

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Gangguan kesehatan mental tidak dapat dipandang sebelah mata karena terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental dan perilaku di seluruh dunia, diperkirakan satu dari empat orang akan menderita gangguan mental selama masa hidup mereka (World Health Organisation, 2004). Sedangkan jumlah kasus gangguan depresi di Asia Pasifik paling banyak terjadi di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), sedangkan yang terendah di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi), adapun di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi (World Health Organization, 2017), sedangkan data menurut kemenkes ri angka gangguan kesehatan berdasarkan jenisnya seperti Skizofrenia terdapat 282.654 orang yang terkena gangguan tersebut dan yang mendapatkan pengobatan hanya di angka 1.588 orang, sedangkan untuk depresi terjadi 706.689 orang yang mengalami gangguan tersebut sedangkan yang mendapatkan terobati 42.606 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Tentu ini angka cukup besar namun tidak sebanding dengan angka yang mendapatkan pengobatan hal ini yang memang harus di perhatikan. Pemerintah dalam hal ini menjadikan masyarakat untuk mempertimbangkan bagaimana olahraga dan gaya hidup sebagai objek intervensi promosi kesehatan diartikulasikan melalui wacana tertentu yang membentuk pemikiran tentang risiko, perilaku moral, dan kehidupan keluarga, agar meresap, membentuk perilaku dan etika sehari-hari tentang apa yang harus di lakukan serta bagaimana hidup secara teratur sehingga memiliki kesehatan fisik dan kesehatan mental yang baik (Fullagar & Harrington, 2009).

Kesehatan mental penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik, karena tidak ada kesehatan tanpa kesehatan mental (World Health Organization, 2013). Sebagaimana pengertian kesehatan, kesehatan merupakan kondisi fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan tidak adanya penyakit atau kelemahan pada diri seseorang (World Health Organization, 2014). Kesehatan mental merupakan salah satu komponen mendasar yang memungkinkan untuk mengatasi tekanan, bekerja lebih

efektif dan berkontribusi pada lembaganya (World Health Organization, 2013).

Gangguan kesehatan mental yang terjadi ternyata ada beberapa faktor untuk menjadi solusi agar anak atau remaja terhindar dari gangguan kesehatan mental di antaranya orang tua memiliki sifat yang positif, lingkungan yang kondusif, kesehatan mental orang tua yang sehat dan baik, memiliki aktivitas dan hobi positif (Royal College of Nursing, 2014), salah satu aktivitas dan hobi positif yang mampu mengatasi gangguan kesehatan mental adalah aktivitas fisik, di mana aktivitas fisik berupa aerobik menjadi salah satu pengobatan yang efektif untuk gangguan depresi yang ringan sampai sedang, serta mengurangi kecemasan (Dunn, Trivedi, Kampert, Clark, & Chambliss, 2005), (S. J. H. Biddle & Mutrie, 2001), selain itu terdapat program *Mental Health Global Action Programme (mhGAP)* di mana teknis pelaksanaannya malakukan kampanye menggalakan informasi terkait gangguan mental, serta pencegahan bunuh diri, kebijakan penggunaan alcohol dan narkoba. selain program *Mental Health Global Action Programme (mhGAP)*, terdapat juga program promosi kesehatan, di mana dalam hal ini teknis di bebaskan terhadap dokter untuk pasien dan keluarga pasien, serta masyarakat untuk menargetkan ke seluruh elemen (WHO(World Health Organization), 2003) dari beberapa solusi yang telah di sampaikan aktivitas fisik menjadi salah satu solusi untuk menjadi cara yang efektif untuk mengobati gangguan depresi yang ringan sampai sedang, serta mengurangi kecemasan (Dunn et al., 2005), (S. J. H. Biddle & Mutrie, 2001)

Aktivias fisik merupakan aktivitas apa pun yang melibatkan gerakan tubuh dan meningkatkan denyut jantung serta pernafasan seseorang(Australian Government Department of Health, 2013), aktivitas fisik merupakan salah satu faktor paling penting dari kesehatan bagi anak-anak, remaja , dan orang dewasa(Tabak, Oblacińska, & Jodkowska, 2012) Bersama gaya hidup dan perilaku sehat merupakan faktor langsung yang menentukan kesehatan manusia (Tabak et al., 2012). Kekurangan dalam melakukan perilaku sehat, terutama dalam aktivitas fisik merupakan faktor penyebab gangguan kesehatan baik pada remaja maupun dewasa. Di mana aktivitas fisik memiliki hubungan atau keterkaitan dengan penyakit kardiovaskular (Janssen, 2010),

**Khatami Nurseha, 2019**

**PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL BERDASARKAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN GENDER PADA REMAJA DI WILAYAH KABUPATEN SEERANG**

Universitas Pendidikan Indonesia | <http://repository.upi.edu/> | [perpustakaan.upi.edu/](http://perpustakaan.upi.edu/)

gangguan depresi yang ringan sampai sedang, serta mengurangi kecemasan (Dunn et al., 2005), (S. J. H. Biddle & Mutrie, 2001), kemudian terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa semakin baik aktivitas fisik seseorang maka berpengaruh pada rendahnya tingkat kecemasan dan depresinya (Tyson, Wilson, Crone, Brailsford, & Laws, 2010)

Berdasarkan penelitian di atas, membuat penelitian ini penting untuk dilakukan oleh peneliti, maka dari itu peneliti melakukan penelitian tentang gangguan kesehatan mental yang mampu di atasi oleh aktivitas fisik, selain pentingnya pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental, faktor promosi kesehatan juga penting mengingat kurangnya pemerataan dalam promosi kesehatan (Hartley, Quam, & Lurie, 1994). Berdasarkan pemaparan di atas peneliti mengangkat judul penelitian “Perbedaan Kesehatan Mental berdasarkan Level Aktivitas Fisik dan Gender pada Remaja di Wilayah Kabupaten Serang”, dengan tujuan untuk mengetahui Perbedaan Kesehatan Mental berdasarkan Level Aktivitas Fisik dan Gender pada Remaja di Wilayah Serang.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah

- 1) Apakah terdapat perbedaan kesehatan mental berdasarkan kelompok aktivitas fisik pada remaja di wilayah Kabupaten Serang?
- 2) Apakah terdapat perbedaan kesehatan mental berdasarkan gender pada remaja di wilayah Kabupaten Serang?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan rumusan masalah, maka tujuan yang hendak dicapai dalam penelitian ini adalah

- 1) Untuk menguji apakah terdapat perbedaan kesehatan mental berdasarkan kelompok aktivitas fisik pada remaja di wilayah Kabupaten Serang.
- 2) Untuk menguji apakah terdapat perbedaan kesehatan mental berdasarkan gender pada remaja di wilayah Kabupaten Serang.

## **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktis untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan remaja dalam mengetahui pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan mental, serta dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca secara umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini memberikan wawasan bagi penelitian selanjutnya.

### **1.4.2 Manfaat dari Segi Kebijakan**

Dari segi kebijakan penelitian ini diharapkan memberikan arahan kebijakan untuk promosi kesehatan aktivitas fisik dan kesehatan mental baik untuk remaja.

### **1.4.3 Manfaat Praktis**

Untuk remaja mendapatkan deskripsi, gambaran dan referensi tentang manfaat aktivitas fisik untuk kesehatan mental.

Manfaat bagi orang tua memperhatikan aktivitas fisik dan kesehatan mentalnya agar para anaknya terhindar dari berbagai penyakit yang timbul akibat kekurangan aktivitas fisik dan gangguan mental pada kesehariannya.

### **1.4.4 Manfaat dari Segi Isu Serta Aksi Sosial**

Dari hal ini, penelitian ini bermanfaat sebagai informasi bahwa pentingnya mengetahui dan meningkatkan aktivitas fisik serta kesehatan mental agar memiliki tubuh fit serta terhindar dari berbagai penyakit.

## 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Dalam penelitian skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2018 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2018) dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I pendahuluan menjelaskan terkait latar belakang penelitian yang akan diteliti. Isi pada latar belakang penelitian ini menjelaskan mengenai perlunya dilakukan penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai perbedaan kesehatan mental berdasarkan level aktivitas fisik dan gender di wilayah Kabupaten. Dengan urutan struktur pendahuluan di antaranya latar belakang di mana berisikan masalah yang melatar belakangi kesehatan mental dan aktivitas fisik pada remaja, selanjutnya rumusan masalah apakah terdapat perbedaan kesehatan mental berdasarkan aktivitas fisik dan gender, serta tujuan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kesehatan mental berdasarkan level aktivitas fisik dan gender, dan untuk manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan dalam pengetahuan tentang kesehatan mental dan aktivitas fisik pada remaja.

Bab II kajian teori, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang kesehatan mental dan kesehatan mental. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, serta beerisikan teori yang berhubungan dengan penelitian ini, di mana teori yang digunakan adalah teori behaviorisme dan teori kognitif sosial. Kemudian terdapat kerangka berpikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya brhipotesis bahwa terdapat perbedaan kesehatan mental berdasarkan level aktivitas fisik dan gender.

Bab III metode penelitan membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu studi komparasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah remaja di wilayah Kabupaten Serang, serta sampel berdasarkan table Issac dan Michael berjumlah 348 sampel. Dengan menggunakan instrument berupa angket *global*

**Khatami Nurseha, 2019**

*PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL BERDASARKAN LEVEL AKTIVITAS FISIK DAN GENDER PADA REMAJA DI WILAYAH KABUPATEN SEERANG*

Universitas Pendidikan Indonesia | <http://repository.upi.edu/> | [perustakaan.upi.edu/](http://perustakaan.upi.edu/)

*physical activity questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *general health questionnaire-12* (GHQ-12) untuk mengukur tingkat kesehatan mental. Dan menggunakan analisis data statistik uji-F yaitu *one way anova* dan *independent sample T test*, serta data sebelumnya di uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

Bab IV kesehatan mental di bandingkan dengan level aktivitas fisik menghasilkan data yang tidak signifikan, serta kesehatan mental di bandingkan dengan gender menghasilkan data yang tidak signifikan.

Bab V berisikan tentang perbedaan kesehatan mental berdasarkan level aktivitas fisik dan gender, disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan, kemudian implikasi membahas data pada penelitian dapat dijadikan bahan evaluasi agar mampu memperbaiki penelitian selanjutnya. Dan rekomendasi dari penelitian ini berharap peneliti selanjutnya membahas tentang kesehatan mental dan aktivitas fisik dengan menggunakan instrument lebih baik dan menggunakan metode experiment dan sampel lebih luas.