

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1. Latar Belakang**

Secara global, Depresi adalah masalah umum di kalangan remaja dan dengan demikian diakui sebagai masalah kritis karena ini secara langsung mempengaruhi remaja dan mengakibatkan munculnya perasaan sedih, putus asa dan kurangnya minat dalam kegiatan, salah satunya dalam merawat dirinya sendiri. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap depresi, seperti kurangnya aktivitas fisik dan konsumsi alkohol berlebihan, juga diketahui sebagai faktor risiko penyakit seperti penyakit kardiovaskular, kanker, diabetes, dan penyakit pernapasan.

Menurut data yang diolah dari remaja pada negeri Indonesia selama 12 bulan terakhir, ditemui bahwa masalah kesehatan jiwa, termasuk depresi, dialami oleh satu dari tiga remaja (34.9%). Di mana 13 juta remaja mengalami masalah kesehatan jiwa, dan 2 juta remaja mengalami gangguan jiwa. Di mana pelaporan tersebut didukung oleh para penderita gangguan kesehatan jiwa di mana terdapat data perilaku bunuh diri atau perilaku menyakiti diri sendiri.<sup>1</sup> Oleh karena itu, sangat penting bagi remaja untuk menerima bantuan dalam mengelola depresi remaja, karena ketidakaktifan fisik memiliki dampak negatif pada kesehatan tubuh, lingkungan, perkembangan ekonomi, kesejahteraan masyarakat, dan kualitas hidup secara keseluruhan.<sup>2</sup>

Masa remaja merupakan masa yang krusial bagi setiap anak untuk mencapai maturitas melalui masa pubertas. Oleh karena itu, masa remaja berfungsi sebagai periode penting untuk membentuk perkembangan mereka secara emosional dan secara fisik.<sup>3</sup> Masa remaja juga berkontribusi pada kebiasaan seumur hidup mereka dalam manajemen diri; termasuk aktivitas fisik.<sup>4</sup> Menurut definisi *World Health Organization* (WHO), aktivitas fisik mengacu kepada berbagai bentuk gerakan, termasuk berjalan, bersepeda, olahraga, ataupun kegiatan rekreasi yang dapat dilakukan setiap orang. Setiap aktivitas fisik melibatkan kontraksi otot untuk mengeluarkan energi melalui kalori, tapi dapat disesuaikan kebutuhan energi relatifnya melalui tiga tipe; aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik mempunyai kaitan erat dengan depresi dan dapat saling mempengaruhi satu sama lain.

Meskipun kurangnya aktivitas fisik berasal dari depresi, terdapat remaja yang memiliki *sedentary lifestyle* di mana aktivitas fisik mereka sangat terbatas. Peristiwa ini dapat menyebabkan kerentanan terhadap depresi disebabkan oleh kesulitan dalam menghadapi tantangan pada pengelolaan kesehatannya.<sup>5</sup> Sesuai dengan rekomendasi WHO, remaja berumur 5-18 harus melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga berat, terutama yang dapat memperkuat otot dan tulang, setidaknya 3 hari dalam seminggu. Selain itu, *sedentary lifestyle* harus dihindari, khususnya mengurangi jumlah waktu menonton rekreasi.<sup>6</sup> Aktivitas fisik sudah terbukti dapat menjadi faktor yang dapat dimodifikasi yang dapat memberikan efek positif terhadap gejala depresi. Sebuah tinjauan sistematis dan meta-analisis terbaru yang melibatkan lebih dari 2 juta orang menemukan bahwa

berolahraga secara teratur, tiga kali seminggu, dapat mengurangi risiko terkena depresi sebanyak 25%.<sup>7</sup> Bahkan dosis kecil aktivitas fisik di bawah rekomendasi WHO dapat memberikan manfaat jiwa dan mengurangi risiko depresi. Orang yang berolahraga secara teratur juga cenderung memiliki risiko depresi yang lebih rendah. Ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik bisa membantu mencegah depresi, meskipun mekanismenya belum sepenuhnya dipahami.

Hubungan depresi dan tingkat aktivitas fisik juga sudah banyak disetujui oleh beberapa peneliti lain seperti Schuch, di mana ia melakukan sebuah meta-analisis terbaru dari 49 studi kohort prospektif termasuk 1.837.794 orang-tahun yang menemukan bahwa orang dengan tingkat aktivitas fisik yang berat memiliki peluang depresi 17% lebih rendah (OR = 0.83, CI = 0.79, 0.88) dibandingkan orang dengan aktivitas fisik rendah.<sup>7</sup> Mammen & Faulkner juga membuktikan bahwa yang menjanjikan bahwa aktivitas fisik yang rendah dikaitkan dengan risiko depresi yang lebih besar.<sup>8</sup> Beberapa penelitian lain juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan jiwa pada remaja. Dapat diamati bahwa remaja yang melakukan aktivitas fisik yang teratur, menunjukkan perubahan positif dalam interaksi interpersonal dengan orang lain dan juga meningkatkan kemampuan beradaptasi sosial sehingga terjadi regulasi psikologis yang baik. Jika dibiarkan saja, maka remaja tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi depresi. Maka dari itu, pentingnya aktivitas fisik sebagai salah satu pencegahan efektif.<sup>9</sup>

## 1.2. Perumusan Masalah

Data remaja yang dikumpulkan oleh I-NAMHS sudah menunjukkan hasil yang mengkhawatirkan maka dari itu telah menjadi isu kesehatan masyarakat yang disebabkan oleh prevalensi tinggi untuk gangguan jiwa pada remaja. Dari data yang terkumpul, sekitar 2 juta remaja antara usia 10-17 tahun mengalami gangguan jiwa, di mana depresi menyeluruh sebanyak 1,0% dari populasi tersebut.<sup>2</sup> Berdasarkan profil aktivitas fisik Indonesia oleh WHO, terdapat pola aktivitas fisik yang tidak sesuai dengan rekomendasi untuk remaja. Pada usia 11-18, terdapat penurunan pada aktivitas fisik sehingga pencapaian aktivitas fisik adalah sebanyak 85-87%. Ketika seseorang mencapai usia 18 tahun keatas, akan terjadi penurunan aktivitas fisik yang lebih banyak lagi sehingga hanya 22-24% dari rekomendasi aktivitas fisik yang dicapai.<sup>10</sup>

Menurut sebuah penelitian oleh Sund, ditemukan adanya efek negatif apabila tubuh dibiarkan tanpa melakukan aktivitas fisik, karena ini merupakan faktor risiko pengembangan gejala depresi tingkat tinggi.<sup>11</sup> Walaupun hubungan yang erat antara kedua variabel tersebut sudah dibuktikan oleh beberapa penelitian, ada sebuah penelitian oleh Pangerapan, dkk. yang mempunyai hasil yang berbeda yaitu; tidak terdapat hubungan bermakna antara aktivitas fisik dan depresi. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan, terdapat hasil yang signifikan atas hubungan tingkat aktivitas fisik dengan depresi. Namun hasil yang signifikan hanya dapat diamati melalui penelitian dari luar negeri. Sedangkan penelitian di Indonesia sangat terbatas dalam menunjukkan hasil

yang signifikan, maka dari itu penelitian ini bertujuan untuk mencari hubungan yang signifikan di Indonesia.<sup>2</sup>

### **1.3. Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1. Tujuan Umum**

Mengetahui hubungan antara tingkat aktivitas dan depresi pada remaja fase tengah.

#### **1.3.2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi tingkat aktivitas fisik pada remaja fase tengah
- b. Mengidentifikasi terjadinya depresi pada remaja fase tengah
- c. Menentukan hasil yang signifikan di antara penelitian Indonesia yang terbatas mengenai hubungan tingkat aktivitas fisik dengan depresi pada remaja

### **1.4. Pertanyaan Penelitian**

“Apakah ada hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan depresi?”

### **1.5. Manfaat penelitian**

#### **1.5.1. Manfaat Akademik**

- a. Penulis berharap bahwa penelitian ini dapat menjadi sebuah bentuk edukasi karena dapat meningkatkan kesadaran terhadap masalah ini dan semakin cepat kita

mengidentifikasi depresi, semakin mudah pula mengendalikan dan mencegah penyakit.

- b. Temuan studi terbukti berguna dalam mengembangkan keterampilan remaja dan memperluas wawasan tentang aktivitas fisik dan status jiwa mereka.

#### **1.5.2. Manfaat Praktis**

- a. Manfaat dari penelitian ini memungkinkan penambahan wawasan terhadap manfaat dari aktivitas fisik dalam pencegahan gejala depresi pada remaja
- b. Membantu wali / orang tua remaja agar dapat mengenali tanda-tanda awal depresi dan mengambil tindakan pencegahan dan memastikan bahwa remaja tersebut tidak mengalami masalah terkait kesehatan
- c. Temuan penelitian tersebut menjadi patokan ukur sebagai penelitian yang dapat digunakan pada masa depan.