

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL  
BERDASARKAN TINGKATAN KELAS DI SEKOLAH MENENGAHATAS NEGERI  
9 BANDUNG**

**SKRIPSI**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan Program  
Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi



Oleh.

Sultanahmed Jabbar Alfatieh

1808017

**PROGRAM STUDI**

**PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI FAKULTAS  
PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN UNIVERSITAS PENDIDIKAN  
INDONESIA**

**2022**

## LEMBAR PENGESAHAN

Sultanahmed Jabbar Alfatieh

1808017

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL SISWA BERDASARKAN TINGKATAN KELAS DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 9 BANDUNG

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing: Pembimbing I



Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

NIP. 196808301999031001

Pembimbing II



Burhan Hambali, M.Pd.

NIP. 920200119881118101

Mengetahui, Ketua Program Studi

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi FPOK UPI



Dr. Yusuf Hidayat, M. Si.

NIP. 196808301999031001

## LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL SISWA  
BERDASARKAN TINGKATAN KELAS DI SEKOLAH MENENGAH ATAS  
NEGERI 9 BANDUNG

Oleh :  
Sultanahmed Jabbar Alfatieh

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pendidikan pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Sultanahmed Jabbar Alfatieh 2022  
Universitas Pendidikan Indonesia  
2022

Hak Cipta dilindungi undang-undang. Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya  
atau sebagian, dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari  
penulis

## HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Siswa Berdasarkan Tingkatan Kelas di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung**”, 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 risiko atau sanksi apabila dikemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Juli 2022

Sultanahmed Jabbar Alfatieh

1808017

## KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan Alhamdulillah segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena berkat Rahmat, Hidayah, dan Karunia-nya penyusunan skripsi yang berjudul “HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL SISWA BERDASARKAN TINGKATAN KELAS DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 9 BANDUNG”. Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program strata-1 pada program studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung.

Penulis telah berusaha menyelesaikan skripsi ini sebaik mungkin namun masih menyadari dengan adanya kekurangan. Maka dari itu, saya mohon maaf apabila terdapat kesalahan kata – kata yang kurang berkenan dan memohon kritik serta saran yang membangun untuk perbaikan ke depan.

Penulis mengucapkan terimakasih banyak kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini, semoga kebaikan yang telah diberikan mendapat balasan dari Tuhan Yang Maha Esa.

Dalam penyusunan skripsi, penulis menyadari masih ada kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu penulis mengharapkan masukan saran, dan kritikan yang membangun demi kesempurnaan dan perbaikan, sehingga akhirnya skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapannya bisa dikembangkan lebih lanjut. Aamiin.

Bandung, Juli 2022

Sultanahmed Jabbar Alfatieh

1808017

## UCAPAN TERIMAKASIH

Alhamdulillah atas kemudahan dan kekuatan yang diberikan Allah SWT. Skripsi ini dapat diselesaikan oleh Penulis. Dalam penyelesaian skripsi ini Penulis banyak mendapat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan yang baik ini perkenankan Penulis untuk mengucapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT dengan segala rahmat serta karunia-Nya yang memberikan kekuatan bagi peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Kepada kedua orang tua tercinta yang selama ini telah membantu penulis dalam bentuk semangat, perhatian, kasih sayang, serta do'a yang tidak henti-hentinya mengalir demi kelancaran dan kesuksesan penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Halifaldza Jaladri selaku kakak yang selalu mendukung apapun kegiatan saya.
4. Bapak Dr. H. Rd Boyke Mulyana. M.Pd. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Pendidikan Indonesia.
5. Bapak Dr. Yudy Hendrayana, M.Kes., AIFO. Selaku Ketua Departemen Pendidikan Olahraga.
6. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si. selaku Ketua Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Pendidikan Indonesia.
7. Bapak Dr. Yusuf Hidayat, M.Si dan Bapak Burhan Hambali, M.Pd selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu dalam membimbing, memberikan arahan, dorongan dan memotivasi dengan penuh kesabaran sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
8. Segenap dosen dan seluruh staf akademik yang selalu membantu dalam memberikan fasilitas, ilmu, serta pendidikan pada penulis sehingga dapat menunjang dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Kepala Sekolah, Guru, Staf, serta siswa SMAN 9 Bandung yang telah berkesempatan bagi penulis untuk melangsungkan penelitian dan memperoleh data, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
10. Kepada teman-teman seperjuangan PJKR 2018, PJKR C 2018, PPLSP di SMA

Negeri 9 Bandung yang tidak bisa disebutkan satu-persatu yang telah memberikan motivasi bagi penulis supaya skripsi ini dapat terselesaikan.

11. Melani Siska Rianti yang senantiasa memberikan dukungan dan do'a sehingga penulis dapat menyelesaikan studi di Universitas Pendidikan Indonesia.
12. Keluarga kontrakan Ceka Tukiak, Andri, Ghifari, Alvino, Taufan, Roiq, Gumilar, Ilham, Syahrul, Syahril, Hamdan, Pajar, Aden, Riora, M Alvin Putra Fauzan, Kemal, Rion Hendrianto, Moch. Luthfan Sopianda.
13. Serta masih banyak lagi pihak-pihak yang selalu memberikan dukungan kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya.

Bandung, Juli 2022

Sultanahmed Jabbar Alfatieh

1808017

## ABSTRAK

### HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL SISWA BERDASARKAN TINGKATAN KELAS DI SEKOLAH MENENGAH ATAS NEGERI 9 BANDUNG

Sultanahmed Jabbar Alfatieh

[sultanahmedjabbar@gmail.com](mailto:sultanahmedjabbar@gmail.com)

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Pendidikan Indonesia

Pembimbing I: Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

Pembimbing II: Burhan Hambali, M.Pd.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental siswa berdasarkan tingkatan kelas di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Teknik pengambilan sample yang digunakan *Cluster Random Sampling* dengan sample siswa kelas X sebanyak 108 siswa dan siswa kelas XI sebanyak 103 siswa. Teknik pengumpulan data menggunakan angket *Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ)*, *General Health Questionnaire (GHQ-12)*. Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *Korelasi Pearson Product Moment* dengan tingkat (Sig 0.00). Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat Hubungan positif dan signifikan antara Aktifitas fisik dengan Kesehatan Mental dengan besaran koefisien korelasi sebesar 0,83. Hal ini menunjukkan bahwa aktifitas fisik dapat menjadi salah satu faktor dalam menunjang kesehatan mental siswa.

Kata kunci: Hubungan Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Siswa



## ABSTRACT

### **THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY WITH STUDENTS' MENTAL HEALTH BASED ON CLASS LEVELS IN 9 STATE MIDDLESCHOOL BANDUNG**

Sultanahmed Jabbar Alfatieh

[sultanahmedjabbar@gmail.com](mailto:sultanahmedjabbar@gmail.com)

Physical Education, Indonesian University of Education

Advisor I: Dr. Yusuf Hidayat, M.Si.

Advisor II: Burhan Hambali, M.Pd.

This study aims to determine the relationship between physical activity and mental health of students based on grade level at State Senior High School 9 Bandung. This study uses quantitative methods with the type of correlation research. The sampling technique used was Cluster Random Sampling with a sample of 108 students in class X and 103 students in class XI. Data collection techniques used a Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ), and General Health Questionnaire (GHQ-12). This study was analyzed using the Pearson Product Moment Correlation with a level (Sig 0.00). The results of the analysis show that there is a positive and significant relationship between physical activity and mental health with a correlation coefficient of 0.83. This shows that physical activity can be a factor in supporting students' mental health

Keywords: Physical Activity, Mental Health, Student

## DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN .....	i
LEMBAR KEASLIAN SKRIPSI .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
UCAPAN TERIMAKASIH .....	v
ABSTRAK .....	vii
ABSTRACT.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
BAB I PENDAHULUAN .....	1
1. 1 Latar Belakang .....	1
1. 2 Identifikasi Masalah .....	4
1. 3 Rumusan Masalah .....	4
1. 4 Tujuan Penelitian .....	4
1. 5 Manfaat Penelitian .....	4
1.5.1 Manfaat Teoritis .....	4
1.5.2 Manfaat Praktis .....	5
1.6 Batasan Penelitian .....	5
1.7 Struktur Organisasi Skripsi.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	7
2. 1 Hakikat Pendidikan Jasmani .....	7
2.1.1 Pengertian Pendidikan Pendidikan Jasmani .....	7
2. 2 Aktivitas Fisik .....	8
2.2 1 Manfaat Aktivitas Fisik .....	11
2. 3 Hakikat Kesehatan Mental .....	12
2.3. 1 Konsep Dasar Kesehatan Mental.....	12
2.3. 2 Konsep Sehat Dan Sakit .....	13

	x
2.3. 3 Paradigma Kesehatan Mental .....	13
2.3. 4 Orientasi Dalam Kesehatan Mental .....	14
2.3. 5 Prinsip Kesehatan Mental.....	15
2.3. 6 Manfaat Kesehatan Mental.....	15
2.3. 7 Fungsi-Fungsi Mental Dalam Diri Seseorang .....	16
2.3. 8 Ciri-Ciri Kesehatan Mental Yang Baik .....	16
2.3. 9 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental .....	16
2.3. 10 Penyebab Gangguan Kesehatan Mental .....	18
2.3. 11 Tolak Ukur Dan Kriteria Kesehatan Mental .....	19
2.3. 12 Karakteristik Mental Yang Sehat .....	19
2.3. 13 Kategori Gangguan Kesehatan Mental.....	20
2.3. 14 Gangguan Kesehatan Mental Pada Siswa .....	21
2.3. 15 Macam-Macam Masalah Kesehatan Mental Pada Siswa.....	21
2.3. 16 Cara Untuk Siswa Mengatasi Gangguan Kesehatan Mental .....	23
2.3. 17 Strategi Dalam Menjaga Kesehatan Mental Siswa .....	23
2. 4 Hasil Penelitian Terdahulu Yang Relevan.....	24
2.4.1 Relevan Dengan Variabel.....	24
2. 6 Kerangka Berpikir.....	26
2.5 Hipotesis Penelitian .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
3. 1 Desain Penelitian.....	28
3. 2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	29
3.2.1 Populasi .....	29
3.2.2 Sampel.....	29
3. 3 Instrumen Penelitian .....	30
3. 4 Prosedur Penelitian .....	35
3. 5 Analisis Data .....	36
3. 6 Prosedur Pengolahan Data .....	36
3.6. 1 Deskriptif data .....	36
3.6. 2 Uji Normalitas Data.....	36
3.6. 3 Uji Linearitas.....	37
3.6. 4 Uji Hipotesis.....	37
<b>BAB IV .....</b>	<b>50</b>
4. 1 Deskripsi Data Hasil Penelitian.....	50

	xi
4. 2 Uji Prasyarat Analisis .....	52
4.2. 1 Uji Normalitas .....	52
4.2. 2 Uji Linearitas .....	53
4. 3 Uji Hipotesis .....	54
4.3.1 Hasil Analisis Tambahan .....	55
4. 4 Pembahasan Hasil Penelitian .....	55
4.4.1 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental.....	56
BAB V.....	50
5.1 Simpulan .....	50
5.2 Implikasi .....	50
5.3 Rekomendasi.....	50
DAFTAR PUSTAKA .....	52
Identitas Diri.....	58
Riwayat Pendidikan.....	58
Riwayat Organisasi .....	58

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 .....	9
Tabel 2. 2 .....	20
Tabel 3. 1 .....	29
Tabel 3. 2 .....	30
Tabel 3. 3 .....	31
Tabel 3. 4 .....	33
Tabel 3. 5 .....	34
Tabel 3. 6 .....	35
Tabel 4. 1 .....	51
Tabel 4. 2 .....	52
Tabel 4. 3 .....	52
Tabel 4. 4 .....	53
Tabel 4. 5 .....	53
Tabel 4. 6 .....	54
Tabel 4. 7 .....	55
Tabel 4. 8 .....	55

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3. 1 Desain Korelasi .....	28
Gambar 3. 2 cluster random sampling.....	30
Gambar 4. 1 Data sampel kelas .....	50
Gambar 4. 2 Data gender .....	51

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Keputusan Pembimbing Skripsi .....	58
Lampiran 2. Surat Izin Penelitian.....	62
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian SMA Negeri 9 Kota Bandung .....	64
Lampiran 4. Surat Terjemahan Balai Bahasa UPI Instrument Penelitian GPAQ.....	65
Lampiran 5. Surat Terjemahan Balai Bahasa UPI Instrument Penelitian GHQ-12.....	66
Lampiran 6. Angket Aktivitas Fisik GPAQ.....	67
Lampiran 7. Angket Kesehatan Mental GHQ-12.....	69
Lampiran 8. Sampel.....	69

## DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, J., Samavat, F., Sayyad, M., & Ghanizadeh, A. (2002). Various types of exercise and scores on the Beck depression inventory. *Psychological Reports*, 90(3 PART 1), 821–822. <https://doi.org/10.2466/pr0.2002.90.3.821>
- Anatomi, D. P., & Kedokteran, F. (2017). *Jurnal Olahraga Prestasi, Volume 13, Nomor 1, Januari 2017 / 43. 13*, 43–52.
- Arat, G., & Wong, P. W. C. (2017). The relationship between physical activity and mental health among adolescents in six middle-income countries: A cross-sectional study. *Child and Youth Services*, 38(3), 180–195. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2017.1297202>
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Arikunto, S. (2005). *Manajemen Penelitian*. Rineka Cipta.
- Bastaman, H. D. (1995). *Integrasi Psikologi dengan Islam*. Pustaka Pelajar.
- Bates, L. C., Zie, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., Gibbs, B. B., Kline, C. E., & Stoner, L. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Sedentary Behavior, and Sleep. *Children*, 7(138), 138.
- Bull, F. C., Maslin, T. S., & Armstrong, T. (2009). Global physical activity questionnaire (GPAQ): Nine country reliability and validity study. *Journal of Physical Activity and Health*, 6(6), 790–804. <https://doi.org/10.1123/jpah.6.6.790>
- Chen, T., Hui, E. C. M., Lang, W., & Tao, L. (2016). People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. *Habitat International*, 58, 12–22. <https://doi.org/10.1016/j.habitatint.2016.09.001>
- 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. <http://eric.ed.gov/?id=ED470696>
- Dewi, K. S. (2012). Buku ajar kesehatan mental. In *UPT UNDIP Press Semarang*. [http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN\\_MENTAL.pdf](http://eprints.undip.ac.id/38840/1/KESEHATAN_MENTAL.pdf)
- Dunn, A. L., Trivedi, M. H., & O'Neal, H. A. (2001). Physical activity dose-response



- effects on outcomes of depression and anxiety. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 33(6 SUPPL.), 587–597. <https://doi.org/10.1097/00005768-200106001-00027>
- Dunn, Andrea 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>
- Faizah, F., & Amna, Z. (2017). bullying dan kesehatan mental pada remaja SMA di Banda Aceh. *Maret*, 3(1), 77.
- Fraenkel, J. R., Wallen, N. E., & Hyun, H. H. (2012). *How to design and evaluate research in education*.
- Gram, M., Dahl, R., & Dela, F. (2014). Physical inactivity and muscle oxidative capacity in humans. *European Journal of Sport Science*, 14(4), 376–383. <https://doi.org/10.1080/17461391.2013.823466>
- Guney, S., Kalafat, T., & Boysan, M. (2010a). Dimensions of mental health: Life satisfaction, anxiety and depression: A preventive mental health study in Ankara University students population. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1210–1213. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.174>
- Guney, S., Kalafat, T., & Boysan, M. (2010b). Dimensions of mental health: Life satisfaction, anxiety and depression: A preventive mental health study in Ankara University students population. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 2(2), 1210–1213. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.03.174>
- Hanurawan, F. (2012). Strategi Pengembangan Kesehatan Mental Di Lingkungan Sekolah. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 1(1). <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v1i1.2572>
- Hapsari, M. I., & Hasanat, N. U. (2010). Efektivitas pelatihan keterampilan sosial pada remaja dengan gangguan kecemasan sosial. *Psycho Idea*, 8(1), 18–37.
- Jajat Darajat Kusumah Negara, Bambang Abduljabar, B. H. (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas*.
- Janssen, I., & LeBlanc, A. G. (2015). *Systematic Review of the Health Benefits of Physical Activity and Fitness in School-Aged Children and Youth*. *School Nutrition and Activity*, 183–219. 10(1), 45–53.

<https://doi.org/10.1111/jppi.12020>

- Juliantine, T. dkk. (2016). *Model-Model Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmnai*. CV. Bintang Warli Artika.
- Karduck, J. (2013). Nutrition Through the Life Cycle, Fourth Edition. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 45(5), 479.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2013.01.003>
- 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>
- Kesehatan, J., Kegiatan, D. A. N., Baltik, F., Penulis, K., Gigi, K., & Masyarakat, K. (2011). *Evaluasi Global Physical Activity Questionnaire ( GPAQ ) antara Sehat dan Obesitas Kesehatan Profesional di India Tengah*. 3(1), 34–43.
- Kusumah, J. D. N., Abduljabar, B., & Hambali, B. (2019). *Aplikasi Statistika Dalam Penjas* (3rd ed.). CV. Bintang Warli Artika.
- Kuswadi, E. (2019). Peran Lingkungan Sekolah dalam Pengembangan Mental Siswa. *EL-BANAT: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Islam*, 9(1), 62–78. <https://doi.org/10.54180/elbanat.2019.9.1.62-78>
- Latipun, M. N. (2007). *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. UMM press.
- Lesage, F.-X., Martens-Resende, S., Deschamps, F., & Berjot, S. (2011). Validation of the General & Health Questionnaire (GHQ-12) adapted to a work-related context. *Open Journal of Preventive Medicine*, 01(02), 44–48. <https://doi.org/10.4236/ojpm.2011.12007>
- Lindner, K. J. (2002). The physical activity participation-academic performance relationship revisited: Perceived and actual performance and the effect of banding (academic tracking). *Pediatric Exercise Science*, 14(2), 155–169. <https://doi.org/10.1123/pes.14.2.155>
- Lipps, G., Lowe, G. A., Gibson, R. C., Halliday, S., Morris, A., Clarke, N., & Wilson, R. N. (2012). Parenting and depressive symptoms among adolescents in four Caribbean societies. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6, 1–12. <https://doi.org/10.1186/1753-2000-6-31>
- Mahendra, A. (2015). *Filsafat Pendidikan Jasmani*.
- Namjoo, S., Shaghghi, A., Sarbaksh, P., Allahverdipour, H., & Pakpour, A. H. (2017).

- Psychometric properties of the General Health Questionnaire (GHQ-12) to be applied for the Iranian elder population. *Aging and Mental Health*, 21(10), 1047–1051. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1196337>
- Nursing, R. C. of. (2014). *Mental health problems in children and young people: An RCN toolkit for nurses who are not mental health specialists*.
- Obradovic, M., Gluvic, Z., Petrovic, N., Obradovic, M., Tomasevic, R., Dugalic, P., & Isenovic, E. R. (2017). A quality of life assessment and the correlation between generic and disease-specific questionnaires scores in outpatients with chronic liver disease-pilot study. *Romanian Journal of Internal Medicine =Revue Roumaine de Medecine Interne*, 55(3), 129–137. <https://doi.org/10.1515/rjim-2017-0014>
- Ogilvie, D., Lamb, K. E., Ferguson, N. S., & Ellaway, A. (2011). Recreational physical activity facilities within walking and cycling distance: Sociospatial patterning of access in Scotland. *Health and Place*, 17(5), 1015–1022. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2011.07.003>
- Ort, E. P. (2001). World Health Report 2001. Mental health: new understanding, new hope. *World Health Report 2001. Mental Health: New Understanding, New Hope*, xviii + 178-xviii + 178. <http://search.ebscohost.com.ezproxy.liv.ac.uk/login.aspx?direct=true&db=llh&AN=20023023554&site=eds-live&scope=site> email: whr@who.int
- Pallant, J. (2005). *SPSS SURVIVAL MANUAL: A step by step guide to data analysis using SPSS for Windows (Version 12)*.
- Pallant, J. (2007). *SPSS survival manual, 3rd. Edition*. McGrath Hill, 283.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical Activity and Mental Health. *Sports Medicine*, 29(3), 167–180. <https://doi.org/10.2165/00007256-200029030-00003>
- Pencegahan, P., & Diri, B. (2002). *Alat skrining singkat untuk gejala bunuh diri pada remaja dan dewasa muda dalam pengaturan kesehatan umum : reliabilitas dan validitas data dari Australian National General Practise*. 40, 471–481.
- Prodi, S. M., Stai, P., & Majenang, S. T. (2021). Menjaga Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid 19. *Sri Mulyani Menjaga Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi Covid*, 19(2), 171–186. <https://ejournal.stais.ac.id/index.php/qlm>
- 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>
- PUTRI, V. S. (2017). Pengaruh Terapi Aktivitas Kelompok Stimulasi Persepsi Halusinasi Terhadap Kemampuan Mengontrol Halusinasi Pada Pasien Skizofrenia Di Ruang Rawat Inap Arjuna Rumah Sakit Jiwa Daerah Provinsi Jambi. *Riset Informasi Kesehatan*, 6(2), 174. <https://doi.org/10.30644/rik.v6i2.95>
- Ratnasinghe, L. D., Modali, R. V., Seddon, M. B., & Lehman, T. A. (2010). Physical activity and reduced breast cancer risk: A multinational study. *Nutrition and Cancer*, 62(4), 425–435. <https://doi.org/10.1080/01635580903441295>
- Risal, A. F. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Stabilitas Anak Tunarungu (Studi Pada Siswa Tingkat SMP Di SLB Gedang Sidoarjo). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 1(3), 487–491. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Sugiyono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017a). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF*. CV. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017b). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. CV. Alfabeta.
- Sukmadinata, N. S. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan*. PT Remaja Rosdakarya
- Summary of human infection with highly pathogenic avian influenza A (H5N1) virus reported to WHO, January 2003-March 2009: cluster-associated cases. (2010). *Relevé Épidémiologique Hebdomadaire / Section d'hygiène Du Secrétariat de La Société Des Nations = Weekly Epidemiological Record / Health Section of the Secretariat of the League of Nations*, 85(3), 13–20.
- Syahrum, S. (n.d.). *Buku Metodologi penelitian kuantitatif.pdf*.
- 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>
- Tarbiyah, J., Sufyan, S., & Majenang, T. (2020). JURUSAN TARBIYAH - STAI SUFYAN TSAURI MAJENANG <https://ejournal.stais.ac.id/index.php/qlm>. *Pemanfaatan Jaringan Penggerak Sekolah Madrasah Muhammadiyah (Jpsm)*

*Dalam Benchmarking Madrasah Muhammadiyah Di Purbalingga, 01(2), 92–108.*

- Toskovic, N. N. (2001). Alterations in selected measures of mood with a single bout of dynamic Taekwondo exercise in college-age students. *Perceptual and Motor Skills, 92(3 PART 2)*, 1031–1038. <https://doi.org/10.2466/pms.92.3.1031-1038>
- Tyson, P., Wilson, K., Crone, D., Brailsford, R., & Laws, K. (2010). Physical activity and mental health in a student population. *Journal of Mental Health, 19(6)*, 492–499. <https://doi.org/10.3109/09638230902968308>
- Vanhelst, J., Béghin, L., Duhamel, A., Manios, Y., Molnar, D., De Henauw, S., Moreno, L. A., Ortega, F. B., Sjöström, M., Widhalm, K., Gottrand, F., De Henauw, S., González-Gross, M., Gilbert, C., Kafatos, A., Sánchez, J., Hall, G., Maes, L., Meléndez, P., ... Gómez Lorente, J. J. (2016). Physical Activity Is Associated with Attention Capacity in Adolescents. *Journal of Pediatrics, 168*, 126-131.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2015.09.029>
- Videbeck, S. L. (2020). *Psychiatric-Mental Health: Nursing, (8th edition ed.)*. Wolters Kluwer.
- Wardle, J., Steptoe, A., Guliš, G., Sartory, G., Sèk, H., Todorova, I., Vögele, C., & Ziarko, M. (2004). Depression, perceived control, and life satisfaction in University Students from Central-Eastern and Western Europe. *International Journal of Behavioral Medicine, 11(1)*, 27–36. [https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1101\\_4](https://doi.org/10.1207/s15327558ijbm1101_4)
- Weber, B. A., Roberts, B. L., Resnick, M., Deimling, G., Zauszniewski, J. A., Musil, C., & Yarandi, H. N. (2004). The effect of dyadic intervention on self-efficacy, social support, and depression for men with prostate cancer. *Psycho-Oncology, 13(1)*, 47–60. <https://doi.org/10.1002/pon.718>
- WHO. (2004). *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. 2002(May)*, 1–260. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780195167207.001.0001>
- WHO. (2017). *Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. World Health Organization. 48(1)*, 56–60.
- William, H., & Freeman. (2001). *Physical Education and Sport INA Changing Society. United States of America. Sixth Edition. (C. University (Ed.))*. Benjamin Cummings; 6th edition.

- Wilson, P. B., Haegele, J. A., & Zhu, X. (2016). Mobility Status as a Predictor of Obesity, Physical Activity, and Screen Time Use among Children Aged 5-11 Years in the United States. *Journal of Pediatrics*, 176, 23-29.e1. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2016.06.016>
- World Health Organization. (2013). Comprehensive mental health action plan 2013-2020. *World Health Organization 2013*, 21(7), 461–463. <https://doi.org/10.26719/2015.21.7.461>
- World Health Organization. (2015). Physical activity strategy for the WHO European Region 2016-2025. *Organización Mundial de La Salud*, 1.
- World Health Organization. (2018). Global Status Report On Noncommunicable Diseases 2014. *World Health Organization*.
- World Health Organization 2012*. (2012). Global Physical Activity Questionnaire.
- Yuliana, M., & -, M. (2018). Hubungan Peer and Parent Attachment Dengan Gangguan Perilaku Makan Pada Remaja Sma. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(2), 79. <https://doi.org/10.32419/jppni.v3i2.105>
- Yuniartik, H., Hidayah, T., & Nasuka. (2017). Evaluasi Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan di SLB C Se-Kota Yogyakarta. *Journal of Physical Education and Sports*, 6(2), 148–156. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jpes/article/view/17389>
- Zulfia, I., Meilinda, M., Ilma, N., Muskhafiyah, S., Studi Bimbingan dan Konseling Islam, P., Dakwah dan Komunikasi, F., Sunan Ampel Surabaya, U., & Koresponden, P. (2021). Kesehatan Mental Remaja Pada Masa Pandemi. *Counseling As Syamil*, 1(01), 11–19.