

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **I.1 Latar Belakang**

Remaja merupakan masa yang rentan terhadap beberapa masalah kesehatan mental karena mengalami perubahan hormon, fisik, dan aspek psikososial yang luar biasa (Min et al., 2017). Periode pertumbuhan dan perkembangan pada masa remaja ditandai dengan perkembangan saraf, pembentukan identitas, dan pola perilaku yang dapat meningkatkan atau mengurangi kesehatan mental (Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

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% (Riskesdas, 2018). Salah satu strategi pencegahan untuk mengurangi kemungkinan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan adalah dengan melakukan aktivitas fisik (Arat & Wong, 2017). Aktivitas fisik dapat menimbulkan berbagai adaptasi fisiologis positif, salah satunya membantu pelepasan neurotransmitter seperti serotonin di otak yang muncul sebagai respons terhadap depresi (Cairney et al., 2019). Depresi merupakan bagian dari penyakit gangguan mental yang ditandai dengan gejala penurunan selera, kehilangan minat terhadap sesuatu, perasaan bersalah, serta sikap menarik diri dari kehidupan sosial (WHO, 2017). Kejadian depresi tertinggi berada di wilayah Asia Tenggara yaitu sebesar 86,94 (27%) dari 322 miliar individu, kemudian untuk Indonesia sendiri berada di urutan ke lima dengan angka kejadian depresi sebesar (3,7%) (WHO, 2017).

Aktivitas fisik adalah gerakan tubuh yang bisa meningkatkan proses pengeluaran energi dan dibagi menjadi tiga kelompok yaitu kelompok aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Gerakan yang terjadi pada aktivitas fisik juga dihasilkan oleh kontraksi otot rangka (Yuliadarwati et al., 2020). Aktivitas fisik dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan bagi remaja, termasuk perkembangan

keterampilan sosial, regulasi emosional dan kesehatan psikologis (Bates et al., 2020). Aktivitas fisik yang tidak mencukupi dapat mempengaruhi kesejahteraan mental (Maugeri et al., 2020).

Aktivitas fisik memberi banyak manfaat kesehatan fisik, misalnya, peningkatan kapasitas fungsional, penurunan risiko penyakit, perbaikan komposisi tubuh, dan penurunan berat badan. Hasil Penelitian sebelumnya juga mengungkapkan bahwa terdapat manfaat psikologis dari aktivitas fisik, termasuk peningkatan suasana hati dan penurunan depresi serta kecemasan. Selain itu, aktivitas fisik memiliki efek luas pada kualitas kehidupan (An et al., 2020). Aktivitas fisik yang teratur, seperti berjalan kaki, bersepeda, olahraga atau rekreasi aktif, memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan. Melakukan beberapa aktivitas fisik lebih baik daripada tidak melakukannya sama sekali, menjadi lebih aktif sepanjang hari dengan cara yang relatif sederhana, orang dapat dengan mudah mencapai tingkat aktivitas yang direkomendasikan. Faktanya orang yang kurang aktif memiliki 20% hingga 30% peningkatan risiko kematian dibandingkan dengan orang yang cukup aktif (WHO, 2020 )

Aktivitas fisik terbukti menjadi solusi yang efektif untuk sebagian besar penyakit kronis dengan efek langsung, baik kesehatan mental maupun kesehatan fisik. Faktanya, aktivitas fisik telah dianggap sebagai pereda depresi yang benar-benar terjadi, berdasarkan bukti epidemiologisnya manfaat preventif atau terapeutik (Trivedi, R. R., & Thakrar, 2020). Berdasarkan dari latar belakang yang telah diuraikan, penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Depresi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta”

## **I.2 Rumusan Masalah**

Apakah terdapat Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Depresi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

### **I.3 Tujuan Penulisan**

#### **I.3.1 Tujuan Umum**

Untuk mengetahui Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Depresi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

#### **I.3.2 Tujuan Khusus**

- a. Untuk mengetahui karakteristik dari sampel penelitian
- b. Untuk mengetahui prevalensi tingkat aktivitas fisik dari sampel penelitian
- c. Untuk mengetahui prevalensi tingkat depresi dari sampel penelitian

### **I.4 Manfaat Penelitian**

#### **I.4.1 Manfaat untuk Penulis**

- a. Dapat menerapkan ilmu yang diperoleh dari hasil penelitian dan dapat digunakan untuk kemajuan ilmu pengetahuan di bidang Fisioterapi.
- b. Meningkatkan wawasan mengenai hubungan tingkat Aktivitas Fisik terhadap depresi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

#### **I.4.2 Manfaat untuk Masyarakat**

- a. Dapat menjadi edukasi tentang peran penting Ilmu Fisioterapi terhadap seluruh masyarakat agar wawasan kesehatan bertambah luas.
- b. Masyarakat dapat mengetahui hubungan tingkat Aktivitas Fisik terhadap depresi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta

#### **I.4.3 Manfaat untuk Universitas**

- a. Dapat berkontribusi dalam kegiatan penelitian di bidang Ilmu Fisioterapi.
- b. Menjadi salah satu syarat guna menyelesaikan Studi Program Studi Fisioterapi Program Diploma Tiga Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.