

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Sebagai makhluk hidup, manusia selalu bergerak dan beraktivitas dalam kehidupan sehari-harinya dengan intensitas dan keluaran energi yang bermacam-macam. Aktivitas fisik ini dapat diartikan sebagai pergerakan tubuh yang memerlukan energi untuk bergerak. WHO (2011) mendefinisikan aktivitas fisik sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot dalam tubuh sehingga menghasilkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik dapat dilakukan dalam kondisi yang beragam diantaranya aktivitas fisik sehari-hari seperti berjalan kaki, bermain sepeda, Latihan aktivitas fisik seperti peregangan, aerobik, *jogging*, dan aktivitas olahraga rutin. Aktivitas fisik juga dapat dikaitkan dengan beberapa manfaat kesehatan yang positif, seperti meningkatkan kesehatan, meminimalisir gejala stres, serta mengurangi risiko penyakit kardiovaskular, obesitas, stroke, dan kanker.

Selain dampak nyata terhadap kesehatan fisik, aktivitas fisik juga berperan dalam kesehatan mental. Tinjauan sistematis telah menemukan bahwa penyakit mental telah menghasilkan hasil yang lebih baik bila digabungkan dengan aktivitas fisik dalam beberapa bentuk (Warburton & Bredin, 2017). Pandemi COVID-19 telah menyebabkan berkurangnya aktivitas fisik pada seluruh orang di dunia. Padahal terdapat pengaruh yang signifikan akibat berkurangnya aktivitas fisik terhadap kesehatan mental khususnya pada usia anak-anak dan remaja. Kesehatan mental telah menjadi kajian yang semakin penting karena dampaknya terhadap kesehatan manusia semakin meningkat. Diperkirakan mencapai 15% dari beban penyakit global pada tahun 2020, yang menjadikannya beban penyakit utama seperti bunuh diri, depresi, gangguan makan dan kecemasan adalah beberapa kondisi yang mempengaruhi kaum muda dalam transisi ke masa dewasa dengan tingkat yang tidak proporsional di dibandingkan dengan banyak kelompok populasi lainnya (Biddle et al., 2019).

Masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan tidak hanya terjadi pada usia dewasa, semakin berkembangnya teknologi juga menimbulkan beban penyakit di

hampir semua usia, khususnya di anak dan remaja yang masih harus di awasi dalam maraknya beban penyakit yang ditimbulkan dari kemajuan teknologi.

Masalah kesehatan jiwa telah menjadi masalah kesehatan yang belum terselesaikan di tengah-tengah masyarakat, baik di tingkat global maupun nasional. Terlebih di masa pandemi COVID-19, permasalahan kesehatan jiwa akan semakin berat untuk diselesaikan.

Dampak dari pandemi COVID-19 ini tidak hanya terhadap kesehatan fisik saja, namun juga berdampak terhadap kesehatan jiwa dari jutaan orang, baik yang terpapar langsung oleh virus maupun pada orang yang tidak terpapar. Saat ini masyarakat masih berjuang mengendalikan penyebaran virus COVID-19, tapi di sisi lain telah menyebar perasaan kecemasan, ketakutan, tekanan mental akibat dari isolasi, pembatasan jarak fisik dan hubungan sosial, serta ketidak pastian.

Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018, menunjukkan lebih dari 19 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami gangguan mental emosional, dan lebih dari 12 juta penduduk berusia lebih dari 15 tahun mengalami depresi. Selain itu berdasarkan Sistem Registrasi Sampel yang dilakukan Badan Litbangkes tahun 2016, diperoleh data bunuh diri pertahun sebanyak 1.800 orang atau setiap hari ada 5 orang melakukan bunuh diri, serta 47,7% korban bunuh diri adalah pada usia 10-39 tahun yang merupakan usia anak remaja dan usia produktif.

Pada usia remaja (15-24 tahun) memiliki persentase depresi sebesar 6,2%. Depresi berat akan mengalami kecenderungan untuk menyakiti diri sendiri (*self harm*) hingga bunuh diri. Sebesar 80 – 90% kasus bunuh diri merupakan akibat dari depresi dan kecemasan. Kasus bunuh diri di Indonesia bisa mencapai 10.000 atau setara dengan setiap satu jam terdapat kasus bunuh diri. Menurut ahli *suciologist* 4.2% siswa di Indonesia pernah berpikir bunuh diri. Pada kalangan mahasiswa sebesar 6,9% mempunyai niatan untuk bunuh diri sedangkan 3% lain pernah melakukan percobaan bunuh diri. Depresi pada remaja bisa diakibatkan oleh beberapa hal seperti tekanan dalam bidang akademik, perundungan(*bullying*), faktor keluarga, dan permasalahan ekonomi.

Depresi terjadi dengan salah satu ciri adalah dengan stres dan kecemasan berkepanjangan yang menyebabkan terhambatnya aktivitas dan menurunnya kualitas fisik. Pencegahan depresi dapat dilakukan dengan pengelolaan stres.

Pengelolaan stres masing – masing individu berbeda, ada yang mengelola stres dengan melakukan kegiatan yang disukai seperti hobi, melakukan kegiatan *refreshing*, mendekati diri dalam konteks spiritual keagamaan, hingga bercerita kepada orang lain untuk mengurangi beban stres. Terlepas dari stigma masyarakat, keberanian diri untuk terbuka terhadap orang lain dan berobat merupakan salah satu langkah yang tepat. Di era digital seperti sekarang banyak *platform* yang menyediakan layanan konsultasi secara daring dengan biaya maupun gratis. Selain itu, beberapa puskesmas telah menyediakan layanan konsultasi psikologi dengan biaya gratis maupun berbayar dengan harga terjangkau.

Akan tetapi pemahaman akan kesehatan mental di Indonesia cenderung rendah. Hal ini dibuktikan dengan tingkat pemasangan orang dengan gangguan jiwa sebesar 14% pernah pasung seumur hidup dan 31,5% dipasung 3 bulan terakhir. Selain itu sebesar 91% masyarakat Indonesia yang mengalami gangguan jiwa tidak tertangani dengan baik dan hanya 9% sisanya yang dapat tertangani. Tidak ditangani dengan baik bisa menjadi indikasi akan kurangnya fasilitas kesehatan mental ditambah kurangnya pemahaman akan kesehatan mental. Masyarakat cenderung memberi stigma negatif terhadap orang dengan gangguan mental atau jiwa yaitu dengan mencela dan menganggapnya sebagai aib, anggapan akan orang gila. Selain itu masyarakat yang kurang paham akan tanda – tanda gangguan mental seperti depresi, yang mana depresi merupakan gangguan kesehatan mental yang paling sering ditemukan. Hal ini menyebabkan orang dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung susah terbuka akan pengobatan dan malah merasa lebih tertekan akan stigma masyarakat

Beberapa hipotesis berfokus pada alasan psikologis yang menjelaskan efek penyakit ini, termasuk hipotesis efikasi diri dan interaksi sosial. Hipotesis efikasi diri menunjukkan bahwa menjadi lebih aktif secara teratur dapat meningkatkan suasana

hati dan kepercayaan diri dikarenakan aktivitas fisik dianggap sebagai aktivitas yang menantang. Sedangkan hipotesis interaksi social menyatakan bahwa hubungan sosial yang terdapat selama aktivitas fisik bermanfaat dalam meningkatkan Kesehatan mental (Camero et al., 2012).

Penelitian tentang aktivitas fisik dengan kesehatan mental menyajikan hasil yang mengatakan bahwa terdapat keterkaitan antara aktivitas fisik terhadap Kesehatan mental. Intervensi aktivitas fisik telah terbukti memiliki efek menguntungkan untuk mengurangi kecemasan, tetapi basis bukti masih terbatas (Tamminen et al., 2020). Sejalan dengan penelitian Biddle et al (2019) yang menyatakan intervensi aktivitas fisik telah terbukti memiliki efek menguntungkan untuk mengurangi kecemasan, tetapi basis bukti terbatas. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, akan ditampilkan bagaimana pengaruh aktivitas fisik terhadap Kesehatan mental terutama pada usia anak-anak dan remaja. Dengan mempertimbangkan segala bentuk aktivitas fisik dan kesehatan mental, perlu diketahui juga terdapat faktor lain yang ditemukan di dalam penelitian yang dilakukan oleh Theis et al (2021) yang mengatakan bahwa terdapat perubahan kesehatan mental anak dan remaja sebelum pandemi dan setelah pandemi. Kesehatan mental semakin buruk ketika anak dan remaja melakukan pembelajaran secara online dikarenakan aktivitas fisik menjadi terbatas.

Jacka (2013) menyatakan timbulnya banyak masalah mental muncul sebelum usia 14 tahun. Misalnya di Norwegia, perkiraan menunjukkan bahwa 15-20% anak usia 3-18 tahun mengalami penurunan pada kesehatan mental (Institut Kesehatan Masyarakat Norwegia, 2014). Pencegahan dini terhadap masalah kesehatan mental dapat membantu seseorang ketika beranjak dewasa, sehingga dapat mengembangkan dan mempertahankan mental yang baik. Terlepas dari berbagai upaya yang luar biasa untuk mengurangi masalah kesehatan mental, prevalensi kesehatan mental yang buruk pada masa remaja masih meningkat. Seperti bunuh diri dan depresi dianggap sebagai masalah kesehatan mental utama pada anak dan remaja. Penelitian Arat & Wong (2017) menggambarkan akibat dari menurunnya tingkat akitivitas fisik dapat menimbulkan penyakit kesehatan mental pada remaja di usia 11-17 tahun. Banyaknya

ditemukan kasus seperti contoh kesepian, kecemasan, depresi, keinginan bunuh diri dan upaya bunuh diri dalam 12 bulan terakhir. Diantara para remaja tersebut ditemukannya prevalensi aktivitas fisik yang rendah.

Di Indonesia, sebuah penelitian menemukan bahwa menggunakan berbagai bentuk transportasi yang digunakan ke sekolah (misalnya, mobil, bus, sepeda motor) mengurangi aktivitas fisik dan menghabiskan lebih banyak waktu di dalam ruangan sehingga dapat berdampak buruk pada tingkat aktivitas fisik (Zulyniak et al., 2020). Kurangnya aktivitas fisik pada anak dan remaja Indonesia ini juga berdampak pada kesehatan mental mereka. Di masa pandemi COVID-19, aktivitas remaja cenderung rendah, sehingga menjadikan mereka kurang aktif dan lebih banyak duduk di depan layar dikarenakan menjalani sekolah daring serta pola tidur yang tidak beraturan diakibatkan terlalu banyak bermain game. Begitu juga di beberapa negara di Asia, hasil temuan yang dilakukan Arat & Wong (2017) menemukan bahwa hanya 7,5% dan 15,9% dari peserta di Filipina yang berjalan atau bersepeda setidaknya sekali dalam tujuh hari terakhir serta 16,3% dan 34,5% dari peserta di China dan di Pakistan yang berolahraga selama lebih dari 60 menit setidaknya sekali dalam seminggu. Secara umum, ada prevalensi rendah masalah kesehatan mental dalam waktu 12 bulan di antara remaja (misalnya, 7,9% di Thailand yaitu kesepian dan 4,9% di Sri Lanka yaitu kecemasan).

Dari beberapa hasil penelitian tersebut, menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan salah satu upaya untuk memperbaiki gejala stres, kecemasan, dan depresi, dan sebagai pendekatan alternatif untuk mengurangi beban penyakit mental. Studi Chekroud et al (2018) menunjukkan adanya hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. Individu yang berolahraga memiliki resiko lebih kecil terkena kesehatan mental yang buruk dibandingkan individu yang tidak berolahraga. Selanjutnya, hubungan ini paling kuat untuk individu yang berolahraga antara 30 menit dan 60 menit per sesi, tiga hingga lima kali per minggu. Meningkatkan aktivitas fisik dalam pengobatan penyakit mental direkomendasikan sebagai pilihan pengobatan baru. Mengingat hubungan linier antara aktivitas fisik dan status kesehatan, dengan

demikian semakin jelas bahwa olahraga sangat penting untuk kesehatan yang optimal. Aktivitas fisik secara teratur harus didorong dengan meningkatkan kesadaran sosial untuk melindungi, memelihara dan meningkatkan anak dan remaja. Aktivitas fisik dalam hal gangguan kesehatan mental dimaksudkan adalah pengalihan dari rangsangan negatif mengarah ke suasana hati yang lebih baik selama dan setelah aktivitas fisik dan dalam hal efikasi diri menunjukkan bahwa menjadi aktif secara teratur dapat meningkatkan suasana hati dan kepercayaan diri karena latihan fisik dianggap sebagai aktivitas yang menantang (Camero et al., 2012). Mekanisme neurobiologis seperti peningkatan aliran darah otak di daerah kortikal dan subkortikal, sintesis dan penggunaan neurotransmitter, faktor neurotropik dan neurogenesis adalah mekanisme yang mungkin menjelaskan efek positif dari aktivitas fisik pada kesehatan mental (Ozdemir, 2020).

Dalam beberapa hasil penelitian di atas memberikan data yang konsisten yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik meningkatkan kesehatan umum, dan memberikan kesejahteraan mental. Aktivitas fisik memiliki efek pelindung saraf dan menyebabkan penurunan gejala psikopatologis. Gejala kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan kurang umum pada mereka yang melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Aktivitas fisik bisa dilakukan dengan berbagai jenis mulai dari yang paling sederhana seperti melakukan *jogging*, berenang, *hiking*, ataupun aktivitas fisik yang lebih kompetitif seperti berolahraga populer seperti angkat beban, sepakbola, dan berbagai aktivitas olahraga lainnya. Lubans et al. (2016) menjelaskan bahwa banyak tipe aktivitas yang berbeda yang berkontribusi dalam aktivitas fisik keseluruhan; termasuk aktivitas rumah tangga (contoh: mengasuh anak, bersih-bersih rumah), transportasi (contoh: jalan kaki, bersepeda), dan aktivitas waktu senggang (contoh: menari, berenang). Jenis aktivitas fisik perlu diperhatikan berdasarkan kondisi tubuh sehingga memudahkan dalam melakukan berbagai kegiatan. Rachmah & Ambardini (2009) mengemukakan bahwa aktivitas fisik perlu memperhatikan kriteria FITT (*Frequency, Intensity, Time, and Type*). Frekuensi merupakan lamanya waktu aktivitas fisik yang dilakukan seperti beberapa hari dalam satu minggu, Intensitas

merupakan seberapa keras aktivitas fisik tersebut dilakukan apakah intensitasnya rendah, sedang, atau tinggi. Waktu merupakan seberapa lama aktivitas fisik tersebut dilakukan sedangkan tipe merupakan jenis-jenis aktivitas fisik yang dilakukan.

Efektivitas aktivitas fisik terhadap kesehatan mental tergantung pada intensitas aktivitas fisik yang dilakukan. Dalam studi cross-sectional dan deskriptif yang dilakukan dilaporkan bahwa anak dan remaja yang depresi menghabiskan lebih sedikit waktu untuk aktivitas fisik ringan dan sedang dibandingkan dengan anak atau remaja yang tidak terkena kesehatan mental (Ozdemir, 2020). Sejalan dengan penelitian yang telah ditemukan bahwa efisiensi aktivitas fisik sangat tinggi dalam mengurangi stres dan gejala terkait serta yang terlibat dalam aktivitas fisik menunjukkan gejala kecemasan yang lebih sedikit (Mason & Holt, 2012). Berdasarkan rekomendasi Organisasi Kesehatan Dunia (2015), kaum muda berusia 5–17 tahun harus berolahraga setidaknya 60 menit selama 3 kali dalam seminggu. Sebagian besar aktivitas fisik harian juga harus mencakup olahraga di dalam atau luar ruangan seperti aerobik, berjalan kaki, ataupun aktivitas fisik lainnya selama 3 kali seminggu yang akan membantu menunjukkan kesehatan yang lebih baik.

Tingkatan atau jenis aktivitas fisik perlu lebih diperjelas arahnya, karena tidak semata-mata semua bentuk aktivitas fisik itu baik karena bergantung jenis gerak tubuh yang dikerjakan, intensitas dan kualitasnya. Mengingat bahwa aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan otot yang menghabiskan energi, aktivitas fisik dapat dilakukan selama waktu senggang seperti berjalan kaki, bersepeda atau saat melakukan pekerjaan rumah tangga (White et al., 2017). Aktivitas fisik dalam konteks sosial seperti pengaturan kelompok, klub atau olahraga tim memberikan peningkatan kesempatan untuk interaksi sosial yang dapat berkontribusi pada kesehatan mental dengan meningkatkan keterhubungan dan dukungan sosial (Faulkner et al., 2021). Keterlibatan, terutama dalam kegiatan olahraga tim, dapat mengarah pada kepercayaan diri yang lebih baik dan pengembangan interaksi dan hubungan yang positif (Wasserman, 2019). Oleh karena itu, kita perlu

mempertimbangkan jenis atau tingkatan aktivitas fisik atau jenis olahraga apa yang berdampak pada kesehatan mental.

Dalam konteks olahraga penting untuk mempertimbangkan efek olahraga pada kesehatan mental agar definisi "olahraga" dapat dipahami. Seringkali istilah olahraga digunakan sebagai istilah umum untuk mencakup aktivitas fisik dan olahraga, namun olahraga pada dasarnya adalah subkategori aktivitas fisik. Aktivitas fisik melibatkan gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang mengeluarkan energi, sedangkan olahraga digambarkan sebagai "terencana, terstruktur, berulang, dan bertujuan dalam arti perbaikan atau pemeliharaan satu atau lebih komponen kebugaran fisik". Sebaliknya, kebugaran fisik adalah sekumpulan atribut yang ingin dicapai atau dimiliki secara bawaan oleh orang-orang. Kebugaran fisik dapat dibagi menjadi kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (daya tahan kardiorespirasi dan otot, kekuatan otot, komposisi tubuh, fleksibilitas) dan kebugaran terkait keterampilan (kelincahan, keseimbangan, koordinasi, kecepatan, tenaga, waktu reaksi). Penting untuk membuat perbedaan antara kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan dan keterampilan, ketika mendefinisikan sifat aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan mental (Mikkelsen et al., 2017).

Sebuah tinjauan literatur yang membandingkan total aktivitas fisik (yaitu, semua aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu tertentu terlepas dari domain kehidupan) dengan aktivitas fisik diwaktu luang melaporkan bahwa aktivitas fisik di waktu luang lebih konsisten dan sangat terkait dengan penurunan depresi. Lebih lanjut, sejumlah studi telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik diwaktu senggang memiliki hubungan yang lebih kuat dengan kesehatan dibandingkan dengan aktivitas fisik terkait pekerjaan, aktivitas fisik transportasi, dan aktivitas fisik rumah tangga. Sebaliknya, aktivitas fisik dapat berdampak buruk pada kesehatan mental pada orang yang terlalu kecanduan dan dapat menyebabkan gangguan mood dan perilaku serta penurunan kesehatan fisik.

Untuk memahami cara menggunakan aktivitas fisik secara optimal untuk meningkatkan kesehatan mental dan mencegah gangguan kesehatan mental,

diperlukan pemahaman tentang hubungan dalam domain aktivitas fisik tertentu. Kita harus mengkaji lebih dalam pengertian aktivitas fisik, jenis dan kualitas seperti apa yang sangat mendukung untuk pencegahan kesehatan mental. Kemudian kita akan berlanjut pada penelusuran-penelurusan berbagai hasil penelitian terkait aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan mencoba mengkaji setiap temuan-temuan yang disajikan.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan uraian yang telah dijelaskan, perumusan masalah penelitian adalah

1. Bagaimana pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental anak dan remaja?
2. Bagaimana tingkatan dan jenis aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental anak dan remaja?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Tujuan umum penelitian adalah untuk memahami pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental anak dan remaja menggunakan *systematic literature review*.

2. Tujuan Khusus

- a) Untuk mengetahui bagaimana pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental pada anak dan remaja
- b) Untuk mengetahui jenis dan tingkatan aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental pada anak dan remaja.

1.4 Manfaat Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan menjadi bahan masukan serta pertimbangan dalam upaya pengembangan pembelajaran pendidikan jasmani. Adapun manfaat yang dapat diambil dari hasil penelitian ini adalah :

1.4.1 Manfaat Teoritis

- a. Penelitian dan beberapa kajian pustaka sebelumnya memberikan hasil bahwa aktivitas fisik memberi pengaruh terhadap kesehatan mental pada dewasa dan

orangtua serta lansia yang dipengaruhi oleh faktor yaitu pekerjaan dan hubungan rumah tangga. Pada penelitian ini memberikan sumbangsi positif dan sebuah gambaran aktivitas fisik dan kesehatan mental pada usia anak dan remaja yang dipengaruhi dari berbagai faktor lainnya seperti aktivitas akademik, aktivitas di depan layar dan rendahnya aktivitas fisik sehari-hari.

- b. Penelitian dan beberapa kajian pustaka sebelumnya memberikan hasil bahwa aktivitas fisik memberi pengaruh terhadap kesehatan mental namun tidak memberikan kajian jenis atau tingkatan aktivitas fisik yang tepat. Pada penelitian ini memberikan sebuah gambaran bagaimana jenis dan tingkatan aktivitas fisik yang tepat untuk kesehatan mental pada anak dan remaja.

1.4.2 Manfaat kebijakan

- a. Penyakit kesehatan mental merupakan masalah yang sering timbul pada usia sekolah (anak dan remaja), hampir setiap tahun ditemukannya kasus anak remaja stress, depresi hingga bunuh diri. Masalah ini muncul akibat rendahnya aktivitas fisik, aktivitas akademik dan aktivitas di depan layar. Peran sekolah sebagai lembaga formal dalam memberikan kebijakan belum maksimal dalam memberikan atau menentukan kebijakan yang tepat terkait masalah ini. Oleh karena itu, penelitian ini diharapkan memberikan pengaruh positif terkhusus bagi pembelajaran Pendidikan jasmani dalam perlakuan dan pemberian aktivitas fisik yang tepat untuk mengatasi masalah Kesehatan mental.
- b. Terkait peran pemerintah dalam memberikan kebijakan untuk masyarakat umum dan perguruan tinggi dalam mengembangkan penelitian-penelitian khususnya. Penelitian ini diharapkan memberikan sumbangsi positif untuk pemerintah dalam memberikan program atau kebijakan dalam mencegah penyakit kesehatan mental pada masyarakat serta perguruan tinggi dalam mengembangkan setiap kajian-kajian.

1.4.3 Manfaat Praktik

- a. Penelitian ini dapat memberikan alternatif sudut pandang atau solusi dalam memecahkan masalah-masalah kesehatan dan lingkungan yang dihadapi peserta didik dalam kehidupan sehari-hari. Penelitian ini diharapkan memberikan temuan yang berkontribusi dalam merancang pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani dan kepentingan akademisi olahraga dalam mengembangkan aktivitas fisik terhadap kesehatan mental pada anak dan remaja.
- b. Penelitian ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman konsep tentang jenis serta tingkatan aktivitas fisik yang tepat terhadap kesehatan mental pada anak dan remaja sehingga menjadi alternatif yang mampu meningkatkan kemampuan dan menambah wawasan dalam melaksanakan proses pembelajaran dan keilumuan keolahragaan dan juga dalam pemilihan jenis dan aktivitas fisik agar terhindar dari kesehatan mental dapat diketahui oleh usia sekolah (anak remaja) serta para guru Pendidikan jasmani.

1.4.4 Manfaat isu serta aksi sosial

Manfaat sosial dari penelitian ini, sebagai sarana untuk memberikan pengalaman bagi guru dan peserta didik dengan pemahaman pentingnya masalah kesehatan mental dan lingkungan serta masalah-masalah sosial yang dihadapi peserta didik. Terutama menyangkut masalah stress dan depresi yang sering pada usia remaja karna tuntutan aktivitas akademik, kurangnya aktivitas fisik dan terlalu banyak aktivitas di depan layar (belajar *online*, bermain *gadget*). Manfaat lainnya adalah para praktisi seperti pemerintah dan sekolah khususnya guru dapat memberikan program atau strategi pembelajaran yang tepat untuk usia anak sekolah.

1.5 Struktur Organisasi

Sistematika penulisan tesis ini mengacu pada pedoman penulisan karya ilmiah yang dikeluarkan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI) tahun 2019 yang di dalamnya memberikan petunjuk mengenai tata cara penulisan tesis.

Bab I : Merupakan pendahuluan yang berisikan latar belakang masalah yaitu gejala penyakit mental pada anak dan remaja yang disebabkan oleh beberapa faktor salah

satunya adalah rendahnya tingkat aktivitas fisik. Kemudian terdapat rumusan masalah yaitu bagaimana aktivitas fisik mempengaruhi kesehatan mental serta jenis dan tingkatan aktivitas fisik seperti apa yang bermanfaat kepada kesehatan mental. Tujuan penelitian yaitu ingin mengetahui kesehatan mental yang dipengaruhi oleh jenis dan tingkatan dari aktivitas fisik. Manfaat penelitian, terdapat 2 yaitu secara teoritis agar bermanfaat bagi kajian ilmu kedepannya dan secara praktis, yaitu untuk para praktisi akademik dalam bidang Pendidikan jasmani serta psikologi. Terakhir yaitu terdapat struktur organisasi penulisan.

Bab II : Membahas tentang kajian pustaka yang berisikan mengenai beberapa substansi, yakni sebagai berikut, konsep aktivitas fisik, kesehatan mental, penelitian terdahulu yang relevan dan hipotesis. Penulis menjelaskan perihal teori teori serta hasil penelitian tentang Pengaruh *Physical Activity* terhadap *Mental Health* pada anak dan remaja menggunakan *Systematic Literature Review*.

Bab III : Membahas tentang metodologi yang digunakan dalam penelitian ini dan dibahas secara mendalam mengenai metodologi yang digunakan adalah *systematic literature review*. Terdapat juga pengambilan data, yaitu menggunakan 6 *database* yaitu *Taylor Francis*, *Science Direct*, *PuBmed*, *Sage Journal*, *Springer* dan *Wiley*. Kemudian terdapat Perencanaan penelitian, yaitu mengembangkan *Research Question* dari keyword yang ingin dicari yaitu *Physical Activity*, *Mental Healht* dan *Children or Adolescents*. Rancangan analisis yaitu Proses mencari, membaca, dan menentukan cakupan, dan pencarian ulang dari beberapa temuan yang sesuai dengan focus penelitian. Kemudian yang terakhir terdapat rancangan sintesis data yaitu untuk memberikan *critical review* pada penelitian sebelumnya. Hasilnya adalah gambaran baru tentang suatu topik yang kita sajikan dengan pendapat kita yang berbasiskan pada temuan.

Bab IV : adalah hasil penelitian dan pembahasan, dalam bab ini dipaparkan pembahasan terhadap temuan-temuan penelitian yang di peroleh dari Jurnal. Total artikel yang sudah memenuhi kategori pemilihan yang sudah ditetapkan secara

bertahap. Ke 20 artikel tersebut sebagian besar merupakan laporan hasil penelitian yang bersifat kuantitatif dan beberapa bersifat kualitatif.

Bab V: adalah kesimpulan dari kajian jurnal aktivitas fisik dan Kesehatan mental serta terdapat implikasi yaitu diharapkan hasil penelitian ini dapat dijadikan suatu arahan atau pertimbangan dalam menentukan kebijakan dalam menginternalisasi aktivitas fisik dan kesehatan mental pada anak dan remaja. Serta terakhir terdapat saran yaitu hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi pembuka jalan dan kian disadarinya aktivitas fisik yang harus dilakukan oleh setiap orang untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, baik oleh orang dewasa, remaja, dan anak-anak.

