

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Permasalahan**

Gangguan depresi menjadi sebuah permasalahan di dunia dan termasuk di Indonesia (Kull et al., 2012), yang mempengaruhi hampir 350 juta orang di dunia (WHO(World Health Organization), 2012), dan menjadi salah satu penyebab utama kematian bunuh diri di dunia dengan jumlah mendekati 800.000 per tahun (World Health Organization, 2017), dan dalam waktu 60 tahun terakhir, tingkat bunuh diri untuk remaja meningkat tiga kali lipat (Vastag, 2001), yang lebih mengkhawatirkan satu studi melaporkan bahwa 60% mahasiswa memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi (Inam et al., 2003), dengan berbagai masalah seperti masalah akademik, masalah keuangan, dan masalah sosial yang negatif (Dusselier et al., 2005), dengan rentang usia 18-24 tahun (Mahmoud et al., 2012). Hal ini yang sering dianggap sebagai pemicu timbulnya stress dan depresi (Meadows et al., 2006). Jenis kelamin perempuan secara konsisten dilaporkan memiliki risiko untuk terkena depresi, dan sekitar dua pertiga remaja dengan gangguan depresi adalah perempuan (Barefoot, Mortensen, Helms, Avlund, & Schroll, 2001; Kessler et al., 1993; Mazure, C. M., Keita, G. P., & Blehar, 2002). Pada penelitian di Amerika Serikat jutaan orang menderita depresi tiap tahunnya (Fontaine, 2000; Craft, 2005) dan satu dari lima orang di Amerika Serikat mengalami depresi (NIMH, 2015). Hasil penelitian lain yang juga dilakukan di Amerika Serikat menunjukan bahwa gangguan depresi pada wanita hampir dua kali lipat lebih besar daripada laki-laki (Angold & Rutter, 1992), angka menunjukan perempuan (21,3%) sedangkan laki-laki (12,7%) (Noble, 2005). Sedangkan jumlah kasus gangguan depresi di Indonesia berjumlah (706.689 jiwa), kemudian yang terobati hanya berjumlah 42.606 jiwa, untuk di Banten sendiri kasus depresi berjumlah 33.269 jiwa, sedangkan yang terobati hanya berjumlah 2.866 jiwa (Kementerian Kesehatan RI, 2018), tentu angka ini cukup besar untuk mendapatkan perhatian.

Pemerintah berperan penting dalam menggunakan informasi tentang resiko dan faktor dalam upaya melakukan tindakan untuk mencegah gangguan mental dan

untuk meningkatkan kesehatan mental di semua tahap kehidupan (World Health Organization, 2013), mempertimbangkan olahraga dan gaya hidup sebagai promosi kesehatan untuk membentuk pemikiran masyarakat tentang risiko dan perilaku moral dalam kehidupan sehari-hari tentang apa yang harus dilakukan serta bagaimana hidup secara teratur. (Fullagar & Harrington, 2009; Lovell, Kearns, & Prince, 2014).

Kesehatan mental juga penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik, karena kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka (World Health Organization, 2013). Sebagaimana pengertian kesehatan, kesehatan adalah kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan tidak adanya penyakit atau kelemahan pada seseorang (World Health Organization, 2014).

Dari berbagai gangguan depresi yang terjadi ternyata ada beberapa faktor untuk menjadi solusi agar anak atau remaja terhindar dari gangguan depresi diantaranya orang tua yang memiliki sifat positif, lingkungan yang kondusif, memiliki aktivitas dan hobi positif (OECD, 2018), dan salah satu aktivitas dan hobi yang positif yang mampu mengatasi gangguan kesehatan mental atau depresi adalah aktivitas fisik (Craft, 2005; Craft & Perna, 2004; Faulkner & Stuart, 2004; Lawlor & Hopker, 2001), dimana aktivitas fisik menjadi salah satu pengobatan yang efektif untuk gangguan depresi yang berat, sedang, dan ringan, serta mengurangi kecemasan (Lawlor & Hopker, 2001; Phillips, Kiernan, & King, 2003; Brosnahan, Steffen, Lytle, Patterson, & Boostrom, 2004; Dunn, Trivedi, Kampert, Clark, & Chambliss, 2005; Stuart & Nanette, 2007). Selain aktivitas fisik yang menjadi salah satu pengobatan yang efektif terhadap depresi (Dunn et al., 2005; Stuart & Nanette, 2007), terdapat program *Mental Health Global Action Programme (mmGAP)* dimana teknis pelaksanaannya mengkampanyekan informasi terkait gangguan kesehatan mental, serta pencegahan bunuh diri, kebijakan penggunaan alkohol dan narkoba, selain program *Mental Health Global Action Programme (mmGAP)*, terdapat juga program promosi kesehatan, yang dimana dalam hal teknis dibebankan kepada dokter untuk pasien dan keluarga pasien, serta masyarakat untuk menargetkan ke seluruh elmen (WHO(World Health

Organization), 2003). Dari beberapa solusi yang telah disampaikan, aktivitas fisik menjadi salah satu solusi yang efektif untuk mengobati gangguan depresi yang ringan sampai berat, serta mengurangi kecemasan (Stuart & Nanette, 2007; Craft, 2005; Dunn et al., 2005; Saxena, Van Ommeren, Tang, & Armstrong, 2005; Craft & Perna, 2004; Faulkner & Stuart, 2004; Lawlor & Hopker, 2001).

Aktivitas fisik melibatkan gerakan seluruh tubuh dan meningkatkan denyut jantung dan volume pernafasan seseorang (Australian Government Department of Health, 2014), aktivitas fisik menjadi salah satu faktor paling penting dari kesehatan bagi anak-anak, remaja dan orang dewasa (Tabak et al., 2012). Bersama gaya hidup dan perilaku sehat merupakan faktor langsung yang menentukan kesehatan manusia (Kokkinos, 2012; Tabak et al., 2012). Aktivitas fisik dapat meningkatkan pengaruh positif, kepercayaan diri yang lebih besar, harga diri yang lebih tinggi, dan fungsi kognitif yang lebih baik (Kull et al., 2012), sehingga kekurangan dalam melakukan aktivitas fisik merupakan faktor yang menyebabkan gangguan kesehatan baik pada remaja maupun dewasa (Adams et al., 2007). Dimana aktivitas fisik memiliki hubungan atau keterkaitan dengan gangguan depresi yang ringan sampai sedang, serta mengurangi kecemasan (Dunn et al., 2005; Stuart & Nanette, 2007), kemudian terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara positif dapat menurunkan gangguan depresi (Teychenne et al., 2008a), sehingga semakin baik aktivitas fisik seseorang maka berpengaruh pada rendahnya tingkat kecemasan dan depresinya (Tyson, Wilson, Crone, Brailsford, & Laws, 2010; Happell, Platania-Phung, & Scott, 2013).

Dari beberapa penelitian di atas, membuat penelitian ini sangat penting untuk dilakukan oleh peneliti, maka dari itu peneliti melakukan penelitian tentang gangguan depresi yang mampu diatasi 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; Happell et al., 2013). Sehingga peneliti mengangkat judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswi Perguruan Tinggi di Provinsi Banten”, dengan tujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswi Perguruan Tinggi di Provinsi Banten.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang di atas permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini yaitu, apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswi perguruan tinggi di Provinsi Banten?

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang hendak di capai dalam penelitian ini adalah, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswi perguruan tinggi di Provinsi Banten.

## **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 dari penelitian ini diharapkan sebagai bahan acuan bagi mahasiswi dan wanita remaja dalam mengetahui bahwa pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan mental, serta dapat menjadi sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca secara umumnya. Selain itu diharapkan penelitian ini dapat memberikan wawasan bagi peneliti 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 mahasiswi maupun remaja di Provinsi Banten.

### **1.4.3 Manfaat Praktis**

Untuk wanita remaja mendapatkan deskripsi, gambaran dan referensi tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi.

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

#### 1.4.4 Manfaat dari Segi Isu dan Aksi Sosial

Penelitian ini bermanfaat sebagai informasi bahwa pentingnya mengetahui serta meningkatkan aktivitas fisik dan kesehatan mental agar memiliki tubuh yang sehat serta terhindar dari berbagai penyakit.

#### 1.5 Struktur Organisasi Skripsi

Pada penelitian ini, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 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 penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswi perguruan tinggi di Provinsi Banten. Dengan urutan struktur pendahuluan diantaranya latar belakang dimana berisikan masalah yang melatar belakangi gangguan depresi dan aktivitas fisik pada wanita, selanjutnya rumusan masalah apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi, serta tujuannya untuk mengetahui apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi, dan untuk manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan dalam pengetahuan tentang aktivitas fisik dan gangguan depresi pada wanita

Bab II kajian teori, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang aktivitas fisik dan tingkat depresi serta mahasiswa. Dalam penelitian terdahulu yang relevan membahas penelitian terdahulu yang memiliki keterkaitan dengan penelitian ini, serta berisikan teori yang berhubungan dengan penelitian ini, dimana teori yang digunakan adalah teori behaviorisme. Kemudian terdapat kerangka berpikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya berhipotesis bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswi.

Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu desain korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswi di Provinsi Banten, serta sampel berdasarkan tabel Issac dan Michael berjumlah 348 sampel. Dengan menggunakan instrumen berupa angket *Global*

*Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan *Beck Depression Inventory II* (BDI)-II untuk mengukur tingkat depresi. Dan menggunakan analisis data statistik uji *correlate bivariate*, serta data sebelumnya di uji normalitas dan homogenitas terlebih dahulu.

Bab IV berisikan temuan-temuan hasil analisis data dan uji statistik antara aktivitas fisik yang di hubungkan dengan tingkat depresi menghasilkan data yang tidak signifikan.

Bab V berisikan tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswi, dan di simpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan, kemudian implikasi membahas data pada penelitian dapat dijadikan bahan evaluasi agar mampu memperbaiki penelitian selanjutnya. Dan rekomendasi dari penelitian ini untuk penelitian selanjutnya membahas tentang aktivitas fisik dan tingkat depresi dengan menggunakan instrumen yang lebih baik dan populasi serta sampel yang berbeda dan lebih luas.

