

**PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL WANITA DEWASA YANG  
MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi syarat memperoleh gelar sarjana olahraga program  
studi ilmu keolahragaan



oleh:

Ridha Fauziah

1600138

DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLARAHAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

2020

## **HAK CIPTA**

# **PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL WANITA DEWASA YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT**

**Oleh:**

**Ridha Fauziah**

Skripsi yang diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Olahraga (S1) pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Program Studi Ilmu Keolahragaan

© Ridha Fauziah 2020

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2020

Hak Cipta dilindungi undang-undang.

Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin dari penulis.

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**RIDHA FAUZIAH**

**PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL WANITA DEWASA YANG MENGIKUTI  
SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I,



Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.

NIP: 19681220 199802 2 001

Pembimbing II,

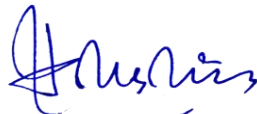


Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.

NIP: 19800327 200501 1 005

Mengetahui,

Kepala Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, S.Pd., M.Pd., Ph.D.

NIP: 19681220 199802 2 001

## **LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME**

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Perbedaan Kesehatan Mental Wanita Dewasa Yang Mengikuti Senam Tae-Bo Dan Senam Jantung Sehat” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini saya siap menanggung resiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Agustus 2020

Penulis,

**Ridha Fauziah**

## **KATA PENGANTAR**

Karya ilmiah adalah bagian yang tidak dapat dilepaskan dari ruang lingkup akademik sebagai mahasiswa, terutama pada tingkat akhir perkuliahan dengan menyelesaikan karya tulis berupa skripsi. Sehingga, penulis bersyukur atas segala puji bagi Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat, iman dan islam kepada penulis sehingga skripsi berjudul “Perbedaan Kesehatan Mental Wanita Dewasa Yang Mengikuti Senam Tae-Bo Dan Senam Jantung Sehat” selesai dengan baik. Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar Sarjana Olahraga pada program studi ilmu keolahragaan.

Penulis sangat menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak kekurangan. Maka dari itu penulis juga berharap adanya masukan serta kritik dan saran yang membangun dari pembaca untuk skripsi ini demi tujuan diadakannya penelitian ini juga bisa tercapai.

Terimakasih disampaikan kepada tim penelitian Senam Tae-bo dan Senam Jantung Sehat yang telah mengizinkan penulis ikut andil dalam penelitian. Tidak lupa peneliti pun secara khusus menyampaikan banyak terimakasih kepada Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D. selaku pembimbing I dan Bapak Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd. selaku pembimbing II, yang sepanjang proses penyusunan skripsi ini banyak memberikan bimbingan, masukan dan diskusi sehingga sangat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga skripsi yang telah dibuat ini dapat bermanfaat bagi masyarakat luas terutama bagi para akademisi sebagai bahan literatur.

Bandung, Agustus 2020

Penulis,

## LEMBAR UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan rasa syukur dan panjatkan segala puji atas kehadiran lillahi rabbi Allah SWT, yang telah memberikan rahmat, hidayahnya telah memberikan nikmat sehat, nikmat iman dan nikmat islam. Sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan skripsi ini sebagaimana seharusnya. Selama penyusunan dari awal hingga akhir, penulis menerima banyak sekali bantuan secara moril maupun materil, penulis ingin mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada pihak yang telah membantu penulis dalam penyelesaian penulisan skripsi ini, yaitu:

1. Prof. Dr. H. Adang Suherman, M.A., selaku Dekan FPOK UPI yang telah menyediakan sarana dan pra sarana selama perkuliahan sampai proses penyelesaian skripsi ini.
2. Ibu Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D. selaku Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Ketua Program Studi Ilmu Keolahragaan, pembimbing akademik dan dosen pembimbing satu yang telah memberikan kemudahan selama proses kegiatan akademik hingga memberikan ilmu yang bermanfaat dari perkuliahan hingga penulisan skripsi.
3. Bapak Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd. selaku dosen pembimbing II yang telah membimbing penulis dari awal hingga selesai dalam penyusunan skripsi ini.
4. Bapak Waryono, Ibu Anna Octaviana, Witsqa Yasyfa, S.STP selaku keluarga yang selalu memberikan semangat kepada penulis agar selesainya skripsi dengan tepat waktu.
5. Shidqi Maulida, seseorang yang selalu setia menemani, membantu dan memberikan semangat kepada penulis agar segera skripsi ini terselesaikan.
6. Teman-teman yang terlibat dalam tim penelitian Fitriaeka Putri, Khoiriyatunisa Riyadi, Gita Alma atas kerjasamanya selama pengumpulan hingga pengolahan data, sehingga penulis lebih mudah saat menganalisis data.
7. Seluruh dosen, pengajar dan tenaga kependidikan Ilmu Keolahragaan maupun tingkat fakultas FPOK UPI yang telah memberikan banyak ilmu kepada penulis.
8. Teman penulis yaitu, Nun Alinsa yang telah memberi semangat disaat penulis merasa jenuh dalam menyusun penulisan skripsi.
9. R. Mia Ersya Puspa Endah, S.Si., MM. Pelatih yang selalu memberikan semangat dan bantuan kepada penulis agar skripsi ini terselesaikan.
10. Tim Pelatda PON XX Tarung Derajat yang telah memberi semangat kepada penulis.
11. Keluarga Besar Ilmu Keolahragaan Angkatan 2016 yang tidak dapat disebutkan, penulis ucapkan terima kasih atas kesempatan dan kebersamaan selama perkuliahan di FPOK UPI.

vi

Ridha Fauziah, 2020

*PERBEDAAN KESEHATAN MENTAL WANITA DEWASA YANG MENGIKUTI SENAM TAE-BO DAN SENAM JANTUNG SEHAT*

Universitas Pendidikan Indonesia | [repository.upi.edu](https://repository.upi.edu) | [perpustakaan.upi.edu](https://perpustakaan.upi.edu)

12. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang Telah banyak sekali membantu selama perkuliahan dan selama hidup Penulis, terimakasih yang sebesar-besarnya semoga segala kebaikan Kalian dapat diganti oleh Allah SWT, Aamiin.

## ABSTRAK

### Perbedaan Kesehatan Mental Wanita Dewasa Yang Mengikuti Senam Tae-Bo Dan Senam Jantung Sehat

**Ridha Fauziah**

**NIM. 1600138**

**Dosen Pembimbing I**

**: Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.**

**Dosen Pembimbing II**

**: Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.**

Aktifitas fisik merupakan salah satu prediktor kesehatan terpenting dan saling terhubung dengan kesehatan mental, sehingga bagi individu yang mengalami gangguan kesehatan mental dapat diprediksi melalui aktifitas fisiknya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji apakah terdapat perbedaan kesehatan mental wanita dewasa yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat. Metode yang digunakan dalam penelitian ini kausal komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 64 orang yang aktif melakukan senam tae-bo dan senam jantung sehat. Instrumen pengambilan data menggunakan *General Health Kuesioner 12* (GHQ-12) untuk mengukur tekanan psikologi. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *Independent Sample T-Test*. Dengan tingkat (Sig. 0.05). Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam hal kesehatan mental wanita dewasa yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat ditunjukkan dengan nilai (Sig(2-tailed) .789>0.05). Hal ini menunjukkan bahwa melakukan aktifitas fisik baik senam tae-bo maupun senam jantung sehat dapat menjaga bahkan dapat meningkatkan kesehatan mental.

Kata kunci: kesehatan mental, senam tae-bo, senam jantung sehat, wanita dewasa, GHQ-12



## ABSTRACT

### **The Differences In Adult Women's Mental Health Following Tae-bo And Healthy Heart Gymnastics**

**Ridha Fauziah**

**NIM. 1600138**

**Dosen Pembimbing I**

**: Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.**

**Dosen Pembimbing II**

**: Dr. Ahmad Hamidi, S.Pd., M.Pd.**

Physical activity is one of the most important predictors and interconnected with mental health, so for many people with mental health disorders can be predicted through physical activity. This study aims to examine whether there are differences in the mental health of adult women who take tae-bo and healthy heart exercises. The method used in this research is causal comparative with a quantitative approach. Sample in this study were 64 people who were actively doing tae-bo exercises and heart-healthy exercises. The data collection instrument used *General Health Questionnaire 12* (GHQ-12) to measure psychological health. This study was analyzed using the *Independent Sample T-Test* with a significance level (Sig. 0.05). The results of this study indicate that there is no significant difference in terms of the mental health of adult women who participate in tae-bo and healthy heart exercises (Sig. 2-tailed)  $.789 > 0.05$ . This shows that doing physical activity, both tae-bo and healthy heart exercises, can maintain and even improve mental health.

Keywords: Mental Health, Tae-bo Exercise, Healthy Heart Exercise, Adult Women, GHQ-12

## DAFTAR ISI

HAK CIPTA .....	ii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI .....	iii
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI DAN PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME.....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
LEMBAR UCAPAN TERIMA KASIH.....	vi
ABSTRAK.....	viii
ABSTRACT.....	ix
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN .....	1
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	3
1.3 Tujuan Penelitian .....	3
1.4 Manfaat Penelitian .....	4
1.5 Struktur Organisasi .....	4
BAB II.....	7
KAJIAN PUSTAKA.....	7
2.1 Aktivitas Fisik.....	7
2.1.1 Senam Tae-bo .....	9
2.1.2 Senam Jantung Sehat .....	9
2.2 Kesehatan Mental.....	10
2.2.1 Faktor Yang Berpengaruh Pada Kesehatan Mental .....	11
2.3 Gangguan Kesehatan Mental .....	13
2.3.1 Jenis-Jenis Gangguan Kesehatan Mental.....	14
2.4 Aktifitas Fisik dan Kesehatan Mental.....	15
2.5 Penelitian yang Relevan.....	16
2.6 Posisi Teoritik Peneliti .....	17
2.6.1 Kerangka Berpikir.....	17
2.6.2 Hipotesis Penelitian .....	17
BAB III .....	18
METODE PENELITIAN.....	18
3.1 Desain Penelitian .....	18
3.2 Partisipan Penelitian.....	19
3.2.1 Populasi Penelitan.....	19
3.2.2 Sampel Penelitian.....	19
3.4 Instrument Penelitian .....	20
3.5 Prosedur Penelitian .....	21
3.6 Analisis Data.....	22

3.6.1 Deskriptif Data.....	22
3.6.2 Uji Asumsi .....	23
3.6.3 Uji Hipotesis .....	23
BAB IV .....	25
TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....	25
4.1 Temuan Penelitian .....	25
4.1.1 Deskripsi Data Temuan Penelitian.....	25
4.1.2 Uji Normalitas Data .....	26
4.1.3 Uji Homogenitas Data.....	26
4.1.4 Uji Hipotesis .....	27
4.2 Pembahasan Temuan Penelitian .....	28
BAB V .....	31
SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI .....	31
5.1 Simpulan .....	31
5.2 Implikasi dan Rekomendasi.....	31
5.2.1 Implikasi .....	31
5.2.2 Rekomendasi.....	31
DAFTAR PUSTAKA .....	33
LAMPIRAN.....	41

## DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Tabel Uji Deskriptif Data Statistik Penelitian .....	25
Tabel 4.2 Tabel Uji Normalitas Data Shapiro Wilk .....	26
Tabel 4.3 Tabel Uji Homogenitas Data Levene's Test.....	26
Tabel 4.4 Tabel Uji Hipotesis Uji T Levene's Test For Equality Of Variance .....	27

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gambar Pemetaan Dimensi Aktivitas Fisik .....	7
Gambar 2.2 Gambar Pemetaan Kerangka Berpikir .....	17
Gambar 3.1 Gambar Desain Penelitian Causal Comparative .....	18
Gambar 3.2 Gambar Metode Purposive Sampling .....	20
Gambar 3.3 Gambar Pemetaan Prosedur Penelitian .....	21

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Persetujuan Pembimbing .....	41
Lampiran 2. Kuesioner GHQ-12 .....	43
Lampiran 3. Informed Consent .....	45
Lampiran 4. Hasil Analisis Spss .....	46
Lampiran 5. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....	48
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan .....	51
Lampiran 7. Kartu Bimbingan Skripsi .....	53
Lampiran 8. Riwayat Hidup .....	56

## DAFTAR PUSTAKA

- Badura, P., Geckova, A. M., Sigmundova, D., Van Dijk, J. P., & Reijneveld, S. A. (2015). When children play, they feel better: Organized activity participation and health in adolescents Energy balance-related behaviors. *BMC Public Health*, *15*(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-2427-5>
- Barenberg, J., Berse, T., & Dutke, S. (2011). Executive functions in learning processes: Do they benefit from physical activity? *Educational Research Review*, *6*(3), 208–222. <https://doi.org/10.1016/j.edurev.2011.04.002>
- Bridges, S. (2015). *Mental health problems. Chapter 2 in Craig R., Mindell J. (eds) Health Survey for England 2014. 1, 1–16.* Retrieved from <http://healthsurvey.hscic.gov.uk/media/37739/HSE2014-Ch2-Mental-health-problems.pdf>
- Callaghan, P. (2004). Exercise: A neglected intervention in mental health care? *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, *11*(4), 476–483. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2004.00751.x>
- Camacho, T. C., Roberts, R. E., Lazarus, N. B., Kaplan, G. A., & Cohen, R. D. (1991). Physical activity and depression: Evidence from the alameda county study. *American Journal of Epidemiology*, *134*(2), 220–231. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a116074>
- Capobianco, N., & Msw, B. (2005). Barriers to Permanency Planning for Older HIV-Affected Caregivers. *Journal of Gerontological Social Work*, *44*(3/4), 59–74. <https://doi.org/10.1300/J083v44n03>
- Carek, P. J., Laibstain, S. E., & Carek, S. M. (2011). Exercise for the treatment of depression and anxiety. *International Journal of Psychiatry in Medicine*, *41*(1), 15–28. <https://doi.org/10.2190/PM.41.1.c>
- Caspersen, C. J., Christenson, G. M., & Pollard, R. A. (1986). Status of the 1990 physical fitness and exercise objectives - evidence from NHIS 1985. *Public Health Reports*, *101*(6), 587–592.
- Corbin, C. B., Pangrazi, R. P., & Franks, B. D. (2000). Definitions: Health, Fitness, and Physical Activity. *President's Council on Physical Fitness and Sports Research Digest*, *3*, 1–11.

- Cronan, T., & Howley, E. (1974). *The\_effect\_of\_training\_on\_epinephrine\_and.22.pdf*.
- Crone-Grant, D., & Grant, T. (2000). Physical activity and mental health Current Concepts. *A Life in the Day*, 4(4), 11–14. <https://doi.org/10.1108/13666282200000029>
- Dewi, K. S. (2012). *Buku Ajar Kesehatan Mental*.
- Diagnostic, E., Manual, S., & Disorders, M. (1995). *on DSM-III DSM-III-R these*. (August), 1228–1232.
- Doyne, E. J., Ossip-Klein, D. J., Bowman, E. D., Osborn, K. M., McDougall-Wilson, I. B., & Neimeyer, R. A. (1987). Running Versus Weight Lifting in the Treatment of Depression. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 55(5), 748–754. <https://doi.org/10.1037/0022-006x.55.5.748>
- Dsm-, Y. G. (2015). *Understanding mental distress.pdf*. 4–6.
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., Kampert, J. B., Clark, C. G., & Chambliss, H. O. (2005). Exercise treatment for depression: Efficacy and dose response. *American Journal of Preventive Medicine*, 28(1), 1–8. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2004.09.003>
- Duraiswamy, G., Thirthalli, J., Nagendra, H. R., & Gangadhar, B. N. (2007). Yoga therapy as an add-on treatment in the management of patients with schizophrenia - A randomized controlled trial. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 116(3), 226–232. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.2007.01032.x>
- Fox, K. R. (2006). The influence of physical activity on mental well-being. *Proceedings of the International Astronomical Union*, 2(S240), 442–452. <https://doi.org/10.1017/s1743921307004425>
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How To Design And Evaluate Research In Education* (M. Ryan, Ed.). United States: The McGraw-Hill Companies.
- Fraenkel, J., Wallen, N., & Hyun, H. (2011). *how to design and evaluate research in education*.
- Geerlings, S. W., Beekman, A. T. F., Deeg, D. J. H., & Van Tilburg, W. (2000). Physical health and the onset and persistence of depression in older adults: An eight-wave prospective community-based study. *Psychological Medicine*, 30(2), 369–380. <https://doi.org/10.1017/S0033291799001890>
- Ginting, S. U. (2011). TEKNIK SENAM JANTUNG SEHAT UNTUK MENINGKATKAN DAYA TAHAN JANTUNG PARA PESERTA SENAM JANTUNG SEHAT LANSIA DI KOTA MEDAN. *Pengabdian Kepada Masyarakat*, 17.

- Gorczyński, P., & Faulkner, G. (2010). Exercise therapy for schizophrenia. *Schizophrenia Bulletin*, 36(4), 665–666. <https://doi.org/10.1093/schbul/sbq049>
- Hamdan, A. (2009). Mental health needs of Arab women. *Health Care for Women International*, 30(7), 593–611. <https://doi.org/10.1080/07399330902928808>
- Hamer, M., Stamatakis, E., & Steptoe, A. (2009). Dose-response relationship between physical activity and mental health: The Scottish Health Survey. *British Journal of Sports Medicine*, 43(14), 1111–1114. <https://doi.org/10.1136/bjsm.2008.046243>
- He, J. P., Paksarian, D., & Merikangas, K. R. (2018). Physical Activity and Mental Disorder Among Adolescents in the United States. *Journal of Adolescent Health*, 63(5), 628–635. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2018.05.030>
- Health-friendly, M., & Environments, W. (2004). *A Resource for Creating Mental Health-Friendly Work Environments*.
- Holi, M. M., Marttunen, M., & Aalberg, V. (2003). Comparison of the GHQ-36, the GHQ-12 and the SCL-90 as psychiatric screening instruments in the Finnish population. *Nordic Journal of Psychiatry*, 57(3), 233–238. <https://doi.org/10.1080/08039480310001418>
- Iidaiani, S., & Suhardi. (2006). *validitas dan reliabilitas general health questionnaire untuk skrining distres psikologik dan fungsi sosial di masyarakat*.
- Janković, S., Muftić, M., Džanković, A. M., & Imamović, M. Z. (2020). Influence of Tae Bo Exercise on Bone Markers and Frax Score. *International Journal of Aging Research*, 1–9. <https://doi.org/10.28933/ijoar-2019-11-2805>
- Kashyap, G. C., & Singh, S. K. (2017). Reliability and validity of general health questionnaire (GHQ-12) for male tannery workers: A study carried out in Kanpur, India. *BMC Psychiatry*, 17(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12888-017-1253-y>
- KBBI. (2016). partisipan. Retrieved from <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/partisipan>
- Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., & Üstün, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: A review of recent literature. *Current Opinion in Psychiatry*, 20(4), 359–364. <https://doi.org/10.1097/YCO.0b013e32816ebc8c>
- Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime Prevalence and Age-of-Onset Distributions of. *Arch Gen Psychiatry*, 62(June), 593–602. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Kessler, R. C., McGonagle, K. A., Zhao, S., Nelson, C. B., Hughes, M., Eshleman, S., ... Kendler, K. S. (1994). Lifetime and 12-Month Prevalence of DSM-III-R Psychiatric

Disorders in the United States Results From the National Comorbidity Survey Background:

This study presents estimates of lifetime and 12-month prevalence of 14 DSM-III-R psychiatric disorders fro. *Arch Gen Psychiatry*, 51(1), 8–19. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.1994.03950010008002>

Khazae-pool, M., Sadeghi, R., Majlessi, F., & Rahimi Foroushani, A. (2015). Effects of physical exercise programme on happiness among older people. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*, 22(1), 47–57. <https://doi.org/10.1111/jpm.12168>

Klein, M. H., Greist, J. H., & Gurman, A. S. (1984). A comparative outcome study of group psychotherapy vs. exercise treatments for depression. *International Journal of Mental Health*, 13(3–4), 148–177. <https://doi.org/10.1080/00207411.1984.11448982>

Krystal, A. D. (2004). Depression and insomnia in women. *Clinical Cornerstone*, 6(1 SUPPL. 2). [https://doi.org/10.1016/S1098-3597\(04\)80022-X](https://doi.org/10.1016/S1098-3597(04)80022-X)

Kurniati, R. (2015). PENGARUH OLAHRAGA AEROBIK TERHADAP KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS REMAJA PUTRI. *Psikologi*, VI, No.2(September), 198–210.

Lautenschlager, N. T., Cox, K. L., Flicker, L., Foster, J. K., Van Bockxmeer, F. M., Xiao, J., ... Almeida, O. P. (2008). Effect of physical activity on cognitive function in older adults at risk for Alzheimer disease: A randomized trial. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 300(9), 1027–1037. <https://doi.org/10.1001/jama.300.9.1027>

Lebouthillier, D. M., Asmundson, G. J. G., Lebouthillier, D. M., & Asmundson, G. J. G. (2015). *A Single Bout of Aerobic Exercise Reduces Anxiety Sensitivity But Not Intolerance of Uncertainty or Distress Tolerance : A Randomized Controlled Trial A Single Bout of Aerobic Exercise Reduces Anxiety Sensitivity But Not Intolerance of Uncertainty or Dist. 6073*. <https://doi.org/10.1080/16506073.2015.1028094>

Luo, M. S., Chui, E. W. T., & Li, L. W. (2019). The Longitudinal Associations between Physical Health and Mental Health among Older Adults. *Aging and Mental Health*, 0(0), 1–9. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1655706>

Milenković, D., & Veselinović, N. (2010). Effect of experimental tae bo training model for coordination development of young women. *Sport Science*, 3(2), 57–60.

Minister, H. world. (2001). *M E N T A L H E A L T H A Call for Action by M E N T A L H E A L T H A Call for Action by World Health Ministers*.



- Mulyani, S., Firmansyah, A. A., & Putri, G. A. (2015). Efektivitas Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *Asuhan Kesehatan: Jurnal Penelitian Kesehatan*, 6(1).
- National Centers for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. (2012). Issues Brief: Mental Health and Chronic Diseases. *Cdc, Centers fo(2)*, 1–6. Retrieved from <http://archpsyc.jamanetwork.com/article.aspx?doi=10.1001/archpsyc.62.6.593>
- Nikitin, A. E., Shamreĭ, V. K., & Kurasov, E. S. (2011). [Mental disorders in young serviceman with cardiological emergencies]. *Voенno-Meditsinskiĭ Zhurnal*, 332(3), 35–41.
- Novianty, A., & Rochman Hadjam, M. N. (2017). Literasi Kesehatan Mental dan Sikap Komunitas sebagai Prediktor Pencarian Pertolongan Formal. *Jurnal Psikologi*, 44(1), 50. <https://doi.org/10.22146/jpsi.22988>
- Nugroho, E. S., Suhariyanti, E., Kamal, S., Kesehatan, F. I., Magelang, U. M., Kesehatan, F. I., ... Magelang, U. M. (2016). *Lansia Di Kelompok Senam Jantung Sehat Among Roso*.
- Ohayon, M., Wickwire, E. M., Hirshkowitz, M., Albert, S. M., Avidan, A., Daly, F. J., ... Vitiello, M. V. (2017). National Sleep Foundation’s sleep quality recommendations: first report. *Sleep Health*, 3(1), 6–19. <https://doi.org/10.1016/j.sleh.2016.11.006>
- Pangaribuan, B. B. P. (2016). Pengaruh Senam Jantung, Yoga, Senam Lansia, dan Senam Aerobik dalam Penurunan Tekanan Darah pada Lanjut Usia. *Majority*, 5(4), 1–6.
- Pedrelli, P., Nyer, M., Yeung, A., Zulauf, C., & Wilens, T. (2015). College students: Mental health problems and treatment considerations. *Academic Psychiatry*, 39(5), 503–511. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- Peluso, M. A. M., & Andrade, L. H. S. G. de. (2005). *REVIEW PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH : THE ASSOCIATION BETWEEN EXERCISE AND MOOD*. 60(1), 61–70.
- Pigott, T. A. (2003). Anxiety disorders in women. *Psychiatric Clinics of North America*, 26(3), 621–672. [https://doi.org/10.1016/S0193-953X\(03\)00040-6](https://doi.org/10.1016/S0193-953X(03)00040-6)
- Powell, K. E., Paluch, A. E., & Blair, S. N. (2011). Physical Activity for Health: What Kind? How Much? How Intense? On Top of What? *Annual Review of Public Health*, 32(1), 349–365. <https://doi.org/10.1146/annurev-publhealth-031210-101151>
- Psychiatrists, R. C. of. (2010). Public Mental Health the Case for Action. *October*.
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia

- (Pengetahuan, Dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 252–258. <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Robertson, R., Robertson, A., Jepson, R., & Maxwell, M. (2012). Walking for depression or depressive symptoms: A systematic review and meta-analysis. *Mental Health and Physical Activity*, 5(1), 66–75. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2012.03.002>
- Ross, C. E., & Hayes, D. (1988). Exercise and psychologic well-being in the community. *American Journal of Epidemiology*, 127(4), 762–771. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a114857>
- Sandmire, H. F., Austin, S. D., Bechtel, R. C., World Health Organization, & Global Health Estimates. (1976). Depression and Other common mental disorders , Experience with 40,000 Papanicolaou smears. *Obstetrics and Gynecology*, 48(1), 56–60.
- Semenova, N. D. (2018). Women and mental health. *International Journal of Culture and Mental Health*, 11(1), 102–108. <https://doi.org/10.1080/17542863.2017.1394675>
- 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>
- Siever, L. J., & Davis, K. L. (1985). Overview: Toward Hypothesis of Depression. *American Journal of Psychiatry*, 14(September), 1017–1031.
- Solway, E., Estes, C. L., Goldberg, S., & Berry, J. (2010). Access barriers to mental health services for older adults from diverse populations: Perspectives of leaders in mental health and aging. *Journal of Aging and Social Policy*, 22(4), 360–378. <https://doi.org/10.1080/08959420.2010.507650>
- Sowers, K. M., Rowe, W. S., & Clay, J. R. (2009). *The Intersection Between Physical Health and Mental Health : A Global Perspective The Intersection Between Physical Health and Mental Health : A Global Perspective*. (December 2014), 37–41. <https://doi.org/10.1080/15433710802633734>
- Strawbridge, W. J., Deleger, S., Roberts, R. E., & Kaplan, G. A. (2002). Physical activity reduces the risk of subsequent depression for older adults. *American Journal of Epidemiology*, 156(4), 328–334. <https://doi.org/10.1093/aje/kwf047>
- Stults-Kolehmainen, M. A., & Sinha, R. (2014). The effects of stress on physical activity and exercise. In *Sports Medicine* (Vol. 44). <https://doi.org/10.1007/s40279-013-0090-5>

- Sumintarsih. (2006). Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia. *Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia*, 147–160.
- Syahfitri, M., Safari, & Jumaini. (2015). *EFEKTIFITAS SENAM JANTUNG SEHAT DAN SENAM ERGONOMIK KOMBINASI RELAKSASI NAFAS DALAM TERHADAP TEKANAN DARAH PADA PENDERITA HIPERTENSI PRIMER*. 2(2).
- Tabak, I., Oblacińska, A., & Jodkowska, M. (2012). Physical Activity and Sedentary Behaviour as Predictors of Adolescent Health in Rural and Urban Environments in Poland. *Physical Culture and Sport. Studies and Research*, 54(1), 68–77. <https://doi.org/10.2478/v10141-012-0008-1>
- Tran, T. V., Rhee, S., Lee, S. Y., Rhee, J., & Choi, G. Y. (2019). Gender differences in the association between attitudes toward mental health treatment and mental health outcomes among noninstitutionalized adults with depression. *Social Work in Mental Health*, 17(5), 551–566. <https://doi.org/10.1080/15332985.2019.1603742>
- Ulrich, R. S. (1983). Behavior and the Natural Environment. In *Behavior and the Natural Environment*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4613-3539-9>
- Veale, D. M. W. d. C. (1987). Exercise and mental health. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 76(2), 113–120. <https://doi.org/10.1111/j.1600-0447.1987.tb02872.x>
- Weil, R. (2019). Aerobic exercise facts.
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2010). Mental illness and mental health: The two continua model across the lifespan. *Journal of Adult Development*, 17(2), 110–119. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9082-y>
- Wetzel, J. W. (2000). *A global perspective*. 43(2), 205–215.
- who. (2019). Motion for your mind. *World Health Organizatio*. Retrieved from <http://www.euro.who.int/pubrequest>
- Who. (2013). who age hiv. Retrieved from <https://www.who.int/hiv/pub/guidelines/arv2013/intro/keyterms/en/>
- WHO. (2000). Stop exclusion Dare to care Address by Dr Gro Harlem Brundtland. *Medicine*.
- Who, Stansbury, J. P., Ried, L. D., & Velozo, C. A. (2013). Unidimensionality and bandwidth in the Center for Epidemiologic Studies Depression (CES-D) Scale. mental health action plan 2013-2020. *Journal of Personality Assessment*, 86(1), 10–22. [https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8601\\_03](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa8601_03)
- World Health Organization. (2014). Mental Health.

Yun, H. J. (2018). Effect of Body Image Distortion on Mental Health in Adolescents. *Journal of Health Informatics and Statistics*, 43(3), 191–199.  
<https://doi.org/10.21032/jhis.2018.43.3.191>