

Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa SMP

Yustika Anggiana^{1*}, Nanik Indahwati¹

¹Universitas Negeri Surabaya

*Corresponding Author: yustikaanggiana.22018@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa SMP Lab School Unesa. Aktivitas fisik yang dilakukan siswa mencakup olahraga terstruktur seperti pola permainan lapangan dan game online. Aktivitas bermain diluar jam pelajaran seperti ekstrakurikuler bola voli, sepak bola ataupun basket. Metode: Penelitian ini menggunakan metode *cluster sampling*, Sampel ini terdiri dari 90 siswa. Data aktivitas fisik dikumpulkan melalui kuesioner *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*, Sedangkan data kesehatan mental dikumpulkan menggunakan kuesioner *The Mental Health Quality of Life Questionnaire-MHQoL*. Analisis statistik menggunakan uji non parametrik, yaitu *Uji Man-Whitney*. Hasil secara statistik menunjukkan ($0,667 > 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa aktifitas fisik saja tidak secara langsung dapat menyebabkan kesehatan mental menjadi meningkat di SMP Lab School Unesa.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; Kesehatan Mental

Received: 26 Des 2024; Revised: 1 Feb 2025; Accepted: 23 Feb 2025; Available Online: 28 Feb 2025

1. PENDAHULUAN

Dalam beberapa tahun terakhir perhatian tentang pentingnya kesehatan mental siswa semakin meningkat. Kebiasaan melakukan aktivitas fisik terbentuk saat diusia anak-anak sangat penting karena akan berdampak pada aktivitas fisik saat remaja dan dewasa (Kemenkes RI, 2023). Aktivitas fisik kini juga menjadi fokus penelitian penting dalam bidang kesehatan, terutama terkait dengan kesehatan mental yang baik. Selama tiga dekade terakhir (1990-2017), terjadi perubahan dalam pola penyakit mental, di mana gangguan depresi masih tetap berada di posisi teratas (Istyanto & Rahmi, 2023). Oleh karena itu, pengenalan olahraga kepada anak perlu dilakukan sejak dini melalui aktivitas fisik yang teratur sehingga memungkinkan anak tumbuh dan berkembang melalui kegiatan bermain. Bagi anak usia 13-15 tahun, lingkungan fisik lebih dominan mempengaruhi aktivitas gerak mereka daripada lingkungan psikologis (Prameswari & Pratama, 2025). Artinya ketersediaan area bermain dan perlengkapan bermain bagi anak menjadi lebih penting dari sekedar himbauan atau perintah kepada anak untuk melakukan aktivitas fisik (Bidang & Olahraga, 2023).

Seiring berjalannya waktu dan gaya hidup, pola permainan anak-anak cenderung mengalami perubahan. Dari pola bermain yang melibatkan fisik seperti, bola voli, sepak bola, bulutangkis, grobak sodor berubah menjadi permainan yang minim melibatkan fisik seperti video games dan permainan puzzle. Dari permainan-permainan tradisional seperti layangan, kelereng, balap karung menjadi permainan modern menjadi mobil remote control dan lego. Perubahan tersebut memang sulit dihindari, tapi perubahan tersebut masih bisa kita kelola untuk hal-hal yang lebih bermanfaat bagi anak-anak. Disinilah tantangan olahraga pendidikan di sekolah, terutama untuk memberikan materi pembelajaran yang inovatif melalui kegiatan olahraga (Priyati et al., 2023).

Dengan berkembang pesatnya permainan kekinian yang menggunakan teknologi saat ini, seperti e-sport, guru Pendidikan Olahraga perlu melakukan inovasi dan juga menggabungkan aktifitas fisik ke dalam permainan video games tersebut. Olahraga *E-sport* adalah olahraga yang menggunakan game online sebagai bidang kompetitif utama (Kurniawan, 2020).

Visi bangsa Indonesia menuju Indonesia Emas 2045, Sangat diperlukan kajian yang dapat memberikan pencerahan sekaligus upaya untuk mempromosikan aktifitas fisik dan kesehatan mental untuk menjaga kualitas hidup. Karena permasalahan saat ini tentang bagaimana keadaan kesehatan mental anak dan remaja Indonesia yang sangat mengkhawatirkan (Mutohir et al., 2023). Gangguan kesehatan mental merupakan masalah kejiwaan yang retan terjadi pada remaja. Data di Indonesia menunjukkan 6,1% pendudukan Indonesia berusia 13 -15 tahun keatas mengalami gangguan kesehatan mental (Kemenkes RI, 2023). Dalam perkembangan pola berpikir,

anak SMP yang berusia 12-15 tahun merupakan kategori remaja, yakni suatu periode setelah masa anak dan sebelum masa dewasa (April & Ruimassa, 2023). Pada periode ini, individu mengalami perkembangan fisik dan seksual yang menandakan kedewasaan, disertai dengan kemajuan dalam pola pikir (Diorarta & Mustikasari, 2020).

2. METODE PENELITIAN

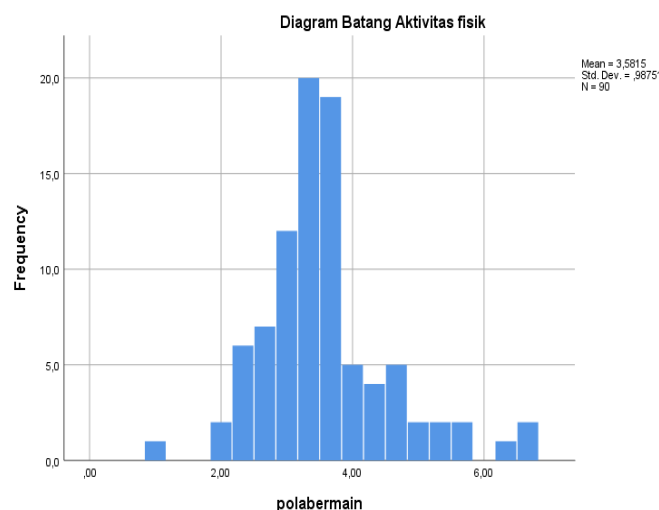
Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif. Populasi penelitian ini yaitu siswa SMP Lab School Unesa sebanyak 90 siswa aktif. Sedangkan untuk menemukan sampelnya peneliti menggunakan metode *cross sectional study*, riset observasi yang menganalisis data dari suatu populasi pada satu momen waktu, termasuk perbedaan kelompok guna mengonfirmasi pengaruh maturasi (Wang & Cheng, 2020). Penelitian ini bersifat *ex-post factor* karena perubahan pada variabel yang diukur telah terjadi sebelum tanpa ada intervensi. Responden penelitian ini adalah siswa berusia antara 13-15 tahun. Sampel diambil secara proposional dengan mempertimbangkan gender, 51,1% laki-laki dan 48,9% perempuan. Instrumen untuk mengukur tingkat aktivitas fisik, digunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ), yang mengukur frekuensi, durasi dan intensitas aktivitas fisik siswa selama seminggu (Indahwati, 2024). Sementara itu, kesehatan mental siswa diukur menggunakan kuesioner *The Mental Health Quality of Life Questionnaire-MHQoL* (van Krugten et al., 2022).

Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui distribusi kuesioner kepada seluruh responden selama jam pelajaran dengan pengawasan dari peneliti. Setelah data berkumpul, analisis dilakukan menggunakan Analisis deskriptif statistik digunakan untuk menggambarkan dan memberikan informasi mengenai distribusi frekuensi variabel-variabel dalam suatu penelitian (Hikmah, 2017). Selanjutnya, dilakukan uji normalitas dan uji non-parametrik *Mann-Whitney U* untuk mengidentifikasi apakah terdapat pengaruh linear antara variabel dependen dan setiap variabel independen yang diuji (Raharjo, 2017). Uji *Mann-Whitney U* digunakan untuk membandingkan dua grup independen ketika data tidak terdistribusi normal, sebagai alternatif dari uji t independen.

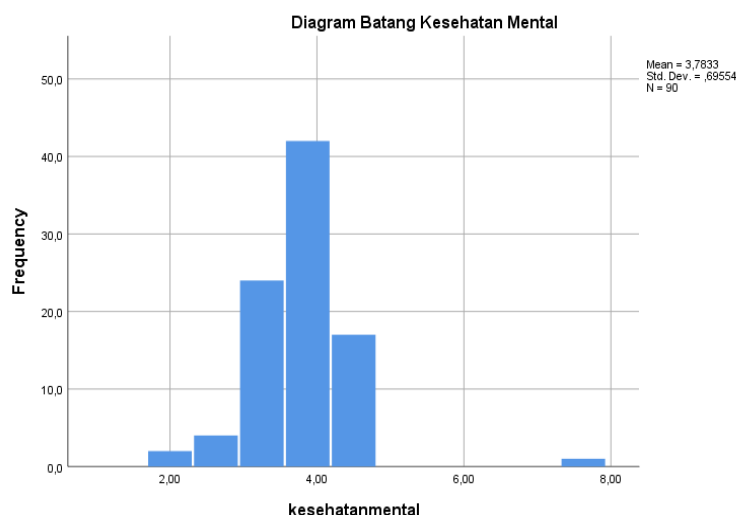
Instrumen kuesioner atau angket IPAQ untuk mengukur aktivitas fisik dan MHQoL untuk menilai kesehatan mental. Kedua instrumen ini telah diuji validitas dan reliabilitasnya dalam penelitian sebelumnya. Point penting dari riset ini sejatinya (Kemenkes RI, 2018).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil uji frekuensi aktivitas fisik dan kesehatan mental bisa dilihat pada gambar 1 dan gambar 2.



Gambar 1. Diagram Aktivitas fisik



Gambar 2. Diagram Kesehatan Mental

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk secara rinci diuraikan pada tabel 1.

Tabel 1. One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

Kesehatan Mental		
Jumlah		90
Non Parameters	Mean	,0000000
	Standar deviasi	,66997334
Perbedaan ekstream	Absolut	,124
	Positif	,124
	Negatif	,069
Uji statistic		,124
Nilai p (p-value)		,002c

Berdasarkan uji Kolmogorov-Smirnov dengan nilai $p = 0,002$ lebih kecil dari tingkat signifikansi yang umum digunakan (misalnya 0,05), maka data yang diuji tidak berdistribusi normal.

Hasil uji non parametrik menggunakan man-whitney U secara rinci bisa dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. man-whitney U

Kesehatan mental	
Mann- whitey U	,000
Wilcoxon W	3,000
Z	-1,225
Asymp.Sig (2 failed)	,221
Exact Sig.	,667b

Uji Mann-Whitney U Menunjukkan nilai $Z = -1,225$, yang lebih kecil dari 1,96, maka perbedaan antara kedua variable tidak signifikan. Kemudian nilai $p = 0,221$ lebih besar dari 0,05 menunjukkan tidak ada perbedaan yang signifikan. Jadi kesimpulannya tidak ada pengaruh antara dua variable yaitu aktivitas fisik dan kesehatan mental.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan sebelumnya, banyak yang menunjukkan adanya hubungan positif antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Sebagai contoh, Penelitian lain mengungkapkan bahwa faktor psikologis seperti motivasi individu dan tingkat keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat menentukan sejauh mana aktivitas fisik mempengaruhi kesehatan mental (Wiese-bjornstal, 2019). Selain itu, penelitian lain juga menunjukkan bahwa rutinitas aktivitas fisik tidak dapat meningkatkan suasana hati, tetapi juga membantu siswa dalam meningkatkan kemampuan focus (Herbert & Meixner, n.d.). Penelitian lainnya, menjelaskan bahwa olahraga dan aktivitas fisik merupakan bagian penting dari gaya hidup, yang memberikan dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental dan fisik (Shalahuddin, 2021). Namun, ada juga penelitian yang menunjukkan bahwa pengaruh yang tidak terlalu besar. Hasil penelitian lain menunjukkan bahwa sebagian besar remaja,

sebanyak 60 remaja (52.6 %) kategori aktivitas fisik yang baik dan sebanyak 74 remaja (64.9% dalam kategori kesehatan mental baik) (Ayu et al., 2023). Pada study literatur lain, menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kesehatan mental memiliki hubungan yang diuji melalui arsitektur jaringan otak, dimana aktivitas fisik dapat menjadi dasar dari kesehatan mental (Zhang et al., 2024). Aktivitas fisik terbukti memiliki dampak positif pada kesehatan kognitif meningkatkan fungsi otak, meningkatkan kesejahteraan psikologis serta fleksibilitas kognitif (Akademik et al., 2024).

Namun, hasil pada penelitian ini tidak mendukung temuan-temuan tersebut. Meskipun data dikumpulkan menggunakan angket atau kuesioner terkait aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa SMP, analisis statistik yang dilakukan menunjukkan bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan kesehatan mental. Hasil ini bertentangan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan hasil yang positif. Beberapa faktor yang mungkin dapat menjelaskan perbedaan ini yaitu faktor-faktor lain yang mempengaruhi kesehatan mental siswa seperti dukungan sosial, kualitas tidur, dan tekanan akademis yang dominan dibandingkan aktivitas fisik itu sendiri. Selain itu, jenis dan intensitas aktivitas fisik yang dilakukan oleh siswa dalam penelitian ini mungkin tidak cukup signifikan atau teratur untuk memberikan dampak yang jelas terhadap kesehatan mental. Berdasarkan hasil penelitian ini, disarankan bagi penelitian berikutnya untuk mengidentifikasi secara lebih spesifik jenis aktivitas fisik yang paling efektif dan waktu efektif dalam melaksanakan aktivitas yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada siswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang bertujuan untuk mengkaji pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa SMP Lab School Unesa, dapat disimpulkan bahwa tidak ditemukan pengaruh yang signifikan antara tingkat aktifitas fisik yang dilakukan oleh siswa terhadap kondisi kesehatan mental. Penelitian ini dilakukan tanpa melibatkan kelompok kontrol, sehingga hanya membandingkan tingkat kesehatan mental siswa yang memiliki frekuensi aktivitas fisik yang berbeda-beda. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengeksplorasi pengaruh yang lebih mendalam antara kedua variabel ini, termasuk dengan melibatkan kelompok kontrol dan memperhitungkan variabel lain yang mungkin mempengaruhi, seperti kualitas tidur, dukungan sosial, atau tekanan akademi. Rekomendasi untuk penelitian berikutnya adalah untuk mempertimbangkan penggunaan desain eksperimen yang lebih ketat, termasuk pembentukan kelompok kontrol yang tidak terlibat dalam aktifitas fisik, serta penggunaan ukuran variabel yang lebih spesifik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan sampel yang lebih besar, guna memberikan gambaran yang lebih akurat tentang pengaruh aktifitas fisik terhadap kesehatan mental siswa.

Daftar Pustaka

- Akademik, K., Pendidikan, M., & Inggris, B. (2024). *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*. 5 (September), 94–104.
- April, N., & Ruimassa, A. A. (2023). *Dunamis : Jurnal Teologi dan Pendidikan Kristiani Memahami Psikologi Perkembangan Remaja sebagai Upaya Merencanakan Pelayanan Pastoral yang Peka Kesehatan Mental Remaja*. 7(2), 769–784. <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.845>
- Ayu, I. G., Satya, P., Made, D., & Dwi, A. (2023). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja* *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. 14(1), 11–19.
- Bidang, D., & Olahraga, P. (2023). *Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045* *Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*.
- Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). *Tugas Perkembangan Remaja Dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus*. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111–120. <https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>
- Herbert, C., & Meixner, F. (n.d.). *Regular physical activity , short-term among university students : the results of an online and a laboratory study among*.
- Hikmah, J. (2017). *STATISTIK DESKRIPTIF Leni Masnidar Nasution*. 14(1), 49–55.
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). *Manfaat Aktifitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review* *The Benefits Of Physical Activity On Mental Health : Narrative Literature Review*. 14(02), 182–192.

- Kemenkes RI. (2018). Artikel terkait. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, November, 1. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Kemenkes RI. (2023). Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa. *Kemenkes RI*, 2-3. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa>
- Kurniawan, F. (2020). E-Sport dalam Fenomena Olahraga Kekinian. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 15(2), 61-66. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v15i2.29509>
- Mutohir, T. C., Lutan, R., Maksum, A., Kristiyanto, A., & Akbar, R. (2023). Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045. *Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementrian Pemuda Dan Olahraga Republik Indonesia*, November, 110.
- Prameswari, A. W., & Pratama, R. S. (2025). Peran Orang Tua dalam Mendorong Partisipasi Anak Usia Dini pada Aktivitas Olahraga. 134-146.
- Priyati, N., Kuryanto, M. S., & Setiadi, G. (2023). Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan Analisis Dampak Penggunaan Game Online Mobile Legend pada Anak Usia Sekolah Dasar. 5(2), 1719-1734.
- Raharjo, S. (2017). Panduan Lengkap Uji Analisis Regresi Linear Sederhana dengan SPSS. *SPSS Indonesia*, 2021. <https://www.spssindonesia.com/2017/03/uji-analisis-regresi-linear-sederhana.html>
- Shalahuddin, M. A. (2021). *Olahraga dan Aktivitas Fisik : Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik*. 2011, 8-14.
- van Krugten, F. C. W., Busschbach, J. J. V., Versteegh, M. M., Hakkaart-van Roijen, L., & Brouwer, W. B. F. (2022). The Mental Health Quality of Life Questionnaire (MHQoL): development and first psychometric evaluation of a new measure to assess quality of life in people with mental health problems. *Quality of Life Research*, 31(2), 633-643. <https://doi.org/10.1007/s11136-021-02935-w>
- Wang, X., & Cheng, Z. (2020). Cross-Sectional Studies: Strengths, Weaknesses, and Recommendations. *Chest*, 158(1), S65-S71. <https://doi.org/10.1016/j.chest.2020.03.012>
- Wiese-bjornstal, D. M. (2019). *Psychological predictors and Psychology of sport concuss*.
- Zhang, J., Peng, C., & Chen, C. (2024). Mental health and academic performance of college students: Knowledge in the field of mental health, self-control, and learning in college. *Acta Psychologica*, 248(August). <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104351>