

## **Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental?**

Ahmad Chaeroni<sup>1</sup>, Nurlan Kusmaedi<sup>2</sup>, Amung Ma'mun<sup>2</sup>, Dian Budiana<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Pendidikan Olahraga, Bandung, Indonesia

<sup>2</sup> Universitas Pendidikan Indonesia, Pendidikan Olahraga, Bandung, Indonesia  
[ahchaer@upi.edu](mailto:ahchaer@upi.edu), [nurlankusmaedi@upi.edu](mailto:nurlankusmaedi@upi.edu), [amung@upi.edu](mailto:amung@upi.edu), [dianbudiana@upi.edu](mailto:dianbudiana@upi.edu)

### **Abstract**

Low physical fitness is a serious problem that needs to find concrete solutions for adolescents. Likewise, mental health, which used to be a trend among the elderly, is now becoming increasingly popular among adolescents. Physical activity is believed to improve physical fitness and mental health. This paper aims to describe how much influence a physical activity program has on adolescent physical fitness and mental health. A total of 44 teenage students were involved in the physical activity program for 8 weeks. To determine the level of physical fitness, measurements were taken using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI) and mental health using a questionnaire. The data is collected using the SPSS program. The processing results show that moderate to strong physical activity is believed to: 1) improve adolescent physical fitness; 2) improve mental health. It can be concluded that moderate to vigorous physical activity needs to be a habit of adolescent life in order to stay physically and mentally healthy.

**Keywords:** Physical Activity, Physical Fitness and Mental Health

### **Abstrak**

Rendahnya kebugaran jasmani menjadi permasalahan serius yang perlu dicarikan solusi konkrit bagi remaja. Demikian pula kesehatan mental yang dulu tren dikalangan usia lanjut sekarang menjadi marak dikalangan remaja. Aktivitas fisik diyakini dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Tulisan ini bertujuan untuk memaparkan seberapa besar pengaruh program aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan mental remaja. Sebanyak 44 siswa remaja dilibatkan dalam program aktivitas fisik selama 8 minggu. Untuk mengetahui tingkat kebugaran jasmani dilakukan pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) dan kesehatan mental menggunakan questioner. Data diolah menggunakan program SPSS. Hasil pengolahan menunjukkan bahwa aktivitas fisik dari sedang hingga kuat diyakini dapat: 1) meningkatkan kebugaran jasmani remaja; 2) meningkatkan kesehatan mental. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik sedang hingga kuat perlu menjadi kebiasaan hidup remaja agar tetap sehat jasmani dan Mental.

**Kata kunci:** Aktivitas Fisik, Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental



## PENDAHULUAN

Manusia selaku makhluk hidup dan makhluk social selalu bergerak dan berinteraksi dengan sesama dengan waktu serta intensitas yang berbeda. Setiap aktivitas yang mengeluarkan energy baik dengan jumlah kecil ataupun besar itulah yang debut dengan aktivitas fisik. Aktifitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015). Sedangkan menurut WHO (2016) yang dimaksud dengan aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan paling sedikit 10 menit tanpa henti. Sebaliknya, inaktivitas fisik bisa didefinisikan sebagai keadaan dimana pergerakan tubuh minimal dan pengeluaran energi mendekati *resting metabolic rates* (WHO, 2016). Menurut (Almatsier, 2003) aktivitas fisik ialah gerakan fisik yang dilakukan oleh otot tubuh dan sistem penunjangnya. Jelas bahwa aktivitas fisik atau yang disebut juga Physical Activity (PA) adalah semua gerakan termasuk selama waktu senggang, untuk transportasi ke dan dari tempat, atau sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dan kuat yang berdampak pada meningkatkan kesehatan fisik dan psikis.

Aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang, berat. Aktivitas fisik berat adalah kegiatan yang terus menerus dilakukan minimal selama 10 menit sampai denyut nadi dan napas meningkat lebih dari biasanya, contohnya ialah jogging, bersepeda, berolahraga, menimba air, mendaki gunung, lari cepat, menebang pohon, mencangkul, dll. Sedangkan aktivitas fisik sedang apabila melakukan kegiatan fisik sedang (menyapu, mengepel, dll) minimal lima hari atau lebih dengan durasi beraktivitas minimal 150 menit dalam satu minggu. Apabila kurang dari apa yang telah dijelaskan di atas maka termasuk aktivitas ringan. Cara populer untuk menjadi aktif termasuk berjalan, bersepeda, sepatu roda, rekreasi aktif dan bermain, dan dapat dilakukan pada tingkat keterampilan apa pun dan untuk dinikmati oleh semua orang (WHO: 2020).

Berdasarkan literasi ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi aktivitas fisik remaja saat ini sehingga dapat menjadi penghambat atau pendukung. faktor-faktor yang berkontribusi pada partisipasi PA pada anak-anak dan remaja termasuk status sosial, lokasi perkotaan / pedesaan, aksesibilitas / ketersediaan, jenis kelamin, ras / etnis, dan teknologi (Nash: 2018). Faktor lain yang juga berpengaruh terhadap seseorang rutin melakukan aktivitas fisik atau tidak adalah faktor usia, genetik, jenis kelamin dan kondisi suhu dan goeografis Wellis & Rifki, 2017). Usia semakin senja biasanya akan lebih aktif karena tahu akan manfaat yang diperoleh. Sedangkan masa

remaja biasanya cenderung kurang karena disibukkan dengan gadget dan yang lainnya.

Banyak temuan yang mengatakan bahwa aktivitas fisik memberikan dampak yang baik bagi tubuh. Aktivitas fisik secara teratur terbukti membantu mencegah dan menangani penyakit tidak menular seperti jantung, stroke, diabetes, dan beberapa jenis kanker dan juga membantu mencegah hipertensi, menjaga berat badan yang sehat dan dapat meningkatkan kesehatan mental, kualitas hidup dan kesejahteraan (WHO: 2020). Secara umum menunjukkan bahwa waktu yang dihabiskan untuk melakukan aktivitas fisik tidak hanya terkait dengan tubuh yang lebih sehat tetapi juga dengan pikiran yang lebih sehat (Hillman et al., 2008). Aktivitas fisik mencakup semua gerakan yang meningkatkan penggunaan energi, meningkatkan kontrol glukosa darah pada diabetes tipe 2, mengurangi faktor risiko kardiovaskular, berkontribusi pada penurunan berat badan, dan meningkatkan kesejahteraan (Chen et al. 2015); memiliki manfaat kesehatan yang cukup besar bagi penderita diabetes tipe 1 (misalnya, meningkatkan kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, sensitivitas insulin, dll.) (Schellenberg et al. 2013).

Aktivitas fisik dapat menurunkan obesitas dan meningkatkan kesehatan fisik seorang (Nassis at al. 2012). Partisipasi aktivitas fisik pada anak-anak dan remaja secara luas dianggap penting untuk memastikan kesehatan yang lebih baik baik sekarang ataupun waktu mendatang. Menurut Depkes Kemenkes RI (2006) aktivitas fisik secara teratur memiliki efek yang menguntungkan terhadap kesehatan yaitu terhindar dari penyakit jantung, stroke, osteoporosis, kanker, tekanan darah tinggi, kencing manis, dan lain-lain, berat badan terkendali, otot lebih lentur dan tulang lebih kuat, bentuk tubuh menjadi ideal dan proporsional, lebih percaya diri, lebih bertenaga dan bugar, secara keseluruhan keadaan kesehatan menjadi lebih baik. Temuan ini akan mengkaji lebih dalam tentang bagaimana aktivitas fisik memberikan efek terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan mental khususnya bagi remaja.

## **METODOLOGI PENELITIAN**

Sebanyak 44 remaja laki-laki umur 16 hingga 19 tahun dilibatkan dalam program aktivitas fisik selama 4 minggu. Adapun program aktivitas fisik yang diterapkan adalah 1) Senam kebugaran jasmani dan aerobic, 2) program kebugaran mandiri saat istirahat sekolah push up sit up, dan sebagainya), 3) aktif dalam pelajaran pendidikan jasmani sekolah dan ekstra kurikuler. Pre dan post test untuk melihat kebugaran jasmani dilakukan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) usia 16-19 Tahun yang terdiri dari: 1) Lari cepat jarak 60m, 2) pull-up (pria) dan gantung siku (wanita), 3) Sit up, 4 Vertical jump, 5 Lari jarak menengah (1200m Pria & 1000m wanita) (Kemendiknas: 2010). Adapun untuk mengetahui tingkat

kesehatan mental remaja dilakukan pengisian angket menggunakan kuesioner (Semium : 2006). Data dianalisis menggunakan uji beda dengan menggunakan program SPSS.

## HASIL

### Pengaruh Aktivitas Fisik dalam Meningkatkan Kebugaran jasmani

Berikut adalah penghitingan data hasil kebugaran jasmani remaja menggunakan rogram SPSS dapat dilihat sebagai berikut:

Tabel 1. Uji Normalitas Tes Kebugaran Jasmani  
**Case Processing Summary**

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre test TKJI	44	100.0%	0	0.0%	44	100.0%
Post test TKJI	44	100.0%	0	0.0%	44	100.0%

Tabel 2. Uji Beda Pre dan Post Test Kebugaran Jasmani

<b>Descriptives</b>				
		Statistic	Std. Error	
Pre test TKJI	Mean	10.0682	.36263	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	9.3369	
		Upper Bound	10.7995	
	5% Trimmed Mean	10.0455		
	Median	9.5000		
	Variance	5.786		
	Std. Deviation	2.40540		
	Minimum	6.00		
	Maximum	14.00		
	Range	8.00		
	Interquartile Range	4.00		
	Skewness	.158	.357	
	Kurtosis	-1.255	.702	
Post test TKJI	Mean	11.2500	.39167	
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	10.4601	
		Upper Bound	12.0399	
	5% Trimmed Mean	11.1414		

Median	11.0000	
Variance	6.750	
Std. Deviation	2.59808	
Minimum	7.00	
Maximum	17.00	
Range	10.00	
Interquartile Range	4.00	
Skewness	.470	.357
Kurtosis	-.558	.702

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan sesuai dengan table di atas menunjukkan hasil bahwa pada saat tes awal rata-rata (mean) tingkat kebugaran jasmani sebesar 10.0682 dan pada tes akhir rata-rata (mean) 11.2500. untuk nilai minimum dan maksimum pada test awal dan tes akhir perbandingannya adalah minimum 6.00 : 7.00, maksimum 14.00:17.00. Dengan standar deviasi pre test 2.40540 berbanding post test 2.59808. ini berarti terjadi peningkatan kebugaran jasmani remaja. Dengan demikian aktivitas fisik memberikan pengaruh terhadap kebugaran jasmani remaja secara signifikan.

### Pengaruh Aktivitas Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan Mental

Tabel 3. Uji Normalitas Kesehatan Mental

#### Case Processing Summary

	Cases					
	Valid		Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Pre test Mental	44	100.0%	0	0.0%	44	100.0%
Post test Mental	44	100.0%	0	0.0%	44	100.0%

Tabel 2. Uji Beda Pre dan Post Test Kesehatan Mental

Descriptives			
		Statistic	Std. Error
Pre test Mental	Mean	64.8182	.61023
	95% Confidence Interval for Mean	Lower Bound	63.5875
		Upper Bound	66.0488
	5% Trimmed Mean	64.6919	
	Median	63.5000	
	Variance	16.385	

	Std. Deviation	4.04781	
	Minimum	60.00	
	Maximum	72.00	
	Range	12.00	
	Interquartile Range	6.75	
	Skewness	.524	.357
	Kurtosis	-1.174	.702
Post test Mental	Mean	68.1364	.63678
	95% Confidence Interval for		
	Lower Bound	66.8522	
	Upper Bound	69.4206	
	5% Trimmed Mean	68.0404	
	Median	67.0000	
	Variance	17.841	
	Std. Deviation	4.22391	
	Minimum	62.00	
	Maximum	76.00	
	Range	14.00	
	Interquartile Range	7.75	
	Skewness	.494	.357

Berdasarkan analisis data pada tabel di atas terlihat bahwa tes awal rata-rata (mean) tingkat kesehatan mental remaja sebesar 64.8182 dan pada tes akhir rata-rata (mean) 68.1364. untuk nilai minimum dan maksimum pada test awal dan tes akhir perbandingannya adalah minimum 60.00 : 62.00, maksimum 72.00:76.00. Dengan standar deviasi pre test 4.04781 berbanding post test 4.22391. ini berarti terjadi peningkatan kesehatan mental remaja. Dengan demikian aktivitas fisik memberikan dampak pengaruh yang baik bagi kesehatan mental remaja.

## PEMBAHASAN

### Pengaruh Aktivitas Fisik dalam Meningkatkan Kebugaran jasmani

Program aktivitas fisik sekolah secara umum memberikan dampak bagi peningkatan aktivitas fisik yang memberikan efek pada kesehatan fisik siswa dan guru olahraga memegang peran penting dalam hal ini. Guru olahraga spesialis lebih berhasil daripada guru generalis dalam mencapai peningkatan kebugaran fisik anak-anak yang lebih besar, tetapi tidak ada perbedaan yang diamati dalam perkembangan fisik kelompok kuasi-tes dan kuasi-kontrol (Starc&Strel :2012).

Intervensi dari para ahli Pendidikan Jasmani mendampingi anak-anak dengan kesulitan, memotivasi mereka untuk melakukan aktivitas fisik (Soares et al. 2015).

Dalam sebuah Uji coba Fit to Study dapat mendapatkan pemahaman tentang hubungan kompleks antara PA dan kebugaran aerobik, otak, kinerja kognitif, kesehatan mental, dan pencapaian akademis selama masa remaja dan penjas sekolah adalah pengaturan yang efektif untuk meningkatkan aktivitas fisik kuat dan kebugaran, yang dapat menginformasikan intervensi PA dan kebijakan pendidikan di masa depan (Wassenaar et al. 2019). Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Suci dan Tjung (2020) bahwa program aktivitas fisik berupa mata pelajaran penjas pada kurikulum 2013 terdapat hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani.

### **Pengaruh Aktivitas Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan Mental**

Aktivitas fisik memegang peran penting dalam menjaga mental remaja agar tetap baik dan bahkan meningkat kesehatan mental siswa. Program aktivitas fisik sekolah yang baik akan memberikan efek pada kesehatan mental siswa karena lebih dari setengah hari siswa berada dalam lingkungan tersebut. Temuan ini sejalan dengan apa yang telah dilakukan oleh temuan yang lain. Intervensi aktivitas fisik yang berhubungan dengan sekolah dapat mengurangi kecemasan, meningkatkan ketahanan, meningkatkan kesejahteraan dan meningkatkan kesehatan mental yang positif pada anak-anak dan remaja (Andermo et al. 2020).

Program aktivitas fisik sebelum jam sekolah memberi anak-anak kesempatan untuk aktif dapat membantu mereka mengakumulasi lebih banyak aktivitas fisik dan menghabiskan lebih sedikit waktu dalam perilaku menetap selama hari sekolah, yang dapat menyebabkan peningkatan aktivitas fisik secara keseluruhan dan manfaat kesehatan fisik dan mental yang terkait (Knight :2015). Kualitas fisik dapat dikaitkan dengan peningkatan kesehatan mental, karena peningkatan aktivitas memberikan manfaat psikologis termasuk berkurangnya stres, kecemasan dan depresi. Ini juga membantu siswa mengembangkan strategi untuk mengelola emosi mereka dan meningkatkan harga diri mereka dan program aktivitas fisik sekolah memegang peran penting.

### **KESIMPULAN**

Berdasar temuan penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Aktivitas fisik terutama dari sedang hingga kuat dapat mempengaruhi dan memberikan dampak pada peningkatan kebugaran jasmani; 2) selain dapat berpengaruh kepada kebugaran jasmani, aktivitas fisik juga berdampak pada peningkatan kesehatan mental.



## DAFTAR PUSTAKA

- Andermo, S., Hallgren, M., Nguyen, TTD. et al. (2020). School-related physical activity interventions and mental health among children: a systematic review and meta-analysis. *Sports Med - Open* **6**, 25 <https://doi.org/10.1186/s40798-020-00254-x>.
- Chen L, Pei JH, Kuang J, et al. (2015). Effect of lifestyle intervention in patients with type 2 diabetes: a meta-analysis. *Metabolism* 2015;**64**:338–347.
- Departemen Kesehatan Republik Indonesia. (2006). Obesitas dan kurang aktivitas fisik. [internet]. C 2011 [diambil 07 Juni 2020]. Diunduh dari: <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/137-obesitas-dankurang-aktivitas-fisik-menyumbang-30-kanker.pdf>.
- Hillman CH, Erickson KI, Kramer AF. (2008). Be smart, exercise your heart: Exercise effects on brain and cognition. *Nature Reviews Neuroscience*. ;9(1):58–65.
- Kemenkes. (2015). Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Nash, J. (2018). "Environmental Factors that Influence Physical Activity Participation in Children and Youth: A Synthesis of the Literature" *Kinesiology, Sport Studies, and Physical Education Synthesis Projects*. 54. [https://digitalcommons.brockport.edu/pes\\_synthesis/54](https://digitalcommons.brockport.edu/pes_synthesis/54).
- Nassis, G. P., Klentrou, P., Palmeira, A., & Stensel, D. J. (2012). The Influence of Physical Activity on Obesity and Health. *Journal of Obesity*, 2012, 1–2. doi:10.1155/2012/298953.
- Kemendiknas. (2010). Tes Kesegaran Jasmani Indonesia (TKJI)Usia 16-19 Tahun[Online].
- Knight, Noelle A.(2015). *Effects of a before school physical activity program on physical activity, musculoskeletal fitness, and cognitive function* (Master's Thesis, East Carolina University). Retrieved from the Scholarship. (<http://hdl.handle.net/10342/4876>).
- Schellenberg ES, Dryden DM, Vandermeer B, Ha C, Korownyk C. (2013). Lifestyle interventions for patients with and at risk for type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med* ;**159**:543–551.



- Semiun. Y. (2006). *Kesehatan Mental 3*, Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Starc, G., & Strel, J. (2012). Influence of the quality implementation of a physical education curriculum on the physical development and physical fitness of children. *BMC Public Health*, 12(1). doi:10.1186/1471-2458-12-61.
- Soares, D. B., Porto, E., Marco, A. de, Azoni, C. A. S., & Capelatto, I. V. (2015). Influência da atividade física no desempenho motor de crianças com queixas de dificuldades de aprendizagem. *Revista CEFAC*, 17(4), 1132–1142. doi:10.1590/1982-0216201517420014.
- Suci. N. Sari., Tjung. H.S. (2020). Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dan Motivasi Belajar Dengan Hasil Belajar Mata Pelajaran Penjas Pada Kurikulum 2013. *Jurnal Sporta Saintika. Volume 5, Nomor 2*.
- Wassenaar, T.M., Wheatley, C.M., Beale, N. et al. (2019). Effects of a programme of vigorous physical activity during secondary school physical education on academic performance, fitness, cognition, mental health and the brain of adolescents (Fit to Study): study protocol for a cluster-randomised trial. *Trials* **20**, 189. <https://doi.org/10.1186/s13063-019-3279-6>.
- Wellis, Wilda, Sazeli, Rifki, M. 2013. Buku Pentunjuk Gizi untuk Aktivitas Fisik. Sukabina Press: Padang. Diakses 1 September 2017. <http://repository.unp.ac.id/id/eprint/489>.
- World Health Organization. (WHO). (2020). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Diakses Maret 2021
- World Health Organization. (WHO). (2016). Physical activity. <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/> - Diakses Desember 2018.