



SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA ASRAMA DI KOTA MAKASSAR

OLEH:

**FEBRIANUS ROMBE PATENGKO (C2114201015)
PATRIO MARKUS PATANDUK (C2114201034)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN
DAN NERS SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS MAKASSAR
2025**



SKRIPSI

**HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN
MENTAL PADA MAHASISWA ASRAMA
DI KOTA MAKASSAR**

**Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan Pada Sekolah
Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar**

OLEH:

**FEBRIANUS ROMBE PATENGKO (C2114201015)
PATRIO MARKUS PATANDUK (C2114201034)**

**PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DAN NERS
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN STELLA MARIS
MAKASSAR
2025**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini nama:

1. Febrianus Rombe Patengko (C2114201015)
2. Patrio Markus Patanduk(C2114201034)

Menyatakan dengan sungguh bahwa skripsi ini hasil sendiri dan bukan duplikasi ataupun plagiasi (ciplikan) dari hasil penelitian orang lain.

Demikian surat pernyataan ini yang kami buat dengan sebenarnya.

Makassar, Januari 2025

Yang Menyatakan



Febrianus Rombe Patengko



Patrio Markus Patanduk

HALAMAN PERSETUJUAN UJIAN

Skripsi penelitian ini diajukan oleh:

Nama : 1. Febrianus Rombe Patengko (C2114201015)
2. Patrio Markus Patanduk (C2114201034)
Program Study : Sarjana Keperawatan
Judul Skripsi : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental
Pada Mahasiswa Asrama Di Kota Makassar

Telah disetujui oleh dewan pembimbing dan akan dinyatakan diterima sebagai bagian persyaratan untuk mengikuti ujian skripsi.

Ditetapkan di : Makassar
Tanggal : 24 Januari 2025

Dewan Pembimbing

Pembimbing 1



Asrijal Bakri, Ns., M. Kes
NIDN: 0918087701

Pembimbing 2



Fransisco Irwandy, Ns., M. Kep
NIDN: 0910099002

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Febrianus Rombe Patengko (C2114201015)

Patrio Markus Patanduk (C2114201034)

Menyatakan menyetujui dan memberikan kewenangan kepada Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar untuk menyimpan, mengalih informasi/formatkan, merawat dan mempublikasi skripsi ini untuk kepentingan ilmu pengetahuan.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar benarnya.

Makassar, 24 Januari 2025

Yang Menyatakan



Febrianus Rombe Patengko
NIM: C2114201015



Patrio Markus Patanduk
NIM: C2114201034

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur kami hanturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas segala penyelenggaraan bantuan dan bimbingan Nya, penulis dapat menyelesaikan proposal ini dengan judul: **Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Asrama Di Kota Makassar**". Penulis menyadari bahwa dalam penulisan proposal ini masih banyak kesalahan dan kekurangan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis mengharapkan saran dan kutip yang membangun dan dapat membantu penulis untuk menyempurnakan proposal ini.

penulis menyadari bahwa penulis banyak mendapatkan bantuan, pengarahan, bimbingan serta doa dan motivasi dari berbagai pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini, terutama kepada:

1. Siprianus Abdu,S.Si.,Ns.,M.Kes selaku Ketua STIK Stella Maris Makassar yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menuntut ilmu di STIK Stella Maris Makassar.
2. Fransiska Anita, Ns.,M.Kep.,Sp.Kep.,MB.,PhDNS selaku Ketua I Bidang Akademik dan Kerjasama STIK Stella Maris Makassar telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk mengikuti Pendidikan di STIK Stella Maris Makassar.
3. Matilda Martha Paseno, Ns., M. Kes., Selaku wakil Ketua II Bidang Administrasi, Keuangan, Sarana dan Prasarana STIK Stella Maris Makassar.
4. Elmiana Bongga Linggi, Ns, M.Kes Selaku Wakil Ketua III Bidang Kemahasiswaan, Alumni dan Inovasi STIK Stella Maris Makassar.
5. Mery Sambo, Ns., M.Kep., selaku Ketua Program Studi Sarjana Keperawatan STIK Stella Maris Makassar.
6. Wirmando,Ns.,M.Kep selaku Ketua Unit Penelitian dan Pengembangan Masyarakat yang telah membantu memeriksa plagiasi dalam penyusunan skripsi ini.

7. Yunita Gabriela Madu, Ns, M.Kep Selaku Ketua UPM STIK Stella Maris Makassar.
8. Asrijal Bakri, Ns., M.Kes selaku Pembimbing I penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dan memberikan pengarahan serta bimbingan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
9. Fransisco Irwandy, Ns., M.Kep selaku Pembimbing II penyusunan skripsi yang telah meluangkan waktu dan memberikan pengarahan serta bimbingan dan motivasi kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi.
10. Segenap dosen dan staf pegawai STIK Stella Maris Makassar yang telah membimbing, dan mendidik selama penulis mengikuti pendidikan.
11. Teristimewa orang tua Febrianus Rombe Patengko (Martina Rampo Bua dan Suleman Layuk) dan Patrio Markus patanduk (Markus Rombe Patanduk dan Elvin Frans Yukulan) serta sanak saudara dan orang-orang terdekat yang selalu setia memberikan doa, dukungan, motivasi dan kasih sayang selama penulis menjalani studi di STIK Stella Maris Makassar sampai dengan penyelesaian skripsi ini.
12. Seluruh teman-teman mahasiswa/i STIK Stella Maris Makassar dan Semua pihak yang tidak bisa penulis sebutkan satu persatu Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak kesalahan, oleh karena itu penulis mengharapkan kritikan dan masukan yang membangun. Penulis berharap skripsi ini dapat bermanfaat bagi berbagai pihak untuk menambah pengetahuan dan menjadi acuan baik penelitian selanjutnya.

Makassar, 24 Januari 2025

Penulis

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA ASRAMA DI KOTA MAKASSAR

**(Dibimbing Oleh Asrijal Bakri Dan Fransisco Irwandy)
FEBRIANUS ROMBE PATENGKO (C2114201015)
PATRIO MARKUS PATANDUK (C2114201034)**

ABSTRAK

Aktivitas fisik adalah salah satu cara terbaik untuk meningkatkan kesehatan mental. Jika kesehatan mentalnya terganggu, maka suasana hatinya akan terganggu, sulit berpikir dan kendali emosi, sehingga mengarah ke tindakan yang buruk, dan kesehatan mental muncul ketika seseorang mengalami kesulitan dalam berinteraksi secara efektif. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan Kesehatan mental pada mahasiswa asrama di kota makassar. Jenis penelitian ini *non-eksperimental* dengan pendekatan *cross-sectional*, dimana *cross-sectional* merupakan metode penelitian dengan teknik pengumpulan data variabel independen dan dependen dilakukan bersamaan. Pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *non probability total sampling*. Metode ini dipilih karena kemudahan dalam pelaksanaan serta menghasilkan sampel yang terdistribusi merata. Instrumen penelitian pengukuran aktivitas fisik menggunakan *physical activity level (PAL)*, dan Kesehatan mental menggunakan pengukuran *Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21)*. Analisis penelitian menggunakan uji *chi-square* tabel 3x3, peneliti menggunakan penggabungan sel dan diperoleh $p=0.008$. Hasil penelitian nilai $p < \alpha$ yang menunjukkan ada hubungan aktivitas fisik dengan Kesehatan mental pada mahasiswa asrama di kota makassar. Dari penelitian ini diharapkan mahasiswa melakukan aktivitas fisik seperti dengan cara berolahraga secara teratur. Hal ini dapat mengurangi stress, mencegah depresi, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan konsentrasi.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental

Referensi : 2019 - 2024

THE RELATIONSHIP OF PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH IN HORM STUDENTS IN CITY MAKASSAR

**(Guided by Asrijal Bakri and Fransisco Irwandy)
FEBRIANUS ROMBE PATENGKO (C2114201015)
PATRIO MARKUS PATANDUK (C2114201034)**

ABSTRACT

Physical activity is one of the best ways to improve mental health. If mental health is disturbed, mood will be disturbed, thinking and emotional control will be difficult, leading to bad actions, and mental health appears when someone has difficulty interacting effectively. The aim of this research was to determine the relationship between physical activity and mental health among boarding students in Makassar City. This type of research is non-experimental with a cross-sectional approach, where cross-sectional is a research method with independent and dependent variable data collection techniques carried out simultaneously. Sampling was taken using a non probability total sampling technique. This method was chosen because it is easy to implement and produces evenly distributed samples. The research instrument for measuring physical activity uses the physical activity level (PAL), and mental health using the Depression Anxiety Stress Scale (DASS-21) measurement. Research analysis used a 3x3 table chi-square test, researchers used cell merging and obtained $p=0.008$. The research results have a value of $p < \alpha$ which shows that there is a relationship between physical activity and mental health among boarding students in the city of Makassar. From this research, it is hoped that students will carry out physical activities such as exercising regularly. This can reduce stress, prevent depression, improve sleep quality and increase concentration.

Keywords: Physical Activity, Mental Health

Reference: 2019 - 2024

DAFTAR ISI

<u>HALAMAN SAMPUL</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>HALAMAN JUDUL</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>PERNYATAAN ORISINALITAS</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>HALAMAN PERSETUJUAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>HALAMAN PENGESAHAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>KATA PENGANTAR</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR ISI</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR TABEL</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR GAMBAR</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR LAMPIRAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB I</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>PENDAHULUAN</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>Latar Belakang</u>	1
<u>A.Tujuan Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>B.Manfaat penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB II</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>TINJAUAN PUSTAKA</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>A.Tinjauan Umum Aktivitas Fisik</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>B.Tinjauan umum Kesehatan Mental</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>BAB III</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS</u>	20
<u>A.Kerangka Konseptual</u>	25
<u>B.Hipotesis Penelitian</u>	Error! Bookmark not defined.
<u>C.Definisi Operasional</u>	21
<u>BAB IV</u>	24
<u>METODE PENELITIAN</u>	24
<u>A.Jenis Penelitian</u>	24
<u>B.Lokasi dan Waktu Penelitian</u>	24
<u>C.Populasi dan Sampel</u>	24
<u>BAB V</u>	29
<u>A. Hasil Penelitian</u>	29

B. Pembahasan.....	33
BAB VI.....	37
A. Kesimpulan.....	37
B. Saran.....	38
<u>DAFTAR PUSTAKA.....</u>	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Formulir Pengukuran Aktivitas Fisik.....	13
Tabel 3.1	Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
Tabel 5.1	Distribusi Frekuensi Respondent Berdasarkan Usia dan jenis kelamin.....	31
Tabel 5.2	Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Asrama Mahasiswa Toraja Dan Asrama Mahasiswa sangalla Makassar.....	32
Tabel 5.3	Analisis Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Asrama Di Kota Makassar.....	32

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Bagan Kerangka Konseptual	22
--	----

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1	: Jadwal Kegiatan
Lampiran 2	: Lembar Kuesioner Penelitian
Lampiran 3	: Lembar Permohonan Menjadi Responden
Lampiran 4	: Lembar Persetujuan Menjadi Responden
Lampiran 5	: Lembar Output SPSS
Lampiran 6	: Lembar Dokumentasi
Lampiran 7	: Lembar Keterangan Penelitian
Lampiran 8	: Lembar Permintaan Izin Penelitian
Lampiran 9	: Lembar Permohonan Data Awal
Lampiran 10	: Lembar Master Tabel
Lampiran 11	: Lembar Konsultasi
Lampiran 12	: Lembar Uji Turnitin

DAFTAR ARTI LAMBANG, SINGKATAN DAN ISTILAH

$\geq$	: Lebih dari atau sama dengan
$<$	: Kurang dari
$=$	: Sama dengan
%	: Presentase
F	: Frekuensi
n	: Sampel
Ho	: Hipotesis null
α	: Derajat kemaknaan
p	: Nilai kemungkinan
SPSS	: Statistical Program for Social Science
OR	: Odds Ratio
WHO	: World Health Association
IMT	: Indeks masa tubuh
NHS	: Non Hemorrhagic Stroke
HS	: Hemorrhagic Stroke
TD	: Tekanan darah
LDL	: Low Density Lipoprotein
ROS	: Reactive Oxidative Species
NO	: Nitric Oxide
PH	: Power of Hydrogen
ADH	: Antidiuretic Hormone
SCD	: Sick Cell Disease
CBF	: Cerebral Blood Flow
CVA	: CerebroVascular Accident
ABC	: Airway, Breathing, Circulation
C ₂ H ₅ OH	: Etanol
Independen	: Variabel bebas
Dependen	: Variabel terikat

Junk Food	: Makanan cepat saji
Informed Consent	: Lembar persetujuan
Anonymity	: Tanpa nama
Confidentiality	: Kerahasiaan
Editing	: Pemeriksaan data
Coding	: Pemberian kode
Tabulating	: Pengolahan data
Processing	: Pemrosesan
Cleaning	: Pembersihan data
Univariat	: Analisa yang dilakukan untuk mengetahui distribusi frekuensi dari variabel yang diteliti
Bivariat	: Analisa yang dilakukan untuk melihat hubungan antaram variabel independen dan dependen

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Kesehatan mental adalah bidang ilmu yang mempelajari aspek kejiwaan, yang telah ada sejak abad ke-19. Pada pertengahan abad ke-20, ilmu ini mengalami perkembangan pesat seiring dengan kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi modern. Hal ini terlihat dari tumbuhnya klinik-klinik kejiwaan dan berdirinya berbagai lembaga pendidikan yang fokus pada kesehatan mental (Fakhriani, 2019).

Kesehatan mental, sebagaimana didefinisikan dalam Undang-Undang No. 18 Tahun 2014 adalah keadaan di mana seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial. Kondisi ini memungkinkan seseorang untuk mengenali kemampuannya sendiri, mengelola stres secara efektif, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap komunitasnya. Lebih jauh, hal ini menyiratkan bahwa kesehatan mental berdampak signifikan terhadap kesejahteraan fisik dan dapat mengganggu produktivitas. Oleh karena itu, kesehatan mental sangat penting untuk meningkatkan produktivitas dan kualitas kesehatan fisik secara keseluruhan. Menurut data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), terdapat 450 remaja yang menderita masalah kesehatan mental, dan saat ini terdapat 1 miliar orang di seluruh dunia yang menderita penyakit kesehatan mental, dengan 20% kasus tersebut terjadi pada remaja. Pada tahun 2019, terdapat 197 juta kasus gangguan kesehatan mental remaja; Pada tahun 2021, terdapat 277 kasus, menunjukkan bahwa kasus serupa terus meningkat setiap tahunnya, terutama pada anak-anak dan remaja, dengan struktur peningkatan rutin 1 dari 5 remaja, atau 20% remaja, dan merupakan angka yang sangat tinggi. berisiko mengembangkan kondisi kesehatan mental. Di Indonesia, 40% anak-anak dan remaja menderita masalah kesehatan mental. Pada tahun 2021, data Riskesdas menunjukka40% remaja

menderita kondisi kesehatan mental yang berdampak signifikan pada kinerja akademik mereka. Sekitar 9,3% remaja di Sulawesi Selatan, atau 37.728 di antaranya, menderita penyakit mental, sehingga provinsi ini memiliki prevalensi gangguan kesehatan mental yang relatif tinggi. Kemudian, permasalahan kesehatan mental muncul sebagai tantangan baru, khususnya di sekolah dimana jumlah remaja dengan penyakit kesehatan mental terus meningkat dari tahun ke tahun. Remaja berusia antara 10 dan 24 tahun sangat rentan terhadap masalah kesehatan mental (Rahmi, 2023).

Masalah kesehatan mental remaja meningkat antara tahun 2019 dan 2021, sebagian besar disebabkan oleh pandemi Covid-19. Remaja dengan kondisi ini biasanya mengalami tanda-tanda gangguan kesehatan mental, antara lain kebosanan, ketakutan, kecemasan, dan kekhawatiran ketinggalan kelas. Mereka juga terkadang mendapat tekanan verbal dan fisik dari keluarga dan lingkungan sekitar, sehingga berdampak pada kesehatan mentalnya (Irawan, 2023).

Data dan statistik terbaru menunjukkan bahwa masalah Kesehatan mental di kalangan mahasiswa adalah fenomena yang mendesak untuk diperhatikan. Menurut survei yang dilakukan oleh College Student Mental Health Statistic, sekitar 77% mahasiswa melaporkan mengalami stres, kecemasan, atau depresi yang signifikan selama masa studi mereka. Angka ini mencerminkan prevalensi yang tinggi dari masalah kesehatan mental di kalangan mahasiswa.

Fakta yang diamati menegaskan tingginya tekanan psikologis yang dialami oleh mahasiswa. Diskusi di antara mahasiswa sering kali menyoroti masalah stres, kecemasan, dan depresi sebagai topik utama. Banyak mahasiswa melaporkan kesulitan dalam mengatasi beban tugas akademik, menghadapi tekanan untuk mencapai kesempurnaan, dan merasa terisolasi dalam pengalaman mereka. Pengalaman sosial yang dianggap sebagai bagian tak terpisahkan dari pengalaman kampus, seperti hubungan interpersonal dan mendapatkan dukungan

dari sesama, sering kali terasa sulit atau bahkan tidak ada (Rahmi, 2023).

Kesehatan mental sangat penting dan harus diperhatikan oleh semua orang, termasuk mahasiswa. Akibat beban tugas kuliah yang berat, mahasiswa sangat rentan mengalami gangguan kesehatan mental, terutama dalam hal mengendalikan keseimbangan emosi. Selain itu, banyaknya tugas menjadi faktor utama dalam ketidakmampuan mahasiswa untuk menjaga pola makan, tidur, dan interaksi sosial yang sehat. Akibatnya, banyak mahasiswa mengalami gangguan pola makan dan tidur karena terlalu sibuk dengan kuliah mereka dan menyelesaikan tugas yang diberikan. Kesehatan mental sangat penting bagi mahasiswa untuk berhasil mengikuti kuliah. Kesehatan mental juga berdampak pada prestasi akademik mahasiswa. Menjaga Kesehatan mental membantu menciptakan hubungan sosial yang sehat (Oktavina & Hapsary, 2024).

Perkembangan fisik, sosial, dan emosional semuanya bergantung pada gaya hidup sehat serta kesejahteraan mental dan keseluruhan. Menjadikan anak-anak rentan terhadap berbagai penyakit kronis dan penyakit mental di kemudian hari, gaya hidup tidak sehat, dan masalah psikologis pada usia dini mungkin sulit diatasi dan bertahan hingga mereka dewasa. Hanya 4,8% anak-anak berusia 5 hingga 11 tahun dan 0,6% remaja berusia 12 hingga 17 tahun secara teratur berpartisipasi dalam aktivitas fisik, menurut jajak pendapat baru terhadap orang tua di Kanada (Rahmi, 2023).

Sebagai makhluk hidup dan sosial, manusia senantiasa bergerak dan berinteraksi dengan orang lain, dengan frekuensi dan durasi yang bervariasi. Setiap aktivitas yang memerlukan energi, baik dalam jumlah sedikit maupun banyak, dapat disebut sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik merujuk pada setiap gerakan tubuh yang meningkatkan pengeluaran energi atau pembakaran kalori (Rachmadyanshah & Khairunisa, 2021).

Aktivitas mempunyai tiga kategori yaitu aktivitas ringan, sedang, dan berat. Aktivitas berat melibatkan keterlibatan berkelanjutan selama setidaknya sepuluh menit atau sampai terjadi peningkatan denyut jantung dan pernapasan dari keadaan normal. Contoh aktivitas berat meliputi tugas-tugas seperti mengangkat benda berat, olahraga ekstrem, mendaki gunung, berlari cepat sejauh 100 meter, dan membajak sawah. Seseorang diklasifikasikan sebagai melakukan aktivitas fisik sedang jika mereka berpartisipasi setidaknya lima hari seminggu dengan total minimal 150 menit. Contoh aktivitas sedang meliputi menyapu dan mengepel. Aktivitas ringan, yang tidak memenuhi kriteria ini, meliputi tugas-tugas seperti mencuci piring, memasak, memainkan alat musik, atau jogging ringan. Gaya hidup aktif yang populer meliputi berjalan kaki, bersepeda, bermain sepatu roda, bermain, dan kegiatan aktif lainnya. Aktivitas- aktivitas ini dapat dilakukan oleh individu dengan berbagai tingkat keterampilan dan dapat memberikan kesenangan bagi semua peserta (Suyeon, 2024).

Menurut Laporan Status Global tentang Aktivitas Fisik sekitar 1,4 miliar orang dewasa, atau 27,5% dari populasi global, tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup, yang merupakan statistik yang memprihatinkan. Data prevalensi dari tahun sebelumnya tidak menunjukkan adanya perubahan signifikan pada angka ini. Lebih lanjut, Laporan Riset Kesehatan Dasar Nasional Indonesia mengungkapkan bahwa 37,8% penduduk Indonesia dengan jenjang pendidikan tinggi, termasuk D1, D2, dan D3, masih melakukan olahraga yang tidak memadai. Hal ini menyoroti bahwa sejumlah besar orang dewasa di Indonesia tidak memenuhi rekomendasi aktivitas fisik harian. Penelitian berjudul "*The Relationship Between Physical Activity, Psychological Health, and Stress in College Populations*" telah menemukan bahwa aktivitas fisik sedang dikaitkan dengan tingkat stres yang lebih rendah, berkurangnya respons fisiologis negatif, dan meningkatnya respons fisiologis positif (Setiawan & Halim, 2023).

Aktivitas fisik telah menjadi intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental, serta pencegahan penyakit mental, di semua populasi. Hasil penelitian dan literasi epidemiologi menunjukkan bahwa aktivitas fisik mengurangi gejala kecemasan dan depresi.

Maka peneliti tertarik meneliti dari rumusan masalah diatas “apakah terdapat hubungan aktivitas fisik dengan Kesehatan mental

B. Rumusan masalah

Kesehatan fisik dan mental saling berkaitan. Banyak penelitian telah dilakukan untuk mengeksplorasi hubungan antara keduanya. Kesehatan mental atau kondisi medis yang berhubungan dengan gangguan mental dapat memengaruhi kesehatan fisik. Kesehatan dan penyakit adalah kondisi yang kompleks, melibatkan aspek biologis, psikologis, dan sosial yang berfungsi dalam konteks tertentu. Dalam konteks sosial, interaksi antara individu saling memengaruhi, yang dikenal sebagai "individu dalam lingkungan". Ketika orang bertemu, terjadi dinamika sosial. Kesehatan mental muncul ketika seseorang mengalami kesulitan dalam berinteraksi secara efektif. Selain itu, individu yang mengalami penyakit fisik atau mental mungkin juga dipengaruhi oleh faktor internal. Maka dari itu, rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan aktivitas fisik dengan Kesehatan mental?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan umum

- a. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan Kesehatan mental pada mahasiswa di kota makassar.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengidentifikasi aktivitas fisik pada mahasiswa asrama di kota makassar.
- b. Untuk mengidentifikasi Kesehatan mental pada mahasiswa asrama di kota makassar.
- c. Untuk menganalisis hubungan aktifitas fisik dengan Kesehatan mental pada mahasiswa asrama di kota makassar.

D. Manfaat penelitian**1. Manfaat Bagi Mahasiswa Keperawatan**

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah pengetahuan baru bagi mahasiswa untuk mengatasi stress dengan cara melakukan aktivitas/berolahraga.

2. Manfaat Institusi

Memberikan manfaat pembelajaran yang baru kepada pihak institusi akademika mengenai hubungan aktivitas fisik dengan Kesehatan mental, agar dapat bermanfaat dan menjadi bahan pengajaran bagi pihak kampus STIK Stella Maris Makassar.

3. Manfaat bagi peneliti selanjutnya

Sebagai pedoman pelaksanaan peneliti dengan variabel yang sama pada penelitian ini serta untuk meneliti lebih lanjut dan memperluas ilmu yang terkait dengan Aktivitas fisik dan Kesehatan Mental.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Tinjauan Umum Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah seluruh gerakan yang dihasilkan tubuh melalui koordinasi antara otot dan rangka. Setiap orang terlibat dalam aktivitas unik yang membedakannya dari orang lain, seperti berangkat kerja, bersantai, menjadwalkan makan, berolahraga, dan tidur. Koordinasi yang terorganisir sangat penting untuk menyelesaikan semua tugas ini dengan sukses sehingga tugas-tugas tersebut dapat diselesaikan secara efektif, efisien, dan selaras satu sama lain (Astutisari, 2022).

Menurut penelitian WHO, kelebihan berat badan dan tidak berolahraga meningkatkan risiko kanker. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan energi dalam bentuk lemak, sehingga orang yang jarang bergerak cenderung mengalami kelebihan berat badan. Aktivitas fisik merujuk pada segala jenis gerakan yang memerlukan pengeluaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka, seperti kegiatan sehari-hari, pekerjaan rumah, dan aktivitas lainnya. Hal ini menjelaskan bagaimana tingkat aktivitas memengaruhi kejadian kelebihan berat badan, terutama kebiasaan duduk dalam waktu lama, menonton televisi, serta menggunakan komputer dan perangkat teknologi lainnya (Wungow, 2021).

Definisi ini menegaskan pentingnya aktivitas fisik bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Aktivitas fisik meliputi segala gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot yang memerlukan energi. Ini juga mencakup setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka, seperti berjalan, bersepeda, dan kegiatan rekreasi aktif lainnya. Beberapa contoh aktivitas fisik termasuk bermain game, bekerja, membersihkan rumah, dan bersantai. Aktivitas fisik yang rutin tentu sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh. Definisi ini menegaskan

pentingnya aktivitas fisik bagi pertumbuhan dan perkembangan remaja. Aktivitas fisik meliputi segala gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kontraksi otot yang memerlukan energi. Ini juga mencakup setiap gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka, seperti berjalan, bersepeda, dan kegiatan rekreasi aktif lainnya. Beberapa contoh aktivitas fisik termasuk bermain game, bekerja, membersihkan rumah, dan bersantai. Aktivitas fisik yang rutin tentu sangat bermanfaat bagi kesehatan tubuh, termasuk kesehatan mental, serta dapat membantu mengurangi risiko depresi pada pelajar.

Faktor-faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik menurut Rumlah, (2022) ada beberapa faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik di antaranya:

a. Usia

Salah satu faktor yang memengaruhi tingkat kebugaran seseorang adalah usia. Aktivitas fisik pada remaja biasanya mencapai puncaknya pada usia 25-30 tahun, setelah itu kapasitas fungsional tubuh mengalami penurunan sekitar 0,8-1% per tahun. Namun, dengan rutin berolahraga, penurunan tersebut dapat ditekan hingga setengahnya. Aktivitas fisik seseorang akan menurun seiring bertambahnya usia. Usia mempengaruhi hal ini. Semakin tua usia mereka, semakin kecil kemungkinan mereka untuk berolahraga. Hal ini mungkin terjadi karena tingkat daya tahan tubuh menurun seiring bertambahnya usia.

b. Jenis Kelamin

Sebelum masa pubertas, remaja laki-laki dan perempuan sering kali melakukan aktivitas fisik dalam jumlah yang serupa, namun setelah pubertas, laki-laki cenderung menjadi lebih aktif daripada perempuan.

c. Pola makan

Makanan berdampak pada penggunaan karena mengonsumsi terlalu banyak satu jenis makanan dapat membuat Anda lelah dan membuat Anda kurang bersemangat untuk berolahraga atau aktivitas lainnya. Kapasitas tubuh untuk menjalani aktivitas sehari-hari dan berolahraga sangat dipengaruhi oleh jumlah lemak dalam makanan. Oleh karena itu, penting untuk memperhatikan jenis makanan yang dikonsumsi agar tubuh tidak mengalami kelebihan energi yang tidak terpakai dengan baik. Konsumsi makanan berlebihan dapat berdampak pada aktivitas, karena makan terlalu banyak dapat membuat tubuh merasa lelah dan kurang termotivasi untuk berolahraga atau melakukan kegiatan lainnya.

d. Penyakit/ kelainan pada tubuh

Kekuatan otot, kadar hemoglobin/sel darah, postur tubuh, kapasitas jantung dan paru-paru, serta kondisi lainnya dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kemampuan untuk melakukan aktivitas tertentu bisa terbatas atau terpengaruh jika salah satu faktor tersebut tidak dalam kondisi normal. Sebagai contoh, kekurangan sel darah merah dapat menyulitkan seseorang untuk melakukan aktivitas fisik yang berat.

Tingkat Aktivitas Fisik

Menurut Chaeroni,(2021) terdapat tiga aktivitas fisik yakni:

a. Aktivitas Ringan

Aktivitas ringan merujuk pada kegiatan fisik yang hanya memerlukan sedikit energi dan tidak memengaruhi sistem pernapasan. Biasanya, aktivitas ini tidak menyebabkan perubahan signifikan dalam pernapasan. Contohnya termasuk berjalan santai di

rumah, duduk sambil membaca buku, dan menulis.

b. Aktivitas Sedang

Aktivitas sedang adalah kegiatan yang menyebabkan sedikit keringat, dengan denyut jantung dan frekuensi napas yang lebih cepat. Contoh aktivitas ini antara lain menyapu, mengepel, bermain bulutangkis, bersepeda, dan beraktivitas rekreasi.

c. Aktivitas Berat

Aktivitas berat adalah kegiatan yang menyebabkan tubuh mengeluarkan banyak keringat, dengan denyut jantung dan frekuensi napas yang meningkat hingga terasa terengah-engah. Contoh aktivitas ini termasuk menimba air dari sumur, mendaki gunung, berlari cepat, mencangkul, dan berolahraga.

Pengukuran aktivitas fisik

PAL, atau tingkat aktivitas fisik, adalah ukuran yang menunjukkan seberapa banyak aktivitas fisik yang dilakukan seseorang dalam waktu 24 jam. PAL mengacu pada jumlah energi yang dikeluarkan (kkal) per kilogram berat badan selama 24 jam (Harahap, 2020).

berdasarkan nilai PAL:

a) Ringan (*sedentary lifestyle*) = 1,40-1,69 kkal/jam

b) Sedang (*active or moderately active lifestyle*) = 1,70-1,99 kkal/jam

Berat (*vigorous or vigorously active lifestyle*) = 2,00-2,40 kkal/jam

Tabel 2.1 Formulir Pengukuran Aktivitas Fisik

No	Jenis aktivitas fisik	W (Lama melakukan)	PAR (Nilai konstanta)	W (menit) x PAR
1	Tidur		1	
2	Mandi/Berpakaian/ Berdandan		2,3	
3	Makan		1,5	
4	Memasak		2,1	
5	Sekolah		1,5	
6	Mengepel		2,8	
7	Menyetrika		2,0	
8	Mencuci piring		1,4	
9	Menyapu		1,2	
10	Berjalan/Olahraga		2,2	
11	Menyiram tanaman		4,1	
12	Mengerjakan tugas		4,2	
13	Menonton		1,5	
14	Diantar kesekolah bus/ mobil/ motor		2,3	
Total		24		
			Nilai PAL/kkal	

Keterangan

- a. Tidur : Istirahat saat malam hari, istirahat di siang hari.
- b. Sekolah : Mengikuti pelajaran di ruang kelas, beristirahat, melakukan kegiatan sekolah lainnya.
- c. Menonto : Menghabiskan waktu di depan layar, menonton film, acara televise dan lain-lain.

- a. Berjalan : Berolahraga diluar, baik itu berjalan kaki di pagi atau sore hari (jogging)
- b. Rumus PAL =
$$\frac{(\text{PAR} \times \text{alokasi waktu tiap aktivitas})/60 \text{ menit/ kkal}}{24 \text{ Am}}$$

Manfaat Aktivitas Fisik

Menurut Liando, (2021) aktivitas fisik bermanfaat untuk menurunkan berat badan. Bersamaan dengan pengurangan kalori, hal ini menciptakan defisit kalori, yang mengakibatkan penurunan berat badan. Terlibat dalam aktivitas fisik berpotensi meningkatkan suasana hati dan memfasilitasi interaksi Anda dengan alam. Remaja yang rutin berolahraga dapat meningkatkan pengendalian diri. Dibandingkan remaja yang tidak konsisten aktif, remaja yang lebih aktif mempunyai kesehatan mental yang lebih tinggi. Remaja yang melakukan aktivitas fisik memiliki beberapa keuntungan kesehatan, seperti peningkatan kemampuan interpersonal, pengendalian emosi, dan kesejahteraan psikologis. Namun, kurangnya aktivitas fisik dapat berdampak buruk pada kesehatan mental seseorang. Perkembangan sosial dan psikologis remaja juga dapat memperoleh manfaat dari aktivitas fisik.

B. Tinjauan umum Kesehatan Mental.

Kesehatan mental adalah keadaan di mana seseorang bebas dari berbagai gejala gangguan mental. Jika kesehatan mental terganggu, suasana hati menjadi tidak stabil, kesulitan dalam berpikir dan mengendalikan emosi, yang dapat mengarah pada perilaku negatif (Rachmadyanshah & Khairunisa, 2021).

Menurut Suryanto & Nada,(2021) Seseorang dengan kesehatan mental yang baik mampu menjaga dirinya sendiri, menangani stres di tempat kerja secara efisien, dan memberikan kontribusi kepada komunitasnya. Selain terhindar dari penyakit jiwa, seseorang yang kesehatan mentalnya baik juga akan merasa tenteram.

Seseorang dikatakan sehat mentalnya ketika menilai dirinya secara realistis, merasa naif terhadap dirinya sendiri, menerima kekurangannya, menghadapi tantangan hidup, dan menikmati kehidupan sosialnya. Memahami potensi diri, mengelola stres sehari-hari, bersikap proaktif, dan menghadapi tantangan hidup merupakan indikator kesehatan mental. Kesejahteraan mental dan fisik sama pentingnya bagi manusia (Rachmadyanshah & Khairunisa, 2021). Kesehatan mental seseorang mempunyai pengaruh penting terhadap kehidupannya; sedangkan secara mental baik, mereka mampu melakukan tugas. Kesehatan mental seseorang sebagai makhluk hidup diartikan sebagai kapasitasnya untuk menyadari kemampuannya, menangani stres sehari-hari, bekerja secara efektif, dan berkontribusi pada lingkungan sosialnya. Kesehatan mental dan fisik harus dijaga. Orang dewasa dan remaja, terutama mereka yang berisiko terkena penyakit mental atau depresi, semakin mendapat perhatian akhir-akhir ini (Laksmi & Jayanti, 2023). Dampak buruknya terhadap perkembangan remaja di masa depan, khususnya pada perkembangan karakter dan perkembangan penyakit mental dan emosional. Lebih banyak masalah perilaku dalam kedewasaan akan diakibatkan oleh kesulitan perkembangan emosional. Perawatan dan pemeliharaan kesehatan mental sebaik mungkin diperlukan untuk mencegah penyakit mental. Keadaan mental yang tidak teratur akan menimbulkan aspek kehidupan yang kurang nyaman, seperti ketegangan, kelelahan, dan kebosanan. Seseorang dianggap sehat mental jika tidak menunjukkan tanda-tanda psikosis, penyakit mental, neurosis, atau penyakit mental (Rahmawaty, 2023).

Faktor-faktor Kesehatan mental

Banyak faktor yang memengaruhi kesehatan mental, seperti genetika, perubahan hormon, trauma, percintaan, pertemanan, keluarga, dan tekanan hidup (Laksmi & Jayanti, 2023).

Faktor-faktor yang mempengaruhi Kesehatan mental terdapat 4 lapisan faktor yang mempengaruhi kesehatan mental menurut Aisyaroh, (2022) yaitu:

- a. Faktor biologis, yaitu genetika riwayat keluarga dengan gangguan mental

bisa meningkatkan risiko

- b. Faktor Psikologis, yaitu trauma, pengalaman trauma seperti kekerasan atau kehilangan bisa memicu gangguan stres. Pola pikir negatif, cara berfikir yang selalu menyalahkan diri sendiri bisa memicu depresi dan kecemasan. Harga diri rendah, seperti perasaan tidak berharga bisa menghambat kemampuan seseorang.
- c. Faktor social, dukungan social, seperti kurangnya dukungan dari keluarga dan teman bisa memperburuk kondisi mental.
- d. Faktor gaya hidup, pola makan seperti makanan yang tidak sehat dan kurang nutrisi dapatengaruhi mood, kedua olahraga, kurang aktivitas fisik bisa meningkatkan risiko depresi dan kecemasan, pola tidur seperti pola tidurnya buruk bisa mengganggu Kesehatan mental.

Prinsip Kesehatan mental

Prinsip Kesehatan mental menurut Lubi, (2019) mencakup tiga aspek penting yaitu:

- a. Prinsip pertama ini mencakup kesehatan fisik dan mental tanpa memisahkan keduanya. Untuk menjaga kesehatan mental, seseorang perlu menjadi individu yang bermoral dan religius, mampu berinteraksi dengan orang lain, beradaptasi, mengatasi konflik, memiliki konsep diri dan harga diri yang sehat, belajar mengenali diri sendiri, mengembangkan potensi diri, serta memiliki pemahaman diri yang positif.
- b. Prinsip kedua mencakup tiga prinsip yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan lingkungan, yaitu:
 - 1. Kesehatan mental dipengaruhi oleh hubungan interpersonal atau hubungan sehat yang normal.
 - 2. Kemampuan untuk beradaptasi dengan baik dan mencapai kedamaian pikiran sangat dipengaruhi oleh sejauh mana remaja merasa puas dengan aktivitas yang dijalani, baik dalam pekerjaan maupun peran lainnya. Dalam konteks kesehatan mental, hal ini

memerlukan pembentukan sikap yang berdasarkan pada kenyataan (realistis), yaitu kemampuan untuk menerima kenyataan tanpa distorsi, serta mampu bersikap objektif dalam menilai realitas.

3. Prinsip Ketiga terdiri dari dua prinsip yang berdasarkan hubungan manusia dengan Tuhan:
 - a. Kestabilan iman memerlukan pemahaman mendalam tentang kenyataan tertinggi dari diri seseorang, yaitu Tuhan, sebagai sumber utama yang menjadi tempat bergantung bagi segala tindakan yang mendasar.
 - b. Prinsip pertama ini mencakup kesehatan fisik dan mental tanpa memisahkan keduanya. Untuk menjaga kesehatan mental, seseorang perlu menjadi individu yang bermoral dan religius, mampu berinteraksi dengan orang lain, beradaptasi, mengatasi konflik, memiliki konsep diri dan harga diri yang sehat, belajar mengenali diri sendiri, mengembangkan potensi diri, serta memiliki pemahaman diri yang positif.
 - c. Prinsip kedua mencakup tiga prinsip yang berkaitan dengan hubungan manusia dengan lingkungan, yaitu:
 1. Kesehatan mental dipengaruhi oleh hubungan interpersonal atau hubungan sehat yang normal.
 2. Kemampuan untuk beradaptasi dengan baik dan mencapai kedamaian pikiran sangat dipengaruhi oleh sejauh mana remaja merasa puas dengan aktivitas yang dijalani, baik dalam pekerjaan maupun peran lainnya. Dalam konteks kesehatan mental, hal ini memerlukan pembentukan sikap yang berdasarkan pada kenyataan (realistis), yaitu kemampuan untuk menerima kenyataan tanpa distorsi, serta mampu bersikap objektif dalam menilai realitas.
 3. Prinsip Ketiga terdiri dari dua prinsip yang berdasarkan hubungan manusia dengan Tuhan:
 - a. Kestabilan iman memerlukan pemahaman mendalam

tentang kenyataan tertinggi dari diri seseorang, yaitu Tuhan, sebagai sumber utama yang menjadi tempat bergantung bagi segala tindakan yang mendasar. Kesehatan mental dan ketenangan hati seseorang memerlukan hubungan yang konsisten dan berkelanjutan antara manusia dan Tuhan sebagai dasar utama.

- b. Salah satu strategi pencegahan untuk mengurangi risiko masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan adalah dengan berpartisipasi dalam aktivitas fisik.

Pengukuran Kesehatan Mental

Instrumen untuk mengukur tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi pada seseorang adalah *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-21). Diringkas dari DASS yang lebih panjang (DASS-42), versi DASS-21 dimaksudkan untuk memberikan evaluasi yang cepat namun efisien terhadap ketiga aspek kesehatan mental ini.

Deskripsi dan Tujuan DASS-21

1. Deskripsi Umum

- a) Dengan tujuh item untuk masing-masing dari tiga subskala—stres, kecemasan, dan depresi—DASS-21 adalah survei untuk laporan diri dengan total 21 item.
- b) Skala ini dirancang untuk mengukur intensitas gejala dalam periode waktu tertentu, biasanya dua minggu terakhir.

2. Tujuan Pengukuran

- a) Mengidentifikasi tingkat keparahan gejala depresi, kecemasan, dan stres.
 - b) Membantu dalam penilaian klinis dan penelitian kesehatan mental.
 - c) Menyediakan data untuk merencanakan intervensi atau terapi yang sesuai.
- Struktur Kuesioner DASS-21

1. Subskala Depresi (7 Item)

- a) Mengukur gejala depresi seperti perasaan sedih, kehilangan minat, dan perasaan putus asa.
- b) Contoh item: "Saya merasa sangat sedih dan tidak berdaya."

2. Subskala Kecemasan (7 Item)

- a) Menilai gejala kecemasan termasuk ketegangan, kekhawatiran berlebihan, dan gangguan fisik yang terkait.
- b) Contoh item: "Saya merasa sangat gelisah dan cemas."

3. Subskala Stres (7 Item)

- a) Menganalisis gejala stres seperti ketegangan, frustrasi, dan kelelahan mental.
- b) Contoh item: "Saya merasa tegang dan mudah marah."

Penilaian dan Skoring

1. Metode Penilaian

- a) Setiap item dijawab dengan menggunakan skala Likert yang memiliki empat opsi: "Tidak pernah", "Kadang kadang", "Sering", dan "Selalu".
- b) Setiap opsi dinilai dengan skor dari 0 hingga 3.

2. Skoring

- a) Skor untuk setiap subskala diperoleh dengan menjumlahkan skor dari ketujuh item yang relevan.
- b) Skor subskala kemudian dikalikan dengan dua untuk mendapatkan skor akhir pada skala 0-42.

Rentang skor akhir untuk masing-masing subskala dapat dikategorikan sebagai berikut:

- a) Depresi: Normal (0-9), Sedang (10-13), Berat (14-20), Sangat Berat (21+)
 - b) Kecemasan: Normal (0-7), Sedang (8-9), Berat (10-14), Sangat Berat (15+)
 - c) Stres: Normal (0-14), Sedang (15-18), Berat (19-25), Sangat Berat (26+)
- Seseorang dapat berperan layaknya makhluk hidup dalam

kesehariannya jika memiliki pola pikir yang sehat. Ketika seseorang berada dalam kesehatan mental yang baik, mereka mampu mengenali potensi dirinya, mengelola pemicu stres sehari-hari, bekerja secara efisien, dan memberikan kontribusi kepada lingkungannya. Kesejahteraan psikologis remaja, pengendalian emosi, dan pengembangan keterampilan sosial hanyalah beberapa dari banyak manfaat kesehatan yang terkait dengan aktivitas fisik. Kurangnya olahraga mungkin berdampak pada kesehatan mental. Remaja yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik mungkin melihat peningkatan dalam perkembangan sosial dan psikologis mereka. Salah satu adaptasi fisiologis bermanfaat yang ditimbulkan oleh aktivitas fisik adalah fasilitasi pelepasan neurotransmitter seperti serotonin di otak, yang dilepaskan sebagai reaksi terhadap stres. Mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, menurunkan ketidakpuasan hidup, dan meningkatkan kualitas hidup merupakan manfaat dari aktivitas fisik yang tepat. Terlibat dalam aktivitas fisik dapat meningkatkan suasana hati dan meningkatkan keterlibatan dengan alam. Aktivitas fisik dapat menjadi sarana meningkatkan pengendalian diri pada masa remaja. Dibandingkan dengan remaja yang rutin melakukan aktivitas fisik tingkat rendah, remaja yang melakukan aktivitas fisik tingkat tinggi dapat mempertahankan kondisi kesehatan mental yang baik. Salah satu perubahan fisiologis positif yang disebabkan oleh aktivitas fisik adalah pelepasan neurotransmitter seperti serotonin dari otak sebagai respons terhadap stres. Jika dilakukan dengan benar, olahraga dapat meningkatkan suasana hati, menurunkan tingkat stres, meningkatkan kualitas hidup, dan mengurangi ketidakpuasan hidup (Laksmini & Jayanti, 2023).

BAB III

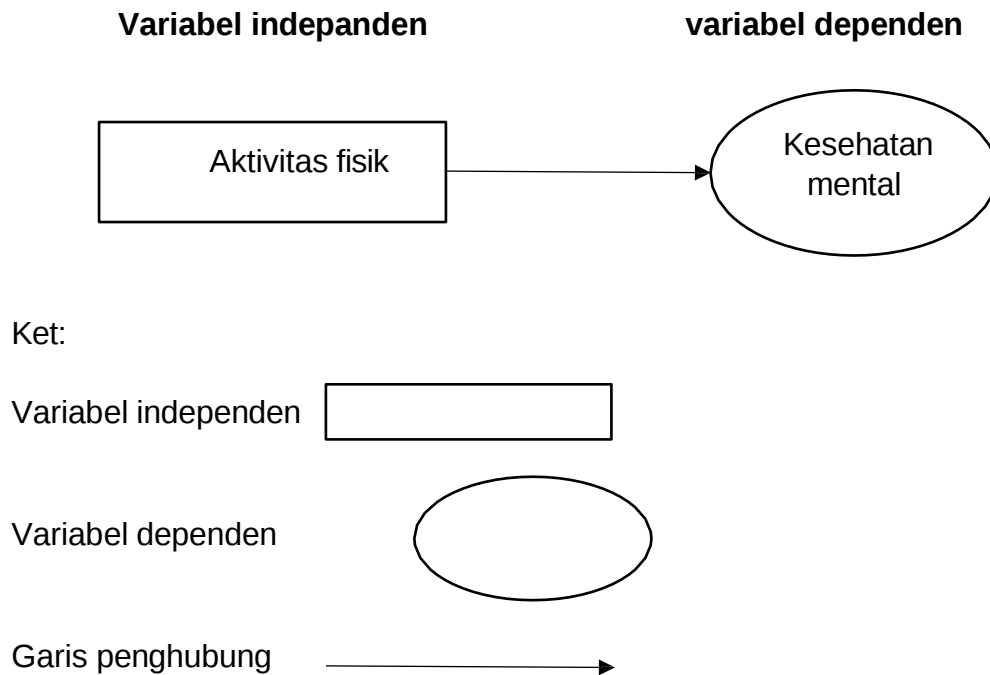
KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS

A. Kerangka Konseptual

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai segala bentuk gerakan tubuh yang membutuhkan energi yang dihasilkan oleh otot rangka, seperti kegiatan yang dilakukan saat melakukan pekerjaan rumah, bekerja, dan aktivitas lainnya. Jumlah aktivitas fisik yang dilakukan dalam 24 jam diukur menggunakan PAL (Physical Activity Level) atau tingkat aktivitas fisik (Harahap, 2020).

Berdasarkan pengertian tersebut, aktivitas fisik memiliki peran yang sangat penting dalam proses pertumbuhan dan perkembangan remaja. Aktivitas fisik mencakup semua gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot dan pengeluaran energi, seperti berjalan, bersepeda, serta berbagai kegiatan rekreasi aktif lainnya seperti bermain, bekerja, dan melakukan pekerjaan rumah. Melakukan aktivitas fisik secara teratur sangat bermanfaat untuk kesehatan, termasuk mendukung kesehatan mental dan mengurangi risiko depresi pada mahasiswa.

Gambar 3.1 kerangka konseptual Gambar



B. Hipotesis penelitian

Hipotesis penelitian yang diajukan adalah adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa asrama di kota Makassar. Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi oprasional variabel penelitian

No	Variabel	Definisi Oprasional	Parameter	Alat Ukur	Skala Ukur	Skor
	Independen					
1.	Aktivitas fisik	Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan fisik yang memerlukan pengeluaran energi yang dihasilkan oleh otot rangka, seperti aktivitas yang dilakukan selama mengerjakan pekerjaan rumah tangga, bekerja dan aktivitas lainnya.	Tingkat setiap aktivitas yang dilakukan, dihitung per jam untuk setiap jenis aktivitas.	<i>Physical Activity Level (PAL)</i>	Ordinal	Aktivitas ringan jika nilai PAL 1.40-1.69 Aktivitas sedang jika nilai PAL 1.70-1.99 kkal/jam Aktivitas berat jika nilai PAL 2.00-2.40 kkal/jam

2.	Variabel Dependen Kesehatan mental	Kesehatan mental adalah sebuah kondisi dimana individu yang terbebas dari berbagai bentuk gejala-gejala gangguan mental.	DASS-21 terdiri dari 21 item yang dibagi menjadi tiga subskala, masing- masing dengan 7 item. Setiap subskala dirancang untuk mengevalu asi tingkat keparahan gejala dalam tiga area utama	Kesehat an mental <i>Depress ion Anxiety Strees Scale (DASS- 21)</i>	Ordinal	Ringan, Jika Skor 0- 12 Sedang , Jika Skor 13-16 Buruk, Jika Skor 17-99
----	---	--	---	---	---------	--

BAB IV

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Jenis penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional study*. *Cross-sectional study* adalah metode penelitian yang mengumpulkan data dari variabel independen dan dependen secara bersamaan.

B. Lokasi dan Waktu Penelitian

1. Tempat penelitian.

Lokasi penelitian dilakukan di Asrama Mahasiswa Toraja Dikota Makassar, dan Asrama Mahasiswa Sangalla Makassar.

2. Waktu penelitian

Penelitian ini dilakukan pada bulan November 2024

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Penelitian ini dilakukan pada 2 asrama mahasiswa dengan populasi 90 Orang. Populasi di Asrama Toraja Makassar sebanyak 40 orang dan di asrama mahasiswa Sangalla makassar sebanyak 50 orang.

2. Sampel

Penelitian ini menggunakan metode non-probability total sampling untuk memperoleh sampel yang representif dari populasi. Dalam pelaksanaan peneliti memilih setiap anggota dari daftar populasi hingga ukuran sampel tercapai. Metode ini dipilih karena kemudahan dalam pelaksanaan serta menghasilkan sampel yang terdistribusi merata.

Dalam penelitian ini, pemilihan sampel dilakukan dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan esklsi sebagai berikut:

a. Kriteria inklusi

1. Mahasiswa bersedia menjadi responden.
2. Mahasiswa hadir pada saat penelitian.

b. Kriteria eksklusi

1. Mahasiswa yang tidak mengikuti rangkaian penelitian sampai selesai.

D. Instrumen penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan untuk mengumpulkan data adalah kuesioner, berupa formulir pertanyaan yang dirancang untuk mengukur setiap variabel. Formulir ini diberikan kepada mahasiswa sebagai responden dan disusun dalam bentuk ceklis sesuai format baku. Adapun kuesioner ini terdiri atas 2 bagian, yaitu:

- a. Kuesioner PAL mengukur energi yang dikeluarkan (kkal) per kilogram berat badan dalam waktu 24 jam. Kategori aktivitas fisik berdasarkan nilai PAL adalah aktivitas ringan dengan nilai PAL 1.40–1.69 kkal/jam, aktivitas sedang dengan nilai PAL 1.70–1.99 kkal/jam, dan aktivitas berat dengan nilai PAL 2.00–2.40 kkal/jam.
- b. Variabel dependen dalam penelitian diukur dengan kuesioner DASS-21 yang terdiri dari 21 pertanyaan. Nilai terendah adalah 0 dan tertinggi adalah 99
- c. Pengukuran dilakukan dengan skala ordinal yang memiliki tiga kategori: **Ringan**: Skor 0-12, **Sedang**: Skor 13-16, **Berat**: Skor 17-99.

E. Pengumpulan Data Dan Prosedur Penelitian

Langkah-langkah pengumpulan data dan prosedur penelitian:

1. Peneliti mengajukan surat izin untuk pengambilan data awal di kampus STIK Stella Maris Makassar kepada Asrama Mahasiswa Toraja dan Asrama Mahasiswa Sangala di Kota Makassar.

2. Setelah mendapatkan surat permohonan izin peneliti membawa surat tersebut ke Asrama Mahasiswa Toraja dan Asrama Mahasiswa Sangala Dikota Makassar.
3. Peneliti menemui responden dan melakukan pengenalan kepada responden yaitu Asrama Mahasiswa Toraja dan Asrama Mahasiswa Sangala Dikota Makassar.
4. Peneliti menjelaskan kepada responden tentang tujuan dan manfaat penelitian yang dilakukan.
5. Peneliti meminta ketersediaan responden
6. Peneliti kemudian mengkategorikan mahasiswa asrama yang termasuk dalam kriteria inklusi
7. Peneliti menyiapkan lembar observasi Aktivitas Fisik dan lembar observasi Kesehatan Mental
8. Peneliti membagikan kuesioner untuk aktivitas fisik (*Physical Activity Level*) dan dimenore (*Depression Anxiety Strees Scale DASS-21*)
9. Setelah itu, peneliti mengurus surat keterangan telah melakukan penelitian di Asrama Mahasiswa Toraja Dan Asrama Mahasiswa Sangala Dikota Makassar.
10. Peneliti mengolah data hasil kuesioner Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental.

F. Etika Penelitian

a. Informed consent

Lembar persetujuan ini diberikan kepada responden yang memenuhi kriteria inklusi, disertai dengan jadwal dan manfaat penelitian. Apabila subjek menolak, peneliti akan menghargai keputusan tersebut dan tidak akan melakukan paksaan.

b. Anonimity (Tanpa nama)

Peneliti tidak menyebutkan nama responden secara langsung, tapi hanya menggunakan inisial atau kode pada lembaran tersebut.

c. *Confidentiality (kerahasiaan)*

Kerahasiaan informasi responden dijaga sepenuhnya oleh peneliti. Hanya data tertentu yang akan disampaikan sebagai hasil penelitian. Data yang terkumpul hanya dapat diakses oleh peneliti dan pembimbing.

1. Data Primer

a. Data Primer

Kuesioner dibagikan kepada mahasiswa di Asrama Mahasiswa Toraja dan Asrama Sangalla dengan bantuan kepala asrama.

b. Diperoleh dari data jumlah penghuni asrama yang diberikan oleh kepala asrama.

G. Pengolahan Dan Penyajian Data

Langkah-langkah pengolahan data meliputi:

1. *Editing* (Pemeriksaan data)

Peneliti memeriksa jumlah dan kelengkapan kuesioner untuk memastikan semua pertanyaan telah dijawab dengan benar.

2. *Coding* (pengkodean)

Peneliti menyederhanakan data dengan memberikan symbol-simbol khusus yang mempresentasikan setiap jawaban, sehingga memudahkan pengolahan data.

3. *Tabulating* (Menyusun data)

Peneliti mengelompokkan dan disusun kedalam tabel sesuai dengan kriteria tertentu. Selanjutnya, peneliti memasukan kedalam computer untuk diolah atau ditabulasi oleh *SPSS (Statistical Product and Service Solutions)*.

4. *Cleaning* (Pembersihan)

Peneliti melakukan verifikasi terhadap data yang dimasukkan kedalam komputer guna memeriksa keberadaan kesalahan atau ketidaksesuaian Analisis Data

Setelah mengolah data, peneliti menganalisis dan mengartikan data

yang dikumpulkan menggunakan program SPSS versi 22 untuk Windows. Analisis data dilakukan dengan metode berikut:

1. Analisis Univariat

Setiap variabel yang diteliti, baik independen (seperti aktivitas fisik) maupun dependen (seperti kesehatan mental), dijelaskan melalui metode ini. Analisis univariat membantu mengetahui bagaimana banyaknya dan proporsi setiap variabel yang diamati.

2. Analisis Bivariat

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengevaluasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Uji statistik yang digunakan adalah uji chi-square dengan tingkat kepercayaan 95% ($\alpha = 0,05$). Berikut adalah interpretasinya:

- a. Jika $p < \alpha$, maka H_a diterima dan H_o ditolak, menunjukkan adanya hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan mental pada mahasiswa.
- b. Jika $p \geq \alpha$, maka H_a ditolak dan H_o diterima, menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada mahasiswa.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAAN

A. Hasil Penelitian

1. Pengantar

Penelitian ini dilakukan di Asrama Mahasiswa Toraja dan Asrama Sangalla dari Oktober hingga November 2024, sampai jumlah responden yang memenuhi kriteria tercapai. Sampel diambil dengan teknik non-probability sampling menggunakan convenience/accidental sampling, dengan total 90 responden. Pengumpulan data menggunakan kuesioner untuk mengetahui apakah ada Hubungan Aktivitas fisik dengan Kesehatan mental.

2. Gambaran Umum Tentang Lokasi Penelitian

Asrama Mahasiswa Toraja

Asrama Mahasiswa toraja merupakan asrama yang berada di Jl. Sungai Limboto No. 24 E, Kota Makassar, sulawesi Selatan. Pada tahun 1950-an, banyak mahasiswa dari Sulawesi Selatan, khususnya dari daerah Toraja, yang berbondong-bondong ke Makassar untuk melanjutkan pendidikan tinggi. Mereka membutuhkan tempat tinggal yang nyaman dan terjangkau. Pembentukannya pada tahun 1960, Asrama Mahasiswa Toraja (AMT) didirikan oleh beberapa tokoh masyarakat Toraja, antara lain:

- 1) Pdt. H. Sarungallo.
- 2) Pdt. J. Toding.
- 3) Drs. H. Pong Mangan.

Tujuan pembentukan Asrama Mahasiswa Toraja bertujuan untuk:

- 1) Menyediakan tempat tinggal bagi mahasiswa Toraja.
- 2) Meningkatkan kesadaran dan kebersamaan mahasiswa Toraja.
- 3) Mengembangkan budaya dan tradisi Toraja.
- 4) Membantu mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik.

Asrama mahasiswa asrama toraja tidak hanya berfungsi sebagai tempat tinggal, Adapun didalamnya mahasiswa dapat mengembangkan diri melalui berbagai kegiatan seperti diskusi, kegiatan sosial, dan organisasi kemahasiswaan

Asrama Mahasiswa sangala

Asrama Mahasiswa Sanggala (AMS) di Makassar memiliki sejarah yang panjang dan penting bagi mahasiswa dari Sulawesi Utara, khususnya dari daerah Sanggala, Mamuju, dan sekitarnya. Berikut adalah sejarah singkatnya: Pada tahun 1970-an, banyak mahasiswa dari Sulawesi Utara yang berbondong-bondong ke Makassar untuk melanjutkan pendidikan tinggi. Mereka membutuhkan tempat tinggal yang nyaman dan terjangkau. Asrama Mahasiswa Sanggala (AMS) didirikan pada tahun 1975 oleh beberapa tokoh masyarakat Sanggala, antara lain:

1. Drs. H. M. Saleh Larengke.
2. Pdt. J. Roring.
3. Dr. H. D. Mamang.
4. H. A. Pangerang.

Tujuan AMS bertujuan untuk menyediakan tempat tinggal bagi mahasiswa Sanggala, meningkatkan kesadaran dan kebersamaan mahasiswa Sanggala mengembangkan budaya dan tradisi Sanggala, membantu mahasiswa dalam mencapai tujuan akademik.

3. Karakteristik Responden

Adapun karakteristik umum dari 90 respondent yang menjadi sampel penelitian, yaitu sebagai berikut:

Tabel 5.1
Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Usia dan jenis kelamin
Asrama Mahasiswa Toraja Dan Asrama Mahasiswa Sangalla Di Makassar
2024

Usia (Tahun)	Frekuensi (f)	Persentase (%)
17	3	3.3%
18	4	4.4%
19	11	12.2%
20	23	25.6%
21	17	18.9%
22	17	18.9%
23	9	10.0%
24	3	3.3%
25	3	3.3%
Jenis Kelamin		
Laki laki	38	42.2%
Perempuan	52	57.8%
Total	90	100.0

Sumber: Data primer, 2024

Dalam tabel 5.1, didapatkan data 90 responden. Terdapat 23 orang (25,6%) berusia 20 tahun, dan paling sedikit ada 3 orang (3,3%) berusia 17 tahun dan 25 tahun.

Berdasarkan tabel 5.1 diatas diperoleh data 90 responden terbanyak pada perempuan yaitu 52 responden (57.8%) dan paling sedikit yaitu laki laki dengan jumlah 38 responden (42.2%).

4. Hasil Analisis Data

a. Analisis Univariat

Tabel 5.2

Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik Pada Asrama Mahasiswa Toraja Dan Asrama Mahasiswa sangalla Makassar

Aktivitas fisik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Aktivitas ringan	43	47.8
Aktivitas sedang	31	34.4
Aktivitas tinggi	16	17.8
Total	90	100.0

Sumber: Data Primer, 2025

Berdasarkan tabel 5.2 menunjukkan aktivitas fisik dengan frekuensi terbanyak yaitu aktivitas ringan dengan frekuensi 43 (47.8%).

b. Analisis Bivariat

Tabel 5.3

Analisis hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Asrama Di Kota Makassar

Kesehatan Mental							
Aktivitas fisik	Ringan		Buruk		Total		ρ
	f	%	f	%	N	%	
Ringan	65	72,2%	9	10,0%	74	82,2%	0.008
Tinggi	9	10,0%	7	7,8%	16	17,8%	
Total	74	82,2%	16	17,8%	90	100%	

Sumber: data primer, 2025

Hasil uji statistik dengan uji chi-square menggunakan tabel 3x3 menunjukkan nilai signifikan $p=0.11$. Oleh karena itu, peneliti menggunakan penggabungan sel tersebut menjadi tabel 2x2. Setelah penggabungan sel, tidak ada nilai expected count yang kurang

dari 5, yang berarti syarat untuk menggunakan uji pearson chi-square sudah terpenuhi. Dengan nilai $p=0.008$ dan $\alpha=0.05$, dapat disimpulkan bahwa $p < \alpha$. Ini berarti hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak, sehingga ada hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa asrama di Kota Makassar.

Tabel 5.3 menunjukkan bahwa data yang di peroleh dari 90 responden aktivitas fisik ringan yang mengalami Kesehatan mental ringan sebanyak 65 (72.2%) responden, aktivitas ringan yang mengalami Kesehatan mental yang buruk sebanyak 9 (10.0%) responden, aktivitas berat yang Kesehatan mental ringan sebanyak 9 (10.0%) responden, dan aktivitas berat yang mengalami Kesehatan mental buruk sebanyak 7 (7.%) responden.

A. Pembahasan

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa asrama untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental di Asrama Mahasiswa Toraja dan Asrama Mahasiswa Sangalla di Kota Makassar. Kuesioner yang digunakan adalah Physical Activity Level (PAL), yang membagi aktivitas menjadi ringan, sedang, dan berat, dengan total 90 responden. Hasil penelitian hubungan aktivitas fisik dengan Kesehatan mental pada asrama mahasiswa toraja dan asrama mahasiswa sangalla di kota makassar dengan menggunakan uji *chi-square* tabel 3x3 diperoleh expected count $<5 >20\%$, kemudian peneliti melanjutkan penggabungan sel dengan melakukan transformasi dan diperoleh nilai $p= 0.008$ dimana nilai $\alpha=0.05$, maka nilai $p < \alpha$, maka H_a diterima dan H_0 ditolak, menunjukkan bahwa ada hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada mahasiswa asrama.

Menurut Setiawan & Halim, (2023) Hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan perasaan positif dan kesenangan, serta mengurangi stres. Selain itu, melakukan aktivitas fisik secara rutin dapat mengurangi dampak negatif dari stres. Aktivitas fisik juga bermanfaat untuk

meningkatkan kebugaran, mengurangi hipertensi, dan meningkatkan kesehatan otot.

Berdasarkan hasil data penelitian didapatkan aktivitas fisik ringan yang mengalami Kesehatan mental ringan berjumlah 65 (72.2%) responden. Sejalan dengan penelitian menurut Chaeroni, (2021) aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara teratur dapat memperbaiki fungsi fisiologis tubuh. Aktivitas fisik meliputi banyak bentuk dari pergerakan manusia seperti berjalan, bersepeda dan berolahraga. Seseorang melakukan aktivitas dapat membantu hormon endrofin, hormon ini dapat mengurangi stress, kecemasan dan depresi semakin melakukan aktivitas maka semakin baik kesehatan mental.

Berdasarkan data penelitian dari 90 responden aktivitas fisik berat yang mengalami kesehatan mentalnya ringan terdapat 9 (10.0%) responden. Menurut Izzah & Kusumawati, (2022), Aktivitas fisik memiliki banyak manfaat bagi mahasiswa, seperti meningkatkan keterampilan sosial, mengatur emosi, dan kesehatan mental. Semakin melakukan aktivitas, maka mentalnya semakin baik. Aktivitas dapat membantu mereka mengontrol diri dengan lebih baik. Selain itu, berolahraga secara teratur penting untuk menjaga kesehatan mental, karena dapat mengurangi stres, mencegah depresi, meningkatkan kualitas tidur, dan meningkatkan konsentrasi

Ada hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental pada mahasiswa di Asrama Mahasiswa Toraja dan Asrama Mahasiswa Sangalla di Kota Makassar. Aktivitas fisik sangat penting untuk kesehatan mental, salah satunya dalam mengurangi stres melalui olahraga. Olahraga membantu mengatasi perasaan sedih dan cemas, serta meningkatkan suasana hati.

BAB VI

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian pada mahasiswa asrama toraja dan mahasiswa asrama sangalla pada bulan November 2024, maka disimpulkan bahwa:

3. Mahasiswa yang melakukan aktivitas ringan mengalami Kesehatan mentalnya ringan
4. Mahasiswa yang melakukan aktivitas berat mengalami Kesehatan mentalnya ringan
5. Ada hubungan aktivitas fisik dengan Kesehatan mental pada mahasiswa asrama dikota Makassar.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa Keperawatan

Diharapkan dengan adanya penelitian ini dapat menambah alternatif baru bagi mahasiswa untuk mengatasi stress dengan cara melakukan aktivitas ringan, sedang, dan juga berat.

2. Bagi Institusi

Memberikan manfaat pembelajaran yang baru kepada pihak institusi untuk menerapkan asuhan keperawatan holistik mengenai hubungan aktivitas fisik dengan Kesehatan mental, agar dapat bermanfaat dan menjadi bahan ajar bagi pihak kampus STIK Stella Maris Makassar.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Sebagai pedoman pelaksanaan peneliti dengan variabel yang sama pada penelitian ini serta untuk meneliti lebih lanjut variabel lain seperti faktor lingkungan, studi longitudinal dan memperluas ilmu terkait dengan Aktivitas fisik dan Kesehatan Mental.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyaroh, N., Hudaya, I., & Supradewi, R. (2022). Trend penelitian kesehatan mental remaja di Indonesia dan faktor yang mempengaruhi: literature review. *Scientific Proceedings of Islamic and Complementary Medicine*, 1(1), 41–51. <https://doi.org/10.55116/spicm.v1i1.6>
- Astutisari, A. E. C., Darmi, Y., & Wulandari, I. A. P. (2022). Hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kadar gula darah pada pasien diabetes melitus tipe 2 di puskesmas Manggis I. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 6(2), 79–87. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v6i2.350>
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas fisik : Apakah memberikan dampak bagi kebugaran jasmani dan kesehatan mental? *Andrew's Disease of the Skin Clinical Dermatology*. 6(1), 54–62. <https://media.neliti.com/media/publications/492045-none-129c01ca.pdf>
- Fakhriani, D. F. (2019). Kesehatan Mental. In *Early Childhood Education Journal* (Issue November 2019).
- Harahap, N. L., Lestari, W., & Manggarambani, S. (2020). Hubungan keberagaman makanan, makanan jajanan dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*, 12(02), 45–51.
- Hindun, N., Agustin, W., & Suhartatik. (2022). Sosialisasi pentingnya aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan mental para pekerja PT. Global Collection Malang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, volume 1, 34–38.
- Irawan, F., Bella, S., & Nurhijatina, H. (2023). *Menghadapi tantangan kesehatan mental di kalangan mahasiswa : solusi kolaboratif*. 2024, 106–117. <https://doi.org/10.21776/ub.jcerdik.2023.003.02.01>
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat aktifitas fisik terhadap kesehatan mental berbasis *narrative literature review*. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(02), 182–192.
- Izzah, L. N. F., & Kusumawati, Y. (2022). *Kata kunci: Aktifitas Fisik, Literasi Kesehatan, Kesehatan Mental, Kelelahan Kerja, Pekerja Perempuan*. 1–20.
- Laksmi, I. G. A. P., & Jayanti, D. M. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11–19.

- Liando, L., Amisi, M., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat saat pembatasan sosial masa pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 118–128.
- Lubi, L. T., Laras Sati, N. N., Adhinda, Yulianirta, H., & Hidayat, B. (2019). Peningkatan kesehatan mental anak dan remaja melalui ibadah keislaman. *Al-Isyrof: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 16(2), 1–7. <https://doi.org/10.51339/isyrof.v3i1.292>
- Rachmadyanshah, A., & Khairunisa, Y. (2021). Pengembangan website edukasi interaktif pengenalan kesehatan mental bagi remaja. *Jurnal Multi Media Dan IT*, 5(1). <https://doi.org/10.46961/jommit.v3i2.352>
- Rahmawaty, F., Silalahiv, R. P., Berthiana, & Mansyah, B. (2023). Gambaran kesehatan mental emosional remaja. *Jurnal Kesehatan*, 12(1), 112–117. <https://doi.org/10.46815/jk.v12i1.125>
- Rahmi, I. and. (2023). Manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan mental berbasis *literature naratif riview the benefits of physical activity on mental health : Narrative literature review*. 14(02), 182–192.
- Rumlah, S. (2022). Budaya olahraga di masyarakat sebagai fenomena sosial terhadap kesehatan jiwa dan kebugaran jasmani lansia. *JEJAK : Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah*, 2(1), 94–100. <https://doi.org/10.22437/jejak.v2i1.20481>
- Setiawan, R., & Halim, S. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *JKKT Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran Tarumanagara*, 2(1), 16–19.
- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Analisis kesehatan mental mahasiswa perguruan tinggi X pada awal terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *JurnalCitizenshipVirtues*, 1(2), 83–97. <https://doi.org/10.37640/jcv.v1i2.962>
- Suyeon. (2024). Perilaku perilaku bunuh diri pada remaja korea : Berdasarkan Data dari survei berbasis web perilaku remaja Korea ke- 18 (2022). <https://doi.org/10.3390/bs14030160>
- Wungow, L., Berhimpong, M., & Telew, A. (2021). Tingkat aktivitas fisik mahasiswa program studi ilmu kesehatan masyarakat Universitas Negeri Manado saat masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat UNIMA*, 02(03), 22–27.

Lampiran 1.**A. INSTRUMEN PENELITIAN****KOISIONER AKTIVITAS FISIK**

Tanggal pengisian :

Nama responden :

Umur :

Jenis kelamin :

Kelas :

NO	JENIS AKTIFITAS FISIK	W (lama melakukan)	PAR	W (menit) x PAR
1	Tidur		1	
2	Mandi/ berpakaian/ berdandan		2,3	
3	Makan		1,5	
4	Memasak		2,1	
5	Sekolah		1,5	
6	Mengepel		2,8	
7	Menyetrika		2,0	
8	Mencuci baju		3,2	
9	Mencuci piring		1,4	
10	Menyapu		1,2	
11	Berjalan/Olahraga		2,2	
12	Berkebun		4,1	
13	Mengerjakan Tugas		4,2	
14	Menonton		1,5	
15	Diantar melalui bus/ mobil/ motor		2,3	
	TOTAL	24		
			NILAI PAL	

Lampiran 2.

B. INSTRUMEN PENELITIAN

a. Kuesioner DASS-21

Nama :

Usia :

Jenis Kelamin :

Status :

Petunjuk Pengisian (menikah/belum menikah) Kuesioner ini terdiri dari berbagai pernyataan yang mungkin sesuai dengan pengalaman Anda dalam menghadapi situasi hidup sehari-hari. Terdapat empat pilihan jawaban yang disediakan untuk setiap pernyataan yaitu:

0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah.

1 : Sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang kadang.

2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat dipertimbangkan, atau lumayan sering.

3 : Sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali.

Selanjutnya, Anda diminta untuk menjawab dengan cara memberi tanda silang (X) pada salah satu kolom yang paling sesuai dengan pengalaman Anda selama satu minggu belakangan ini. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah, karena itu isilah dengan cepat berdasarkan jawaban pertama yang terlintas dalam pikiran Anda.

No	PERTANYAAN	0	1	2	3	TOTAL
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal sepele.					

2	Saya merasa mulut saya sering kering.					
3	Saya sama sekali tidak dapat merasakan perasaan positif.					
4	Saya mengalami kesulitan bernafas (misalnya: sering kali terengah-engah atau tidak dapat bernafas padahal tidak melakukan aktivitas fisik sebelumnya).					
5	Saya sepertinya tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan.					
6	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi					
7	Saya merasa gemetar (misalnya: pada tangan).					

8	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi disaat merasa cemas.					
9	Saya merasa khawatir dengan situasi dimana saya mungkin menjadi panik dan mempermalukan diri sendiri.					
10	Saya merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan					
11	Saya sedang merasa gelisah.					
12	Saya merasa sulit untuk bersantai					
13	Saya merasa sedih dan tertekan					
14	Saya sulit untuk sabar dalam menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang saya lakukan.					

15	Saya merasa saya hampir panik.					
16	Saya tidak merasa antusias dalam hal apapun.					
17	Saya merasa bahwa saya tidak berharga sebagai manusia.					
18	Saya merasa bahwa saya mudah tersinggung.					
19	Saya menyadari perubahan detak jantung, walaupun tidak sehabis melakukan aktivitas fisik (misalnya: merasa detak jantung meningkat atau melemah).					
20	Saya merasa takut tanpa alasan yang jelas.					
21	Saya merasa bahwa hidup tidak bermanfaat.					

Lampiran 3.**LEMBAR PERMOHONAN MENJADI RESPONDEN**

Dengan hormat,
Kami yang bertandatangan di bawah ini:

1. Febrianus Rombe Patengko (C2114201015)
2. Patrio Markus Patanduk (C2114201034)

Adalah Mahasiswa Program Studi Sarjana Keperawatan STIK Stella Maris Makassar, yang akan melakukan penelitian yang berjudul “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Asrama Di Kota Makassar”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan Kesehatan mental pada mahasiswa asrama di kota makassar.

Maka dari itu, kami memohon kesediaan teman-teman untuk berpartisipasi dalam penelitian kami. Seluruh data yang kami peroleh dari teman-teman akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Jika teman-teman menyetujui berpartisipasi dalam penelitian ini, kami mohon kesediaan untuk menandatangani lembar persetujuan dan mengisi kuesioner yang kami sediakan saat ini. Atas perhatian dan kerjasamanya kami ucapkan limpah terimakasih.

Makassar, November 2024

Peneliti I

Peneliti II

Febrianus Rombe Patengko

Patrio Markus Patanduk

Lampiran 4.**LEMBAR PERSETUJUAN MENJADI RESPONDEN (*INFORMED
CONSENT*)**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama :

Umur :

1. Saya telah mengerti tentang apa yang tercantum dalam lembar penjelasan dan telah di jelaskan oleh peneliti
2. Dengan ini saya menyatakan bahwa secara sukarela bersedia untuk ikut serta menjadi responden dalam penelitian yang berjudul “Hubungan aktivitas fisik dengan Kesehatan mental pada mahasiswa asrama dikota makassar.”

Makassar, Agustus 2024

(Responden)

Peneliti I

Peneliti II

(Febrianus Rombe Patengko)

(Patrio Markus Patanduk)

Lampiran 5.

Crosstabs

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Aktivitas fisik * Kesehatan mental	90	100.0%	0	0.0%	90	100.0%

Aktivitas fisik * Kesehatan mental Crosstabulation

			Kesehatan mental			
			ringan	sedang	buruk	Total
Aktivitas fisik	ringan	Count	25	15	3	43
		Expected Count	24.4	11.0	7.6	43.0
		% of Total	27.8%	16.7%	3.3%	47.8%
	sedang	Count	18	7	6	31
		Expected Count	17.6	7.9	5.5	31.0
		% of Total	20.0%	7.8%	6.7%	34.4%
	tinggi	Count	8	1	7	16
		Expected Count	9.1	4.1	2.8	16.0
		% of Total	8.9%	1.1%	7.8%	17.8%
Total	Count	51	23	16	90	
	Expected Count	51.0	23.0	16.0	90.0	
	% of Total	56.7%	25.6%	17.8%	100.0%	

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)
Pearson Chi-Square	12.994 ^a	4	.011
Likelihood Ratio	12.959	4	.011
Linear-by-Linear Association	3.611	1	.057
N of Valid Cases	90		

a. 2 cells (22.2%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.84.

```

RECODE AKTIVITAS_FISIK (1=1) (2=1) (3=3) INTO aktivitas_trans.
VARIABLE LABELS aktivitas_trans 'aktifitas_fisik_trans'.
EXECUTE.
RECODE KESEHATAN_MENTAL (1=1) (2=1) (3=3) INTO kesehatan_mental_trans.
VARIABLE LABELS kesehatan_mental_trans 'kesehatan mental'.
EXECUTE.
CROSSTABS
  /TABLES=aktivitas_trans BY kesehatan_mental_trans
  /FORMAT=AVALUE TABLES
  /STATISTICS=CHISQ
  /CELLS=COUNT EXPECTED TOTAL
  /COUNT ROUND CELL.

```

Crosstabs

Case Processing Summary

	Valid		Cases Missing		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
aktifitas_fisik_trans *	90	100.0%	0	0.0%	90	100.0%
kesehatan mental						

aktifitas_fisik_trans * kesehatan mental Crosstabulation

			kesehatan mental		
			ringan	buruk	Total
aktifitas_fisik_trans	ringan	Count	65	9	74
		Expected Count	60.8	13.2	74.0
		% of Total	72.2%	10.0%	82.2%
	tinggi	Count	9	7	16
		Expected Count	13.2	2.8	16.0
		% of Total	10.0%	7.8%	17.8%
	Total	Count	74	16	90
		Expected Count	74.0	16.0	90.0
		% of Total	82.2%	17.8%	100.0%

Chi-Square Tests

	Value	df	Asymptotic Significance (2- sided)	Exact Sig. (2- sided)	Exact Sig. (1- sided)
Pearson Chi-Square	8.980 ^a	1	.003		
Continuity Correction ^b	6.949	1	.008		
Likelihood Ratio	7.530	1	.006		
Fisher's Exact Test				.007	.007
Linear-by-Linear Association	8.880	1	.003		
N of Valid Cases	90				

a. 1 cells (25.0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 2.84.

b. Computed only for a 2x2 table

Lampiran 6.

Dokumentasi



Lampiran 7.



IKATAN PEMUDA PELAJAR MAHASISWA SANGALLA'
(IPPMS) MAKASSAR PERIODE 2024 - 2025
Sekretariat : Jl. Dg Hayo Lr. 8 Pattunuang, Makassar
CP:081255052842; Fb: IPPMS Makassar; Email: ippms.mks@gmail.com

Nomor : 011/E/BP-IPPMS/MKS/XI/2024
 Lamp : -
 Perihal : Izin Penelitian di Asrama Lampio-Sangalla'

Kepada Yth.
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris
 Di- Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat yang dikirim pada tanggal 05 November 2024 perihal permohonan izin penelitian tugas akhir Proposal-Skripsi dari mahasiswa Febrianus Rombe Patengko dan Partrio Markus Patanduk kami ingin menyampaikan beberapa hal:

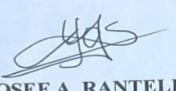
1. Kami memberikan persetujuan kepada Febrianus Rombe Patengko dan Partrio Markus Patanduk untuk melakukan penelitian di Asrama kami
2. Izin penelitian hanya berlaku untuk keperluan akademik.

Demikian surat balasan penelitian dari kami, Atas perhatiannya kami ucapkan terima kasih.

Makassar, 21 November 2024

Pengurus Harian
IKATAN PEMUDA PELAJAR MAHASISWA SANGALLA'
(IPPMS) MAKASSAR
PERIODE 2024-2025

Ketua Umum



YOSEF A. RANTELEMBANG

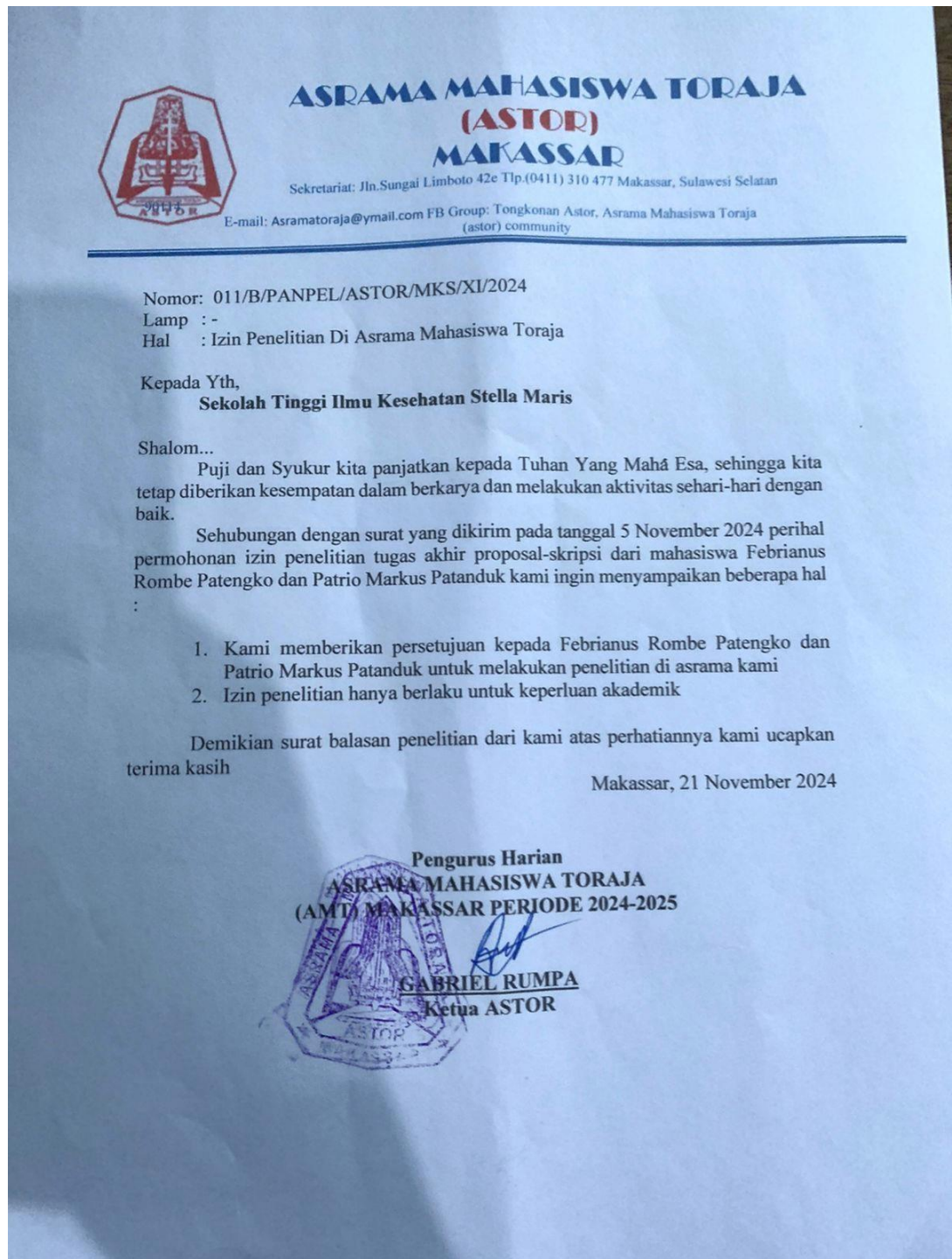


Sekretaris Umum



PENGGKAN A. BANDASO'

Lampiran 8.



Lampiran 9.



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS**
TERAKREDITASI BAN-PT dan LAM-PTKes
Responsiveness, Integrity, Caring, and Hospitality
Jl. Maipa No.19, Makassar | Telp. (0411)-8005319 | Website: www.stikstellamarismks.ac.id | Email: stiksm_mks@yahoo.co.id

Nomor : 939/STIK-SM/KEP/S-1.464/XI/2024
Perihal : Permintaan Izin Penelitian

**Kepada Yth.
Ketua Asrama
Di
Tempat,-**

Dengan hormat,
Dalam rangka penyusunan tugas akhir Proposal-Skripsi Mahasiswa(i) STIK Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2024/2025, melalui surat ini kami sampaikan permohonan rekomendasi izin kepada Bapak/Ibu, untuk kiranya dapat menerima Mahasiswa(i) melaksanakan Izin Penelitian berikut ini:

No.	NIM - Nama Mahasiswa	Dosen Pembimbing
1	C2114201015 Febrianus Rombe Patengko	Asrijat Bakri, Ns., M.Kes
2	C2114201034 Patrio Markus Patanduk	Fransisco Irwandy, Ns., M.Kep

Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan
Tingkat semester : IV / 7
Tempat Penelitian : 1. Asrama Sangala
2. Asrama Mahasiswa Toraja
Judul : HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA MAHASISWA ASRAMA DI MAKASSAR

Demikian permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Makassar, 5 November 2024
Ketua STIK Stella Maris Makassar,

Febrianus Abdu, S.Si., Ns., M.Kes
NIDN. 0928027101

Lampiran 10.



**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS**
TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes
Responsiveness, Integrity, Caring, and Hospitality
Jl. Maipa No. 19 Makassar | Telp. (0411)-8005319 | Email: stiksm_mks@yahoo.co.id | www.stikstellamarismks.ac.id

Nomor : 490/STIK-SM/KEP/S-1.229/VI/2024
Perihal : Permohonan Izin Pengambilan Data Awal

Kepada,
Yth. Kepala Asrama Mahasiswa Toraja
Di
Tempat

Dengan hormat,

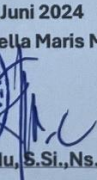
Dalam rangka penyusunan tugas akhir Proposal-Skripsi Mahasiswa(i) STIK Stella Maris Makassar Tahun Akademik 2023/2024, melalui surat ini kami sampaikan permohonan kepada Bapak/Ibu, untuk kiranya dapat menerima Mahasiswa(i) berikut ini, untuk melaksanakan Pengambilan Data Awal:

No.	NIM - Nama Mahasiswa	Dosen Pembimbing
1	C2114201015 - Febrianus Rombe Patengko	Asrijal Bakri, Ns.,M.Kes
2	C2114201034 - Patrio Markus Patanduk	Fransisco Irwandy, Ns.,M.Kep

Program Studi : S-1 Ilmu Keperawatan
Tingkat semester : III / 6
Tempat Pelaksanaan : Asrama Mahasiswa Toraja
Judul : Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Mahasiswa Asrama di Kota Makassar

Maka sehubungan dengan kegiatan tersebut, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan rekomendasi izin kepada mahasiswa/i kami.

Demikian permohonan ini kami buat, atas perhatian dan kerja sama Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Makassar, 14 Juni 2024
Ketua STIK Stella Maris Makassar,

Febrianus Rodu, S.Si.,Ns.,M.Kes
NIDN. 0928027101

Lampiran 11.**LEMBAR KONSULTASI BIMBINGAN TUGAS AKHIR**

Nama : Febrianus Rombe
 Patengko (2114201015)
 Patrio Markus Patanduk
 (2114201034)

Program : Program Sarjana Keperawatan

Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan
 Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di
 Kota Makassar.

Pembimbing I : Asrijal
 Bakri, Ns., M. Kes Pembimbing II
 : Fransisco Irwandy, Ns., M. Kep

No	Hari/Tanggal	Materi Konsul	Tanda Tangan			
			Mahasiswa		Pembimbing	
			I	II	I	II
1.	09 Maret 2024	Pengajuan Judul ke Pembimbing 1 dan pembimbing 2 Acc Judul : Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Mahasiswa Di Kota Makassar.				
2.	16 April 2024	Konsul pertama bab I ke pembimbing 1 dan 2				
3.	22 April 2024	Konsul kedua bab I ke pembimbing 1 dan 2				
4.	02 Mei 2024	ACC BAB I				

5.	07 Mei 2024	Konsul pertama bab II ke pembimbing 1 dan 2	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
6.	22 Mei 2024	Konsul kedua bab II ke pembimbing 1 dan 2	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
7.	05 Juni 2024	ACC BAB II	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
8.	06 Juni 2024	Konsul Pertama bab III dan kuesioner	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
9.	12 Juni 2024	Konsul kedua bab III dan ACC Kuesioner	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
10.	14 Juni 2024	Pengambilan data awal	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
11.	19 Juni 2024	Konsul ketiga bab III	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
12.	20 Juni 2024	Pengambilan data tambahan	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
13.	26 Juni 2024	ACC BAB III	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
14.	28 Juni 2024	Konsul Pertama bab IV	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
15.	02 Juli 2024	Konsul kedua bab IV	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
16.	03 Juli 2024	Konsul ketiga bab IV	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
17.	03 Juli 2024	ACC BAB IV	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
18.	11 Desember 2024	Konsul Pertama BAB V	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
19.	12 Desember 2024	Konsul Kedua BAB V	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
20.	13 Desember 2024	ACC BAB V	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
21.	16 Januari 2025	Konsul BAB VI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>
22.	16 Januari 2025	ACC BAB VI	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>	<i>[Signature]</i>

Lampiran 12.



SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
STELLA MARIS
TERAKREDITASI "B" BAN-PT dan LAM-PTKes
UNIT PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT (UPPM)
Jl. Maipa No. 19, Makassar Telp. (0411)-8005319, Website : www.stikstellamarismks.ac.id Email: lppnstiksm@gmail.com

SURAT KETERANGAN
No: 014/STIK-SM/PPMW/I/2025

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Andi Marwansyah
Jabatan : Pustawakan

dengan ini menerangkan bahwa:

Nama : 1. FEBRIANUS ROMBE PATENGKO (C2114201015)
2. PATRIO MARKUS PATANDUK (C2114201034)
Prodi : Sarjana Keperawatan
Jenis Artikel : Skripsi
Judul : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL
PADA MAHASISWA ASRAMA DI KOTA MAKASSAR

Berdasarkan hasil pengujian menggunakan program Turnitin, maka dapat dinyatakan bahwa artikel ilmiah tersebut di atas telah memenuhi standar yang telah ditetapkan oleh Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar dengan nilai **similarity indeks 28%**.

Demikian surat keterangan ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya

Makassar, 20 Januari 2025

Pustakawan


Andi Marwansyah



28% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Cited Text
- Small Matches (less than 8 words)

Top Sources

- 24%  Internet sources
- 8%  Publications
- 20%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.