

BAB I

PENDAHULUAN

1. 1 Latar Belakang

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. “Bergerak/aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga atau energi” (WHO, 2010). Seperti dijelaskan diatas maka dapat diambil kesimpulan bahwa aktivitas fisik merupakan suatu aktivitas yang berhubungan dengan rangkaian gerakan tubuh atau olahraga yang ketika dilakukan dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh. Melakukan aktivitas fisik secara rutin sangat bermanfaat bagi tubuh dan pikiran dan dapat mengurangi resiko penyakit jantung, stroke, diabetes, hingga kanker. “Aktivitas fisik pada remaja dapat mempunyai hubungan dengan peningkatan rasa percaya diri, self-concept, rasa cemas dan stress yang rendah” (Brown, 2013, hlm. 37). Seperti dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan bahwa dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur juga dapat meningkatkan kesehatan mental dan dapat mengurangi resiko depresi, penurunan kognitif dan menunda timbulnya demensia, serta meningkatkan perasaan kesejahteraan secara keseluruhan.

Ketidaktifan fisik dan kesehatan mental yang buruk tampaknya menjadi masalah remaja yang muncul di seluruh dunia, Keduanya berkaitan erat tetapi pemahaman aktivitas fisik dan kesehatan mental di negara-negara berpenghasilan menengah sangat terbatas (Ms & Wong, 2017). Gangguan depresi di Asia Pasifik paling banyak terjadi di India (56.675.969 kasus atau 4,5% dari jumlah populasi), sedangkan yang terendah di Maldives (12.739 kasus atau 3,7% dari populasi), adapun di Indonesia sebanyak 9.162.886 kasus atau 3,7% dari populasi (WHO, 2017).

Kurangnya aktivitas fisik pada usia anak dan remaja telah menjadi permasalahan yang serius di masyarakat dalam beberapa tahun terakhir ini. Ketidaktifan pada fisik merupakan salah satu faktor risiko dalam mengembangkan berbagai penyakit seperti obesitas dan diabetes. Sudah sering terjadi pada pemikiran tentang efek aktivitas fisik disaat proses pembelajaran di sekolah pada anak-anak dan remaja, dan pada masa lalu ada kecenderungan untuk berpikir bahwa waktu yang dihabiskan yaitu untuk bertujuan non-akademik yang memiliki efek negatif pada

kinerja akademik siswa tersebut (Koenraad J. Lindner, 2002). Aktivitas fisik mempunyai peran penting, selain untuk menjaga kebugaran fisik tetapi juga berpengaruh besar terhadap kesehatan mental.

Menurut Sharkey dalam Risal, (2018, hlm. 24) penelitian epidemiologi menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik terbukti berkaitan dengan tingkat kesehatan mental seseorang, hal tersebut disebutkan jika kesehatan mental diartikan sebagai suatu hal yang positif untuk kesejahteraan hidup serta jika gejala kegelisahan dan depresi yang relatif jarang terjadi. Penjelasan tersebut membuktikan bahwa aktivitas fisik sangat penting bagi kesehatan mental manusia.

Keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat menjadi faktor penyumbang penting dalam kesehatan mental mahasiswa (Tyson et al., 2010). Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan oleh Ahmadi, J., Samavat, F., Sayyad, M., & Ghanizadeh,(2002) mengungkapkan olahraga berenang dapat mengurangi tingkat depresi atau kesehatan mental pada siswa. Menurut Toskovic, (2001) siswa yang terlibat dalam latihan taekwondo memiliki tingkat depresi yang lebih rendah dibandingkan siswa yang tidak mengikuti latihan taekwondo.

Menurut Andrea L. Dunn et al., (2005) salah satu aktivitas dan hobi positif yang mampu mengatasi gangguan kesehatan mental adalah aktivitas fisik, dimana aktivitas fisik berupa aerobik menjadi salah satu pengobatan yang efektif untuk gangguan depresi yang ringan sampai sedang, serta mengurangi kecemasan. Secara umum fenomena ketidaksehatan mental dapat menghalangi tujuan-tujuan khususnya pada pendidikan dan pengajaran di lingkungan sekolah, mulai dari keaktifan belajar, ketekunan belajar, kemauan bertanya, mengerjakan tugas-tugas, ketahanan belajar, dan kesungguhan belajar.

Menjaga kesehatan mental remaja pada masa pandemi Covid-19 merupakan pokok masalah yang harus di fahami oleh semua kalangan, karena dengan menjaga kesehatan mental remaja merupakan salah satu faktor penunjang keberhasilan perkembangan baik fisik maupun psikis remaja (Sri Mulyani et al., 2021). Pencegahan dini masalah kesehatan mental dapat membantu mengembangkan dan mempertahankan kesehatan mental yang baik di masa dewasa (Lipps et al., 2012).

Penelitian kesehatan mental dan kesejahteraan siswa sangat penting untuk dilakukan mengingat beberapa studi telah mengidentifikasi bahwa kecemasan dan

depresi adalah masalah umum, karena siswa mungkin menderita masalah kesehatan mental karena kekhawatiran tentang studi mereka (Wardle, J., Steptoe, A., Gulis, G., Sek, H., Todorova, L., Vogele, C., & Ziarko 2004). Kesehatan mental penting diperhatikan selayaknya kesehatan fisik, karena tidak ada kesehatan tanpa kesehatan (World Health Organization, 2013). Aspek-aspek kesehatan mental tersebut adalah kepuasan hidup, depresi, kecemasan, suasana hati dan emosi (Guney et al., 2010). Sedangkan kesehatan itu sendiri adalah kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang lengkap dan tidak adanya penyakit atau kelemahan pada seseorang (World Health Organization, 2004).

Hubungan antara kurangnya aktivitas fisik dan gangguan mental telah menjadi subjek beberapa dokumentasi (Dunn, 2001). Promosi aktivitas fisik mungkin merupakan strategi promosi kesehatan mental yang layak, tentang efek jangka panjang pada aktivitas fisik dan kesejahteraan emosional. Pencegahan dini masalah kesehatan mental dapat membantu mengembangkan dan mempertahankan kesehatan mental yang baik di masa dewasa (Lipps et al., 2012), dan aktivitas fisik merupakan salah satu faktor paling penting dari kesehatan bagi anak-anak, remaja, dan orang dewasa. Kekurangan dalam melakukan perilaku sehat, terutama dalam aktivitas fisik merupakan faktor penyebab gangguan kesehatan baik pada remaja maupun dewasa (Janssen & LeBlanc, 2015). Semakin baik aktivitas fisik seseorang maka berpengaruh pada rendahnya tingkat kecemasan dan depresinya (Dunn, A. L., Trivedi, M. H., Kampert, J. B., Clark, C. G., & Chambliss, 2005).

Dari beberapa penelitian diatas, membuat penelitian ini penting untuk dilakukan penelitian, maka dari itu peneliti melakukan penelitian tentang gangguan kesehatan mental yang mampu diatasi oleh aktivitas fisik. Sehingga peneliti mengangkat judul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Siswa Berdasarkan Tingkatan Kelas di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung”, dengan tujuan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Siswa Berdasarkan Tingkatan Kelas di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung, dan ingin mengetahui tingkat aktivitas fisik dan tingkat kesehatan mental berdasarkan tingkatan kelas pada siswa di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung.

1. 2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, ketika adanya Covid-19 pendidikan jasmani itu tidak sesuai dengan yang diharapkan, karena dilakukan dalam jaringan (dalam pembelajaran daring) ketika pembelajaran daring berdampak pada :

1.2.1 Aktivitas fisik siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung.

1.2.2 Kesehatan mental siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung.

1. 3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas terbukti bahwa dengan adanya pandemi Covid-19 aktivitas atau rutinitas kegiatan yang dilakukan akan terhambat, termasuk untuk melakukan aktivitas fisik, hal tersebut dapat menyebabkan terganggunya kesehatan mental umumnya pada masyarakat terutama pada kalangan siswa Sekolah Menengah Atas, khususnya di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung. Namun demikian pernyataan tersebut belum banyak dilengkapi dengan data empiris. Oleh karena itu, perlu dibuktikan apakah betul aktivitas fisik berpengaruh pada kesehatan mental pada kalangan siswa Sekolah Menengah Atas. Maka pertanyaan yang ingin ditemukan jawabannya dalam penelitian ini adalah:

“Apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada siswa kelas X dan kelas XI pada Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung?”

1. 4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan dengan rumusan masalah, maka tujuan penelitian yang dilakukan peneliti adalah:

“Menguji hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada siswa kelas X dan kelas XI pada Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung.”

1. 5 Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat baik dari segi teoritis maupun segi praktik untuk berbagai pihak. Adapun manfaat dari penelitian ini adalah:

1.5.1 Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental selama masapandemi Covid-19, khususnya dikalangan siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).

1.5.2 Manfaat Praktis

- 1.5.2.1 Bagi penulis, agar penelitian ini dapat menambah wawasan dan pengalaman dalam melaksanakan penelitian dan menyelesaikan studi.
- 1.5.2.2 Bagi masyarakat, agar hasil penelitian ini dapat menjadi bahan masukan untuk memperluas pengetahuan dan wawasan mengenai manfaat untuk tetap beraktivitas fisik selama pandemi covid-19
- 1.5.2.3 Bagi sampel penelitian, agar pengetahuan ini dapat memberikan dan mengantisipasi dampak negatif covid-19 yang mempengaruhi kesehatan mental.
- 1.5.2.4 Bagi pengelola lembaga, hasil penelitian ini dapat dijadikan inspirasi untuk mengambil kebijakan dalam memaksimalkan pengadaan dan pemanfaatan fasilitas.

1.6 Batasan Penelitian

Berdasarkan beberapa dampak yang telah dijelaskan oleh beberapa penelitian di atas, peneliti ingin mencoba memfokuskan pada 2 variabel diantaranya:

- 1.6.1 Penelitian ini dibatasi hanya pada aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa kelas X dan Kelas XI pada Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung.
- 1.6.2 Populasi dan sampel siswa laki-laki dan perempuan di Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung.

1.7 Struktur Organisasi Skripsi

Berdasarkan buku pedoman penulisan karya ilmiah UPI, sistematika penulisannya sebagai berikut:

Bagian awal, berisi halaman judul, halaman pengesahan, halaman pernyataan keaslian skripsi, halaman ucapan terima kasih, abstrak, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar dan daftar lampiran.

Penyusunan skripsi ini terdiri dari lima bab. Adapun uraian mengenai isi dari penulisan setiap babnya adalah sebagai berikut :

- 1.7.1 BAB I Pendahuluan, menjelaskan Latar Belakang Penelitian yang akan diteliti, yang berisikan penjelasan perlunya penelitian ini dilakukan. Sehingga penelitian menjelaskan dengan urutan struktur organisasi diantaranya latarbelakang yang menjelaskan mengenai aktivitas fisik, penting nya beraktivitas

fisik, dan kesehatan mental. Kedua terdapat rumusan masalah dimana dalam penelitian ini terdapat tiga rumusan masalah yang berkaitan dengan rendahnya aktivitas fisik selama masa pandemi Covid-19, rendahnya kesehatan mental siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 9 Bandung selama masa pandemi Covid-19, hal yang terjadi bila kekurangan beraktivitas fisik, jenis aktivitas fisik yang bisa dilakukan selama masa pandemi Covid-19, dan jenis olahraga yang bisa meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Ketiga terdapat tujuan penelitian yang mengacu kepada rumusan masalah. Keempat berisi tentang manfaat penelitian secara teoritis maupun praktis. Dan yang terakhir adalah struktur organisasi penelitian.

- 1.7.2 BAB II Kajian Pustaka, berisi tentang kajian teori yang berkaitan dengan penelitian ini. Bab ini berisi pemaparan dan penjelasan tentang teori pendidikan jasmani, teori covid-19, aktivitas fisik, teori kesehatan mental, penelitian terdahulu yang relevan dengan penelitian ini, kerangka berpikir.
- 1.7.3 BAB III Metodologi Penelitian, bab ini berisi penjabaran mengenai desain penelitian yang digunakan, partisipan, populasi dan sampel, instrumen penelitian, prosedur penelitian, dan analisis data.
- 1.7.4 BAB IV : Temuan dan Pembahasan.
- 1.7.5 BAB V : Simpulan, Implikasi, dan Rekomendasi.