

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Orang dewasa berusia 18 tahun keatas cenderung menderita gangguan mental (Kessler et al., 2005; National Centers for Chronic Disease Prevention and Health Promotion, 2012). Ditunjukkan dengan laporan terbaru dari National Institute of Mental Health pada tahun 2013 menunjukkan bahwa banyaknya orang dewasa AS menderita gangguan kesehatan (Tran, Rhee, Lee, Rhee, & Choi, 2019), sebanyak 20% dari populasi orang dewasa mengalami gangguan kesehatan mental, bukan disebabkan oleh penuaan (Capobianco & Msw, 2005). Tingginya jumlah keseluruhan gangguan mental mayoritas disebabkan oleh tingginya beban pikiran, sosial dan ekonomi yang terjadi sangat tinggi (Novianty & Rochman Hadjam, 2017). Diprediksi bahwa semakin tingginya gangguan kesehatan mental yang dialami akan berdampak kepada meningkatnya tingkat kasus kesehatan mental yang ada didunia (Sandmire, Austin, Bechtel, World Health Organization, & Global Health Estimates, 1976).

Usia yang termasuk kedalam kategori orang dewasa cenderung memiliki risiko kesehatan mental yang terganggu, salah satunya tingginya tingkat stres. Sedangkan stres itu sendiri akan menyebabkan terjadinya penurunan kualitas hidup pada orang dewasa, seperti keseimbangan dan kemampuannya terganggu (Nugroho et al., 2016). Sebagian besar gangguan kesehatan mental terjadi saat masuk ke dalam kategori dewasa muda (Kessler et al., 2007) yaitu dimulai pada usia 25 tahun dan 75% dari mereka mulai memiliki gangguan kesehatan mental seperti stress. Diketahui gangguan kesehatan mental pada orang dewasa dapat merusak fisiologis tubuh dan hasil kesehatan, karena gangguan kesehatan mental rentan terjadi pada individu yang memiliki riwayat masalah pada kesehatan (Solway, Estes, Goldberg, & Berry, 2010). Studi lainnya melaporkan, secara umum fisiologis tubuh yang buruk adalah salah satu faktor risiko tingkat kesehatan mental menurun (Geerlings, Beekman, Deeg, & Van Tilburg, 2000; Luo, Chui, & Li, 2019). Hal tersebut di analogikan oleh banyak Menteri Kesehatan di dunia pada penelitian (Minister, 2001) bahwa tidak ada perkembangan tanpa kesehatan dan tidak akan ada kesehatan tanpa adanya mental yang sehat. Artinya antara tingkat kesehatan dengan kesehatan

mental secara fisiologis saling berkaitan satu sama lain, dan sejatinya kesehatan mental yang buruk menjadi perhatian karena dapat memberikan dampak negatif pada kualitas hidup (Fox, 2006).

Wanita memungkinkan lebih beresiko menderita gangguan kesehatan mental daripada pria (Wetzel, 2000), hal tersebut ditunjukkan berdasarkan data yang diperoleh lembaga kesehatan dunia WHO, bahwa banyak orang terkena penyakit gangguan mental akibat masalah sosial, kekerasan dan bencana mayoritas 80 persennya adalah perempuan dan anak-anak (Hamdan, 2009). Beberapa bukti lain menunjukkan bahwa perlakuan tidak adil dan diskriminatif yang diterima wanita adalah faktor utama peningkatan risiko wanita mengidap penyakit gangguan mental (Sowers, Rowe, & Clay, 2009). Faktor-faktor penentu kesehatan mental dan gangguan mental tidak hanya kemampuan untuk mengelola pikiran, emosi, perilaku dan interaksi saja, tetapi juga faktor sosial, budaya, ekonomi, politik dan lingkungan seperti kebijakan nasional, sosial perlindungan, standar hidup, kondisi kerja, dan dukungan sosial masyarakat (Who, Stansbury, Ried, & Velozo, 2013). Tatyana Dmitrieva, Menteri Kesehatan Federasi Rusia (1996–1998), menyuarakan pemikirannya bahwa, masalah kesehatan mental wanita harus ditangani oleh spesialisasi yang berbeda (Semenova, 2018).

Aktivitas fisik termasuk kedalam salah satu prediktor kesehatan bagi anak-anak, remaja, maupun orang dewasa (Tabak, Oblacińska, & Jodkowska, 2012) sehingga individu yang mengalami gangguan kesehatan dapat diprediksi bagaimana aktifitas fisiknya, contohnya seperti gangguan kesehatan mental sangat perlu memodifikasi gaya hidupnya. Komponen penting dalam upaya memodifikasi gaya hidup salah satunya adalah dengan melakukan olahraga, karena kesehatan mental yang terganggu dapat diatasi salah satunya dengan terapi non-medis yaitu salah satunya dengan melakukan olahraga (Nugroho et al., 2016). Olahraga dipercaya dapat meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan, mengurangi depresi dan kecemasan serta meningkatkan fungsi kognitif (Callaghan, 2004), khususnya olahraga aerobik seperti jogging, berenang, bersepeda, berjalan, dan senam, telah terbukti dapat mengurangi beberapa gangguan kesehatan mental (kecemasan dan depresi) (Sharma, Madaan, & Petty, 2006). Singkatnya, olahraga aerobik yang cukup dan dalam jumlah yang direkomendasikan oleh lembaga kesehatan

masyarakat efektif dalam mengobati penyakit/gangguan mental ringan hingga sedang seperti kecemasan, stress, dan tingkat depresi (Dunn, Trivedi, Kampert, Clark, & Chambliss, 2005; Pangaribuan, 2016).

Senam aerobik merupakan olahraga yang dapat menurunkan salah satu gangguan kesehatan mental yaitu kecemasan, namun penurunannya itu secara ringan dan bertahap yang umumnya terus menurun dari minggu ke minggu (Lebouthillier, Asmundson, Lebouthillier, & Asmundson, 2015). Senam aerobik merupakan jenis olahraga yang sesuai bagi orang dewasa (Sumintarsih, 2006), karena olahraga yang bersifat aerobik tidak hanya meningkatkan kebugaran saja namun juga bagi kesehatan kognitif dan emosional (Weil, 2019). Contohnya olahraga seperti jogging, berenang, bersepeda, berjalan, dan senam, terbukti dapat mengurangi beberapa gangguan kesehatan mental (kecemasan dan depresi) (Sharma et al., 2006). Minimnya literatur yang ada juga menjadi salah satu alasan kuat mengenai penelitian ini dilakukan. Walaupun sudah ada yang melakukan penelitian mengenai senam tae-bo dan senam jantung sehat, namun mayoritas yang meneliti senam tae-bo hanya dihubungkan dengan penampilan fisik (komposisi tubuh) dan program penurunan berat badan saja dan untuk senam jantung sehat pun masih kurang literatur yang membahas kesehatan mental. Dengan adanya pernyataan yang diungkapkan keempat peneliti terdahulu dan minimnya literatur, peneliti menjadikan hal tersebut sebagai gap penelitian ini dilakukan. Tepatnya yaitu guna menguji dan membuktikan apakah senam tae-bo dan senam jantung sehat memberikan dampak yang berbeda terhadap kesehatan mental pada wanita dewasa.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini yaitu, “Apakah terdapat perbedaan kesehatan mental pada wanita dewasa yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat?”.

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah disampaikan di atas, maka tujuan dari penulisan penelitian ini adalah “Untuk menguji apakah terdapat perbedaan kesehatan mental pada wanita dewasa yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat”.

Ridha Fauziah, 2020

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

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.4 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segala aspek.

Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

- 1) Secara Teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat bagi wanita dewasa, khususnya yang berkaitan dengan masalah kesehatan mental, senam tae-bo, dan senam jantung sehat. Dan untuk peneliti lain seiring berkembangnya ilmu pengetahuan, karya tulis ini dapat dijadikan sebagai sumber referensi ilmu dikemudian hari.
- 2) Secara Praktis, senam tae-bo dan senam jantung sehat ini dapat dijadikan salah satu program pengobatan non medis bagi wanita dewasa yang mengalami gangguan kesehatan mental, dan akan menaikkan taraf harapan hidup serta meningkatkan kesehatan kognitif.

1.5 Struktur Organisasi

Dalam karya tulis ilmiah khususnya skripsi terdapat sistematika penulisan dalam prosedur penyusunannya. Sistematika/struktur organisasi dari penyusunan penelitian skripsi ini yaitu sebagai berikut.

Bab I latar belakang penelitian ini dilandasi oleh pernyataan bahwa orang dewasa cenderung mengalami gangguan kesehatan mental, dampak yang ditimbulkan dari gangguan kesehatan mental, gender wanita lebih mudah menderita gangguan kesehatan mental, aktifitas fisik memiliki hubungan dengan kesehatan mental, gap dan alasan mengenai perlunya dilakukan penelitian. Selanjutnya, rumusan masalah apakah terdapat perbedaan kesehatan mental wanita dewasa yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat, serta tujuan dalam penelitian ini agar dapat menguasai aktifitas fisik yang dapat menjaga kesehatan mental hingga mengurangi gangguan kesehatan mental, dan untuk manfaat penelitian ini bisa menjadi acuan bagi pembaca, wanita dewasa agar mendapatkan kesehatan mental yang baik.

Bab II menjelaskan tentang aktifitas fisik, senam tae-bo, senam jantung sehat, kesehatan mental, faktor yang berpengaruh pada kesehatan mental, gangguan kesehatan mental, dan aktifitas fisik yang dapat mengurangi gangguan kesehatan mental. Kemudian penelitian terdahulu yang relevan. Selanjutnya kerangka berpikir yang mengenai penjelasan suatu permasalahan mengapa penelitian ini dilakukan.

Serta hipotesis penelitian yang menyatakan dugaan sementara mengenai hasil akhir dari penelitian.

Bab III membahas mengenai metode penelitian apa yang digunakan oleh peneliti, dimana peneliti menggunakan desain penelitian *Causal Comparatif*. Partisipan dari penelitian ini terdiri dari 3 orang yang membantu menyebarkan angket, 64 orang wanita dewasa sebagai sampel, 2 orang instruktur, dan 2 orang pembimbing tim penelitian. Populasi pada penelitian ini adalah wanita dewasa yang aktif mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat serta berada di rentang usia 20 tahun sampai 64 tahun, pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Instrument penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *general health quisioner 12 (GHQ 12)* yang sudah diadaptasi oleh (Idaiani & Suhardi, 2006) kedalam Bahasa Indonesia. Selanjutnya, analisis data yang digunakan pada penelitian ini uji beda *Independent sample t-test* untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan kesehatan mental pada wanita dewasa yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat.

Bab IV berisikan dari temuan maupun pembahasan yang didapat selama berlangsung dan akhir dari penelitian ini dilakukan yaitu tidak terdapat perbedaan yang signifikan kesehatan mental pada wanita dewasa baik yang mengikuti senam tae-bo dan senam jantung sehat. Ditunjukkan dengan selisih nilai perolehan rata-rata kesehatan mental tidak jauh berbeda.

Bab V pada bab ini memuat simpulan, implikasi dan juga rekomendasi penelitian. Hasil penelitian tidak adanya perbedaan antara senam tae-bo dan senam jantung sehat terhadap kesehatan mental, artinya keduanya sama-sama memiliki dampak terhadap kesehatan mental pada wanita dewasa. Senam tae-bo dan senam jantung sehat juga merupakan jenis aktifitas fisik yang sesuai dengan kebutuhan karakteristik masyarakat Indonesia terutama pada wanita dewasa. Sehingga peneliti menganjurkan kepada masyarakat umum dan khususnya kepada wanita dewasa untuk dapat mengaplikasikan gaya hidup sehat dengan rutin melakukan olahraga aerobik seperti senam tae-bo atau senam jantung sehat, karna dengan mengaplikasikan olahraga aerobik secara rutin dan teratur dapat dijadikan salah satu cara terapi non medis untuk memelihara kesehatan mental tetap sehat bahkan menurunkan gangguan kesehatan mental. Selain itu juga dapat dijadikan bahan

evaluasi terhadap penelitian selanjutnya dengan menggunakan karakteristik sampel yang lebih beragam, seperti beragamnya jenis aktifitas fisik berbeda yang dilakukan oleh masyarakat.