

HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA DI MASA PANDEMI COVID-19

Farahdina Bachtiar^{1*}, Condrowati², Purnamadyawati³, Diah Tika Anggraeni⁴,
Khairunnisa Larasati⁵, Alya Sukma Bakti Meilana⁶, Nur Fadilah⁷

¹⁻⁶Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta
⁷RS Umum Daerah Siwa

Email Korespondensi: farahdinabachtiar@upnvj.ac.id

Disubmit: 01 Oktober 2022

Diterima: 03 November 2022

Diterbitkan: 01 Februari 2023

DOI: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7982>

ABSTRACT

One of the main causes of non-communicable diseases is a lack of physical activity. The Covid-19 pandemic has an indirect impact on the physical activity of an individual, including adolescents. Low physical activity will certainly cause various negative impacts on health, including mental health. The results of previous studies have shown a relationship between physical activity and mental health. Lack of physical activity can cause mental problems such as stress, anxiety, and depression. The purpose of this study is to evaluate adolescents' physical activity levels and mental health. In addition, this study also aims to examine the association between physical activity and the mental health of adolescents during the Covid-19 pandemic. Respondents in this study were adolescents aged 15-21 years as many as 93 people. There is a significant association between physical activity and gender, $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Furthermore, this study showed that there is no association between physical activity and adolescent mental health ($p > 0.05$). The depression score has a p -value of 0.374, the anxiety category has a p -value of 0.163, and the significance value for the stress category is $p = 0.133$. However, it is known that the majority of respondents in this study (58.1%) tend to do light physical activity. Stress, anxiety, and depression in various forms—from mild to severe—are experienced by several participants.

Keywords: Physical Activity, Mental Health, Adolescents, Covid-19

ABSTRAK

Salah satu penyebab utama terjadinya penyakit tidak menular adalah kurangnya aktivitas fisik yang dilakukan. Pandemi Covid-19 berdampak secara tidak langsung pada aktivitas fisik seorang individu, termasuk pada remaja. Aktivitas fisik yang rendah tentunya akan menimbulkan berbagai dampak negatif bagi kesehatan, termasuk kesehatan mental. Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan adanya hubungan aktivitas fisik dengan mental, dimana aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan terjadinya masalah mental seperti stress, kecemasan, dan stress. Adapun tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui gambaran aktivitas fisik dan kesehatan mental pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengkaji hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja pada masa pandemi Covid-19. Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif korelasional dengan

pendekatan *cross sectional*. Teknik pengambilan data menggunakan kuesioner yang dibagikan secara langsung ke responden, meliputi pertanyaan yang berisi data personal responden (umur, jenis kelamin, IMT), aktivitas fisik dengan menggunakan IPAQ-SF, serta kesehatan mental dengan menggunakan DASS-21. Uji statistik yang digunakan adalah Uji Korelasi Pearson. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS 22.0. Responden dalam penelitian ini adalah remaja berusia 15-21 tahun sebanyak 93 orang. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan jenis kelamin, yaitu $p = 0,001$ ($p < 0,05$). Penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja ($p > 0,05$). Nilai signifikansi untuk kategori stress yaitu $p = 0,133$, kategori kecemasan dengan nilai $p = 0,163$, dan skor depresi dengan nilai $p = 0,374$. Meskipun demikian, diketahui bahwa mayoritas responden dalam penelitian ini (58,1%) cenderung melakukan aktivitas fisik ringan. Beberapa remaja mengalami stress, kecemasan, dan depresi dengan kategori ringan hingga sangat berat.

Kata Kunci: Aktivas Fisik, Kesehatan Mental, Remaja, Covid-19

PENDAHULUAN

Terjadinya pandemi Covid-19 telah mengakibatkan banyak sekali perubahan di segala aspek kehidupan manusia. Corona virus baru ditemukan pada akhir 2019 dimana virus tersebut dapat menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan dengan gejala ringan seperti pilek, sakit tenggorokan, batuk, dan demam yang dapat pulih tanpa perawatan khusus ataupun menyebabkan penyakit infeksi saluran pernapasan dengan gejala berat seperti pneumonia atau kesulitan bernapas (KEMENKES RI, 2020).

Perubahan aktivitas sehari-hari, terutama bagi remaja merupakan salah satu dampak dari pandemi Covid-19. Kebijakan pemerintah guna mengatasi pandemi Covid-19 yaitu melalui praktik *physical distancing* dan penutupan sekolah yang membuat remaja tidak dapat beraktivitas seperti biasa. Situasi ini tentunya dapat membuat frustrasi kaum muda. Di Indonesia sendiri, data yang diperoleh dari survei *quick assessment* yang dilakukan oleh Gugus Tugas Percepatan Penanganan Covid-19 (BNPB, 2020) menunjukkan bahwa terdapat 47%

anak yang merasa bosan di rumah, 35% yang khawatir ketinggalan kelas, 15% anak yang merasa tidak aman, dan 10% anak yang khawatir dengan keadaan keuangan keluarganya (Agustina et al., 2022).

Menurut hasil survei yang dilakukan oleh UNICEF dan Gallup yang disajikan dalam laporan *The State of the World's Children 2021*, survei dilakukan terhadap terhadap anak-anak dan orang dewasa di 21 negara. Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa terdapat 1 dari 5 anak muda usia 15-24 tahun yang menyatakan mereka sering merasa depresi atau tidak tertarik untuk melakukan aktivitas fisik (UNICEF, 2021).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai pergerakan tubuh oleh otot rangka dan memerlukan energi. Contohnya seperti kegiatan dalam melaksanakan pekerjaan rumah tangga, bekerja serta kegiatan yang lain (World Health Organization, 2018). Berbeda dengan olahraga yang merupakan kegiatan fisik teratur, memiliki tujuan, berulang dan terencana (World Health Organization, 2010). Aktivitas fisik yang teratur membantu menjaga tekanan darah dan kadar kolesterol,

menjaga berat badan normal, menjaga kesehatan jantung dan meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan kekuatan pada tulang, otot dan persendian, mengurangi gejala stres mental serta meningkatkan kualitas hidup (Krismarini Dwi Desyanti, 2021).

Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi kesehatan diantaranya adalah mencegah timbulnya penyakit seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, osteoporosis, kanker, obesitas dan cedera. Selain itu aktivitas fisik juga bermanfaat untuk mengurangi depresi, stress, dan kecemasan, meningkatkan kepercayaan diri dan memperbaiki kualitas tidur (Prasetyo, 2015).

Membiarkan tubuh terus diam dan tidak melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan faktor risiko gejala depresi tingkat tinggi. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa penurunan aktivitas fisik menyebabkan terjadinya peningkatan depresi (Amana et al., 2021).

Berdasarkan latar belakang di atas, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana gambaran aktivitas fisik dan kesehatan mental (depresi, kecemasan, dan stress) remaja di Indonesia. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja di masa pandemi Covid-19.

KAJIAN PUSTAKA

Aktivitas fisik adalah suatu bentuk gerakan tubuh oleh otot rangka yang dapat meningkatkan pengeluaran energi. olahraga merupakan bagian dari aktivitas fisik yang direncanakan, terstruktur, dan berulang dengan tujuan peningkatan atau pemeliharaan kebugaran jasmani (Schuch & Vancampfort 2021).

Berdasarkan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018), aktivitas fisik digolongkan dalam kategori aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat.

Pertama, aktivitas fisik dengan intensitas ringan menggunakan energi yang rendah. Pada umumnya tidak terjadi perubahan pada pernafasan dimana saat melakukan aktivitas seseorang dapat berbicara atau bernyanyi. Energi yang dibutuhkan kurang dari 3,5 Kcal/menit. Kedua, aktivitas fisik sedang, yaitu aktivitas fisik yang ketika dilakukan dapat menyebabkan pengeluaran keringat dalam jumlah kecil, perubahan frekuensi pernafasan dan denyut jantung, seseorang dapat tetap berbicara, namun tidak mampu bernyanyi. Energi yang dikeluarkan sekitar 3,5-7 Kcal/menit. Ketiga, aktivitas fisik berat apabila selama beraktivitas tubuh mengeluarkan keringat dalam jumlah yang banyak serta ditandai dengan peningkatan denyut jantung dan frekuensi nafas hingga terengah-engah. Energi yang dikeluarkan lebih dari 7 Kcal/menit.

Bentuk-bentuk aktivitas fisik sering dilakukan masyarakat dalam kehidupan sehari-hari, meliputi semua bentuk rekreasi aktif, olahraga (bersepeda, berlari, berjalan), dan tidak harus olahraga (berkebun, membersihkan rumah, menari) juga termasuk dalam aktivitas fisik. Terkait intensitas yang direkomendasikan oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia yaitu melakukan aktivitas fisik sedikitnya 30 menit/hari selama 5 kali dalam seminggu atau dapat juga dilakukan sebanyak 3 kali sehari selama 10 menit atau 2 kali sehari selama 15 menit, dan bagi orang dengan masalah kolesterol atau tekanan darah disarankan untuk melakukan setidaknya 40 menit latihan

intensitas sedang tiga sampai empat kali seminggu (KEMENKES RI, 2018).

Menurut Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014, Kesehatan jiwa atau mental adalah keadaan seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 menemukan bahwa terdapat lebih dari 19 juta penduduk Indonesia dengan usia di atas 15 tahun memiliki gangguan mental dan emosional. Selain itu, penduduk Indonesia dengan usia di atas 15 tahun yang terindikasi memiliki depresi ada lebih dari 12 juta. Terdapat lima orang per-hari yang melakukan bunuh diri atau kurang lebih 1.800 orang per tahun berdasarkan Sistem Registrasi Sampel oleh Badan Litbangkes tahun 2016. Sekitar 47,7% korban bunuh diri berada pada usia remaja dan usia produktif, yaitu antara 10 hingga 39 tahun (Rokom, 2021).

Berbagai bukti telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan olahraga dapat mencegah gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan. Selain itu, peningkatan aktivitas fisik cenderung dapat mengurangi gangguan mental. Intervensi berupa latihan harus menjadi bagian dari perawatan rutin orang dengan gangguan mental karena memiliki berbagai manfaat, tidak hanya pada kesehatan fisik maupun juga kesehatan mental (Schuch & Vancampfort 2021).

Aktivitas fisik atau olahraga dapat menyebabkan pelepasan bahan kimia pada tubuh manusia, seperti endorfin dan serotonin yang dapat meningkatkan suasana hati (mood). Olahraga yang dilakukan secara teratur dapat mengurangi stres dan gejala kondisi kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan, serta dapat membantu

pemulihan dari gangguan kesehatan mental. Aktivitas fisik atau olahraga dapat membantu dalam memompa darah ke otak, sehingga seseorang dapat berpikir jernih. Selain itu, latihan juga dapat meningkatkan ukuran hipokampus, yaitu bagian otak yang berfungsi untuk memori (Healthdirect, 2020).

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan rancangan penelitian studi *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa SMK X Kota Depok. Teknik pengambilan sampel dengan menggunakan *purposive sampling*. Teknik pengambilan sampel ini berdasarkan pada kriteria-kriteria yang telah ditetapkan oleh peneliti. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi pada penelitian ini yaitu remaja berusia 15 - 21 tahun, laki-laki dan perempuan, dan bersedia menjadi responden penelitian. Adapun kriteria eksklusi dalam penelitian ini meliputi remaja yang sakit dan memiliki penyakit bawaan dan sedang menjalani pengobatan akibat gangguan mental. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 93 remaja.

Penilaian pada penelitian dilakukan menggunakan kuesioner yang dibagikan secara langsung kepada responden. Kuesioner terdiri atas pertanyaan berisi data personal responden yang meliputi umur dan jenis kelamin. Pertanyaan selanjutnya diambil dari kuesioner *International Physical Activity Questionnaire-Short Form* (IPAQ-SF) versi Bahasa Indonesia untuk mengetahui aktivitas fisik responden. Skor aktivitas fisik dinyatakan sebagai MET-min per minggu (tingkat MET x menit aktivitas/hari x hari per minggu). Selain itu, skor kategoris

diklasifikasikan sebagai 'rendah' (<600 MET), 'sedang' (≥ 600 MET < 3000), dan 'tinggi' (≥ 3000 MET). Responden kemudian melaporkan sendiri aktivitas fisik yang dilakukan selama 7 hari sebelumnya. kuesioner IPAQ sudah divalidasi dengan tingkat validitas $r = 0,40$ dan reabilitas sebesar 0,70-0,87 (Purnama & Suhada, 2019).

Kesehatan mental remaja diukur dengan menggunakan The Depression, Anxiety and Stress Scale - DASS-21 (short version) untuk mengukur kesehatan mental responden, meliputi depresi, kecemasan, dan tingkat stress. DASS-21 merupakan alat ukur yang cukup populer untuk menilai tingkat kecemasan, depresi dan stress. DASS-21 terdiri dari 21 pernyataan dengan 3 subskala (depresi, kecemasan, dan stress) dimana

masing-masing terdiri atas 7 pernyataan berbeda. Responden diminta untuk mengungkapkan tingkat persetujuan dengan pernyataan sesuai dengan skala 4 poin (0 = tidak sama sekali, 1 = sedikit atau kadang-kadang, 2 = cukup atau sering; 3 = sebagian besar atau hampir selalu). DASS-21 merupakan salah satu instrumen yang valid dan reliabel untuk pengukuran depresi, kecemasan dan stress pada remaja (Arjanto, 2022).

Nilai $p < 0,05$ dianggap signifikan dengan *confidence interval* (interval kepercayaan) 95%. Untuk mengetahui adanya tidaknya hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental, dilakukan Uji Korelasi Pearson. Analisis data dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS 22.0.

HASIL PENELITIAN

Responden dalam penelitian ini berjumlah 93 orang remaja laki-laki dan perempuan. Rata-rata usia remaja yang terlibat adalah 15 tahun ($SD = 0,652$). Adapun nilai rata-rata *Metabolic equivalent of*

task (METs) responden yaitu 912,99 ($SD = 1501,16$). METs merupakan salah satu ukuran untuk mengetahui jumlah energi pada saat melakukan aktivitas fisik.

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin dan Status Indeks Massa Tubuh (IMT)

Karakteristik	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Jenis Kelamin		
Laki-laki	8	5,4
Perempuan	88	94,6
Total	93	100
Kategori IMT		
Underweight	7	7,5
Normal	46	49,5
Overweight	19	20,4
Obesitas I	17	18,3
Obesitas II	4	4,3
Total	93	100

Tabel 1 menunjukkan kategori IMT berdasarkan jenis kelamin responden penelitian. Mayoritas responden dalam penelitian ini

berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 88 orang (94,6%). Status IMT responden penelitian rata-rata berada di kategori normal (49,5%).

Meskipun demikian, terdapat *overweight* (20,4%), obesitas I responden dengan kategori IMT (18,3%), dan obesitas II (4,3%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik berdasarkan Jenis Kelamin, IMT, dan Kesehatan Mental pada Remaja

Jenis Kelamin	Aktivitas Fisik				P
	Ringan	Sedang	Berat	Total	
Laki-laki	0 (0%)	1 (1,1%)	4 (4,3%)	5 (5,4%)	0,001*
Perempuan	54 (58,1%)	20 (21,5%)	14 (15,1%)	88 (94,6%)	
Kategori IMT	Ringan	Sedang	Berat	Total	0,181
Underweight	7 (7,5%)	0 (0%)	0 (0%)	7 (7,5%)	
Normal	24 (25,8%)	14 (15,1%)	8 (8,6%)	46 (49,5%)	
Overweight	12 (12,9%)	4 (4,3%)	3 (3,2%)	19 (20,4%)	
Obesitas I	10 (10,8%)	2 (2,2%)	5 (5,4%)	17 (18,3%)	
Obesitas II	1 (1,1%)	1 (1,1%)	2 (2,2%)	4 (4,3%)	
DASS-21	Aktivitas Fisik				0,133
Stress	Ringan	Sedang	Berat	Total	
normal	23 (24,7%)	6 (6,5%)	13 (14%)	42 (45,2%)	
ringan	17 (18,3%)	6 (6,5%)	3 (3,2%)	26 (28%)	
sedang	12 (12,9%)	7 (7,5%)	1 (1,1%)	20 (21,5%)	
berat	2 (2,2%)	2 (2,2%)	1 (1,1%)	5 (5,4%)	
sangat berat	0	0	0	0	
Kecemasan	Aktivitas Fisik				0,163
Stress	Ringan	Sedang	Berat	Total	
normal	13 (14%)	3 (3,2%)	1 (1,1%)	17 (18,3%)	
ringan	9 (9,7%)	2 (2,2%)	6 (6,5%)	17 (18,3%)	
sedang	10 (10,8%)	5 (5,4%)	4 (4,3%)	19 (20,4%)	
berat	6 (6,5%)	7 (7,5%)	4 (4,3%)	17 (18,3%)	
sangat berat	16 (17,2%)	4 (4,3%)	3 (3,2%)	23 (24,7%)	
Depresi	Aktivitas Fisik				0,374
Stress	Ringan	Sedang	Berat	Total	
normal	23 (24,7%)	5 (5,4%)	8 (8,6%)	36 (38,7%)	
ringan	11 (11,8%)	3 (3,2%)	1 (1,1%)	15 (16,1%)	
sedang	10 (10,8%)	10 (10,8%)	5 (5,4%)	25 (26,9%)	
berat	7 (7,5%)	2 (2,2%)	3 (3,2%)	12 (12,9%)	
sangat berat	3 (3,2%)	1 (1,1%)	1 (1,1%)	5 (5,4%)	

Tabel 2 menunjukkan frekuensi dan persentase aktivitas fisik responden berdasarkan jenis kelamin, Indeks Massa Tubuh (IMT), dan kesehatan mental yang diukur dengan menggunakan DASS-21. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa laki-laki cenderung melakukan aktivitas fisik sedang (20%) dan berat (80%) sedangkan pada perempuan mayoritas berada pada kategori aktivitas fisik ringan (61,4%).

Pemeriksaan kesehatan mental pada remaja dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan DASS-21. Berdasarkan hasil penelitian ini, diketahui bahwa terdapat 28% remaja yang mengalami stress ringan dan 21,5% dengan stress sedang. Ditinjau dari sub kategori kecemasan, remaja dengan kecemasan ringan berkisar 18,3%, kecemasan sedang 20,4%, kecemasan berat sebanyak 18,3%, dan sangat berat ada 24,7%. Untuk

depresi, terdapat 16,1% remaja pada kategori ringan, 26,9% pada kategori sedang, 12,9% pada kategori berat, dan 5,4% pada kategori sangat berat.

Berdasarkan uji korelasi Pearson, penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental (stress, kecemasan, dan depresi) pada remaja ($p > 0,05$). Namun, penelitian ini menemukan adanya hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan aktivitas fisik, dengan nilai $p = 0,001$ ($p < 0,05$).

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik secara teratur, terutama dengan intensitas sedang dan tinggi telah terbukti memiliki hubungan dengan kesehatan mental. Terjadinya pandemi Covid-19 secara tidak langsung juga akan berdampak pada aktivitas fisik yang biasa dilakukan sehari-hari. Adanya pembatasan sosial di masyarakat yang diberlakukan oleh pemerintah guna mencegah penyebaran Covid-19 mengakibatkan terbatasnya aktivitas yang dilakukan, termasuk bagi remaja. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa rendahnya aktivitas fisik memiliki dampak negatif bagi kesehatan, tidak hanya dari aspek fisik tetapi juga mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja.

Hasil penelitian ini menemukan bahwa remaja pada umumnya melakukan aktivitas fisik dengan kategori ringan. Terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan aktivitas fisik ($p < 0,05$). Pada laki-laki, aktivitas fisik yang dilakukan berada pada kategori sedang hingga berat. Sedangkan pada perempuan cenderung melakukan aktivitas fisik ringan

(58,1%). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada tahun 2020 mengenai aktivitas fisik pada orang dewasa di Indonesia di masa pandemi Covid-19. Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya perbedaan aktivitas fisik jika ditinjau dari faktor gender. Wanita lebih cenderung melakukan aktivitas fisik dengan intensitas rendah, sedangkan pria melakukan aktivitas fisik dengan intensitas tinggi (Bachtiar et al., 2020).

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai bentuk gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dengan menghasilkan pengeluaran energi yang diukur dalam kilokalori (Dasso, 2019). Aktivitas fisik dilakukan secara teratur sebagai bagian dari rutinitas sehari-hari disebut sebagai aktivitas biasa sedangkan aktivitas fisik dilakukan dengan sengaja di samping aktivitas biasa disebut aktivitas waktu luang (Manz & Krug, 2013).

Terlepas dari jenis aktivitas fisik biasa dan waktu luang, aktivitas fisik harus mencakup tiga komponen, yaitu frekuensi, durasi, dan intensitas. Pertama, frekuensi menggambarkan berapa kali aktivitas fisik yang dilakukan dalam periode tertentu, contohnya tiga kali per/minggu. Kedua, durasi menginformasikan tentang total waktu yang dihabiskan dalam aktivitas selama periode yang sama, misalnya 30 menit/hari. Ketiga, intensitas menunjukkan jumlah pengeluaran energi oleh seseorang selama aktivitas. Intensitas aktivitas fisik sering dikelompokkan menjadi tiga tingkatan: kurang (< 3 MET), sedang (3-6.0 MET) atau sering/intens (> 6 MET) (Ainsworth et al., 1993).

Warburton, Nicol and Bredin S (2006) menyarankan agar total MET mencapai 50 MET-jam yang terakumulasi selama 7 hari aktivitas fisik sedang atau 25 MET- jam yang

terakumulasi selama 3 hari aktivitas fisik tinggi. Tingkat aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja sesuai dengan rekomendasi minimal 60 menit aktivitas intensitas sedang setidaknya lima hari dalam seminggu atau setiap hari. Sedangkan untuk meningkatkan kebugaran membutuhkan 60 menit atau lebih aktivitas sedang atau 30 menit atau lebih aktivitas fisik berat setiap hari (Warburton et al., 2006).

Aktivitas fisik yang rendah akan menimbulkan berbagai dampak negatif, khususnya dari aspek kesehatan. Fisik memiliki hubungan dengan mental, dimana aktivitas fisik yang kurang dapat menyebabkan terjadinya masalah pada mental seperti depresi, cemas, dan stress. Penelitian sebelumnya melaporkan bahwa penurunan aktivitas fisik menyebabkan terjadinya masalah kesehatan mental. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang memiliki hubungan dengan tingkat gejala depresi yang lebih rendah (Lage et al., 2021).

Pemeriksaan kesehatan mental dilakukan dengan menggunakan alat ukur *Depression Anxiety Stress Scales 21* (DASS-21) yang mengukur kecemasan, depresi, dan stress. Penelitian ini tidak menemukan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja. Meskipun demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa beberapa remaja menunjukkan gejala stress ringan, sedang, dan berat. Diketahui pula bahwa remaja memiliki tingkat kecemasan ringan, sedang, berat, hingga sangat berat. Bahkan, terdapat 24,7% remaja diketahui mengalami kecemasan sangat berat. Terdapat pula remaja dengan depresi pada kategori ringan hingga sangat berat. Mayoritas remaja (26,9%) memiliki tingkat depresi sedang dan terdapat 5,4%

remaja dengan kondisi depresi berat.

UU Nomor 18 Tahun 2014 mengenai Kesehatan Jiwa menyatakan bahwa kesehatan jiwa atau mental merupakan suatu keadaan dimana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya (UU RI, 2014). Kesehatan mental merupakan salah satu komponen mendasar dari pengertian kesehatan itu sendiri. Apabila kesehatan mental individu baik, maka seseorang akan mampu menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka. Jadi, bagi setiap manusia pada setiap tahapan perkembangan membutuhkan kesehatan mental yang baik melalui ciri-ciri jiwa yang sehat di atas, khususnya remaja yang seringkali mengalami hambatan dalam mencapai kesehatan mental dalam tahapan perkembangan mereka.

Berdasarkan *World Health Organization* (WHO), remaja dikategorikan pada usia 10-19 tahun. Remaja merupakan fase akhir dari tahap perkembangan anak. Akan terjadi perubahan yang signifikan pada aspek hormonal (biologis), psikologis, dan sosial pada tahap ini (Jannah, 2017). Penelitian sebelumnya mengenai dampak Covid-19 terhadap kesehatan mental mahasiswa di Amerika Serikat (usia 18-24 tahun) ditemukan bahwa terjadi peningkatan kecemasan (60,8%), depresi (54,1%), dan perasaan kesepian (59,8%) pada responden (Lee et al., 2021). Hasil penelitian tersebut juga melaporkan bahwa

mayoritas remaja (50%) mengalami kenaikan berat badan akibat konsumsi makanan yang berlebihan dan adanya peningkatan depresi. Terdapat 20,2% remaja yang merasa lebih baik dengan berolahraga dan melakukan diet.

Latihan fisik telah terbukti mengurangi kecemasan dan depresi dengan meningkatkan suasana hati dan fungsi kognitif seseorang (Sharma et al., 2006). Penelitian sistematik review yang dilakukan oleh Marconcin *et al.* (2022), dilaporkan bahwa aktivitas fisik yang lebih tinggi memiliki hubungan dengan gejala kesehatan mental yang lebih rendah, seperti depresi, kecemasan, dan ketakutan. Hasil penelitian tersebut juga menunjukkan bahwa perempuan memiliki gejala depresi yang lebih tinggi dibandingkan dengan laki-laki.

Sejalan dengan penelitian ini, sebuah studi kohort mengenai hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja juga tidak menemukan bukti yang kuat mengenai korelasi aktivitas fisik dengan kondisi mental pada remaja (Bell et al., 2019). Namun, penelitian tersebut menemukan bahwa dengan meningkatkan aktivitas fisik maka seseorang memiliki potensi untuk mengurangi risiko gangguan emosi seperti kekhawatiran yang berlebih, ketakutan, ketegangan, mudah sedih, sakit kepala, sakit perut, dan sakit. Aktivitas fisik dapat menurunkan risiko gejala depresi dan kecemasan pada remaja serta merupakan intervensi yang hemat secara ekonomi (Bell et al., 2019).

Banyak faktor yang dapat menyebabkan gangguan mental pada remaja, tidak hanya tingkat aktivitas fisik. Selama masa pandemi Covid-19, remaja yang memiliki pemahaman yang baik mengenai situasi pandemi,

pengetahuan yang komprehensif mengenai kesehatan mental, serta hubungan yang baik dengan keluarga dan lingkungan sosialnya memiliki risiko yang lebih rendah mengalami gangguan kesehatan mental (Lu et al., 2022). Selain itu, pengambilan data dalam penelitian ini dilakukan saat pemberlakuan *New Normal* (Adaptasi Kebiasaan Baru) sehingga remaja telah kembali lagi ke sekolah.

KESIMPULAN

Aktivitas fisik ditemukan tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental remaja. Tingkat aktivitas fisik remaja pada umumnya berada pada kategori ringan. Ditinjau dari aspek kesehatan mental, banyak remaja yang mengalami stress, kecemasan, dan depresi.

Penelitian lebih lanjut perlu dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja di Indonesia dengan jumlah sampel yang lebih besar. Selain itu, penelitian selanjutnya perlu mengidentifikasi mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja, selain aktivitas fisik.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustina, D., Khairiah, A., Ramadhani, A., & Hrp, P. A. A. (2022). Gambaran Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kelurahan Nelayan Indah. *Martabe: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(2), 609-616.
- Ainsworth, B. E., Haskell, W. E., Leon, A. S., Jacobs, D. M., Montoye, H. J., Sallis, J. F., & Paffenbarger, R. S. (1993). *Compendium Of Physical*

- Activities: Classification Of Energy Costs Of Human Physical Activities* (Pp. 71-80). *Medicine And Science In Sports And Exercise*.
- Amana, D. R., Wilson, W., & Hermawati, E. (2021). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tahun Kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 6(4), 94. <https://doi.org/10.26418/Jc.V6i4.47800>
- Arjanto, P. (2022). Uji Reliabilitas Dan Validitas Depression Anxiety Stress Scales 21 (Dass-21) Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual*, 7(1), 60. <https://doi.org/10.24176/Persptual.V7i1.6196>
- Bachtiar, F., Condrowati, Utari, D., & Maharani, F. T. (2020). *Physical Activity Levels Of Adults During Covid-19 Quarantine In Indonesia: A Cross-Sectional Descriptive Study*. 30(Ichd), 267-273. <https://doi.org/10.2991/Ahsr.K.201125.047>
- Bell, S. L., Audrey, S., Gunnell, D., Cooper, A., & Campbell, R. (2019). The Relationship Between Physical Activity, Mental Wellbeing And Symptoms Of Mental Health Disorder In Adolescents: A Cohort Study. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, 16(1), 1-12. <https://doi.org/10.1186/S12966-019-0901-7>
- Dasso, N. A. (2019). How Is Exercise Different From Physical Activity? A Concept Analysis. *Nursing Forum*, 54(1), 45-52. <https://doi.org/10.1111/Nuf.12296>
- Healthdirect. (2020). *Exercise And Mental Health*. Australia, Healthdirect. <https://www.healthdirect.gov.au/exercise-and-mental-health>
- Jannah, M. (2017). Remaja Dan Tugas-Tugas Perkembangannya Dalam Islam. *Psikoiamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 243-256. <https://doi.org/10.22373/psikoiamedia.V1i1.1493>
- Kemenkes RI. (2020). *Pertanyaan Dan Jawaban Terkait Covid-19*.
- Kemenkes RI, P. (2018). *Aktivitas Fisik 150 Menit Per Minggu Agar Jantung Sehat*.
- Krismarini Dwi Desyanti, B. F. T. K. (2021). Analisis Aktivitas Fisik Mahasiswa Terhadap Kebugaran Jasmani Di Era Pandemi. *Ejournal.Unesa.Ac.Id*, 1(1), 27-45.
- Lage, A., Carrapatoso, S., Sampaio De Queiroz Neto, E., Gomes, S., Soares-Miranda, L., & Bohn, L. (2021). Associations Between Depressive Symptoms And Physical Activity Intensity In An Older Adult Population During Covid-19 Lockdown. *Frontiers In Psychology*, 12(June). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.644106>
- Lee, J., Solomon, M., Stead, T., Kwon, B., & Ganti, L. (2021). Impact Of Covid-19 On The Mental Health Of Us College Students. *Bmc Psychology*, 9(1), 1-10. <https://doi.org/10.1186/S40359-021-00598-3>
- Lu, T., Yu, Y., Zhao, Z., & Guo, R. (2022). Mental Health And Related Factors Of Adolescent Students During Coronavirus Disease 2019 (Covid-19) Pandemic. *Psychiatry Investigation*, 19(1), 16-28. <https://doi.org/10.30773/Pi.2020.0416>
- Manz, K., & Krug, S. (2013).

- Physical Activity And Health. *Public Health Forum*, 21(2).
<https://doi.org/10.1016/j.phf.2013.03.012>
- Marconcin, P., Werneck, A. O., Peralta, M., Ihle, A., Gouveia, É. R., Ferrari, G., Sarmiento, H., & Marques, A. (2022). The Association Between Physical Activity And Mental Health During The First Year Of The Covid-19 Pandemic: A Systematic Review. *Bmc Public Health*, 22(1), 1-14.
<https://doi.org/10.1186/s12889-022-12590-6>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, 11(2), 219-228.
<https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Presiden Ri. (2014). Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 Tentang Kesehatan Jiwa. *Pemerintah Pusat*, 1.
<https://peraturan.bpk.go.id/Home/Details/38646/Uu-No-18-Tahun-2014>
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat Aktivitas Fisik Pada Lansia Di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif (Comprehensive Nursing Journal)*, 5(2), 102-106.
<https://doi.org/10.33755/jkk.v5i2.145>
- Rokom. (2021). *Kemenkes Beberkan Masalah Permasalahan Kesehatan Jiwa Di Indonesia*. Kementerian Kesehatan Ri. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>
- Schuch, Felipe Barreto; Vancampfort, D. (2021). Physical Activity, Exercise, And Mental Disorders: It Is Time To Move On. *Trends In Psychiatry And Psychotherapy*, 43(3), 177-184.
<https://doi.org/https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>
- Sharma, A., Madaan, V., & Petty, F. D. (2006). Exercise For Mental Health [1]. *Primary Care Companion To The Journal Of Clinical Psychiatry*, 8(2), 106.
<https://doi.org/10.4088/pcc.v08n0208a>
- Unicef. (2021). *Dampak Covid-19 Terhadap Rendahnya Kesehatan Mental Anak-Anak Dan Pemuda Hanya 'Puncak Gunung Es' - Unicef*.
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin S. (2006). Health Benefit Of Physical Therapy: The Evidence. *Family Medicine And Primary Care Review*, 8(3), 1110-1115.