

## Pengaruh Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari pada Kesehatan Mental Anak-anak

Junindra Cahya Negara<sup>1\*</sup>, Ahmad Hamidi<sup>1</sup>, Sandey Tantra Paramitha<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Universitas Pendidikan Indonesia

\*Corresponding Author: junindra170602@upi.edu

---

### Artikel Info

### Abstrak

---

#### Tanggal Publikasi

2024-06-30

#### Kata Kunci

Aktivitas Fisik,  
Perilaku Sedentari,  
Kesehatan Mental

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh serta hubungan aktivitas fisik dan perilaku sedentari pada kesehatan mental anak-anak. Metode penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan studi korelasional. Populasi dan sampel penelitian ini khusus untuk anak-anak kelas 3-5 SD atau 8-10 tahun di Wilayah Kecamatan Cakung Jakarta Timur yang berjumlah 102 siswa dipilih dengan teknik purposive random sampling. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner aktivitas fisik (PAQ-C), perilaku sedentari (ASAQ), dan kesehatan mental (DASS-21). Teknik analisis data yang digunakan adalah regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan nilai aktivitas fisik dan perilaku sedentari < 0.05 artinya memiliki pengaruh terhadap ketiga variabel kesehatan mental anak-anak yaitu depresi, kecemasan dan stres. Penelitian di masa depan dapat dilakukan dengan populasi yang lebih besar untuk melihat kesehatan mental lebih dalam dan luas lagi, menggunakan metode serta instrumen penelitian yang berbeda, juga meneliti keterhubungan dengan jenis kelamin maupun usia responden.

---

### 1. PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental pada anak-anak semakin menjadi perhatian utama dalam pembangunan manusia yang berkualitas. Sekitar 1 dari 6 anak di Amerika Serikat mengalami gangguan mental pada setiap tahunnya (Center for Disease Control and Prevention, 2022). Kesehatan mental yang baik pada anak-anak sangat penting untuk keberhasilan akademis, hubungan sosial, dan kesejahteraan secara umum. Menurut laporan tahun 2018 di Indonesia terdapat angka gangguan kesehatan mental sebesar 9,6%, angka tersebut mengalami kenaikan dibandingkan tahun 2013 yang sebesar 6% (Balitbangkes, 2018). Masalah ini dapat dicegah salah satunya dengan cara melakukan aktivitas fisik atau dengan cara berolahraga yang dapat mengurangi tingkat kecemasan dan depresi (Ardianto, 2018).

Aktivitas fisik dan perilaku menetap merupakan dua faktor yang dapat mempengaruhi kesehatan mental anak-anak (Salahudin, Satriawan, Muhammad, & Furkan, 2023). Melakukan aktivitas fisik dapat memperbaiki kesehatan mental dengan mengurangi tanda-tanda depresi dan kecemasan, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaan secara keseluruhan (Morgan et al., 2017). Sementara itu, perilaku menetap seperti mengatur waktu tidur yang cukup, pola makan sehat, dan menghindari perilaku negative seperti penggunaan gadget secara berlebihan juga bisa meningkatkan kesehatan mental anak-anak menjadi lebih baik lagi (Maddock & Janssen, 2021). Berbagai penemuan menunjukkan bahwa bergerak secara teratur memberikan manfaat positif bagi kesehatan tubuh. Aktivitas fisik terbukti bermanfaat dalam pencegahan serta penanganan penyakit tidak menular seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker. Selain itu, aktivitas fisik juga membantu mengurangi risiko hipertensi, menjaga kebugaran fisik, meningkatkan kesehatan mental, meningkatkan kualitas hidup, dan memberikan kesejahteraan bagi individu (World Health Organization, 2020).

Sebagai makhluk hidup dan sosial, manusia senantiasa bergerak dan berhubungan dengan orang lain pada saat yang berbeda juga dengan intensitas yang berbeda. Setiap tindakan yang

menggunakan energi, dari yang sederhana hingga kompleks, dapat disebut sebagai aktivitas fisik (Endrawan & Martinus, 2023). Aktivitas fisik merujuk pada setiap pergerakan tubuh yang dihasilkan dari kontraksi otot rangka yang menyebabkan peningkatan penggunaan tenaga dan energi (Kemenkes R. I., 2015). Sebaliknya, berbeda dengan perilaku menetap yang menggunakan pengeluaran energi yang rendah seperti duduk terlalu lama akan berisiko bagi tubuh. Meskipun efek aktivitas fisik terhadap kesehatan dan kebugaran sudah diketahui dengan baik, akan tetapi menggabungkan perilaku menetap ke dalam kehidupan sehari-hari harus diketahui secara umum, terutama pada anak-anak (Neto et al., 2014). Aktivitas fisik dan perilaku menetap menjadi suatu intervensi dalam kesehatan mental terutama bagi anak-anak (Satriawan, 2021). Kesehatan mental anak dapat menjadi positif bahkan menjadi negatif jika anak-anak melakukan aktivitas fisik maupun tidak melakukan aktivitas fisik seperti pada perilaku menetap (Hasanah, 2017).

Penelitian terdahulu membahas untuk penelitian yang akan dilakukan di masa mendatang lebih di fokuskan lagi pada anak-anak daripada remaja (Rodriguez-Ayllon et al., 2019). Dengan ini peneliti memiliki tujuan yaitu untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik dan perilaku menetap pada kesehatan mental anak-anak serta hubungan antara kedua faktor tersebut. Dengan adanya artikel jurnal ini peneliti berharap dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya aktivitas fisik dan perilaku menetap dalam menjaga kesehatan mental anak-anak.

## 2. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan berfokus kepada pendekatan studi korelasional. Penelitian ini akan melibatkan populasi anak-anak usia sekolah dasar di Wilayah Kecamatan Cakung, Jakarta Timur kelas 3-5 SD atau umur 8-10 tahun yang berjumlah 102 anak dan sampel dipilih dengan menggunakan teknik *purposive random sampling* yaitu memilih partisipan secara acak yang sesuai dengan karakteristik tertentu dan relevan dengan tujuan penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner untuk mengukur tingkat aktivitas fisik menggunakan *Physical Activity Questionnaire of Children (PAQ-C)* yang dimodifikasi (Kolimechkov, Petrov, & Alexandrova, 2017) dapat menilai tingkat aktivitas fisik anak usia 8-14 tahun dengan 10 butir pertanyaan yang menyangkut aktivitas fisik, dari pertanyaan tersebut dihitung total skor dan dikategorikan baik dan kurang baik, digunakan untuk skala aktivitas fisik anak-anak. Untuk perilaku sedentari menggunakan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* yang telah di modifikasi, kuesioner ini telah di uji reliabilitas dengan nilai 0.57-0.86 serta memiliki validitas yang baik (Bokau, Albert, & Pajung, 2023). Kuesioner untuk mengukur kesehatan mental yaitu *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*, kuesioner ini memiliki 21 pernyataan pada setiap pernyataan depresi, kecemasan, dan stres terdiri dari 7 pernyataan. Skor hasil penilaian akan dikategorikan normal, ringan, berat dan sangat berat.

Proses pengumpulan data dilakukan dengan membagikan kuesioner secara online yang telah disusun kepada anak-anak melalui bantuan serta pengawasan orang tua. Data yang telah diperoleh dari pengumpulan data melalui kuesioner akan diolah sehingga mendapatkan hasil penelitian. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda untuk menyelidiki pengaruh aktivitas fisik dan perilaku sedentari terhadap kesehatan mental anak-anak.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis regresi linier berganda. Analisis ini berfungsi untuk menguji ada tidaknya pengaruh antara variabel satu dengan variabel lainnya, yakni aktivitas fisik dan perilaku sedentari terhadap tiga komponen kesehatan mental anak-anak yaitu depresi, kecemasan dan stres yang dinyatakan dalam bentuk persamaan regresi. Hasil

distribusi frekuensi karakteristik demografi responden bisa dilihat secara rinci pada Tabel 1 yang menguraikan karakteristik demografi responden.

**Tabel 1.** Distribusi Frekuensi Karakteristik Demografi Responden

	Frekuensi	Persentase
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	58	56.9%
Perempuan	44	43.1%
Total (n)	102	100%
<b>Usia</b>		
8th	10	9.8%
9th	34	33.3%
10th	58	56.9%
Total (n)	102	100%

Tabel 1 menunjukkan distribusi frekuensi karakteristik demografi responden yang berjumlah 102 responden dengan laki-laki berjumlah 58 siswa (56.9%) dan perempuan 44 siswa (43.1%). Sedangkan untuk kelompok usia 8 tahun berjumlah 10 siswa (9.8%), usia 9 tahun berjumlah 34 siswa (33.3%), dan usia 10 tahun berjumlah 58 siswa (56.9%).

**Tabel 2.** Distribusi Karakteristik Aktivitas Fisik, Perilaku Sedentari, dan Kesehatan Mental

Karakteristik	N	%
<b>Aktivitas Fisik: Kurang</b>		
Baik	50	49%
Total	52	51%
<b>Perilaku Sedentari: Rendah</b>		
Sedang	102	100%
Tinggi	50	49%
Total	26	25.5%
<b>Kesehatan Mental: Depresi</b>		
Normal	26	25.5%
Ringan	26	25.5%
Sedang	80	78.4%
Berat	12	11.8%
Sangat Berat	8	7.8%
Total	1	1%
<b>Kesehatan Mental: Kecemasan</b>		
Normal	1	1%
Ringan	6	5.9%
Sedang	20	19.6%
Berat	4	3.9%
Sangat Berat	102	100%
<b>Kesehatan Mental: Stres</b>		
Normal	76	74.5%
Ringan	9	8.8%
Sedang	16	15.7%

Berat	0	0%
Sangat Berat	1	1%
Total	102	100%

Tabel 2 memperlihatkan hasil analisis data distribusi responden berdasarkan tingkat aktivitas fisik, perilaku sedentari, dan kesehatan mental. Terdapat 50 siswa (49%) mengalami aktivitas fisik yang kurang baik dan 52 siswa (51%) memiliki aktivitas fisik yang baik. Pada perilaku sedentari, terdapat 50 siswa (49%) yang tergolong rendah dengan aktivitas sedentarnya <2 jam perhari, 26 siswa (25.5%) tergolong sedang dengan aktivitas sedentarnya 2-5 jam per hari, dan 26 siswa (25.5%) tergolong tinggi dengan aktivitas sedentarnya >5 jam per hari. Sedangkan pada variabel depresi, terdapat 80 siswa (78.4%) dalam kategori normal, variabel kecemasan terdapat 71 siswa (69.6%) dengan kategori normal, dan variabel stress terdapat 76 siswa (74.5%) dengan kategori normal. Meskipun begitu beberapa siswa dikategorikan memiliki masalah kesehatan mental ringan samapai sangat berat.

**Tabel 3 . Variables Entered/Removed<sup>a</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Perilaku Sedentari, Aktivitas Fisik	.	Enter

- Dependent Variable: Depresi, Kecemasan, Stres
- All Requested variables entered.

Tabel 3 Menunjukkan informasi metode regresi linier yang dipilih yaitu metode enter. Metode ini dapat mereduksi interpretasi model dan potensial mengabaikan pentingnya hubungan antar variabel untuk menjaga keseimbangan antara kepraktisan dan relevansi penelitian.

**Tabel 4. Model Summary**

	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
Depresi	.620 <sup>a</sup>	.385	.372	.595
Kecemasan	.933 <sup>a</sup>	.871	.868	.500
Stres	.853 <sup>a</sup>	.727	.721	.437

- Predictors: (Constant), Perilaku Sedentari, Aktivitas Fisik
- Dependent Variable: Depresi, Kecemasan, Stres

Tabel 4 menunjukkan nilai R diperoleh sebesar 0.620 (Depresi), 0.953 (Kecemasan), 0.853 (Stres) yang mempunyai arti korelasi antara variabel aktivitas fisik dan perilaku sedentari terhadap variabel kesehatan mental anak-anak (depresi, kecemasan, dan stress) memiliki hubungan yang kuat dan positif. Nilai R Square yaitu menunjukkan koefisien determinasi, diperoleh nilai koefisien determinasi 0.385 (Depresi), 0.871 (Kecemasan), 0,727 (Stres) yang berarti besar pengaruh variabel aktivitas fisik dan perilaku sedentari terhadap kesehatan mental anak-anak masing-masing sebesar 38,5% (Depresi), 87,1% (Kecemasan), 72,7% (Stres) sedangkan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak dimasukkan kedalam metode ini.

**Tabel 5. ANOVA**

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Depresi	Regression	21.936	2	10.968	30.976	.000 <sup>b</sup>
	Residual	35.054	99	.354		
	Total	56.990	101			
Kecemasan	Regression	166.566	2	83.283	332.762	.000 <sup>b</sup>
	Residual	24.777	99	.250		
	Total	191.343	101			

Stres	Regressin	50.258	2	25.129	131.700	.000 <sup>b</sup>
	Residual	18.890	99	.191		
	Total	69.147	101			

- a. Dependent Variable: Depresi, Kecemasan, Stres  
b. Predictors: (Constant), Perilaku Sedentari, Aktivitas Fisik

Tabel 5 memperlihatkan nilai F dari masing-masing variabel dependen yang diperoleh Sig sebesar  $0.000 < 0.05$ , artinya aktivitas fisik dan perilaku sedentari bersama-sama atau simultan berpengaruh terhadap kesehatan mental atau ketiga variabel dependen yaitu depresi, kecemasan dan stres.

**Tabel 6. Coefficients<sup>a</sup>**

		Unstandardized Coefficients		Standardized	t	Sig.
		B	Std. Error	Coefficients Beta		
Depresi	(Constant)	-.209	.472		-.442	.660
	Aktivitas Fisik	-.272	.134	-.182	-2.034	.045
	Perilaku Sedentari	.860	.150	.514	5.747	.000
Kecemasan	(Constant)	-3.456	.397		-8.705	.000
	Aktivitas Fisik	-.415	.112	-.152	-3.695	.000
	Perilaku Sedentari	2.615	.126	.852	20.776	.000
Stres	(Constant)	-1.512	.347		-4.362	.000
	Aktivitas Fisik	-.219	.098	-.133	-2.236	.028
	Perilaku Sedentari	1.442	.110	.782	13.123	.000

- a. Dependent Variable: Depresi, Kecemasan, Stres.

Tabel 6 konstanta depresi sebesar  $-0.209$ , artinya jika aktivitas fisik dan perilaku sedentari nilainya 0, maka variabel depresi akan memprediksi nilai target menjadi lebih rendah daripada nilai sebenarnya. Nilai koefisien regresi aktivitas fisik sebesar  $-0.272$ , artinya bahwa setiap penambahan nilai 1 satuan pada aktivitas fisik maka nilai variabel depresi akan bertambah sebesar  $-0.272$  satuan dengan asumsi jika variabel independen lainnya nilainya tetap. Sedangkan, nilai koefisien perilaku sedentari yaitu  $0.860$ , bahwa setiap terjadinya penambahan nilai sebesar 1 satuan pada perilaku sedentari maka nilai variabel depresi akan meningkat sebesar  $0.860$ , dengan asumsi variabel independen lainnya nilainya tetap. Uji T pada tabel coefficients menunjukkan adanya pengaruh antara aktivitas fisik dan perilaku sedentari terhadap depresi.

Pada variabel kecemasan memiliki nilai konstanta sebesar  $-3.456$  yang artinya jika aktivitas fisik dan perilaku sedentari nilainya 0, maka variabel kecemasan akan memprediksi nilai target menjadi lebih rendah daripada nilai sebenarnya. Untuk uji T di dapatkan nilai  $< 0.05$  yang berarti terdapat pengaruh aktivitas fisik dan perilaku sedentari terhadap kecemasan. Untuk variabel stress memiliki nilai konstanta  $-1.512$  yang artinya jika aktivitas fisik dan perilaku sedentari nilainya 0, maka variabel stress akan memprediksi nilai target menjadi lebih rendah daripada nilai sebenarnya. Uji T variabel stress nilainya  $< 0.05$  yang berarti adanya pengaruh aktivitas fisik dan perilaku sedentari terhadap stress.

Perlu diperhatikan juga bahwa semakin rendah nilai aktivitas fisik maka akan berdampak negatif pada setiap variabel kesehatan mental (depresi, kecemasan dan stress) begitupun sebaliknya. Semakin tinggi nilai koefisien perilaku sedentari maka akan berpengaruh negatif terhadap kesehatan mental begitu juga sebaliknya.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik dan perilaku sedentari pada kesehatan mental anak-anak. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan perilaku sedentari signifikan berpengaruh terhadap kesehatan mental. Terdapat kesamaan dengan beberapa penelitian lain yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan perilaku sedentari berpengaruh pada kesehatan mental (Salsa Bellanisa, Adhia Garina, & Islami, 2023). Pada kuesioner aktivitas fisik terdapat beberapa jenis pertanyaan yang meliputi aktivitas cabang olahraga, seberapa sering melakukan aktivitas selama waktu luang, dan seberapa sering melakukan aktivitas fisik dalam seminggu. Untuk kuesioner perilaku sedentari terdiri dari pertanyaan mengenai aktivitas sedentari, seperti seberapa lama mereka duduk di depan layar/waktu layar pada setiap harinya. Kuesioner kesehatan mental terdiri dari 21 pernyataan mengenai depresi, kecemasan dan stres yang masing masing terdapat 7 pertanyaan pada setiap komponennya.

Populasi dalam penelitian ini mencakup beberapa anak sekolah dasar di Wilayah Kecamatan Cakung, Kota Jakarta Timur yang berjumlah 102 siswa, yang terdiri dari 58 siswa laki-laki dan 44 siswa perempuan. Dikaitkan dengan data aktivitas fisik anak, hampir setengah dari populasi memiliki aktivitas fisik yang kurang baik. Dalam seminggu siswa banyak melakukan aktivitas di waktu luangnya dengan olahraga yang mudah dilakukan, seperti lompat tali atau skipping yang rata-rata dilakukan 5-6 kali dalam seminggu. Sedangkan, dengan olahraga yang jarang ada di sekolah seperti sepak takraw ini tidak pernah dilakukan. Lalu pada setiap harinya, seperti aktivitas pada waktu istirahat siang dan waktu luang pada sore hari, anak-anak sering kali bermain bersama teman-temannya seperti berlarian atau bermain sepak bola di luar ruangan yang membuat anak berkeringat. Tidak sejalan dengan penelitian terdahulu, menjelaskan rendahnya aktivitas fisik dikarenakan minimnya ekstrakurikuler di sekolah dan berkurangnya rasa ketertarikan mereka untuk melakukan aktivitas fisik yang membuat berkeringat (Fadhilah, Tanuwidjaja, & Saepulloh, 2021). Tidak dipungkiri juga, masih ada anak-anak yang memilih untuk tidak beraktivitas dan duduk sambil mengobrol dengan teman-temannya (Irawan, Satriawan, & Amar, 2021). Sejalan dengan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa anak usia sekolah 7-12 tahun kurang melakukan aktivitas fisik dikarenakan anak lebih senang berada di dalam ruangan daripada melakukan aktivitas di luar ruangan (Busono, Herpandika, & Pratama, 2024).

Perilaku sedentari disebut sebagai perilaku yang melibatkan aktivitas duduk atau tidur yang panjang dan kurangnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa perilaku sedentari yang berlebihan dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang. Beberapa efek dari perilaku sedentari pada kesehatan mental dapat mencakup peningkatan risiko depresi, kecemasan, dan stres, serta penurunan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Sebuah penelitian oleh (Bélair, Kohen, Kingsbury, & Colman, 2018), menemukan bahwa perilaku sedentari yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan risiko depresi dan kecemasan pada orang dewasa muda. Penelitian lain oleh (Shrestha et al., 2018) menemukan bahwa perilaku sedentari yang berlebihan dikaitkan dengan kesehatan mental yang buruk pada populasi lansia.

Dari data perilaku sedentari yang diperoleh, waktu layar seperti menonton tv dan bermain hp yang dilakukan anak-anak masih normal yaitu kurang dari 2 jam perhari. Meskipun, masih banyak pula yang melakukannya lebih dari 2 jam perhari. Tidak sejalan dengan penelitian lain yang menemukan penggunaan waktu layar gawai pada anak mencapai 4-6 jam yang sudah melebihi batas normal sehingga mengalami peningkatan kecemasan (Langingi, Kondojo, & Kaparang, 2022). Sementara itu, perilaku menetap yang berlebihan seperti menonton televisi atau bermain game video dapat mengurangi waktu anak-anak untuk berinteraksi dengan orang lain dan melakukan aktivitas fisik, sehingga berpotensi memengaruhi kesehatan mental mereka (Kibtyah, Naqiya, Niswah, & Dewi, 2023). Penelitian lain oleh (Carson et al., 2015) menunjukkan bahwa perilaku menetap yang berlebihan pada anak-anak dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka, termasuk peningkatan risiko depresi.

Kesehatan mental menjadi bagian penting dari kesehatan secara keseluruhan untuk anak-anak maupun orang dewasa (National Institute of Mental Health, 2022). Hasil data kesehatan mental pada penelitian ini yaitu masih banyak anak yang merasa cemas pada dirinya, ditandai dengan pernyataan merasa gemetar misalnya pada tangan saat melakukan aktivitas. Meskipun ada beberapa anak yang mengalami depresi dan stres yang disebabkan dari pengaruh aktivitas fisik yang rendah dan perilaku sedentari yang tinggi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang cukup dapat meningkatkan kesehatan mental anak-anak, sedangkan perilaku menetap yang berlebihan dapat berdampak negatif pada kesehatan mental mereka. Aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental anak-anak dengan cara merangsang produksi endorfin dan dopamin, meningkatkan kesehatan jantung dan sirkulasi darah, dan membantu mengurangi stres (Meila, Bachtiar, Condrowati, & Nazhira, 2022). Sebuah penelitian oleh (Biddle, Ciaccioni, Thomas, & Vergeer, 2019) menemukan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental anak-anak dan remaja, terutama dalam hal mengurangi gejala depresi dan kecemasan.

Aktivitas fisik dan kesehatan mental memiliki hubungan yang erat. Selain itu, aktivitas fisik dapat membantu memperbaiki kesehatan mental melalui mekanisme lainnya seperti meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan relasi sosial. Sebuah studi yang diterbitkan di jurnal *Mental Health and Physical Activity* pada tahun 2016 menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kualitas hidup dan mengurangi gejala kecemasan pada populasi remaja (Hoare, Milton, Foster, & Allender, 2016). Di sisi lain, kesehatan mental juga dapat memengaruhi aktivitas fisik seseorang. Sebuah studi yang diterbitkan di jurnal *Sports Medicine* pada tahun 2016 menunjukkan bahwa gangguan mental seperti depresi dan kecemasan dapat mempengaruhi motivasi seseorang untuk berolahraga. Studi ini menunjukkan bahwa pendekatan yang berfokus pada kesehatan mental, seperti konseling dan terapi psikologis, dapat membantu meningkatkan motivasi dan partisipasi dalam aktivitas fisik (Firth et al., 2016).

Berdasarkan temuan ini, penting bagi orang tua anak dan pendidik untuk memperhatikan pola aktivitas fisik dan perilaku sedentari mereka dengan pengaruhnya pada gangguan kesehatan mental. Mendorong anak-anak untuk ikut serta dalam aktivitas fisik yang menyenangkan dan bermanfaat, seperti bermain di luar ruangan, olahraga atau senam, dapat membantu meningkatkan kesehatan mental mereka. Selain itu, mengelola waktu dan membatasi waktu layar/penggunaan gadget juga sangat penting untuk mendukung kesehatan mental anak-anak. Untuk penelitian di masa depan dapat dilakukan dengan populasi yang lebih besar untuk melihat kesehatan mental lebih dalam dan luas lagi, menggunakan metode serta instrumen penelitian yang berbeda, juga meneliti keterhubungan dengan jenis kelamin maupun usia responden.

#### 4. KESIMPULAN

Hasil penelitian setelah data dianalisis dengan uji regresi linier berganda yang menyatakan bahwa aktivitas fisik dan perilaku sedentari memiliki pengaruh terhadap tiga variabel kesehatan mental anak-anak yaitu depresi, kecemasan dan stres. Hasil menunjukkan jika nilai aktivitas fisik rendah maka akan berpengaruh negatif pada kesehatan mental. Begitupun sebaliknya jika nilai aktivitas fisiknya tinggi maka akan berpengaruh positif pada kesehatan mental anak-anak. Hasil perilaku sedentari menunjukkan semakin tinggi maka akan berpengaruh negatif begitu juga sebaliknya. Untuk penelitian di masa depan dapat dilakukan dengan populasi yang lebih besar, menggunakan metode serta instrumen penelitian yang berbeda, juga meneliti keterhubungan dengan jenis kelamin maupun usia responden.

#### Daftar Pustaka

Ardianto, P. (2018). Gejala Kecemasan Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Undiksha*, 9(2), 87–91. <https://doi.org/10.23887/jibk.v9i2.18000>

- Balitbangkes. (2018). *Laporan Riskesdas 2018 Nasional*. Lembaga Penerbit Balitbangkes.
- Bélair, M. A., Kohen, D. E., Kingsbury, M., & Colman, I. (2018). Relationship between leisure time physical activity, sedentary behaviour and symptoms of depression and anxiety: Evidence from a population-based sample of Canadian adolescents. *BMJ Open*, 8(10), 1–8. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2017-021119>
- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42(May 2018), 146–155. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2018.08.011>
- Bokau, M. S., Albert, A., & Pajung, C. B. (2023). Hubungan sedentary behavior (perilaku kurang gerak) dengan obesitas pada peserta didik di SD GMIM Koka. *Lentera: Multidisciplinary Studies*, 1(3), 155–164.
- Busono, H. B. B., Herpandika, R. P., & Pratama, B. A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Indeks Massa Tubuh (IMT) Dan Kesehatan Kardiorespirasi Pada Anak SDN Jajartunggal III/452 Surabaya. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 4(3), 344–351. <https://doi.org/10.46838/spr.v4i3.455>
- Carson, V., Kuzik, N., Hunter, S., Wiebe, S. A., Spence, J. C., Friedman, A., ... Hinkley, T. (2015). Systematic review of sedentary behavior and cognitive development in early childhood. *Preventive Medicine*, 78, 115–122. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2015.07.016>
- Center for Disease Control and Prevention. (2022). Children's Mental Health.
- Endrawan, I., & Martinus, M. (2023). Level of Physical Fitness of Elementary School Students in Class V. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 12–16. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.52>
- Fadhilah, Y. N., Tanuwidjaja, S., & Saepulloh, A. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Negeri 113 Banjarsari Kota Bandung Tahun 2019-2020. *Jurnal Riset Kedokteran*, 1(2), 80–84. <https://doi.org/10.29313/jrk.v1i2.449>
- Firth, J., Rosenbaum, S., Stubbs, B., Gorkzynski, P., Yung, A. R., & Vancampfort, D. (2016). Motivating factors and barriers towards exercise in severe mental illness: A systematic review and meta-analysis. *Psychological Medicine*, 46(14), 2869–2881. <https://doi.org/10.1017/S0033291716001732>
- Hasanah, M. (2017). Pengaruh Gadget terhadap Kesehatan Mental Anak. *Indonesian Journal of Islamic Early Childhood Education*, 2(2), 207–214.
- Hoare, E., Milton, K., Foster, C., & Allender, S. (2016). The associations between sedentary behaviour and mental health among adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0432-4>
- Irawan, E., Satriawan, R., & Amar, K. (2021). Pengaruh Permainan Tradisional Tapa Gala Untuk Meningkatkan Imunitas Tubuh Siswa SDN Sumi 1 Di Masa Pandemi COVID-19. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 3(2), 77–88. <https://doi.org/10.35724/mjpes.v3i02.3545>
- Kemendes R. I. (2015). Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kibtyah, M., Naqiya, C., Niswah, Z., & Dewi, S. P. R. (2023). Dampak Kecanduan Game Online Terhadap Kesehatan Mental Remaja Dan Penanganannya Dalam Konseling Islam. *Counseling As*

Syamil, 3(1), 25–38.

- Kolimechkov, S., Petrov, L., & Alexandrova, A. (2017). *Physical Activity Assessment Using A Modified PAQ-C Questionnaire*. Sofia, Bulgaria: NSA Press.
- Langingi, N. L., Kondojo, C. S., & Kaparang, G. F. (2022). Waktu Layar Gawai Dengan Tingkat Kecemasan Anak. *Journal of Telenursing*, 4(1), 384–392.
- Maddock, J. E., & Janssen, I. (2021). Physical Activity and Screen Time in Children and Adolescents in The US. *BMC Public Health*, 21(1), 1–10.
- Meila, A. S. B., Bachtiar, F., Condrowati, C., & Nazhira, F. (2022). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Indeks Massa Tubuh pada Remaja. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(2), 80–84. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v4i2.22587>
- Morgan, P. J., Young, M. D., Lloyd, A. B., Wang, M. L., Eather, N., Miller, A., ... Pagoto, S. L. (2017). Involvement of fathers in pediatric obesity treatment and prevention trials: A systematic review. *Pediatrics*, 139(2). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2635>
- National Institute of Mental Health. (2022). Child and Adolescent Mental Health.
- Neto, F. A., Eto, F. N., Sabrina, T., Pereira, S., Carletti, L., & Bisi, C. (2014). Active and sedentary behaviours in children aged 7 to 10 years old : the urban and rural contexts , Brazil. *BMC Public Health*, 1–10.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Salahudin, S., Satriawan, R., Muhammad, M., & Furkan, F. (2023). The Role of Swimming in Maintaining Body Health From an Islamic Perspective. *Champions: Education Journal of Sport, Health, and Recreation*, 1(3), 17–23. <https://doi.org/10.59923/champions.v1i3.54>
- Salsa Bellanisa, S. B., Adhia Garina, L., & Islami, U. (2023). Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Sedenter Memengaruhi Kesehatan Mental pada Anak di Masa Pandemi COVID-19. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 878–886. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6803>
- Satriawan, R. (2021). Peran Orangtua dalam Pembelajaran Penjas pada Masa Pandemi Covid-19 di Kelurahan Kendo Kota Bima. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 11(2), 26–32. <https://doi.org/10.37630/jpo.v11i2.958>
- Shrestha, N., Grgic, J., Wiesner, G., Parker, A., Podnar, H., Bennie, J. A., ... Pedisic, Z. (2018). Effectiveness of interventions for reducing non-occupational sedentary behaviour in adults and older adults: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 53(19), 1206–1213. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2017-098270>
- World Health Organization. (2020). Physical Activity.