BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pada tahun 2030, kesehatan jiwa diperkirakan akan bertanggung jawab atas penyebab utama beban penyakit global.[1] Berdasarkan data WHO terdapat sekitar 450 juta orang mengalami gangguan jiwa pada tahun 2018.[2] Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan peningkatan dalam prevalensi gangguan jiwa dari 1.7% pada tahun 2013 menjadi 7% pada tahun 2018.[3] Dari data WHO, sebanyak 10-20% kasus gangguan jiwa dialami oleh remaja. Setengah dari kasus penyakit jiwa ditemukan bermula pada umur 14 tahun. Kondisi jiwa yang sering tampak pada anak remaja adalah bunuh diri, depresi, gangguan makan, kecemasan serta penyalahgunaan narkoba. Data WHO pada tahun 2016 menunjukkan ada sekitar 62,000 remaja usia 15-19 tahun meninggal karena bunuh diri. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat banyak kasus gangguan jiwa yang tidak terdeteksi dan tidak mendapatkan penanganan yang seharusnya.[4]

Faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan jiwa adalah faktor sosial, psikologis dan biologis. Faktor psikologis dan kepribadian tertentu membuat orang rentan terhadap gangguan jiwa, seperti perasaan dicintai, kepercayaan diri dan harga diri. Kesehatan jiwa yang buruk terkait dengan perubahan sosial yang cepat, kondisi kerja dan studi yang penuh tekanan, diskriminasi, pengucilan sosial, gaya hidup yang tidak sehat dan kesehatan fisik yang buruk. Selain itu, aktivitas fisik memainkan peran yang sangat penting dalam kesehatan jiwa.[5] Aktivitas fisik yang kurang merupakan salah satu faktor utama yang menyebabkan kematian. Kurangnya aktivitas fisik menduduki peringkat keempat faktor risiko utama untuk kematian di dunia dengan angka kematian sebesar 6% secara global.[6] Data WHO menunjukkan bahwa sekitar 31% orang dewasa berusia 15 tahun ke atas tidak cukup aktif secara global pada tahun 2008.[7]

Masa remaja (10-24 tahun) adalah periode tumbuh kembang yang sangat penting menuju masa dewasa, dimana akan terjadi perubahan dalam dirinya baik

dalam fisik, emosional, intelektual maupun sosial. Untuk tumbang optimal, maka diperlukan kesehatan jiwa dan gaya hidup yang baik.[8] Namun, data dari Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa proporsi aktivitas fisik yang kurang meningkat dari 26.1% pada tahun 2013 menjadi 33.5% pada remaja.[9]

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kesehatan jiwa yang pernah ada dan ditemukan bahwa tingkat aktivitas fisik berhubungan dengan kesehatan jiwa yang lebih baik. Penelitian lain dilakukan pada populasi dewasa yang telah dilakukan membuktikan bahwa hanya dua jam sesi olahraga setiap minggu mampu memberikan dampak yang signifikan untuk meningkatkan kesehatan jiwa.[10] Namun, belum ada penelitian yang dilakukan pada populasi remaja akhir. Oleh karena itu, hubungan antara kesehatan jiwa dan aktivitas fisik pada anak remaja perlu diketahui.

1.2 Perumusan Masalah

Prevalensi kesehatan jiwa semakin meningkat. Salah satu faktor yang memengaruhi adalah aktivitas fisik. Beberapa penelitian sudah membuktinya adanya hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kesehatan jiwa yang dilakukan di negara lain. Namun, belum ada penelitian yang dilakukan pada kelompok usia remaja akhir. Remaja akhir adalah masa kehidupan yang penting untuk mengembangkan kemandirian dan identitas diri. Menurut WHO, 10-20% remaja mengalami gangguan jiwa. Bunuh diri adalah penyebab utama kematian ketiga pada remaja akhir. Proporsi aktivitas fisik yang kurang meningkat pada remaja dimana remaja merupakan fase yang penting dalam pembentukan jiwa sehingga perlu untuk melihat bagaimana hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan jiwa pada remaja untuk dapat mengembangkan program intervensi yang tepat. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan kesehatan jiwa pada kelompok usia remaja akhir, yaitu pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

Bagaimana hubungan antara status kesehatan jiwa dengan tingkat aktivitas fisik mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan?

1.4 Tujuan Umum dan Khusus

1.4.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap kesehatan jiwa di kalangan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.

1.4.2 Tujuan Khusus

1. Mengetahui tingkat aktivitas fisik pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita harapan
2. Mengetahui status kesehatan jiwa pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan

1.5 Manfaat

1.5.1 Manfaat Akademik

1. Menambah ilmu pengetahuan peneliti mengenai tingkat aktivitas fisik terhadap kesehatan jiwa mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan.
2. Memberikan dasar pengetahuan untuk penelitian lebih lanjut

1.5.2 Manfaat Praktis

1. Menjadi panduan untuk mengedukasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan mengenai aktivitas fisik untuk meningkatkan kondisi paru-paru dan mencegah penyakit jantung, stroke, diabetes dan kanker paru-paru.
2. Menjadi panduan untuk mengedukasi mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Pelita Harapan mengenai pentingnya kesehatan jiwa bagi mahasiswa.
3. Sebagai pembanding untuk penelitian sebelumnya