

Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Depresi pada Remaja Sekolah Menengah Pertama

Relationship between Physical Activity and Depression in Junior High School Adolescents

Rocky V. Pangerapan,¹ Herdy Munayang,² Bernabas H. R. Kairupan²

¹Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

²Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi, Manado, Indonesia

Email: rockypangerapan2001@gmail.com

Received: January 6, 2023; Accepted: May 14, 2023; Published online: May 17, 2023

Abstract: Depression is a common mental disorder characterized by persistent sadness and loss of interest in many activities, accompanied by an inability to carry out daily activities for at least two weeks. This study aimed to analyze the relationship between physical activity and depression in junior high school adolescents. This was an observational and analytical study with a cross-sectional design conducted in all junior high school at Malalayang District in November 2022. Data collection technique used the Children Depression Inventory questionnaire (CDI) for depression and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) for physical activity. The evaluation was grouped into none, mild, moderate, severe for depression, and mild, moderate, severe for physical activity. The results obtained 400 students as respondents. Most respondents had no depression with a total of 233 students (58%) and most respondents had a high level of physical activity with a total of 160 students (40%). The Chi-Square test obtained a p-value of 0.743 ($p > 0.05$) for the relationship between level of depression and physical activity. In conclusion, there is no significant relationship between physical activity and depression in junior high school adolescents at Malalayang District. Keywords: junior high school students; adolescents; depression; physical activity

Abstrak: Depresi merupakan gangguan mental yang umum ditemukan ditandai dengan rasa sedih yang terus-menerus dan kehilangan minat melakukan aktivitas, disertai dengan ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari setidaknya selama dua minggu. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dan depresi pada remaja SMP. Jenis penelitian ialah analitik observasional dengan desain potong lintang yang dilakukan pada seluruh Sekolah Menengah Pertama (SMP) di Kecamatan Malalayang pada bulan November 2022. Teknik pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner *Children Depression Inventory* (CDI) untuk depresi dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk aktivitas fisik. Penilaiannya dikelompokkan dalam tidak ada, ringan, sedang, berat untuk depresi, serta ringan, sedang, berat untuk aktivitas fisik. Hasil penelitian mendapatkan 400 responden. Responden terbanyak memiliki tingkat depresi tidak ada dengan jumlah 233 siswa (58%) dan responden terbanyak memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi dengan jumlah 160 siswa (40%). Uji statistik *Chi-Square* mendapatkan nilai $p=0,743$ ($p > 0,05$) terhadap hubungan antara tingkat depresi dan aktivitas fisik. Simpulan penelitian ini ialah tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan depresi pada remaja SMP di Kecamatan Malalayang.

Kata kunci: siswa Sekolah Menengah Pertama; remaja; depresi, aktivitas fisik

PENDAHULUAN

Depresi adalah suatu gangguan fungsional yang signifikan dan menurunkan kualitas hidup, ditandai dengan rasa sedih yang terus-menerus dan kehilangan minat melakukan aktivitas, disertai dengan ketidakmampuan melakukan aktivitas sehari-hari setidaknya selama dua minggu. Selain itu, gejala yang biasanya timbul berupa kehilangan nafsu makan, kurang tidur ataupun sebaliknya, perasaan rendah diri dan merasa tidak dihargai, putus asa dan hingga pada kondisi yang lebih parah yaitu pikiran untuk melukai diri sendiri (*selfharm*) dan bunuh diri (*suicide*).¹ Pada remaja, depresi bukan hanya sekedar perasaan sedih atau stres yang datang dan pergi begitu saja, melainkan suatu kondisi serius yang berpengaruh terhadap perilaku, emosi dan cara berpikir. Penanganan stres perlu dilakukan secara serius oleh berbagai pihak dan harus segera diatasi sehingga tidak sampai pada fase selanjutnya yaitu depresi.² Depresi sangat berpengaruh terhadap kehidupan penderita, karena selain membuatnya merasa tak berdaya dengan kehidupannya, juga dapat mengancam nyawa.

Secara global, terdapat lebih dari 700.000 kasus bunuh diri setiap tahunnya, dengan 77% kasus dari negara berpendapatan rendah ke sedang. Jumlah prevalensi total ialah 1,3% dari seluruh penyebab kematian di dunia, yang membuat kasus bunuh diri menempati urutan ke-17 pada tahun 2019, namun menjadi urutan ke-4 penyebab kematian pada usia 15-29 tahun.¹ Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018 menunjukkan bahwa total kasus depresi dengan usia lebih dari 15 tahun di Indonesia berjumlah 706.689, sedangkan total kasus depresi dengan usia 15-24 tahun berjumlah 157.659. Mirisnya hanya 9% dari keseluruhan kasus yang menjalani pengobatan oleh tenaga profesional. Sulawesi Utara mempunyai total kasus 18.709, dan bila diperkecil lagi, kelompok usia 15-24 tahun menyumbang 3984 kasus.³

Aktivitas fisik menurut Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular (P2PTM) berkaitan dengan kerja otot rangka yang mengakibatkan meningkatnya pengeluaran energi dan tenaga untuk setiap gerakan tubuh.⁴ *Metabolic Equivalent of Tasks* (METs) adalah rasio relatif antara penggunaan energi terhadap massa tubuh seseorang. Menurut Riskesdas 2018, dengan menggunakan Kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) dari WHO yang juga ialah bagian dari STEPS WHO, terdapat 66,5% masyarakat yang memiliki aktivitas fisik cukup dan 33,5% masyarakat yang mempunyai aktivitas fisik kurang. Berdasarkan kelompok usia, 50,4% remaja yang berusia 15-19 tahun memiliki aktivitas fisik cukup sedangkan sisanya memiliki aktivitas fisik kurang. Di Sulawesi Utara sendiri, jumlah penduduk yang aktif melakukan aktivitas fisik berkisar 66,3% dengan 33,7% lainnya kurang aktif dalam melakukan aktivitas fisik. Pada kelompok usia 15-19 terdapat 52,48% yang aktif melakukan aktivitas fisik dan 47,52% lainnya kurang aktif melakukan aktivitas fisik.³

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan depresi. Durasi dan frekuensi dari aktivitas fisik dapat mengurangi risiko depresi pada remaja, dan efektivitas latihan fisik dapat meningkatkan kesehatan mental remaja. Selain mengurangi risiko terjadinya depresi, latihan fisik yang efektif dapat menjadi pengobatan yang tidak dapat digantikan oleh obat-obatan lainnya. Remaja yang melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat meningkatkan interaksi interpersonal dengan orang lain dan juga meningkatkan kemampuan beradaptasi sosial sehingga terjadi regulasi psikologis yang baik.⁵

Sampai saat ini, belum banyak penelitian mengenai tingkat kesehatan mental dari remaja terlebih khusus yang berada di Kecamatan Malalayang. Berdasarkan data dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset dan Teknologi (Kemendikbudristek) tahun 2022, terdapat sembilan Sekolah Lanjutan Tingkat Pertama (SLTP) di Kecamatan Malalayang yang mempunyai siswa dengan beragam latar belakang dan terjangkau untuk dilakukan penelitian. Hal ini yang mendorong penulis untuk menelusuri hubungan aktivitas fisik dan depresi pada remaja SMP di Kecamatan Malalayang, Manado, Sulawesi Utara.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan terhadap siswa SMP di Kecamatan Malalayang, Manado. Jenis penelitian ialah analitik observasional dengan desain potong lintang. Penelitian ini menggunakan

data primer, yang dikumpulkan secara langsung oleh peneliti dengan menggunakan dua instrumen pengukuran variabel, yaitu *Children Depression Inventory* (CDI) untuk depresi dan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk aktivitas fisik.

Kriteria inklusi meliputi siswa-siswi SMP di Kecamatan Malalayang, usia 10-19 tahun, bersedia mengikuti penelitian dengan mengisi kuesioner dan *informed consent*. Kriteria eksklusi meliputi, mengalami gangguan mental dan dalam pengobatan, mengalami masalah kesehatan tertentu yang membatasi aktivitas fisik, siswa yang tidak hadir pada saat penelitian tanpa berita.

HASIL PENELITIAN

Responden penelitian ini ialah siswa kelas 7, 8 dan 9, yang dalam penelitian ini memiliki rentang usia 11-17 tahun. Total responden penelitian dari hasil pengisian kuesioner dengan menggunakan kuesioner CDI dan IPAQ berjumlah 400 siswa.

Distribusi berdasarkan usia menunjukkan bahwa rentang usia terbanyak responden penelitian ini ialah 14 tahun berjumlah 162 siswa (40,50%). Distribusi berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa jenis kelamin yang terbanyak ialah jenis kelamin perempuan berjumlah 220 siswa (55%). Distribusi berdasarkan asal sekolah menunjukkan bahwa asal sekolah terbanyak yang dilakukan penelitian ini ialah SMP Katolik Santa Theresia berjumlah 105 siswa (26,3%). Sedangkan asal sekolah yang paling ialah SMP PGRI 3 dengan jumlah tiga siswa (0,8%).

Frekuensi aktivitas fisik menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP yang bersekolah di Kecamatan Malalayang yaitu 160 siswa (40%) mempunyai tingkat aktivitas fisik tinggi. Sebagian kecil siswa yang bersekolah di Kecamatan Malalayang mempunyai tingkat aktivitas fisik rendah dengan jumlah siswa 89 orang (22,3%).

Frekuensi depresi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa yang bersekolah di Kecamatan Malalayang mempunyai tingkat depresi tidak depresi dengan jumlah 233 siswa (58,3%). Sebagian kecil siswa yang bersekolah di Kecamatan Malalayang mempunyai tingkat depresi berat dengan jumlah 34 siswa (8,50%).

Uji hipotesis menggunakan uji *Chi-square* mendapatkan nilai *asymptomatic significance* (2-sided) sebesar 0,743 ($>0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan depresi. Hasil penelitian ini mendapatkan bahwa sebagian besar siswa dengan tingkat depresi tidak ada sampai yang berat mempunyai aktivitas fisik tinggi. Sebagian besar siswa dengan tingkat aktivitas fisik rendah sampai tinggi mempunyai tingkat depresi tidak ada. Berdasarkan wawancara singkat dengan beberapa remaja yang mempunyai skor depresi sedang-tinggi, didapatkan bahwa sebagian kecil siswa melakukan aktivitas fisik untuk mengurangi depresi, namun sebagian besar tidak melakukan aktivitas fisik. Meskipun demikian hal tersebut tidak bermakna sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan depresi.

BAHASAN

Profil aktivitas fisik yang didapatkan pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Kusuma⁶ mengenai profil *sedentary life style* pada remaja di Kabupaten Lamongan, yang salah satunya membahas mengenai aktivitas fisik remaja setempat. Penelitian tersebut mendapatkan bahwa mayoritas remaja di Kabupaten Lamongan mempunyai tingkat aktivitas fisik sedang dengan tingkat *sedentary* rendah, namun dalam bahasannya perlu digarisbawahi bahwa penelitian tersebut dilakukan di masa pandemi COVID-19 dimana terjadi pembatasan sosial, aktivitas belajar-mengajar secara dalam jaringan (daring), dan sebagainya.

Profil tingkat depresi pada remaja yang didapatkan selaras dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Azizah et al⁷ yang membahas mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah psikososial remaja di wilayah bantaran Kali Code Kota Yogyakarta. Hasil penelitian mendapatkan sekitar 1 dari 9 remaja di wilayah tersebut mengalami masalah psikososial, dan remaja yang mengalami masalah psikososial berkaitan dengan tingkat pendidikan, status sosial ekonomi, dukungan orang tua, kelayakan tempat tinggal, lingkungan fisik dan lingkungan sosial. Hal ini

sejalan dengan hasil penelitian yang didapat dimana sebagian besar remaja (yang tidak depresi) mempunyai rasa penghargaan diri yang baik, kepedulian orang tua dan teman sekitar yang baik, serta ketiadaan gejala-gejala depresi seperti insomnia, gejala somatik dan sebagainya.

Meskipun pada wawancara singkat yang dilakukan pada beberapa siswa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan depresi, tak bisa dipungkiri bahwa faktor psikososial yang melatarbelakangi depresi cukup banyak. Azizah et al⁷ menjelaskan bahwa masa SMP merupakan masa awal remaja, dimana terjadi transisi perkembangan dari pendidikan Sekolah Dasar menuju Sekolah Menengah Pertama, yang juga berakibat pada perubahan ekspektasi dengan teman sebaya, peranan hubungan baru dengan teman maupun sosial lainnya, serta konteks kehidupan lainnya. Pada masa ini juga kepribadian, pembentukan identitas dan perkembangan individu cukup pesat sehingga pada masa ini, faktor psikososial sangat banyak menentukan perkembangan mental remaja.⁷ Meskipun seperti disebutkan sebelumnya aktivitas fisik mempunyai peranan, namun perlu dilihat bahwa faktor psikososial yang lain cukup banyak berperan pada masa ini, sehingga sulit untuk diabaikan. Hal ini diperkuat dengan penelitian yang dilakukan oleh Amana et al⁸ yang menjelaskan hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura, yang menyimpulkan sama seperti yang dijelaskan sebelumnya.

Hasil lainnya yang mendukung simpulan ini ialah penelitian yang dilakukan oleh da Costa et al⁹ mengenai hubungan kebiasaan bergerak dengan gejala depresi pada remaja di Brazil. Meskipun mempunyai karakteristik sampel yang berbeda namun penelitian ini menyimpulkan bahwa meskipun aktifitas fisik mempunyai *protective factor* terhadap depresi, namun pada kenyataannya seseorang yang mengalami gejala depresi merasa kehilangan energi untuk melakukan banyak hal termasuk aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini didukung oleh Kleppang et al¹⁰ mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan depresi dalam konteks yang berbeda. Simpulan akhir bahwa aktivitas fisik tidak hanya dilihat dari frekuensi dan juga volume, namun banyak faktor dibelakangnya seperti aktivitas fisik bersama teman atau keluarga, jenis aktivitas fisik yang diminati berbeda-beda dan juga olahraga tim yang dapat meningkatkan kerjasama. Penelitian ini juga membahas secara detail mengenai konteks aktivitas fisik, seperti aktivitas fisik yang dilakukan bersama rekan dapat membuat masing-masing individu merasa “terhubung” dengan rekannya, juga aktivitas yang berhubungan dengan alam yang dapat memberikan kesan yang baru serta pengalaman yang baru.

SIMPULAN

Profil tingkat aktivitas fisik pada remaja SMP di Kecamatan Malalayang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa melakukan aktivitas fisik berat dengan tingkat depresi tidak ada tanda depresi namun secara statistic tidak didapatkan hubungan antara aktivitas fisik dan depresi.

Konflik Kepentingan

Penulis menyatakan tidak ada konflik kepentingan pada studi ini.

DAFTAR PUSTAKA

1. WHO. Depression [Internet]. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>. 2021 [cited 2022 Sep 27]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
2. Dianovinina K. Depresi pada remaja: gejala dan permasalahannya. *Journal Psikogenesis*. 2018;6(1):69–78.
3. Kementerian Kesehatan RI. Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.; 2018.
4. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. Apa Definisi Aktivitas Fisik? [Internet]. 2019 [cited 2022 Sep 27]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apa-definisi-aktivitas-fisik>
5. Gu J. Physical activity and depression in adolescents: evidence from China family panel studies. *Behavioral Sciences*. 2022;12(3):12–3.

6. Rahayu WB, Kusuma DA. Profil sedentary life style pada remaja umur 15-17 tahun (Study di Kabupaten Lamongan). *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan (JSKK)*. 2022;7(1):13-26. Available from: <http://journals.itb.ac.id/index.php/jskk/index>.
7. Azizah U, Haryanti F, Wahyuni B. Faktor-faktor yang berhubungan dengan masalah psikososial remaja di wilayah Bantaran Kali Code Kota Yogyakarta. *Berita Kedokteran Masyarakat (BKM)*. 2018;34(7): 281-90.
8. Amana DR, Wilson W, Hermawati E. Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*. 2021;6(4):94.
9. da Costa BGG, Chaput JP, Lopes MVV, Malheiros LEA, Silva KS. Movement behaviors and their association with depressive symptoms in Brazilian adolescents: a cross-sectional study. *J Sport Health Sci*. 2022;11(2):252–9.
10. Kleppang AL, Hartz I, Thurston M, Hagquist C. The association between physical activity and symptoms of depression in different contexts – a cross-sectional study of Norwegian adolescents. *BMC Public Health*. 2018;18(1):1368.