

## HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL REMAJA PESISIR PANTAI DI DESA PRAPAG LOR LOSARI KABUPATEN BREBES

Yessy Pramita Widodo<sup>1</sup>, Firman Hidayat<sup>2</sup>, Reynanda Elang Pratama<sup>3</sup>, Agung Laksana Hendra Pamungkas<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>Program Studi Ilmu Keperawatan dan Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Bhamada Slawi, Indonesia

Corresponding author: [yessypramita.widodo@gmail.com](mailto:yessypramita.widodo@gmail.com)

### Informasi Artikel

Diterima 02-11-2024  
Disetujui 15-01-2025  
Diterbitkan 31-01-2025

### Abstrak

**Latar Belakang:** Aktivitas fisik merupakan kegiatan yang melibatkan gerakan otot dan membutuhkan lebih banyak energi, hal itu yang menjadi salah satu faktor penting dalam memberikan kesehatan terutama kesehatan mental pada remaja.

**Tujuan:** Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja pesisir pantai di Desa Prapag Lor Losari Kab. Brebes.

**Metode:** Rancangan penelitian deskriptif korelasi dengan pendekatan cross sectional. Sampel penelitian sebanyak 69 responden dengan teknik Purposive sampling. Pengumpulan data menggunakan kuesioner aktivitas fisik yang dibuat sendiri oleh peneliti dan SRQ-29 (Self Reporting Questionnaire).

**Hasil:** Hasil yang diperoleh menggunakan uji Chi-Square P value 0,001 ( $P < 0,05$ ). Menunjukkan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Maka dapat disimpulkan terdapat hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja pesisir pantai di Desa Prapag Lor Losari Kab. Brebes, dimana arah korelasi bernilai positif dalam hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menimbulkan kesehatan mental pada remaja.

**Kesimpulan:** Bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja pesisir pantai tidak sepenuhnya memiliki aktivitas berat yang dapat menyebabkan terjadi masalah pada kesehatan mentalnya, hal ini dikarenakan bahwa remaja pesisir pantai lebih banyak memiliki aktivitas sedang yang menyebabkan masalah kesehatan mentalnya dan tidak sepenuhnya aktivitas fisik berat pada remaja pesisir memiliki masalah kesehatan mental, hal itu dikarenakan responden lebih banyak melakukan aktivitas seperti membantu kedua orang tua bekerja dilaut/dipelabuhan.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik; Kesehatan Mental; Remaja Pesisir Pantai

### Abstract

**Background:** Physical activity is an activity that involves muscle movement and requires more energy, which is one of the important factors in providing consistent mental health to adolescents.

**Purpose:** The aim of this study was to find out the relationship between physical activity and mental health in coastal teenagers in Prapag Lor Losari Kab. Brebes Village.

**Methods:** This type of research is descriptive correlation with a cross sectional approach. The research sample was A sample of 69 respondents with purposive sampling

---

*techniques. Data collection using self-made physical activity questionnaires by researchers and SRQ-29 (Self Reporting Questionnaire).*

**Results:** *The Chi-Square correlation test resulted in a P value of 0,001 ( $P < 0,005$ ). Showing that  $H_0$  was rejected and  $H_a$  accepted. It can then be concluded that there is a significant link between physical activity and the mental health of coastal teenagers in the village of Prapag Lor Losari Kab.Brebes, where a positive correlation direction in this case suggests that physical activity can lead to mental health in teenagers.*

**Conclusion:** *That the physical activity carried out by coastal teenagers does not entirely have heavy activities which can cause problems with their mental health, this is because coastal teenagers have more moderate activities which cause mental health problems and not entirely heavy physical activity in coastal teenagers has mental health problems, this is because respondents do more activities such as helping their parents work at sea/port.*

**Keywords:** *Physical Activity; Mental Health; Coastal Teens*

---

## PENDAHULUAN

Aktivitas fisik sangat penting karena berpengaruh pada metabolisme tubuh dan memiliki pengaruh positif bagi system imun, berkurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab kematian nomor 4 di dunia, sudah hampir 2 juta orang meninggal dunia disetiap tahunnya akibat gaya hidup yang malas-malasan (Ririn Dwi Ferdiana, 2023). Secara Global 77,6% remaja laki-laki dan 84,7% perempuan yang memiliki peningkatan aktivitas fisik, dikarenakan aktivitas remaja dipesisir pantai lebih banyak di habiskan membantu orang tua bekerja di laut, secara tidak langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja pesisir (Suryoadji & Nugraha, 2020). Hasil data dari risekdas pada aktivitas fisik remaja pesisir pantai di Jawa Tengah mengalami peningkatan yang signifikan, yang semula 4,7 % pada tahun 2018 meningkat menjadi 7,7% remaja (Subekti & Nurrahima, 2019).

Aktivitas yang terlalu banyak atau perilaku yang kurang aktif di kalangan remaja merupakan isu penting, karena kebiasaan kesehatan mereka pada masa remaja hingga dewasa dapat meningkatkan risiko terhadap sejumlah kondisi kesehatan serius, seperti gangguan kesehatan mental. Pentingnya memperoleh pemahaman tentang tingkat aktivitas fisik yang memadai bagi remaja di daerah pesisir pantai menjadi fokus utama dalam mengatasi masalah kesehatan mental (Prasetio & Susanto, 2021). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan tidak berlebihan akan memberikan dampak positif untuk membuat metabolisme tubuh menjadi baik, selain itu dampak positif lainnya adalah membuat kesehatan mental remaja pesisir pantai menjadi lebih baik (Nina et al., 2018).

Berdasarkan studi pendahuluan penelitian yang dilakukan di Desa Prapag Lor Losari Kabupaten Brebes, dengan cara wawancara pada remaja yang dilakukan pada 18 November 2023 dari 8 Remaja mengatakan aktivitas yang dilakukannya yaitu seperti membantu orang tuanya mencari ikan di laut, dengan hal ini bahwa dirinya merasa mengapa dirinya harus begini tidak seperti remaja sepekan yang hidupnya berada di pusat kota tidak seperti dirinya yang berada di pesisir pantai. Jadi hasil dari wawancara dan juga alat ukur kesehatan mental. Beberapa pertanyaan yang sudah dijawab oleh 8 remaja tersebut memiliki gangguan kesehatan mental pada kepribadiannya. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pesisir Pantai Di Desa Prapag Lor Losari Brebes Kabupaten Brebes”.

## METODE

Metode ini menggunakan penelitian korelasi dimana untuk mengetahui adanya hubungan antara variabel bebas yaitu aktivitas fisik dan variabel terikat yaitu kesehatan mental pada remaja pesisir pantai. Penelitian ini menggunakan metode cross-sectional. Alat yang digunakan dalam penelitian ini sudah di uji validitas dan reliabilitas, untuk mengukur aktivitas fisik adalah kuesioner yang berisi 20 item pertanyaan terdiri dari aspek aktivitas fisik berat, aktivitas fisik sedang, aktivitas

berjalan kaki dan aktivitas duduk, dan untuk kesehatan mental remaja pesisir pantai adalah kuesioner yang berisi 29 item pertanyaan terdiri dari aspek depresi dan cemas, napza, psikotik, dan ptsd. Tempat penelitian dilakukan di Desa Prapag Lor Losari Kabupaten Brebes pada tanggal 12-13 Mei 2024 dengan menggunakan teknik random sampling. Analisa bivariat dilakukan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja pesisir pantai menggunakan uji statistic chi- square.

## HASIL

### Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Remaja Pesisir Pantai di Desa Prapag Lor Losari Kabupaten Brebes

**Tabel 1.** Aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja pesisir Pantai di Desa Prapag Lor Losari Kabupaten Brebes

| Aktivitas Fisik | Kesehatan Mental          |       |   |       | Total | X <sup>2</sup> | P Value         |
|-----------------|---------------------------|-------|---|-------|-------|----------------|-----------------|
|                 | Gangguan Kesehatan Mental |       | Tidak Memiliki Gaangguan Kesehatan Mental |       |       |                |                 |
|                 | n                         | %     | n   | %     |       |                |                 |
| Berat           | 18                        | 26,1% | 17  | 24,6% | 35    | 50,7%          | 11,035<br>0,001 |
| Sedang          | 30                        | 43,5% | 4   | 5,8%  | 34    | 49,3%          |                 |
| Total           | 48                        | 69,6% | 21  | 30,4% | 69    | 100%           |                 |

Berdasarkan tabel 1 hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa responden mempunyai aktivitas fisik berat memiliki masalah kesehatan mental sebanyak 18 responden (26,1%), sedangkan responden yang mempunyai aktivitas fisik sedang memiliki masalah kesehatan mental sebanyak 30 responden (43,5%), Berdasarkan hasil uji *chi-square* didapatkan bahwa nilai X<sup>2</sup> 11,035 dengan menunjukkan nilai signifikansi atau sig sebesar *p value* 0,001, yang artinya *p value* ≤ 0,05 maka Ho ditolak dan Ha diterima, sehingga dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja pesisir pantai di Desa Prapag Lor Losari Kab Brebes.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh peneliti didapatkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja pesisir pantai tidak sepenuhnya memiliki aktivitas berat yang dapat menyebabkan terjadi masalah pada kesehatan mentalnya. Hal ini dikarenakan bahwa remaja pesisir pantai lebih banyak memiliki aktivitas sedang yang menyebabkan masalah kesehatan mentalnya sebanyak 30 responden dengan presentase (43,5%) seperti membantu orang tua bekerja dilaut/pelabuhan ketimbang bekerja sebagai nelayan. Berdasarkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa responden yang memiliki aktivitas berat tetapi banyak yang tidak memiliki masalah kesehatan mental 17 responden dengan presentase (24,6%), hal dikarenakan responden lebih banyak yang melakukan aktivitas sedang seperti membantu orang tua bekerja dilaut/pelabuhan daripada aktivitas berat seperti bekerja sebagai nelayan. Aktivitas fisik remaja di wilayah pesisir merujuk pada kegiatan yang dilakukan oleh individu muda yang tinggal di daerah pesisir, di mana kehidupan mereka sangat bergantung terhadap sumber daya laut dan pesisir. (Lee et al., 2023). Aktivitas remaja dipesisir pantai memiliki karakter yang berbeda, mereka golongan dari menengah kebawah sebab dari faktor alamiahnya dan tingkat pendidikan remaja wilayah pesisir juga rendah (Vani et al., 2023).

Hasil penelitian ini diperkuat dengan adanya penelitian selaras yang dilakukan oleh Gusti Ayu (2023) dengan judul “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Remaja” berdasarkan hasil

penelitian menunjukkan sebagian besar remaja termasuk dalam kategori aktivitas fisik tinggi sebanyak 60 remaja (52.6 %) dan termasuk dalam kategori kesehatan mental baik sebanyak 74 remaja (64.9%). Hasil uji bivariat dengan uji Spearman Ranks, diperoleh nilai  $p = 0.001$  ( $p < 0,05$ ). Simpulan pada penelitian ini bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja dengan ( $p = 0,001$ ).

Penelitian ini peneliti juga mendapatkan hasil aktivitas fisik sedang namun memiliki masalah kesehatan mental sebanyak 30 responden (43,5%) lebih banyak ketimbang yang melakukan aktivitas fisik berat tetapi tidak memiliki masalah kesehatan mental. Ketika peneliti mengecek kembali pada kuesioner hal tersebut dikarenakan responden lebih banyak mengisi pada aspek aktivitas sedang seperti membantu orang tua dipelabuhan/dilaut. Pada buku yang berjudul “aktivitas fisik pada remaja” yang ditulis oleh Rezky Aulia Yusuf tahun 2022 menyatakan bahwa aktivitas fisik yang tidak memadai bisa menjadi faktor risiko utama pada kematian dan kecacatan jika disebabkan oleh aktivitas fisik yang tidak memadai atau tidak teratur (Aulia Yusuf, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Farahdiana, dkk tahun 2023 yang berjudul hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi covid-19. Pada penelitian ini didapatkan dari 93 responden remaja laki-laki dan perempuan dengan rentang usia 15 tahun mendapatkan bahwa laki-laki cenderung melakukan aktivitas fisik sedang (20%) dan aktivitas berat (80%), sedangkan pada remaja perempuan mayoritas berada pada kategori aktivitas fisik ringan (61,4%). Terjadinya pandemi Covid19 secara tidak langsung juga akan berdampak pada aktivitas fisik yang biasa dilakukan sehari-hari. Adanya pembatasan sosial di masyarakat yang diberlakukan oleh pemerintah guna mencegah penyebaran Covid19 mengakibatkan terbatasnya aktivitas yang dilakukan, termasuk bagi remaja (Bachtiar et al., 2023).

Responden yang memiliki aktivitas fisik berat tetapi tidak memiliki masalah kesehatan mental sebanyak 17 responden (24,6%). Hal tersebut dapat dipengaruhi oleh banyaknya responden yang mengatakan aktivitas fisik berat dengan sebagian besar laki-laki, dimana remaja tersebut telah memahami kondisi pekerjaan sehari-hari sehingga remaja tersebut meyakini bahwa aktivitas seperti ini sudah menjadi kebiasaan dan mata pencaharian remaja pesisir pantai, serta orang tua dari responden mendukung pada remaja pesisir pantai untuk melakukan aktivitas seperti ini, sehingga koping pada remaja tersebut tidak memiliki gangguan kesehatan mental. Teori menurut buku “aktivitas fisik pada remaja” yang ditulis oleh Resky Aulia Yusuf pada tahun 2022 mengatakan bahwa memberikan dukungan terhadap remaja dapat mempengaruhi beragam faktor, seperti faktor prediposisi, faktor pendukung serta faktor penguat untuk aktivitas remaja tersebut. Adapun dukungan dari orang tua, sosial dan teman sebaya terhadap remaja dapat memberikan hal positif yang dapat mempengaruhi perilaku aktif remaja mengenai aktivitas fisiknya.

Hasil penelitian dari Rani Hardianti tahun (2021) yang berjudul hubungan antara rasa syukur terhadap kesehatan mental remaja di sma negeri 8 pekanbaru. Didapatkan hasil dari penelitian ini dari 81 responden sebanyak 41 responden (50,6%) memiliki kesehatan mental yang positif. Dikatakan mayoritas responden memiliki atau menyadari keterampilannya dan mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, seperti definisi dari WHO (2016) bahwa kesehatan mental yaitu suatu keadaan kesejahteraan di mana individu menyadari keterampilannya, mampu mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitas dan masyarakat. Karakteristik orang yang memiliki mental sehat adalah terhindar dari gejala-gejala gangguan jiwa dan penyakit jiwa, dapat menyesuaikan diri, mengembangkan potensi semaksimal mungkin, tercapai kebahagiaan pribadi dan orang lain (Hardianti et al., 2021).

Berbagai aspek kehidupan remaja dipengaruhi secara signifikan oleh kesehatan mental, termasuk kemampuan mereka untuk bersekolah, menjalin hubungan dengan teman dan keluarga yang konstruktif, dan berkembang menjadi individu yang mandiri. Oleh karena itu, pemantauan kesehatan

untuk generasi muda harus terdiri dari deteksi, perawatan, dan dukungan teman, orang tua, dan guru sekolah (Atas et al., 2023), sedangkan menurut buku Modul Kesehatan mental dari Utami Nur Hafsari Putri tahun 2022 mengatakan bahwa orang yang sehat mental tidak mudah terganggu oleh penyebab stres, atau faktor stress dan orang yang sehat mental berarti mereka mampu menahan tekanan dari orang lain dan diri mereka sendiri (Hafsari Putri, 2022).

Menurut pendapat peneliti yang memiliki aktivitas fisik berat tidak semuanya memiliki masalah pada kesehatan mentalnya, dikarenakan aktivitas fisik berat sudah biasa dilakukan oleh remaja pesisir pantai dan mendapatkan dukungan dari orang tuanya untuk melakukan aktivitas seperti ini dan mayoritas responden merupakan remaja laki-laki. Aktivitas fisik sedang pun tidak semuanya baik baik saja pada kesehatan mentalnya, ada saja yang melakukan aktivitas sedang memiliki masalah kesehatan mental, dikarenakan mayoritas yang melakukan aktivitas berusia 15 tahun dengan mayoritas tingkat pendidikan masih berada di sekolah menengah pertama (SMP), sehingga remaja dengan usia tersebut memiliki koping yang belum terbentuk seperti menghadapi situasi yang membuatnya merasa tertekan atau situasi yang dinilai sebagai suatu ancaman pada dirinya, hal itu yang menjadikan faktor remaja dengan aktivitas sedang namun memiliki gangguan kesehatan mental.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa remaja pesisir pantai di Desa Prapag Lor Losari Kabupaten Brebes memiliki aktivitas sedang dan memiliki masalah kesehatan mental. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja pesisir pantai di Desa Prapag Lor Losari Kabupaten Brebes.

## **UCAPAN TERIMA KASIH**

None

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Atas, M., Urban, W., Rural, D. A. N., & Jember, K. (2023). Kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah menengah atas wilayah urban dan rural kabupaten jember. 11(3), 537–544.
- Bachtiar, F., Condrowati, C., Purnamadyawati, P., Anggraeni, D. T., Larasati, K., Meilana, A. S. B., & Fadilah, N. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 503–514. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7982>.
- Hardianti, R., Erika, E., & Nauli, F. A. (2021). Hubungan Antara Rasa Syukur Terhadap Kesehatan Mental Remaja Di Sma Negeri 8 Pekanbaru. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 215. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.215227>.
- Lee, H., Choi, J. P., Oh, K., Min, J., & Min, K. (2023). Obat pencegahan Dampak Aktivitas Fisik terhadap Hubungan Antara Perilaku Remaja Tidak Sehat dan Kecemasan di Kalangan Remaja Korea : Sebuah Studi Cross-sectional. 552–562.
- Nina, N., Kalesaran, A. F. ., & Langi, F. L. F. . (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Masyarakat Pesisir Kota Manado. *Kesmas*, 7(4), 1–7.

- Prasetio, B., & Susanto, I. H. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN INDEKS MASSA TUBUH PADA ANAK DI DAERAH KAMPUNG NELAYAN PESISIR PANTAI KENJERAN. 4(1), 347–350.
- Rahmatika, Q. T. (2023). Intervensi Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Remaja: Literatur Review Physical Activity Interventions on Adolescent Mental Health: a Review of the Literature. *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)*, 09(01), 2442–6873.
- Rezky Aulia Yusuf. (2022). Aktivitas fisik pada remaja. [https://books.google.co.id/books?id=Rq2-EAAAQBAJ&newbks=1&newbks\\_redir=0&lpg=PA32&dq=aktivitas fisik kesehatan mental&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q=aktivitas fisik kesehatan mental&f=false](https://books.google.co.id/books?id=Rq2-EAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PA32&dq=aktivitas+fisik+kesehatan+mental&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q=aktivitas+fisik+kesehatan+mental&f=false).
- Rosidin, U., Sumarni, N., & Suhendar, I. (2019). Penyuluhan tentang Aktifitas Fisik dalam Peningkatan Status Kesehatan. *Media Karya Kesehatan*, 2(2), 108–118. <https://doi.org/10.24198/mkk.v2i2.22574>.
- Ririn Dwi Ferdiana. (2023). No Title. KEMENKES. [https://yankes.kemkes.go.id/view\\_artikel/2663/sedentarybehavior-vs-aktifitas-fisik](https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2663/sedentarybehavior-vs-aktifitas-fisik).
- Subekti, N., & Nurrahima, A. (2019). Gambaran Keadaan Mental Emosional Anak Usia Prasekolah di Daerah Pesisir. *Jurnal Ilmu Keperawatan Komunitas*, 3(2), 10–15.
- Surjaningrum, E. R., Ambarini, T. R. I. K., Ariana, A. D., Kartika, D., Arbi, A., Cahyanti, I. K. A. Y., & Hartini, N. (2020). *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental Pemberdayaan Masyarakat untuk Meningkatkan Ketahanan Keluarga di Masyarakat Pesisir Kota Surabaya*. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.134-141>.
- Suryoadji, K. A., & Nugraha, D. A. (2020). Aktivitas Fisik pada Anak dan Remaja Selama Pandemi Covid-19: A Systematic Review. *Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 1–6. Utami Nur Hafsari Putri, Nur'aini, Armita Sari, S. M. (2022). Modul Kesehatan Mental.pdf. [https://books.google.co.id/books?id=yL\\_MEAAAQBAJ&newbks=1&newbks\\_redir=0&lpg=PA17&dq=kesehatan mental&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q=kesehatan mental&f=false](https://books.google.co.id/books?id=yL_MEAAAQBAJ&newbks=1&newbks_redir=0&lpg=PA17&dq=kesehatan+mental&hl=id&pg=PP1#v=onepage&q=kesehatan+mental&f=false).
- Vani, B. D., Sukiatni, D. S., & Kusumandari, R. (2023). Orientasi masa depan remaja di pesisir pantai Desa Tambakrejo Malang: Studi fenomenologi. *INNER: Journal of Psychological Research*, 2(4), 942–950. <https://aksiologi.org/index.php/inner/article/view/834%0Ahttps://aksiologi.org/index.php/inner/article/download/834/583>