0,05$).

Nilai koefisien korelasi *Rank Spearman* yang didapatkan pada penelitian ini adalah sebesar 0,400. Artinya, antara kedua variabel memiliki hubungan rendah atau lemah. Berdasarkan arah hubungan, hasil analisis menunjukkan arah hubungan kedua variabel adalah positif. Hasil positif (+) mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel berbanding lurus. Hasil berbanding lurus menunjukkan bahwa kenaikan 1 variabel berasosiasi dengan kenaikan variabel lain.

Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Tingkat Stres

Penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan tingkat stres pada Anggota Samapta Polres Lombok Utara. Penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari (Violette *et al.*, 2016) yang menyimpulkan bahwa IMT tidak memiliki korelasi bermakna dengan tingkat stres. Dalam penelitiannya, faktor psikososial dan gaya hidup memiliki dampak yang lebih signifikan dan stres dibandingkan status gizi berdasarkan IMT. IMT tidak menunjukkan hubungan langsung dengan stres pada sampel pada penelitian. Hasil ini mengindikasikan bahwa faktor-faktor lain, seperti aktivitas fisik dan kualitas tidur memiliki pengaruh yang lebih besar dan stres dibandingkan status berat badan. Pada penelitian ini, mayoritas responden memiliki aktivitas fisik tinggi, yang berpotensi meredam dampak negatif dari IMT *overweight* dan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh (Violette *et al.*, 2016) menggunakan metode *cross sectional* dengan cara data dikumpulkan melalui pengukuran fisik dan survei *online*. Dalam penelitian ini, responden terdiri dari 1.176 mahasiswa baru yang berpartisipasi dalam program intervensi bernama *Get Fruved*. Kriteria untuk menjadi responden adalah mereka harus berusia minimal 18 tahun dan merupakan mahasiswa tahun pertama.

Sedangkan menurut penelitian yang dilakukan (Widiantini & Tafal, 2014) Indeks Massa Tubuh (IMT) memiliki korelasi signifikan dengan stres karena akumulasi lemak akibat hormon kortisol yang dilepaskan selama stres dapat memicu obesitas. Obesitas cenderung memiliki tingkat stres lebih tinggi akibat gangguan metabolik yang disebabkan oleh peningkatan hormon kortisol. Kortisol, yang sering disebut sebagai "hormon stres" diketahui memengaruhi distribusi lemak tubuh, meningkatkan rasa lapar, dan menyebabkan perasaan lelah. Dalam jangka panjang, kondisi ini dapat memperburuk kesehatan mental individu seperti kecemasan dan depresi, terutama jika individu tersebut tidak memiliki mekanisme *coping* yang baik (Widiantini & Tafal, 2014).

Penelitian yang dilakukan oleh (Widiantini & Tafal, 2014) menggunakan desain *cross sectional* yang dilakukan pada bulan Mei hingga Juni 2013. Populasi penelitian adalah 1.119 Pegawai Negeri Sipil (PNS) Sekretariat Jenderal Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Sampel penelitian diambil sebanyak 230 responden dengan metode *random sampling* sistematis, dengan kriteria inklusi adalah pegawai yang sudah bekerja minimal dua tahun. Sedangkan untuk kriteria eksklusinya responden yang memiliki masalah fisik, sakit, cacat, atau sedang hamil. Pengumpulan data dilakukan dengan pengukuran langsung untuk obesitas menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT).

Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Stres

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan tingkat stres pada Anggota Samapta Polres Lombok Utara. Tingkat kekuatan hubungan terlihat dari nilai koefisien korelasi -0,451 yang artinya, antara kedua variabel memiliki hubungan sedang. Berdasarkan arah hubungan, hasil analisis menunjukkan arah hubungan kedua variabel adalah negatif. Hasil negatif (-) mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel berbanding terbalik. Hasil berbanding terbalik menunjukkan bahwa kenaikan 1 variabel berasosiasi dengan penurunan variabel lain.

Penelitian Aryantara *et al.* (2023) mendukung hasil ini, dengan temuan bahwa olahraga rutin dapat membantu tubuh mengatasi tekanan melalui peningkatan hormon endorfin dan penurunan kadar kortisol. Namun, hasil ini berbeda dengan penelitian (Gandasari, 2024) yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik tidak selalu berhubungan dengan stres. Ketidaksihesuaian ini mungkin disebabkan oleh perbedaan populasi, intensitas aktivitas fisik, atau metode pengukuran stres yang digunakan.

Aktivitas fisik mengacu pada semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk transportasi ke dan dari suatu tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan atau aktivitas rumah tangga seseorang. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan berat dapat meningkatkan kesehatan (*World Health Organization*, 2024).

Aktivitas fisik telah lama dikenal memiliki efek positif dan pengurangan stres melalui peningkatan pelepasan endorfin, yang dikenal sebagai hormon "bahagia" (*World Health Organization*, 2024) (Hall JE, 2019) menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan kadar hormon kortisol, memperbaiki metabolisme glukosa, serta meningkatkan sirkulasi darah dan oksigenasi otak, yang semuanya membantu mengurangi ketegangan dan kecemasan).

Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres

Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dan tingkat stres pada Anggota Samapta Polres Lombok Utara. Tingkat kekuatan hubungan terlihat dari nilai koefisien korelasi 0,400. Tingkat hubungan lemah dengan arah hubungan positif (+) mengindikasikan bahwa hubungan kedua variabel berbanding lurus. Hasil berbanding lurus menunjukkan bahwa kenaikan 1 variabel berasosiasi dengan kenaikan variabel lain. Penelitian yang dilakukan oleh (Sulana *et al.*, 2020) menunjukkan bahwa kurang tidur menghambat regenerasi jaringan dan memperburuk gangguan emosional, yang sejalan dengan hasil penelitian ini. Selain itu, teori fisiologis tidur oleh (Hall JE, 2019) menjelaskan bahwa gangguan pada fase tidur REM dapat menyebabkan penurunan fungsi kognitif dan memori, yang pada akhirnya memperburuk respons dan stres.

Penelitian yang dilakukan oleh (Sulana *et al.*, 2020) bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur mahasiswa tingkat akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian observasional dengan desain *cross sectional*, yang memungkinkan peneliti untuk mengamati variabel-variabel dalam satu waktu. Sampel penelitian terdiri dari 154 mahasiswa angkatan 2016 yang sedang menyusun skripsi dan tidak lagi mengontrak mata kuliah lain. Metode pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *total sampling*, yang berarti semua individu dalam populasi yang memenuhi kriteria inklusi diikutsertakan dalam penelitian ini.

Penelitian (Sulana *et al.*, 2020) menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti tekanan akademik dan tuntutan penyelesaian skripsi dapat menyebabkan tingginya tingkat stres di kalangan mahasiswa, yang pada gilirannya memengaruhi kualitas tidur mereka. Hormon stres seperti epinefrin dan kortisol berperan dalam mengganggu siklus tidur NREM dan REM, yang penting untuk pemulihan fisik dan mental. Hasil penelitian ini memberikan gambaran yang jelas tentang pentingnya manajemen stres bagi mahasiswa, terutama selama masa-masa kritis seperti penyusunan skripsi, dan menggarisbawahi perlunya intervensi untuk meningkatkan kualitas tidur mereka.

Dengan demikian, penelitian ini mendukung literatur yang menekankan pentingnya kualitas tidur dalam mengelola stres. Oleh karena itu, optimalisasi pola tidur seharusnya menjadi prioritas dalam program kesehatan kerja bagi personel kepolisian. Sedangkan pada penelitian yang dilakukan oleh (Ayu Rachmasari *et al.*, 2021) menggunakan desain *cross sectional* dengan metode deskriptif korelasional untuk menganalisis hubungan antara stres dan kualitas tidur pada remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja (BPRSR) Yogyakarta. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 52 responden, yang dipilih menggunakan metode *total sampling*.

Dalam pembahasan (Ayu Rachmasari *et al.*, 2021) dijelaskan bahwa meskipun banyak penelitian menunjukkan hubungan antara stres dan kualitas tidur, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa faktor lain, seperti kondisi lingkungan, kebiasaan tidur, serta konsumsi

obat-obatan, mungkin lebih berpengaruh terhadap kualitas tidur dibandingkan tingkat stres itu sendiri. Salah satu alasan yang dikemukakan adalah bahwa remaja di BPRSR mungkin memiliki mekanisme *coping* yang berbeda atau telah terbiasa menghadapi stres dalam kehidupan sehari-hari, sehingga stres tidak secara langsung berdampak pada pola tidur mereka. Selain itu, faktor sosial seperti interaksi dengan teman sebaya, suasana tempat tinggal, dan kebiasaan tidur bersama dalam satu kamar juga dapat mempengaruhi kualitas tidur mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian hubungan antara IMT (Indeks Massa Tubuh), Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Tingkat Stres pada Anggota Samapta Polres Lombok Utara, dapat ditarik kesimpulan bahwa distribusi frekuensi yang memiliki IMT yang *overweight* adalah 17 orang (56,7%). Distribusi frekuensi yang melakukan aktivitas fisik berat terdapat 16 orang (53,3%). Distribusi frekuensi yang memiliki kualitas tidur yang normal terdapat 18 orang (60%). Mayoritas tingkat stres pada responden adalah tingkat normal, sebanyak 23 orang (76,7%). Responden dengan IMT normal memiliki distribusi tingkat stres yang mirip dengan responden yang memiliki IMT *overweight*. Sebagian besar responden di kedua kategori memiliki stres normal (76,7%). Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara IMT dan tingkat stres dengan nilai $P\text{-value} = 0,934$ ($P\text{-value} > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa status berat badan berdasarkan IMT tidak berhubungan dengan tingkat stres pada populasi ini. Responden dengan aktivitas fisik berat memiliki tingkat stres normal yang lebih tinggi (93,8%). Sedangkan, responden dengan aktivitas fisik rendah lebih cenderung mengalami stres ringan hingga sedang. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat stres dengan nilai $P\text{-value} = 0,012$ ($P\text{-value} < 0,05$). Responden dengan kualitas tidur normal memiliki proporsi stres normal yang lebih tinggi (88,9%). Sedangkan responden dengan kualitas tidur sedang memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk mengalami stres ringan hingga sedang. Terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan tingkat stres dengan nilai $P\text{-value} = 0,028$ ($P\text{-value} < 0,05$).

REKOMENDASI

Bagi Anggota Samapta Polres Lombok Utara direkomendasikan kepada anggota Samapta Polres Lombok Utara untuk tetap melakukan aktivitas fisik dan tetap menjaga kualitas tidurnya dengan baik. Direkomendasikan selain melakukan pemeriksaan psikologis menggunakan e-mental, juga melakukan konsultasi ke psikiater atau psikolog jika merasa mengalami stres. Sedangkan bagi Peneliti Selanjutnya agar memasukkan variabel perancu (*confounding factors*) yang lebih komprehensif untuk mengontrol bias eksternal. Menggunakan alat ukur objektif, seperti akselerometer untuk aktivitas fisik dengan mendeteksi gerakan tubuh. Akselerometer mencatat pola aktivitas secara real time. Untuk pemantau tidur dapat menggunakan perangkat pemantauan seperti *actigraphy*. Perangkat berbentuk seperti jam tangan yang memantau gerakan tubuh untuk menentukan pola tidur dan bangun. Menggunakan studi penelitian selain cross sectional, seperti studi case control untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih akurat dan tidak hanya hasil dalam satu waktu yang dapat menimbulkan bias. Peneliti berharap dengan adanya penelitian ini dapat membantu memberikan informasi tambahan terhadap keilmuan yang sesuai dengan penelitian ini di kemudian hari.

DAFTAR PUSTAKA

- Aprianty, H., Rudiyanto, G., Dani, R., Purnawan, H., & Yanto, H. N. (2023). Peran Ditsamapta dalam Meningkatkan Pelayanan Publik untuk Mewujudkan Polisi Republik Indonesia yang Presisi. *Jurnal Publisitas*, 9(2), 133–143. <https://doi.org/10.37858/publisitas.v9i2.321>
- Aryantara, A. R., Levani, Y., Prah santi, K., & Yuliyanasari, N. (2023). Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter FK UM Surabaya. *Medica Arteriana (Med-Art)*, 5(2), 37. <https://doi.org/10.26714/medart.5.2.2023.37-43>

- B.S Huwae, L., Hehanussa, D. R. G., & Latuconsina, V. Z. (2020). Hasil Penelitian Pengaruh Stres Dan Kinerja Anggota Polri Di Polres Pulau Buru. *Pameri*, 2(2), 117–126. <https://ojs3.unpatti.ac.id/index.php/pameri/index>
- Fatikah, A. R., Selawati, D. S., Siahaan, A. D., Rahmad, N. H. P., & Supriyadi, T. (2024). Stress Kerja Pada Anggota Kepolisian Indonesia. *Jurnal Salome: Multidisipliner Keilmuan*, 2(4), 322–333.
- Gandasari, M. F. (2024). Peran Aktivitas Fisik Terhadap Terjadinya Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Pada Siswa Sekolah Menengah Atas. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 11246–11260. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11889>
- Hall, J. E., & Hall, M. E. (2019). Guyton and Hall textbook of medical physiology (13th ed.). Philadelphia, PA: Elsevier.
- Hayati, U., Maslihah, S., & Musthofa, A. (2020). Stress Kerja Pada Polsi. *Jurnal Sains Psikologi*, 9(2), 96–103.
- Kemenkes RI. (2024). Penyebab Stres. Jakarta: Kemenkes p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/stress/penyebab-stres
- Koutsimani, P., Montgomery, A., & Georganta, K. (2019). The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta- analysis. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), 1–19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00284>
- Patil, V. C., Patil, S. V., Shah, J. N., & Iyer, S. S. (2021). Stress levels and its determinants among staff (Doctors and nurses) working in the critical care unit. *Indian Journal of Critical Care Medicine*, 25(8), 887–890. <https://doi.org/10.5005/jp-journals-10071-23949>
- PERKAP. (2016). Peraturan Kepala Kepolisian Negara Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2016 tentang Administrasi Kepangkatan Anggota Kepolisian Negara Republik Indonesia.
- Rachmasari, K. A., Hartini, S., Kholisa, I. L., Prabandari, Y. S., (2021). Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur Remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta Correlation between Stress and Sleep Quality among Adolescent in Youth Protection and Social Rehabilitation Center of Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 5(1), 48–60.
- Sulana, I., Sekeon, S., & Mantjoro, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Samratulangi. *Jurnal KESMAS*, 9(7), 37–45. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/31609>
- Violette, G. A. (2016). Investigating the Relationship Among Sleep, Stress, and Body Mass Index in At-risk First-year College Students. *Electronic Theses and Dissertations*, 2536.
- Widiantini, W., & Tafal, Z. (2014). Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil. *Kesmas: National Public Health Journal*, 8(7), 325. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v0i0.374>
- World Health Organization (WHO). (2023). Stress. Stress (www-who.int.translate.goog)
- World Health Organization (WHO). 2024. Body Mass Index Body mass index (BMI) (who.int)
- World Health Organization (WHO). 2024. Physical Activity. Physical activity (who.int)