

## **BAB V**

### **SIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN**

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan menggunakan metode systematic literature review, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

Dari 20 studi yang disertakan dan ditinjau dengan persentase 80% (16 studi) yang menyatakan aktivitas fisik dapat berpengaruh positif terhadap kesehatan psikologis, kinerja kognitif, serta berbagai perubahan struktural dalam otak. Serta terdapat persentase 65% (13 studi) yang mengemukakan bahwa berbagai kegiatan aktivitas fisik dengan tingkatan serta jenis yang beragam dapat mempengaruhi terhadap kesehatan mental khususnya pada usia anak-anak dan remaja.

1. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin memiliki manfaat yang signifikan bagi pelakunya, tanpa memandang usia, jenis kelamin, ras, etnis. Beberapa penelitian yang telah dilakukan menunjukkan aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menurunkan tingkat kecemasan dan depresi. Peran lain dari aktivitas fisik ini mampu meningkatkan kesejahteraan mental dan merupakan pilihan pengobatan preventif atau tambahan yang layak untuk dijadikan alternatif dalam meningkatkan kesehatan mental yang lebih baik. Pada usia anak dan remaja yang tidak aktif secara fisik cenderung memiliki masalah internalisasi yang lebih tinggi seperti kecemasan berlebih, depresi, serta tingkat emosional yang tidak stabil jika dibandingkan dengan remaja yang aktif secara fisik. Aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap kesehatan psikologis, kinerja kognitif, serta berbagai perubahan struktural dalam otak. Penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh antara aktivitas fisik dengan berbagai dimensi kesehatan mental, terutama di antara anak-anak dan remaja. Dengan demikian aktivitas fisik ini menjadi penting dilakukan oleh berbagai kalangan terutama anak-anak dan remaja untuk menjaga maupun meningkatkan kesehatan mental.
2. Latihan fisik secara signifikan dapat mengurangi tingkat gangguan kesehatan

Danta Marningot Sibarani, 2022

*PENGARUH PHYSICAL ACTIVITY TERHADAP MENTAL HEALTH PADA ANAK DAN REMAJA : SUATU TINJAUAN SISTEMATIS REVIU*

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

mental dengan mempertimbangkan jenis kegiatan, durasi, serta frekuensi latihan yang diatur. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga kuat mencakup 3.000-6.000 langkah. Hanya dengan 20-40 menit latihan aerobik dapat membantu mengurangi kecemasan berlebih dan memperbaiki suasana hati selama beberapa jam, meskipun orang yang menderita kecemasan akut telah teruji merespons lebih baik daripada mereka yang menderita kecemasan kronis. Aktivitas fisik yang sederhana seperti berjalan kaki, berenang, hiking, menari, atau melakukan olahraga yang populer menjadi salah satu kegiatan aktivitas fisik yang dapat mempengaruhi psikologis serta kesehatan mental anak dan remaja. Anak-anak dapat terlibat dalam olahraga baik sebagai individu atau sebagai anggota tim, meskipun olahraga individu teruji menghasilkan manfaat psikologis yang lebih sedikit, dan manfaat sosial yang jauh lebih sedikit daripada olahraga dengan partisipasi tim.

## **5.2 Implikasi**

Berdasarkan temuan dari penelitian ini, aktivitas fisik memiliki hubungan dengan kesehatan mental anak dan remaja. Diharapkan temuan dalam penelitian ini dapat dijadikan suatu arahan atau pertimbangan dalam menentukan kebijakan untuk menginternalisasi aktivitas fisik agar dapat menjaga maupun meningkatkan kesehatan mental bagi anak dan remaja di Indonesia, sehingga generasi masa depan bangsa akan memiliki kesehatan jasmani dan kesehatan mental yang baik. Selain itu, diharapkan dengan adanya temuan ini pihak-pihak yang berkaitan dapat melihat pentingnya aktivitas fisik untuk membantu menjaga dan meningkatkan kesehatan mental bagi anak dan remaja saat ini. Penelitian ini juga dapat dijadikan rujukan bagi penelitian selanjutnya dalam konteks aktivitas fisik dan kesehatan mental anak dan remaja.\

## **5.3 Saran**

Penelitian ini melaporkan secara holistik, bagaimana aktivitas fisik dapat memberikan pengaruh terhadap kesehatan mental anak dan remaja. Penelitian ini

diharapkan dapat menjadi pembuka jalan untuk menyadari pentingnya aktivitas fisik yang harus dilakukan oleh setiap orang untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan mental, baik oleh orang dewasa, remaja, maupun anak-anak.

Berdasarkan kesimpulan yang telah dibahas, terdapat beberapa hal yang dapat dijadikan saran/masukan untuk beberapa pihak, yakni sebagai berikut:

- a. Bagi orang tua hendaknya mendorong anak-anaknya untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin, karena manfaat yang akan didapat oleh anak ketika melakukan aktivitas fisik akan meningkatkan kesehatan jasmani dan kesehatan mental.
- b. Bagi pemangku kebijakan agar menjadikan aktivitas fisik ini sebagai sarana untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan jasmani dan kesehatan mental masyarakat. Masyarakat yang memiliki kesehatan jasmani dan mental akan membantu mendorong kemajuan suatu bangsa dalam berbagai lini kehidupan.
- c. Bagi peneliti selanjutnya agar meneliti tingkat aktivitas fisik kaitannya dengan kesehatan mental dan kesehatan jasmani orang dewasa dari berbagai latar belakang pekerjaan, dengan pengambilan data secara langsung langsung, tidak hanya melalui studi literatur.