

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja

I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi^{1*}, Desak Made Ari Dwi Jayanti²

¹Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Medika Bali, ayulaksmi@stikeswiramedika.ac.id, 085338157287

²Program Studi Keperawatan Program Sarjana STIKES Wira Medika Bali, djdesak@gmail.com, 087862985513

Abstrak

Periode pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja ditandai dengan perkembangan saraf, pembentukan identitas, dan pola perilaku yang dapat meningkatkan atau mengurangi kesehatan mental. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik. Kesehatan mental harus dijaga baik lahir maupun batin. Saat ini yang menjadi perhatian lebih, baik masyarakat dewasa bahkan remaja termasuk golongan yang mudah mengalami masalah mental atau gangguan mental cukup tinggi. Salah satu strategi pencegahan untuk mengurangi kemungkinan masalah kesehatan mental adalah dengan melakukan aktivitas fisik. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja. Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 10-19 tahun. Sampel dalam penelitian ini adalah semua remaja yang berada di Banjar tengah, sejumlah 114 remaja. Analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan rank spearman. Alat ukur yang digunakan untuk menilai aktivitas fisik adalah International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dan kesehatan mental menggunakan kuesioner The Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar remaja termasuk dalam kategori aktivitas fisik tinggi sebanyak 60 remaja (52.6 %) dan termasuk dalam kategori kesehatan mental baik sebanyak 74 remaja (64.9%). Hasil uji bivariat dengan uji Spearman Ranks, diperoleh nilai $p = 0.001$ ($p < 0.05$). Simpulan penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan ($p = 0.001$) antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja. Berdasarkan hasil penelitian ini, agar peneliti selanjutnya dapat mengidentifikasi secara spesifik jenis aktivitas fisik yang paling efektif dan waktu efektif dalam pelaksanaan aktivitas yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kesehatan mental, remaja

Abstract

The period of growth and development in adolescence is characterized by neurodevelopment, identity formation, and behavioral patterns that can increase or decrease mental health. Mental health is very important to support productivity and quality of physical health. Mental health must be maintained both physically and mentally. Currently more attention is given, both to adults and even teenagers, including groups who are prone to mental disorders or mental disorders that are quite high. One of the prevention strategies to reduce the possibility of mental health disorders is to do physical activity. The objectives of the study was to determine the relationship between physical activity and mental health of adolescents. The type of research used is correlational research with a cross sectional approach. The population in this study were adolescents aged 10-19 years. The sample in this study were all teenagers in Central Banjar, a total of 114 teenagers. Univariate analysis with frequency distribution and bivariate analysis with Spearman rank. The measuring instruments used to assess are physical activity questionnaires (International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)) and mental health (The Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF)). The results showed that most of the adolescents included in the high physical activity category as many as 60 adolescents (52.6%) and included in the mental healthy category as many as 74 adolescents (64.9%). The results of the bivariate test with the Spearman Ranks test obtained a p value of 0.001 ($p < 0.05$). The conclusion of this study is that there is a significant relationship ($p = 0.001$) between physical activity and adolescent mental health. Based on the results of this study, so that further researchers can identify specifically the type of physical activity that is most effective and effective time in carrying out activities that can affect mental health in adolescents.

Keywords: physical activity, mental health, adolescents

PENDAHULUAN

Periode kritis dalam mempelajari kebiasaan sehat, mengembangkan keterampilan bergerak, membangun fondasi yang baik untuk kesehatan adalah pada masa remaja [1]. Remaja merupakan masa yang rentan terhadap beberapa masalah kesehatan mental karena mengalami perubahan hormon, fisik, dan aspek psikososial yang luar biasa [2]. Periode pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja ditandai dengan perkembangan saraf, pembentukan identitas, dan pola perilaku yang dapat meningkatkan atau mengurangi kesehatan mental [3].

Kesehatan mental memiliki arti penting dalam kehidupan seseorang, dengan mental yang sehat maka seseorang dapat melakukan aktifitas sebagai makhluk hidup. Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang mampu menyadari kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif dan mampu memberi kontribusi terhadap lingkungannya [4]. Kesehatan mental atau jiwa menurut undang – undang nomor 18 tahun 2014 tentang kesehatan jiwa merupakan kondisi dimana seseorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Hal itu juga berarti kesehatan mental mempunyai pengaruh terhadap fisik seseorang dan juga akan mengganggu produktivitas. Kesehatan mental sangat penting untuk menunjang produktivitas dan kualitas kesehatan fisik.

Kesehatan mental harus dijaga baik lahir maupun batin, saat ini yang menjadi perhatian lebih,

baik yang masyarakat dewasa bahkan remaja termasuk golongan yang mudah mengalami gangguan mental atau depresi cukup tinggi. Banyaknya faktor yang berpengaruh terhadap kesehatan mental seperti faktor genetik, perubahan hormon, hingga pengalaman traumatis, percintaan, pertemanan, keluarga maupun tekanan hidup. Gejala yang timbul yaitu mudah marah, merasa putus asa, rendah diri, merasa cemas dan khawatir yang berlebihan. Kesadaran akan kesehatan mental perlu disadari setiap individu untuk mencegah berbagai dampak negatif yang terjadi. Peran orang tua ataupun masyarakat disekitarnya bahkan instansi kesehatan sangat diperlukan dalam mendukung serta mendampingi masyarakat yang memiliki gangguan kesehatan. Sosialisasi akan kesehatan mental perlu diterapkan baik di desa, sekolah dan tempat layanan publik. Pendampingan terhadap masyarakat yang membutuhkan harus dilakukan dengan maksimal untuk menekan angka penderita gangguan kesehatan. Dengan berbagai peran tersebut diharapkan masyarakat dewasa serta remaja dapat mengeahui pentingnya menjaga kesehatan mental.

Laporan tahun 2018 Indonesia menunjukkan prevalensi kejadian depresi pada penduduk usia >15 tahun mencapai angka 6,1% sedangkan untuk prevalensi gangguan mental emosional sebanyak 9,8% [5]. Penelitian terhadap 158 siswa kelas 12 SMA XY di Kabupaten Jember menunjukkan hasil sebanyak 72 (45,57%) siswa mengalami gejala depresi [6]. Penelitian di SMP N 2 Sokaraja terhadap 107 siswa dari kelas 7 dan 8 didapatkan hasil sebanyak 69 responden (64,5%) mempunyai masalah mental emosional dan 38 responden (35,5%) yang tidak mengalami masalah

mental emosional (Kholifah, 2020). Salah satu strategi pencegahan untuk mengurangi kemungkinan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan adalah dengan melakukan aktivitas fisik [7]. Kesehatan yang optimal pada usia remaja diperoleh dengan mencapai keseimbangan antara aktivitas fisik tingkat tinggi, tingkat perilaku tidak aktif yang rendah, dan tidur yang cukup setiap hari [8]. Aktivitas fisik dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan bagi remaja, termasuk perkembangan keterampilan sosial, regulasi emosional dan kesehatan psikologis [9]. Aktivitas fisik yang tidak mencukupi dapat mempengaruhi kesejahteraan mental [10]. Keterlibatan dalam aktivitas fisik memiliki potensi untuk secara positif mempengaruhi hasil psikologis dan sosial bagi remaja [11].

Aktivitas fisik dapat menimbulkan berbagai adaptasi fisiologis positif, salah satunya membantu pelepasan neurotransmitter seperti serotonin di otak yang muncul sebagai respons terhadap stress [12]. Aktivitas fisik yang sesuai memiliki efek positif pada stres, meningkatkan mood, mengurangi ketidakpuasan dengan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup [13]. Partisipasi dalam aktivitas fisik dapat memfasilitasi interaksi dengan lingkungan alam dan berpotensi meningkatkan suasana hati [14]. Pada masa remaja, aktivitas fisik dapat digunakan sebagai wahana untuk mengontrol pribadi dengan lebih baik [15]. Remaja yang mempertahankan tingkat aktivitas fisik yang tinggi dapat mempertahankan status kesehatan mental yang baik dibandingkan dengan remaja dengan aktivitas fisik rendah secara konsisten [16].

Hasil penelitian menunjukkan bahwa remaja menghabiskan lebih banyak waktu dalam aktivitas seperti menonton TV, bermain internet dan video game [17]. Penelitian yang dilakukan di Malaysia terhadap 1747 remaja berusia 13-14 tahun

menunjukkan hasil sebanyak 54,3% remaja memiliki aktivitas fisik rendah [18]. Penelitian yang dilakukan pada remaja di SMA Laboratorium Malang, didapatkan hasil dari 236 remaja hanya 20% yang masuk dalam kategori aktif, sedangkan 63% kurang aktif, dan 17% kategori remaja tidak aktif [19]. Penelitian pada siswa berusia 10 tahun di Kota Surabaya menunjukkan hasil dari 65 siswa 27 orang dalam kategori aktivitas tinggi dan 38 orang dalam kategori aktivitas rendah [20].

Menurut Riskesdas 2018, di Provinsi Bali sebanyak 10 % remaja mengalami gangguan mental emosional, disisi lain Kabupaten Gianyar merupakan kabupaten/kota layak anak, yang mana salah satu program kerjanya berfokus pada kesehatan dan kesejahteraan anak (termasuk kesehatan mental), sehingga penting bersama-sama menjaga, melindungi dan mendukung kesehatan mental anak/remaja. Desa Bedulu merupakan desa yang berada di Kabupaten Gianyar, memiliki lima banjar yaitu banjar gua, banjar margabingung, banjar tengah, banjar lebah, banjar batulumbang. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan pada bulan Februari 2022 dengan metode wawancara kepada kepala lingkungan banjar Tengah, dari kelima banjar yang berada di Desa Bedulu, jumlah remaja terbanyak berada di banjar Tengah yaitu 114 remaja. Selama ini di banjar Tengah belum pernah dilakukan edukasi/ penyuluhan/ penelitian tentang pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan mental. Terkait aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja di banjar Tengah mulai dari aktivitas sekolah, kuliah dan ada juga yang sudah bekerja.

Berdasarkan hasil wawancara dengan enam remaja di Banjar tersebut, didapatkan hasil bahwa selama ini tidak ada pemberian edukasi/informasi terkait pentingnya aktivitas fisik dan kesehatan mental remaja. Terkait dengan

aktivitas, tiga remaja mengatakan aktivitas diluar rumah membantu orang tua berdagang dan bisa lebih bebas beraktivitas di lingkungannya. Sedangkan dua remaja lain mengatakan lebih sering membantu orang tua membersihkan lingkungan rumah saja, aktivitas dominan dirumah saja dan satu remaja aktivitasnya hanya sekolah, mengerjakan PR, menonton. Terkait dengan data kesehatan mental, dari enam remaja yang diwawancara, didapatkan hasil tiga remaja merasa senang dengan kegiatan yang dijalani baik di sekolah dan dilingkungan rumahnya, sedangkan tiga remaja lagi merasa tidak nyaman berada diluar rumah terlalu lama karena merasa setiap beraktivitas selalu dikomentari tentang kepribadian masing-masing dan merasa tidak menjadi bagian/tidak dilibatkan dalam kegiatan sekaha truna truni (STT) di banjaranya. Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk meneliti lebih dalam tentang hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja

METODE PENELITIAN

Desain penelitian yang digunakan adalah penelitian korelasional dengan pendekatan cross sectional. Populasi dalam penelitian ini adalah remaja usia 10-19 tahun. Teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Sampel dalam penelitian ini adalah semua remaja yang berada di Banjar tengah, sejumlah 114 remaja. Variabel penelitian meliputi aktivitas fisik dan kesehatan mental remaja. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner yang disebar ke remaja dengan melakukan kunjungan rumah. Kuesioner yang digunakan yaitu kuesioner tentang aktivitas fisik (*Internatonal Physical Activity Questionnaire*) [21] dan kesehatan mental (*The Mental Health Continuum-Short Form*) [22]. Analisis univariat dengan distribusi frekuensi dan analisis bivariat dengan rank spearman.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Aktivitas fisik

Tabel 1. Distribusi frekuensi tingkat aktivitas fisik remaja

Kategori	f	%
Tinggi	60	52.6
Sedang	31	27.2
Rendah	23	20.2
Total	114	100

Berdasarkan Tabel 1. menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi yaitu 60 remaja (52.6 %). Aktivitas fisik yaitu jumlah total waktu yang dihabiskan untuk aktivitas kehidupan sehari-hari, aktivitas kerja dan sekolah, aktivitas rekreasi dan olahraga, serta aktivitas lain yang meningkatkan pengeluaran energi tubuh [23]. Aktivitas fisik dapat membuat seseorang terhindar dari gangguan mental seperti depresi dan gangguan kecemasan. Selain itu, peningkatan aktivitas fisik cenderung dapat mengurangi gangguan mental. Intervensi berupa latihan harus menjadi bagian dari perawatan rutin orang dengan gangguan mental karena memiliki berbagai manfaat, tidak hanya pada kesehatan fisik maupun juga kesehatan mental [24].

Penelitian ini berbeda dengan penelitian sebelumnya, yang menunjukkan hasil dari 40 remaja putri di SMA Negeri 1 Semarang, 60% responden memiliki tingkat aktivitas fisik kategori rendah [25]. Penelitian lain yang dilakukan terhadap 70 remaja di SMA Negeri 2 Denpasar yang 16-18 tahun menunjukkan mayoritas siswa memiliki aktivitas fisik dalam kategori rendah hingga sangat rendah yaitu sebanyak 40 siswa (57,2%) [26].

Perbedaan hasil penelitian ini dengan penelitian sebelumnya kemungkinan disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya aktivitas fisik seseorang dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor diantaranya faktor umur, genetik, jenis kelamin, kondisi geografis, faktor individu seperti

pengetahuan dan persepsi tentang hidup sehat, motivasi, kesukaan berolahraga, faktor sosial ekonomi, dan faktor dukungan masyarakat sekitar [27].

Individu yang memiliki pengetahuan dan persepsi yang baik terhadap hidup sehat akan melakukan aktifitas fisik dengan baik, karena mereka yakin dampak aktifitas fisik tersebut terhadap kesehatan [27]. Dukungan orang tua berhubungan positif dengan aktivitas fisik remaja. Orang tua merupakan peran pendukung yang penting untuk membina dan mendorong remaja agar lebih aktif setiap hari [28]. Orang tua dapat mempengaruhi gaya hidup anak di rumah sehingga sangat efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik jika orang tua dan anak terlibat dalam aktivitas fisik bersama [29].

Lingkungan juga memiliki potensi untuk mendukung peningkatan aktivitas fisik di kalangan remaja [30]. Pola aktivitas fisik di daerah pedesaan berbeda dengan pola aktivitas fisik daerah perkotaan. Daerah pedesaan masih memiliki banyak lahan kosong yang mendukung untuk tempat dijadikannya tempat bermain atau berolahraga. Sedangkan di kota sudah jarang sekali ditemukannya tanah lapang untuk kegiatan bermain, kebanyakan lebih sering bermain di mall atau di rumah dengan memainkan gadget [20].

2. Kesehatan mental remaja

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat kesehatan mental remaja

Kategori	f	%
Baik	74	64.9
Cukup	37	32.5
Kurang	3	2.6
Total	114	100

Berdasarkan Tabel 2 menunjukkan sebagian besar responden memiliki tingkat kesehatan mental baik sebanyak 74 remaja (64.9%). Kesehatan mental yang ideal digambarkan dengan individu yang hidup

sehat, produktif, kreatif, mengalami stres yang relatif rendah, stabil secara kognitif, emosional, fisik, dan perilaku, memiliki persepsi realistis, mampu berfungsi secara mandiri dan harmonis dengan sesama, serta memiliki motivasi untuk memenuhi kebutuhan, perubahan, dan tantangan sehari-hari [31].

Hal ini sesuai dengan penelitian yang menyatakan bahwa remaja pesantren di Kabupaten Tabanan yang berusia antara 12–17 tahun sebanyak 139 orang mayoritas memiliki skor kesehatan mental baik, yaitu sebanyak 72% [32]. Penelitian terhadap 362 siswa berusia 10 hingga 14 tahun di sekolah dasar di Turki juga menunjukkan bahwa proporsi terbesar peserta diklasifikasikan ke dalam kelompok kesehatan mental baik yaitu sebanyak 246 orang (68%) [33]. Sejalan juga dengan penelitian yang dilakukan di kota Weifang, China terhadap 5399 siswa sekolah menengah dari kelas 8 dan 10 menunjukkan hasil bahwa sebanyak 57,4% responden masuk dalam kategori kesehatan mental baik [34].

Individu yang sehat secara mental disebutkan dengan istilah *flourishing* yaitu kondisi ketika individu merasakan emosi positif tentang kehidupannya, serta dapat berfungsi dengan baik secara psikologis maupun sosial [22]. Perkembangan psikologis yang terjadi selama periode remaja menekankan pada pengembangan otonomi, pembentukan identitas, dan orientasi masa depan. Perkembangan emosional berkaitan dengan kemampuan mengelola emosi, sedangkan perkembangan sosial berfokus pada kemampuan seseorang untuk berhubungan secara efektif dengan orang lain [35].

3. Aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja

Tabel 3. Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja

Aktivitas fisik	Kesehatan mental	total	p value
-----------------	------------------	-------	---------

	baik		cukup		kurang		
	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	45	39.47	13	11.4	2	1.75	60
Sedang	24	21.05	6	5.26	1	0.88	31
Rendah	5	4.39	18	15.79	0	0	23
total	74	64.91	37	32.46	3	2.63	11

Berdasarkan Tabel 3. menunjukkan bahwa dengan tingkat aktivitas fisik kategori tinggi memiliki kesehatan mental yang baik, yaitu sebesar 45 (39.47%). Berdasarkan hasil di peroleh p value = 0,001 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja. Aktivitas fisik dikaitkan secara positif dengan kesejahteraan psikologis yaitu citra diri, kepuasan dengan hidup, kebahagiaan, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan pada remaja [3]. Penelitian lain yang mendukung menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara skor aktivitas fisik dengan ukuran kesehatan mental dengan nilai signifikansi ($p=0,005$) [36]. Aktivitas fisik menjadi salah satu strategi pencegahan untuk mengurangi kemungkinan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan [7]. Gaya hidup yang aktif secara fisik dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik secara keseluruhan selama masa remaja [37].

SIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini didapatkan hasil bahwa dengan tingkat aktivitas fisik kategori tinggi memiliki kesehatan mental yang baik, yaitu sebesar 45 (39.47%). Berdasarkan hasil di peroleh hasil p value = 0,001 yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja. Penelitian berikutnya diharapkan dapat mengidentifikasi bentuk aktivitas fisik apa yang paling efektif dan waktu efektif dalam pelaksanaan aktivitas yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- [1]. U.S. Department of Health and Human Services. (2018). *Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition*. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services
- [2]. Min, J. H., Lee, E. Y., Spence, J. C., & Jeon, J. Y. (2017). Physical activity, weight status and psychological well-being among a large national sample of South Korean adolescents. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 44–49. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2017.02.004>
- [3]. Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez-Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & 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>
- [4]. WHO. 2016. Promoting Mental Health : concepts, emerging evidence, practice: summary report. Geneva, World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf>
- [5]. Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- [6]. Bintang, A. Z., & Mandagi, A. M. (2021). Kejadian Depresi Pada Remaja Menurut Dukungan Sosial Di Kabupaten Jember. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(2), 92–101. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.55>

- [7]. 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>
- [8]. Hobson-Powel, A. (2020). Exercise For Kids. Australia: Exercise & Sports Science Australia (ESSA).
- [9]. 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*.
- [10]. Maugeri, G., Castrogiovanni, P., Battaglia, G., Pippi, R., D'Agata, V., Palma, A., Di Rosa, M., & Musumeci, G. (2020). The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy. *Heliyon*, 6(6), e04315. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2020.e04315>
- [11]. Bangsbo, J., Krstrup, P., Duda, J., Hillman, C., Andersen, L. B., Weiss, M., Williams, C. A., Lintunen, T., Green, K., Hansen, P. R., Naylor, P. J., Ericsson, I., Nielsen, G., Froberg, K., Bugge, A., Lundbye-Jensen, J., Schipperijn, J., Dagkas, S., Agergaard, S., Elbe, A. M. (2016). The Copenhagen Consensus Conference 2016: children, youth, and physical activity in schools and during leisure time. *British Journal of Sports Medicine*, 50(19), 1177–1178. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-096325>
- [12]. Cairney, J., Dudley, D., Kwan, M., Bulten, R., & Kriellaars, D. (2019). Physical Literacy, Physical Activity and Health: Toward an Evidence-Informed Conceptual Model. *Sports Medicine*, 49(3), 371–383. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01063-3>
- [13]. Koo, K. M., & Kim, C. J. (2018). The effect of the type of physical activity on the perceived stress level in people with activity limitations. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 14(3), 361–366. <https://doi.org/10.12965/jer.1836164.082>
- [14]. Lubans, D., Richards, J., Hillman, C., Faulkner, G., Beauchamp, M., Nilsson, M., Kelly, P., Smith, J., Raine, L., & Biddle, S. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3). <https://doi.org/10.1542/peds.2016-1642>
- [15]. Barney, D. C., Pleban, F. T., & Lewis, T. (2019). Relationship Between Physical Activity and Stress Among Junior High School Students in the Physical Education Environment. *The Physical Educator*, 76(3), 777–799. <https://doi.org/10.18666/tpe-2019-v76-i3-8966>
- [16]. Groffik, D., Fromel, K., & Badura, P. (2020). Composition of weekly physical activity in adolescents by level of physical activity. *BMC Public Health*, 20(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08711-8>
- [17]. Navti, L. K., Atanga, M. B., & Niba, L. L. (2017). Associations of out of school physical activity, sedentary lifestyle and socioeconomic status with weight status and adiposity of Cameroon children. *BMC Obesity*, 4(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s40608-017-0171-3>
- [18]. Tajik, E., Abdlatiff, L., Adznam, S. N., Awang, H., Yitsiew, C., & Abubakar, A. S. (2017). A study on level of physical activity,

- depression, anxiety and stress symptoms among adolescents. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 57(10), 1382–1387. <https://doi.org/10.23736/S0022-4707.16.06658-5>
- [19]. Alfianto, C., Wahyuni, T. D., & Sutriningsih, A. (2016). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di SMA Laboratorium Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Keperawatan*, 1(1), 1–6. jurnalpsik.unitri@gmail.com
- [20]. Fithroni, H., & Ramadhani, N. W. (2020). Identifikasi Pola Aktivitas Fisik Anak Sekolah Dasar di Kota Surabaya dan Kabupaten Ngajuk. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 211-216.
- [21]. Booth, M. (2000). Assessment of physical activity: An international perspective. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 71(August), 114–120. <https://doi.org/10.1080/02701367.2000.11082794>
- [22]. Keyes, Corey L. M.. (2002). The Mental Health Continuum: From Languishing to Flourishing in Life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207- 222. <https://doi.org/10.2307/3090197>
- [23]. Zenic, N., Taiar, R., Gilic, B., Blazevic, M., Maric, D., Pojskic, H., & Sekulic, D. (2020). Levels and changes of physical activity in adolescents during the COVID-19 Pandemic: Contextualizing urban vs. Rural living environment. *Applied Sciences*, 10(11), 1–14. <https://doi.org/10.3390/APP10113997>
- [24]. Schuch, Felipe Barreto; Vancampfort, D. (2021). Physical Activity, Exercise, And Mental Disorders: It Is Time To Move On. *Trends In Psychiatry And Psychotherapy*, 43(3), 177–184. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>
- [25]. Murbawani, E. adi. (2017). Hubungan persen lemak tubuh dan aktivitas fisik dengan tingkat kesegaran jasmani remaja putri. *Journal of Nutrition and Health*, 5(2), 69–84.
- [26]. Krismawati, L. D. E., Andayani, N. L. N., & Wahyuni, N. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh (Imt) Pada Remaja Usia 16-18 Tahun Di Sma Negeri 2 Denpasar. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 7(1), 29–32
- [27]. Welis, Wilda & Sazeli, Rifki Muhamad. (2013). Gizi untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran. Sukabina Press, Padang. ISBN 978-602-1650-02-8
- [28]. Piercy, K. L., Troiano, R. P., Ballard, R. M., Carlson, S. A., Fulton, J. E., Galuska, D. A., George, S. M., & Olson, R. D. (2018). The physical activity guidelines for Americans. *JAMA - Journal of the American Medical Association*, 320(19), 2020–2028. <https://doi.org/10.1001/jama.2018.14854>
- [29]. Lu, C., Stolk, R. P., Sauer, P. J. J., Sijtsma, A., Wiersma, R., Huang, G., & Corpeleijn, E. (2017). Factors of physical activity among Chinese children and adolescents: A systematic review. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0486-y>
- [30]. Loh, V. H. Y., Veitch, J., Salmon, J., Cerin, E., Thornton, L., Mavoa, S., Villanueva, K., & Timperio, A. (2019). Built environment and physical activity among adolescents: The moderating effects of neighborhood safety

- and social support. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 16(1), 1–8. <https://doi.org/10.1186/s12966-019-0898-y>
- [31]. Fortinash, K. M., & Worret, P. A. (2014). *Psychiatric Mental Health Nursing - E- Book* (Fifth Edition ed.). Elsevier Health Sciences
- [32]. Winurini, S. (2019). Hubungan Religiusitas dan Kesehatan Mental pada Remaja Pesantren di Tabanan. *Aspirasi: Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 10(2), 139–153. <https://doi.org/10.46807/aspirasi.v10i2.1428>
- [33]. Arslan, G., & Allen, K. A. (2020). Complete mental health in elementary school children: Understanding youth school functioning and adjustment. *Current Psychology*. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00628-0>
- [34]. Guo, C., Tomson, G., Keller, C., & Söderqvist, F. (2018). Prevalence and correlates of positive mental health in Chinese adolescents. *BMC Public Health*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5133-2>
- [35]. Sanders, R. A. (2013). Adolescent psychosocial, social, and cognitive development. *Pediatrics in Review*, 34(8), 354–359. <https://doi.org/10.1542/pir.34-8-354>
- [36]. McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczky, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J. P., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111–122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>
- [37]. Wheatley, C., Wassenaar, T., Salvan, P., Beale, N., Nichols, T., Dawes, H., & Johansen-Berg, H. (2020). Associations between fitness, physical activity and mental health in a community sample of young British adolescents: Baseline data from the Fit to Study trial. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000819>