

## ABSTRAK

Chloe Georgianne Wibisana (01071210156)

### HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN DEPRESI PADA REMAJA FASE TENGAH

(106 halaman + 16 tabel + 3 bagan + 7 lampiran)

**Latar belakang:** Masa remaja pertengahan adalah waktu yang krusial untuk perkembangan emosional. Depresi merupakan masalah umum pada remaja. Aktivitas fisik dihipotesiskan dapat mencegah depresi. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk menentukan hubungan antara hasil penelitian yang bervariasi.

**Tujuan penelitian:** Mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan depresi pada remaja fase tengah.

**Hipotesis:** Remaja dengan tingkat aktivitas fisik yang berat memiliki tingkat depresi yang rendah

**Metode penelitian:** Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan 157 responden dari SMA *Beacon Academy* berusia 15-19 tahun menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengambilan data dilakukan melalui kuesioner *google forms* IPAQ-SF dan PHQ-9. Data diolah menggunakan program SPSS dengan teknik analisa *chi-square*.

**Hasil:** Dari 157 responden, 98 perempuan (62,4%) dan 59 laki-laki (37,6%). Hasil analisis *chi-square* ditemukan 68 (43,3%) responden memiliki tingkat aktivitas fisik rendah dan 89 responden (56,7%) dengan tingkat sedang dan berat. 72 responden (45,4%) memiliki depresi ringan dan 85 responden (54,1%) memiliki depresi sedang dan buruk. Ditemukan OR = 4,30 dengan nilai CI 95% = 2,157 - 8,514. Severitas depresi 4,30 kali lebih besar pada responden yang memiliki aktivitas fisik rendah dengan depresi sedang-berat dibandingkan dengan responden yang memiliki aktivitas yang berat dengan depresi ringan.

**Kesimpulan:** Terdapat hubungan signifikan ( $0,00 < 0,05\%$ ) antara tingkat aktivitas fisik dan depresi pada remaja fase tengah di SMA *Beacon Academy*.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik, Depresi, Remaja pertengahan

## ABSTRACT

Chloe Georgianne Wibisana (01071210156)

### **RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY LEVELS AND DEPRESSION IN MIDDLE ADOLESCENTS**

(106 pages + 16 Figures + 3 Charts + 7 Attachments)

**Background:** Middle adolescence is a crucial time for emotional development. Depression is a common problem among adolescents, however physical activity is hypothesized to prevent depression. Hence, this study aims to determine a connection amongst conflicting results.

**Objectives:** Determining the relationship between physical activity levels and depression in middle phase adolescents.

**Hypothesis:** Adolescents with high levels of physical activity have lower levels of depression

**Method:** This study uses a cross-sectional design with 157 respondents aged 15-19 years from Beacon Academy, through purposive sampling. Data collection was carried out via the IPAQ-SF and PHQ-9 questionnaire, processed via SPSS program, then analyzed with chi-square.

**Results:** Of the 157 respondents, 98 were girls (62,4%) and 59 boys (37,6%). The results of chi-square analysis found that 68 (43,3%) respondents had low levels of physical activity and 89 respondents (56,7%) had moderate and high levels. 72 respondents (45,4%) experienced mild depression and 85 respondents (54,1%) experienced moderate and severe depression. The OR = 4,30 with a 95% CI value = 2,157 - 8,514. The severity of depression was 4,30 times greater with lower levels of physical activity as compared to respondents with higher activity levels.

**Conclusion:** There is a significant relationship  $0,00 < 0,05\%$  between levels of physical activity and depression in middle phase adolescents at Beacon Academy.

**Keywords:** Physical Activity, Depression, Middle Phase Adolescents