

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA DI SMK NEGERI PULAU MOYO

Harmili<sup>1\*</sup>, Rafi'ah<sup>1</sup>, Somala<sup>1</sup>, Supardi<sup>1</sup>

<sup>1</sup> STIKES Griya Husada Sumbawa, Sumbawa, Indonesia

Penulis Korespondensi: [harmili9@gmail.com](mailto:harmili9@gmail.com)

Article Info	Abstrak
<b>Article History</b> Received: 17 Mei 2026 Revised: 22 Mei 2026 Published: 30 Juni 2026	Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik, di mana masa remaja menjadi fase kritis dalam pembentukan identitas diri, kemampuan sosial, dan kesiapan akademik. Sebagai makhluk hidup dan sosial, manusia senantiasa bergerak dan berinteraksi dengan orang lain, dengan frekuensi dan durasi yang bervariasi. Setiap aktivitas yang memerlukan energi, baik dalam jumlah sedikit maupun banyak, dapat disebut sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik telah menjadi intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental, serta pencegahan penyakit mental, di semua populasi Tujuan: Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada Siswa di SMK Negeri Pulau Moyo. Metode: Jenis penelitian ini menggunakan korelasional dengan desain <i>cross sectional</i> . Jumlah sampel 30 responden. Pengambilan sampel dengan menggunakan <i>Total sampling</i> . Instrumen PAL menggunakan kuesioner. Instrumen DASS-21 diukur dengan kuesioner DASS-21 yang memiliki tiga kategori yang dilihat dari gejala depresi, kecemasan dan stress: ringan, sedang, berat. Uji statistik menggunakan uji <i>Fisher Exact Test</i> . Hasil penelitian yang dilakukan bahwa terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada Siswa di SMK Negeri Pulau Moyo ( $p < 0,001$ ), namun tingkat hubungan dalam kategori sedang.
<b>Keywords</b> Aktivitas Fisik; Kesehatan Mental; Siswa; Remaja; DASS-21;	

### PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam perkembangan peserta didik, di mana masa remaja menjadi fase kritis dalam pembentukan identitas diri, kemampuan sosial, dan kesiapan akademik (Sianturi, et al., 2024). Di tengah tuntutan belajar yang semakin kompleks serta pergeseran pola hidup yang cenderung sedentari, muncul berbagai tantangan yang dapat mengganggu keseimbangan mental siswa (Paraschiv, 2024).

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).

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 (Ningsih, et al., 2023).

Perkembangan fisik, sosial, dan emosional semuanya bergantung pada gaya hidup sehat serta kesejahteraan mental dan keseluruhan. Menjadikan anak-anak rentan terhadap berbagai penyakit kronis dan penyakit mental di kemudian hari, gaya hidup tidak sehat, dan masalah psikologis pada usia dini mungkin sulit diatasi dan bertahan hingga mereka dewasa. Hanya 4,8% anak-anak berusia 5 hingga 11 tahun dan 0,6% remaja berusia 12 hingga 17 tahun secara teratur berpartisipasi dalam aktivitas fisik, menurut jajak pendapat baru terhadap orang tua di Kanada (Istyanto & Rahmi, 2023).

Sebagai makhluk hidup dan sosial, manusia senantiasa bergerak dan berinteraksi dengan orang lain, dengan frekuensi dan durasi yang bervariasi. Setiap aktivitas yang memerlukan energi, baik dalam jumlah sedikit maupun banyak, dapat disebut sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik merujuk pada setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi atau pembakaran kalori (Rachmadyanshah & Khairunisa, 2021). Aktivitas fisik telah menjadi intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental, serta pencegahan penyakit mental, di semua populasi. Hasil penelitian dan literasi epidemiologi menunjukkan bahwa aktivitas fisik mengurangi gejala kecemasan dan depresi.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di SMKN 1 Labuhan pada 4 kelas (kelas X, XI.A, XI.B, dan XII) ditemukan data dari penanggungjawab program jiwa di Puskesmas Kecamatan Labuhan Badas Unit II bahwa kesehatan mental pada kelas XI.A dan XI.B bervariasi, mulai dari kesehatan mental ringan hingga sedang yang dilihat dari gejala depresi, kecemasan dan stress. Sedangkan pada kelas X dan XII tidak menunjukkan adanya gejala pada kesehatan mental. Mengingat dalam hal ini sehingga Peneliti tertarik melakukan penelitian Tentang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa kelas XI di SMK Negeri Pulau Moyo.

## **METODE PENELITIAN**

Dalam penelitian ini menggunakan jenis penelitian *korelasional* yaitu penelitian yang dimaksud untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel dengan menggunakan desain *cross sectional*. Total populasi pada kelas XI.A dan XI.B sebanyak 30 siswa. Jumlah kelas ada 4 (kelas X, XI.A, XI.B, dan XII). Peneliti mengambil sampel dalam penelitian ini adalah Remaja yang terdaftar sebagai siswa kelas XI di SMK Negeri Pulau Moyo adalah sebesar 30. Pengambilan sampel menggunakan metode *total sampling* untuk memperoleh sampel yang representatif dari populasi. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI di SMK N 1 Labuhan Badas, bersedia menjadi responden, hadir saat pengambilan data. Sedangkan kriteria eksklusi dalam penelitian ini adalah Responden yang mengalami sakit berat dan responden yang menolak menjadi responden. Aspek etik dalam penelitian ini berdasarkan persetujuan responden, izin sekolah, izin orangtua yang disampaikan dalam lembar persetujuan.

Instrumen PAL menggunakan kuesioner mengukur energi yang dikeluarkan (kkal) per kilogram berat badan dalam waktu 24 jam. Kategori aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL adalah

aktivitas ringan dengan nilai PAL 1.40–1.69 kkal/jam, aktivitas sedang dengan nilai PAL 1.70–1.99 kkal/jam, dan aktivitas berat dengan nilai PAL 2.00–2.40 kkal/jam.

Instrumen DASS-21 diukur dengan kuesioner DASS-21 yang terdiri dari 21 pertanyaan. Nilai terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 99. Pengukuran dilakukan dengan skala ordinal yang memiliki tiga kategori yang dilihat dari gejala depresi, kecemasan dan stress: Ringan: Skor 0-12, Sedang: Skor 13-16, Berat: Skor 17-99. Analisis statistik menggunakan uji alternatif yaitu *Fisher's exact test* karena tabel 2x2 memiliki sel kecil dengan derajat kepercayaan 95% dan  $\alpha=0,05$ . Penelitian ini juga menggunakan uji *Contingency Coefficient* untuk melihat kekuatan hubungan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Univariat

Data univariat pada penelitian ini disajikan dalam data distribusi frekuensi. Data univariat pada penelitian ini disajikan pada tabel 1 berikut:

Tabel 1 Gambaran Responden Data Univariat Pada Siswa Kelas XI di SMK Negeri Pulau Moyo Tahun 2026

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	6	20
Perempuan	24	80
Total	30	100
<b>Usia</b>		
16 tahun	20	66,7
17 tahun	10	33,3
Total	30	100
<b>Aktivitas Fisik</b>		
Ringan	19	63,3
Sedang	11	36,7
Total	30	100
<b>Kesehatan Mental</b>		
Ringan	21	70
Sedang	9	30
Total	30	100

Sumber: Data Primer 2026

Tabel 1 diketahui jenis kelamin mayoritas yaitu perempuan sebanyak 24 orang (80%), Usia mayoritas yaitu 16 Tahun sebanyak 20 orang (66,7%), aktivitas fisik responden mayoritas yaitu ringan sebanyak 19 orang (63,3%), kesehatan mental mayoritas yaitu ringan sebanyak 21 orang (70%). Pada usia kelas XI hanya ada pada rentang usia 16 dan 17 tahun. Aktivitas fisik pada

siswa tidak terdapat kategori berat. Begitupun kesehatan mental yang dilihat dari gejala depresi, kecemasan dan stress tidak ditemukan kategori berat.

### Hasil Bivariat

Hasil analisis hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental siswa kelas XI di SMK N 1 Labuhan Badas disajikan pada tabel 2 berikut:

Tabel 2 Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental siswa kelas XI di SMK N 1 Labuhan Badas Tahun 2026

Variabel Bebas	Kesehatan Mental						<i>Contingency coefficient</i>	<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Total			
	f	%	f	%	f	%		
Aktivitas Fisik								
Ringan	18	94.7	1	5.3	19	100	0,579	0,000
Sedang	3	27.3	8	72.7	11	100		
Total	21	70	9	30	30	100		

Sumber: Data Primer 2026

Berdasarkan tabel 2 diketahui hasil tabulasi silang dari 19 siswa dengan aktivitas fisik ringan, 18 siswa (94,7%) berada pada kategori kesehatan mental ringan. Dari 11 siswa dengan aktivitas sedang, 8 siswa (72.7%) berada pada kategori kesehatan mental.

Hasil uji bivariat *Fisher's Exact Test* diperoleh  $p < 0,001$ , artinya terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental siswa kelas XI di SMK N 1 Labuhan Badas dengan nilai uji *Contingency coefficient* = 0,579, artinya tingkat hubungan dalam kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis statistik dalam penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental siswa kelas XI di SMK N 1 Labuhan Badas, namun tingkat hubungan dalam kategori sedang. Hal ini karena masih ada data yang menunjukkan aktivitas sedang memiliki kesehatan mental sedang yang dilihat dari gejala defresi, kecemasan dan stress. Tingkat kekuatan hubungan sedang dimungkinkan dipengaruhi faktor psikologis. Berdasarkan penilaian kuesioner masih banyak siswa yang menunjukkan gejala kecemasan. Menurut Laksmi & Jayanti (2023) mengatakan salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental adalah faktor psikologis, yaitu trauma, pengalaman trauma seperti kekerasan atau kehilangan bisa memicu gangguan stres. Pola pikir negatif, cara berfikir yang selalu menyalahkan diri sendiri bisa memicu depresi dan kecemasan. Harga diri rendah, seperti perasaan tidak berharga bisa menghambat kemampuan seseorang.

Adanya hubungan dalam penelitian ini disebabkan mayoritas siswa yang masuk kategori aktivitas ringan dan diikuti kesehatan mental yang dilihat dari gejala depresi, kecemasan dan stress yang ringan. Sejalan dengan penelitian menurut Chaeroni, (2021) aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki fungsi fisiologis tubuh. Aktivitas fisik meliputi banyak bentuk dari pergerakan manusia seperti berjalan, bersepeda dan berolahraga. Seseorang

melakukan aktivitas dapat membantu hormon endrofin, hormon ini dapat mengurangi stress, kecemasan dan depresi semakin melakukan aktivitas maka semakin baik kesehatan mental. Penelitian Li & Hao (2025), menyampaikan bahwa aktivitas fisik secara tidak langsung mempengaruhi kesehatan mental. Zang, et al (2025), menyatakan aktivitas fisik berhubungan positif dengan status kesehatan mental, dengan aktivitas fisik secara signifikan dan positif memprediksi status kesehatan mental.

Penelitian lain yang sejalan dilakukan oleh Saputra, et al (2024), mengemukakan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental remaja. Aktivitas fisik memiliki hubungan yang penting dan dapat diandalkan sebagai metode yang efektif untuk mengatasi masalah mental remaja. Selain dapat mengurangi masalah kesehatan mental, aktivitas fisik juga berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental.

Menurut Halim (2023) Hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan perasaan positif dan kesenangan, serta mengurangi stres. Selain itu, melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat mengurangi dampak negatif dari stres. Aktivitas fisik juga bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran, mengurangi hipertensi, dan meningkatkan kesehatan otot.

Penelitian ini memiliki keterbatasan seperti; Sampel yang kecil, hanya satu sekolah yang sederajat di wilayah penelitian yang terletak dikepulauan, desain *cross sectional* yang tidak mampu untuk menentukan hubungan sebab-akibat secara pasti, data berbasis kuesioner self-report, tidak mengontrol variabel perancu, distribusi jenis kelamin tidak seimbang.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan maka diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada siswa kelas XI di SMK N 1 Labuhan Badas, namun tingkat hubungan dalam kategori sedang.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih kepada STIKES Griya Husada Sumbawa yang telah memberikan dukungan dana dalam melaksanakan kegiatan penelitian ini.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Chaeroni, A., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?. *Jurnal Sporta Sainatika*, 6(1), 54-62.
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(2), 182-192.
- Halim, S. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara. *Jurnal Kesehatan dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), 16-22.
- Kemendes, R. I. (2023). Menjaga Kesehatan Mental Para Penerus Bangsa. *Kemendes RI*, 2-3. <https://www.kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/menjaga-kesehatan-mental-para-penerus-bangsa>

- Laksmi, I. G. A. P. S., & Jayanti, D. M. A. D. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11-19.
- Li, H., & Hao, F. (2025). The influence of physical activity on the mental health of high school students: the chain mediating effects of social support and self-esteem. *Scientific Reports*, 15(1), 27537.
- Ningsih, P., Kuryanto, M. S., & Setiadi, G. (2023). Analisis Dampak Penggunaan Game Online Mobile Legend pada Anak Usia Sekolah Dasar. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(2), 1719-1734.
- Paraschiv, P. E. T. R. O. N. E. L. A. (2024). Sedentarism and the Consequences of a Sedentary Lifestyle Among Students. *Bulletin of the Polytechnic Institute of Iași. Machine Constructions Section*, 70(3), 27-33.
- Rachmadyanshah, A. F., & Khairunisa, Y. (2019). Pengembangan Website Edukasi Interaktif Pengenalan Kesehatan Mental Bagi Remaja. *JoMMiT: Jurnal Multi Media dan IT*, 3(2), 29-34.
- Saputra, S. Y., Utomo, A. W. B., Runesi, S., Louk, M. J. H., & Astuti, L. W. (2024, December). Aktivitas fisik untuk kesehatan mental remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik* (pp. 465-473).
- Sianturi, N. P., Diarang, A., Loho, H., & Rasjid, A. (2024). Peran psikologi perkembangan dalam dunia pendidikan anak SMP. *PADAMARA: Jurnal Psikologi Dan Sosial Budaya*, 1(2), 42-52.
- Zhang M, Gu C, Zeng H and Yi X (2025) The impact of physical activity on adolescent mental health status: the mediating effect of school adaptation. *Front. Psychol.* 16:1573129.