

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Gangguan kesehatan mental dapat terjadi pada siapa saja, terdapat sekitar 450 juta orang menderita gangguan mental di seluruh dunia, diperkirakan satu dari empat orang akan menderita gangguan mental selama masa hidup mereka (World Health Organisation, 2004). Depresi merupakan gangguan mood atau suasana hati yang muncul dalam berbagai bentuk, berdampak pada bagaimana cara orang berfikir, merasakan, dan melakukan kegiatan atau aktivitas sehari-hari. Dan hal ini sudah semakin umum terjadi di kalangan masyarakat modern (Cahuas, He, Zhang, & Chen, 2019). Sebuah studi telah dilakukan pada masyarakat Amerika, dan ditemukan bahwa sekitar 5% dari populasi penduduk Amerika dapat didiagnosis sebagai depresi berat setiap saat, dan 10% - 25% dari populasi akan mengalami depresi berat selama seumur hidup mereka. Studi di berbagai negara dan di seluruh negara kelas sosial pun menunjukkan frekuensi depresi yang hampir sama (Klein, Greist, & Gurman, 2018). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia, ada lebih dari 100 juta orang penderita depresi di seluruh dunia, namun kurang dari 25% diantaranya yang pernah menerima pengobatan (World Health Organisation, 2004). 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. Diperkirakan pada tahun 2020, depresi akan menjadi kondisi medis terpenting kedua di dunia setelah penyakit jantung (World Health Organization, 2017).

Masalah kesehatan mental menjadi semakin umum dikalangan mahasiswa (Gao, Ping, & Liu, 2019). Penelitian yang relevan menunjukkan bahwa sekitar setengah dari banyaknya mahasiswa memiliki masalah kesehatan mental terkait stres tingkat sedang, termasuk kecemasan, dan depresi (Regehr, Glancy, & Pitts, 2013). Salah satu studi melaporkan bahwa 60% mahasiswa dari berbagai universitas di

seluruh dunia memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang tinggi (Inam, Saqib, & Alam, 2003). Pada tahun 2009, American College Health Association-National College Health Assessment (ACHA-NCHA) melakukan penelitian terhadap mahasiswa dan mendapatkan 30% mahasiswa mengalami gangguan depresi (Health, 2003); (National Institute of Mental Health, 2010). Selain penelitian diatas, penelitian lain yang melibatkan 1,455 mahasiswa juga melaporkan bahwa gejala-gejala depresi muncul ketika memasuki awal tahun perkuliahan, empat penyebab utama tersebut adalah masalah akademik, ekonomi, kesendirian, dan kesulitan dalam bersosialisasi (Furr, McConnell, Westefeld, & Jenkins, 2001). Hasil penelitian pada mahasiswa di salah satu universitas di Boston, melaporkan bahwa 14% dari 701 mahasiswa menunjukkan gejala-gejala depresi yang signifikan, dan sebagian dari mereka berpotensi untuk mengalami gangguan depresi mayor (National Academy On an Aging Society, 2000). Banyaknya mahasiswa mengalami depresi diakibatkan oleh banyaknya beban pekerjaan, kurangnya aktivitas fisik, dan buruknya kualitas tidur atau kurangnya waktu istirahat (Cahuas et al., 2019). Seharusnya hal ini sudah menjadi perhatian di kalangan mahasiswa ataupun pelajar. Dalam keadaan seperti ini seharusnya masyarakat serta mahasiswa atau pelajar untuk mempertimbangkan bagaimana menjadikan olahraga dan gaya hidup sehat sebagai objek intervensi promosi kesehatan yang diartikulasikan melalui wacana tertentu yang membentuk pemikiran tentang risiko, perilaku moral, dan kehidupan keluarga, agar meresap sehingga membentuk perilaku dan etika sehari-hari tentang apa yang harus dilakukan serta bagaimana hidup secara teratur sehingga memiliki kesehatan fisik dan kesehatan mental yang baik (Fullagar & Harrington, 2009).

Dalam hal ini kesehatan mental penting untuk diperhatikan sebagaimana kesehatan fisik, karena kesehatan mental juga akan berpengaruh kepada kesehatan fisik (World Health Organization, 2013). Kesehatan merupakan kondisi fisik, mental, dan sosial yang baik dan tidak adanya penyakit pada diri seseorang (World Health Organization, 2014). Kesehatan mental merupakan salah satu komponen mendasar yang memungkinkan untuk mengatasi tekanan atau depresi sehingga bekerja dan

belajar bisa lebih efektif dan dapat menjalankan segala aktivitas dengan baik serta dapat berkontribusi pada lembaga (World Health Organization, 2013).

Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan terganggunya kesehatan mental dan depresi diantaranya adalah faktor orangtua, lingkungan, aktivitas yang terlalu berat, dan kurangnya waktu istirahat. Solusi agar terhindar dari hal tersebut diantaranya adalah orangtua yang memiliki sifat positif, kesehatan mental orangtua yang baik, lingkungan yang kondusif atau baik, memiliki aktivitas yang baik, dan memiliki kualitas tidur yang baik (Royal College of Nursing, 2014). Salah satu aktivitas yang dapat mengatasi gangguan kesehatan mental adalah aktivitas fisik *aerobic* yang menjadi salah satu pengobatan efektif untuk gangguan depresi yang ringan sampai sedang, serta mengurangi kecemasan (Dunn, Trivedi, Kampert, Clark, & Chambliss, 2005), (Biddle & Mutrie, 2001). Berbagai sumber penelitian menyatakan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi cara yang efektif untuk mengurangi gejala depresi (Cahuas et al., 2019). Telah dilakukan juga sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara kualitas tidur dengan depresi, karena kualitas tidur yang kurang baik juga dapat menyebabkan seseorang mengalami depresi, untuk itu solusinya adalah dengan memperbaiki dan menjaga pola tidur dengan baik, karena dengan kualitas tidur yang baik dapat mengurangi terjadinya gejala depresi (Buysse, Reynolds, Monk, Berman, & Kupfer, 1989). Selain itu terdapat juga program *Mental Health Global Action Programme (mhGAP)* dimana teknis pelaksanaannya melakukan kampanye dengan menegaskan informasi terkait gangguan mental, serta pencegahan bunuh diri, kebijakan penggunaan alkohol dan narkoba. selain program tersebut, terdapat juga program promosi kesehatan, dimana secara teknis dibebankan kepada dokter untuk pasien dan keluarga pasien, serta masyarakat untuk menargetkan ke seluruh elemen (WHO(World Health Organization), 2003). Aktivitas fisik menjadi salah satu solusi dan menjadi cara yang efektif untuk mengobati gangguan depresi yang ringan sampai sedang, serta mengurangi kecemasan (Dunn et al., 2005); (Biddle & Mutrie, 2001). Dari berbagai solusi yang dipaparkan tersebut, aktivitas fisik dan kualitas tidur menjadi solusi yang paling efektif untuk mengobati gangguan kesehatan mental dan mengurangi gejala

depresi (Dunn et al., 2005); (Biddle & Mutrie, 2001); (Buysse et al., 1989).

Aktivitas fisik merupakan segala aktivitas yang menggunakan fisik, meliputi berbagai macam aktivitas seperti pekerjaan, pekerjaan rumah tangga, bermain, olahraga atau latihan yang direncanakan, dalam konteks kegiatan sehari-hari, keluarga, dan masyarakat (World Health Organization, 2010). Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor paling penting dari kesehatan bagi anak-anak, remaja, dan orang dewasa (Tabak, Oblacińska, & Jodkowska, 2012). Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental (Janssen, 2010), kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan seseorang mengalami gangguan kesehatan mental hingga depresi (Dunn et al., 2005); (Biddle & Mutrie, 2001). Sedangkan terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa semakin baik aktivitas fisik dan kualitas tidur seseorang akan berpengaruh pada rendahnya tingkat kecemasan dan depresi (Tyson, Wilson, Crone, Brailsford, & Laws, 2010); (Cahuas et al., 2019).

Berdasarkan beberapa hasil penelitian diatas, membuat penelitian ini penting untuk dilakukan oleh peneliti, maka dari itu tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji gangguan kesehatan mental atau depresi dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur. Berdasarkan pemaparan diatas, judul penelitian ini adalah “Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Tingkat Depresi pada Mahasiswa”, dengan tujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Bedasarkan latar belakang yang telah dikemukakan, permasalahan yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah

- 1) Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia?
- 2) Apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia?

### **1.3 Tujuan Penelitian**

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

- 1) Untuk menguji apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.
- 2) Untuk menguji apakah terdapat hubungan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.

### **1.4 Manfaat Penelitian**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis, kebijakan, praktis, serta aksi sosial untuk berbagai pihak. Manfaat tersebut dapat diuraikan sebagai berikut:

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan acuan bagi masyarakat, khususnya mahasiswa akan pentingnya aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap kesehatan mental. Selain itu hasil penelitian ini dapat dijadikan sumber bacaan dan sumber pengetahuan baru bagi penulis khususnya dan bagi pembaca umumnya serta diharapkan penelitian ini memberikan informasi dan 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 kualitas tidur terhadap kesehatan mental atau gangguan depresi pada mahasiswa.

#### **1.4.3 Manfaat Praktis**

Mahasiswa mendapatkan deskripsi, gambaran dan referensi tentang hubungan manfaat aktivitas fisik dan kualitas tidur yang baik terhadap kesehatan mental. Serta bermanfaat bagi orangtua agar lebih memperhatikan aktivitas fisik dan kualitas tidur yang baik untuk kesehatan mentalnya, agar terhindar dari gangguan depresi yang juga akan berpengaruh kepada anaknya.

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

Penelitian ini dapat memberikan sumbangan dalam upaya meningkatkan kualitas dan produktifitas sumber daya manusia. Selain itu penelitian ini dapat memberikan informasi mengenai pentingnya aktivitas fisik dan kualitas tidur yang baik terhadap kesehatan mental, serta agar terhindar dari berbagai penyakit.

### **1.5 Struktur Organisasi Skripsi**

Dalam penulisan skripsi, peneliti mengurutkan dan menjelaskan sesuai pedoman penulisan karya ilmiah UPI tahun 2019 (Universitas Pendidikan Indonesia, 2018) dengan penjelasan singkat sebagai berikut:

Bab I pendahuluan menjelaskan latar belakang penelitian yang akan diteliti. Latar belakang penelitian ini menjelaskan mengenai perlunya penelitian ini dilakukan, sehingga peneliti mengangkat pembahasan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat depresi pada mahasiswa. Dengan urutan struktur pendahuluan diantaranya latar belakang dimana berisikan masalah yang melatar belakangi kesehatan mental atau gangguan depresi serta aktivitas fisik dan kualitas tidur pada mahasiswa, selanjutnya rumusan masalah apakah terdapat hubungan tingkat depresi dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur, serta tujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan tingkat depresi dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur, dan untuk manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan dalam pengetahuan tentang kesehatan mental dengan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada masyarakat khususnya mahasiswa.

Bab II kajian pustaka, terdiri atas kajian teori-teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Pada bab ini terdiri dari penjelasan dan pemaparan tentang aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan depresi. 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 dan teori kognitif sosial. Kemudian terdapat kerangka berpikir untuk memudahkan peneliti dalam membuat dasar pemikiran. Selanjutnya peneliti berhipotesis bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan tingkat depresi.

Bab III metode penelitian membahas bagaimana proses penelitian akan dilakukan oleh peneliti yang terdiri dari, desain penelitian yang digunakan yaitu studi korelasi dengan pendekatan kuantitatif. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia, serta sample berdasarkan table Issac dan Michael berjumlah 345 sampel. Dengan menggunakan instrument berupa angket *global physical activity questionnaire* (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik, *The Pittsburgh sleep quality index* (PSQI) untuk mengukur kualitas tidur, dan Kuesioner *The Center for epidemiologic studies depression* (CES-D) untuk mengukur tingkat depresi. Analisis menggunakan *bivariate correlation* dengan uji nonparametrik *spearman's rho* dan sebelumnya dilakukan terlebih dahulu uji normalitas dan homogenitas data.

Bab IV berisi tentang temuan dan pembahasan hasil penelitian sesuai dengan pokok pertanyaan penelitian. Aktivitas fisik dan kualitas tidur dihubungkan dengan tingkat depresi menghasilkan data yang tidak signifikan, sedangkan kualitas tidur dihubungkan dengan tingkat depresi menghasilkan data yang signifikan.

Bab V berisi tentang kesimpulan, implikasi dan rekomendasi berdasarkan hasil temuan dan bahasan penelitian. Selain itu, pada bab ini juga menjabarkan saran dan masukan untuk berbagai pihak untuk penelitian selanjutnya.