

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN
MENTAL EMOSIONAL PADA SISWA SMA TAHUN 2018
DI INDONESIA**



Disusun:

Mira Arimbi

K5616047

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

2021

commit to user

PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan di bawah ini

Nama : Mira Arimbi

NIM : K5616047

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL PADA SISWA SMA TAHUN 2018 DI INDONESIA**” ini benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri. Selain itu, sumber informasi yang di kutip dari penulis lain telah di sebutkan dalam teks dan di cantumkan dalam daftar pustaka.

Apabila pada kemudian hari terbukti atau dapat di buktikan skripsi ini jiplakan, saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan saya

Surakarta, Februari 2021
Yang membuat pernyataan



(Mira Arimbi)

**HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL
EMOSIONAL PADA SISWA SMA TAHUN 2018 DI INDONESIA**

Oleh:

MIRA ARIMBI

K5616047

SKRIPSI

**Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat mendapatkan gelar Sarjana
Pendidikan pada Program Studi Pendidikan Keperawatan Olahraga.**

PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA

FAKULTAS KEOLAHRAGAAN

UNIVERSITAS SEBELAS MARET

SURAKARTA

2021

commit to user

HALAMAN PERSETUJUAN

Nama : Mira Arimbi

NIM : K5616047

Judul Proposal : HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN
KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL PADA SISWA SMA
TAHUN 2018 DI INDONESIA

Skripsi ini telah disetujui untuk dipertahankan di hadapan tim penguji skripsi
Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Keolahragaan
Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Persetujuan Pembimbing

Pembimbing I

Pembimbing II



Febriani Fajar Ekawati, S.Pd., M.Or., Ph.D
NIP. 196803231993031012



Intan Suraya Ellyas dr., M.Or.
NIP 198006132008122001

PENGESAHAN SKRIPSI


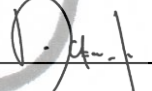


Nama : Mira Arimbi

NIM : K5616047

Judul skripsi : Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Mental Emosional
Pada Siswa SMA Tahun 2018 Di Indonesia

Skripsi ini telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta pada hari Senin, 1 Februari 2021 dengan hasil LULUS dan revisi maksimal 1 bulan.

Persetujuan hasil revisi oleh Tim Penguji:

Nama Terang	Tanda Tangan	Tanggal
Ketua : Dr. Muhammad Mariyanto, M. Kes		<u>3-2-2021</u>
Sekretaris : Rumi Iqbal Doewes, S.Pd.,M.Or		<u>3-2-2021</u>
Penguji I : Febriani Fajar Ekawati, S. Pd, M. Or, Ph. D		<u>3-2-2021</u>
Penguji II : dr. Intan Suraya Ellyas, M. Or		<u>3-2-2021</u>

Skripsi disahkan oleh Kepala Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga pada,

Hari : Rabu

Tanggal : 3 Februari 2021

Mengesahkan

Dekan Fakultas Keolahragaan
Universitas Sebelas Maret
Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd
NIP.196803231993031012



Kepala Program Studi Pendidikan
Kepelatihan Olahraga


Dr. Haris Nugroho, S. Pd, M. Or.
NIP. 197202081999031003

commit to user

ABSTRAK

Mira Arimbi. **HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL PADA SISWA SMA TAHUN 2018 DI INDONESIA.** Skripsi, Surakarta : Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta, Januari 2021.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental emosional pada siswa SMA pada tahun 2018 di Indonesia.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh rumah tangga di Indonesia berdasarkan strata kesejahteraan dan pendidikan tertinggi yang ditamatkan KRT (Kepala Rumah Tangga). Sampel yang digunakan adalah ART (Anggota Rumah Tangga) dengan karakteristik pekerjaan sekolah (Riskesdas, 2018) yang berusia 15-18 tahun yang mempunyai jenis kelamin laki-laki dan perempuan. Rentang usia tersebut adalah kelompok usia siswa SMA di Indonesia (Kemendikbud, 2016) dengan *Two Stage Sampling*. Penelitian ini menggunakan metode korelasional dengan data sekunder.

Hasil penelitian adalah sebagai berikut: Terdapat hubungan positif signifikan antara aktivitas fisik dengan gangguan mental emosional. Hal ini dibuktikan dengan uji statistik *chi square* diperoleh nilai probabilitas $< 0,05$ dan uji kendall *tau* diperoleh nilai $0,019 > 0$ (positif).

Kesimpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental emosional pada siswa SMA tahun 2018 di Indonesia.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental Emosional

ABSTRACT

Mira Arimbi. **RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITIES AND MENTAL EMOTIONAL HEALTH IN HIGH SCHOOL STUDENTS IN 2018 IN INDONESIA**. Thesis, Surakarta: Faculty of Sports, Sebelas Maret University Surakarta, January 2021.

This study aims to determine the relationship between physical activity and emotional mental health in high school students in 2018 in Indonesia.

The population in this study were all households in Indonesia based on the highest level of welfare and education completed by KRT (Head of Household). The sample used is household members (household members) with school work characteristics (Riskesdas, 2018) aged 15-18 years who have male and female sex. The age range is the age group for high school students in Indonesia (Kemendikbud, 2016) with Two Stage Sampling. This study uses a correlational method with secondary data.

The results of the study are as follows: There is a significant positive relationship between physical activity and mental emotional disorders. This is evidenced by the chi square statistical test, the probability value is <0.05 and the Kendall tau test scores $0.019 > 0$ (positive).

The conclusion of this study is that there is a relationship between physical activity and emotional mental health in high school students in 2018 in Indonesia.

Keywords: Physical Activity, Emotional Mental Health.

MOTTO

Sesungguhnya sesudah kesulitan itu ada kemudahan (QS. Al Insiroh : 6)

Allah menyatakan bahwa tidak ada Tuhan selain Dia; (demikian pula) para malaikat dan orang berilmu yang menegakkan keadilan, tidak ada Tuhan selain Dia Yang Maha Perkasa, Maha Bijaksana. (QS. Ali Imran : 18)

Nilai akhir dari proses pendidikan sejatinya dari keberhasilannya menciptakan perubahan pada dirinya dan lingkungan. Itulah fungsi daripada pendidikan yang sesungguhnya.

Jangan jadikan pendidikan sebagai alat untuk mendapatkan harta, demi memperoleh uang untuk memperkaya dirimu. Belajarlah supaya tidak menjadi orang bodoh dan dibodohi orang lain.

commit to user

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk :

Bapak Dan Ibu (Yudoko Martanto dan Proborini)

”Doamu yang tiada terputus, kerja keras tiada henti, pengorbanan yang tak terbatas dan kasih sayang tidak terbatas pula. Semuanya membuatku bangga memiliki kalian. Tiada kasih sayang yang seindah dan seabadi kasih sayangmu.”

Kakak dan Adik ku (Arini Meida Pitaloka dan Yusack Tri Nur Cholis)

“Doamu yang tiada terputus, kasih sayang, dorongan semangat, perhatian, dan membantu saat saya merasa susah, terimakasih untuk semuanya. Kalian kakak dan Adik yang paling ter segala-galanya.”

Ilham Satya Permana

”Terima kasih atas semangat, perjuangan, waktu, sayang dan cintamu yang membuat aku bertahan dan dapat menyelesaikan tugas akhir ini.”

Keluarga Wacana

“Terima kasih karena senantiasa mendorong langkahku dengan perhatian, semangat dan selalu ada di sampingku baik disaat kutegar berdiri maupun saat ku terjatuh dan terluka.”

Keluarga PENKEPOR’16

“Keluarga Penkepor angkatan 2016 yang telah memberi semangat serta mendukung berjalannya perkuliahan hingga akhir mengerjakan skripsi dan menjadi keluarga selama proses belajar menuntut ilmu di Universitas Sebelas Maret Surakarta.”

commit to user

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan ke hadirat Allah SWT. karena telah memberikan rahmat dan karunia-Nya berupa ilmu, inspirasi, kesehatan dan keselamatan. Atas kehendak-Nya peneliti dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL EMOSIONAL PADA SISWA SMA TAHUN 2018 DI INDONESIA”**.

Skripsi ini disusun untuk memenuhi sebagian persyaratan untuk mendapatkan gelar Sarjana pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta. Peneliti menyadari bahwa terselesaikannya skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan, dan pengarahan dari berbagai pihak. Untuk itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dr. Sapta Kunta Purnama, M.Pd., Dekan Fakultas Keolahragaan Universitas Sebelas Maret Surakarta.
2. Dr. Haris Nugroho S.Pd., M.Or. Kepala Program Studi Pendidikan kepelatihan olahraga, Fakultas Keolahragaan, Universitas Sebelas Maret Surakarta.
3. Febriani Fajar Ekawati, S.Pd, M.Or, Ph. D. selaku Pembimbing I, yang selalu memberikan motivasi dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Intan Suraya Ellyas dr., M.Or. selaku Pembimbing II, yang selalu memberikan pengarahan dan bimbingan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Kepala Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan dan Kementrian Kesehatan RI, yang telah membantu peneliti pada proses permintaan data.
6. Teman-teman Penkepor 2016 yang selalu memberi semangat dan masukan saat saya mengerjakan skripsi.
7. Dan semua pihak yang telah membantu dalam penulisan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna dan hal ini antara lain karena keterbatasan peneliti. Meskipun demikian, peneliti berharap semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca dan pengembangan ilmu.

Surakarta, Januari 2021

Peneliti



DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERNYATAAN	ii
HALAMAN PENGAJUAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN ABSTRAK.....	vi
HALAMAN MOTTO	viii
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	3
C. Pembatasan Masalah.....	3
D. Rumusan Masalah.....	3
E. Tujuan Penelitian	4
F. Manfaat Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Pustaka.....	5
1. Aktivitas Fisik	5
a. Pengertian Aktivitas Fisik.....	5
b. Manfaat Aktivitas Fisik	5
c. Waktu untuk Melakukan Aktivitas Fisik.....	7
d. Tingkatan Aktivitas Fisik.....	8
e. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik	10
2. Kesehatan Mental Emosional.....	10
a. Pengertian Kesehatan Mental Emosional	10
b. Macam-Macam Kesehatan Mental Emosional.....	11

c. Ciri –Ciri Kesehatan Mental yang Baik.....	13
d. Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kesehatan Mental Emosional	13
e. Klasifikasi Gangguan Kesehatan Mental.....	15
f. Tingkatan Gangguan Kesehatan Mental Emosional.....	16
g. Fase Gangguan Kesehatan Mental Emosional.....	16
3. Kesehatan Mental pada Anak dan Remaja.....	17
4. Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA).....	18
a. Pengertian Siswa SMA.....	18
B. Penelitian Yang Relevan	19
C. Kerangka Berpikir	19
D. Hipotesis.....	20
BAB III METODE PENELITIAN	
A. Tempat dan Waktu Penelitian.....	21
B. Desain Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel.....	22
D. Teknik Pengambilan Sampel	22
E. Teknik Pengumpulan Data	22
F. Teknik Analisis Data	26
G. Prosedur Penelitian	27
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Analisis Deskriptif.....	29
B. Karakteristik Responden.....	29
C. Analisis Univariat.....	30
D. Analisis Bivariat	31
BAB V SIMPULAN IMPLIKASI DAN SARAN	
A. Simpulan.....	34
B. Implikasi	34
C. Saran	34
DAFTAR PUSTAKA	36
LAMPIRAN	41

DAFTAR TABEL

1. Tabel Kerangka Berpikir	20
2. Tabel Rincian Kegiatan Dan Waktu Penelitian.....	21
3. Tabel Variabel Yang Digunakan Dalam Model.....	24
4. Tabel Kisi-Kisi Kuesioner Berdasarkan <i>SRQ-20</i>	25
5. Tabel Prosedur Penelitian.....	28
6. Tabel Statistik Deskriptif	29
7. Tabel Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin	29
8. Tabel Distribusi Frekuensi Usia Responden	30
9. Tabel Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik.....	30
10. Tabel Distribusi Frekuensi GME	30
11. Tabel Tabulasi Silang.....	31
12. Tabel Uji Chi Square.....	32

DAFTAR LAMPIRAN

1. Hasil Analisis data penelitian.....	40
2. Surat Pernyataan.....	43
3. Form Permintaan Data	44
4. Kuesioner Individu Aktivitas Fisik (Riskesdas, 2018)	48
5. Kisi-kisi Dari Kuesioner SRQ.....	49
6. Pengajuan Judul Skripsi	50
7. Validasi Proposal	51
8. Surat Izin Menyusun Skripsi.....	52
9. Surat Pengantar	53
10. Surat Izin Menyusun Skripsi ke Dekan.....	54

