

KORELASI AKTIVITAS FISIK TERHADAP TINGKAT KECEMASAN PADA PENDERITA GANGGUAN KECEMASAN

Dina Palayukan Singkali¹

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Tadulako
dinasingkalipalu@gmail.com

***Suwardiman²**

^{*2}Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Yatsi Madani
* suwardiman@uym.ac.id

Kamrianti Ramli³

³Prodi D3 Kebidanan, Akbid Mega buana
kamrianti@gmail.com

Chaidir Masyhuri Majiding⁴

⁴Prodi S1 Gizi, Universitas Mulawarman
chaidirmd@fkm.unmul.ac.id

Coresspondence Author: Suwardiman; suwardiman@uym.ac.id

Abstract: *Anxiety disorders are one of the most common forms of mental disorders found in society, and are not only experienced by adults, but also often occur in children and adolescents. The purpose of the study was to determine the correlation of physical activity with anxiety levels in patients with anxiety disorders. The research design used in this study was cross sectional. The research was conducted in 3 high schools in Tangerang City. The research was conducted in July 2024. The sample amounted to 101 students. The sampling technique used in this study was Simple Random Sampling. Data analysis was done univariate and bivariate. The results showed a relationship between physical activity (p value: 0.004) on the level of anxiety disorders in adolescents. It is recommended for adolescents to routinely do physical activity as an effort to maintain mental health.*

Keywords: *Physical Activity, Anxiety, Adolescents.*

Abstrak: Gangguan kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang paling umum dijumpai di masyarakat, dan tidak hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga sering terjadi pada anak-anak dan remaja. Tujuan penelitian yaitu untuk mengetahui korelasi aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada penderita gangguan kecemasan. Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di 3 SMA di Kota Tangerang. Penelitian dilakukan bulan Juli tahun 2024. Sampel berjumlah 101 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara aktifitas fisik (p value: 0,004) terhadap tingkatan gangguan kecemasan pada remaja. Disarankan kepada remaja untuk rutin melakukan aktifitas fisik sebagai upaya memelihara kesehatan mental.

Kata Kunci: Aktifitas Fisik, Kecemasan, Remaja.

A. Pendahuluan

Gangguan kecemasan merupakan salah satu bentuk gangguan mental yang paling umum dijumpai di masyarakat, dan tidak hanya dialami oleh orang dewasa, tetapi juga sering terjadi pada anak-anak dan remaja. Saat ini, remaja menjadi kelompok usia yang paling banyak mengalami gangguan kecemasan, menjadikannya sebagai salah satu masalah kesehatan mental yang perlu mendapatkan perhatian khusus. Berdasarkan data global, diperkirakan sekitar 7% remaja di seluruh dunia mengalami gangguan kecemasan dalam berbagai bentuknya, seperti gangguan kecemasan menyeluruh, fobia sosial, atau serangan

panik. Gangguan ini tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis, tetapi juga berdampak pada kesehatan fisik, seperti gangguan tidur, sakit kepala, penurunan nafsu makan, dan penurunan fungsi kognitif. Apabila dibiarkan tanpa penanganan dalam jangka waktu yang lama, kecemasan dapat berkembang menjadi kondisi yang lebih serius dan kronis, yang berisiko mengganggu proses tumbuh kembang dan kualitas hidup remaja.

Kecemasan sering kali disalahartikan sebagai rasa takut biasa, padahal keduanya memiliki karakteristik yang berbeda. Rasa takut biasanya muncul sebagai respons terhadap ancaman yang nyata dan spesifik, sedangkan kecemasan merupakan reaksi emosional terhadap situasi yang belum tentu terjadi atau bersifat antisipatif, sering kali berlebihan dan tidak proporsional terhadap pemicunya. Menurut Kaplan dan Saddock, kecemasan adalah respons alami terhadap situasi yang dianggap mengancam, dan pada dasarnya merupakan bagian dari proses perkembangan individu, terutama saat remaja mengalami berbagai perubahan fisik, sosial, dan emosional. Masa remaja juga merupakan fase pencarian identitas diri, eksplorasi nilai-nilai kehidupan, serta proses penyesuaian terhadap tekanan dari lingkungan sosial dan akademik.

Hasil penelitian di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sebagian besar remaja yang memenuhi kriteria diagnosis gangguan mental berat membutuhkan perhatian khusus dalam hal penanganan. Meskipun perawatan konvensional seperti terapi perilaku kognitif (*Cognitive Behavioral Therapy/CBT*) dan penggunaan obat-obatan psikofarmaka telah terbukti cukup efektif dalam mengatasi berbagai gejala gangguan mental, tidak sedikit kasus di mana pengobatan tersebut tidak sepenuhnya berhasil meredakan semua gejala yang dialami pasien. Bahkan, penggunaan obat-obatan psikotropika sering kali menimbulkan efek samping yang tidak diinginkan, yang justru dapat memperburuk kondisi mental maupun fisik remaja. Oleh karena itu, pendekatan alternatif atau tambahan dalam penanganan gangguan mental menjadi semakin penting untuk dipertimbangkan.

Salah satu pendekatan tambahan yang menunjukkan hasil positif adalah dengan mengintegrasikan gaya hidup sehat, seperti rutin melakukan aktivitas fisik, memperbaiki pola makan dan asupan nutrisi, serta mengatur kualitas tidur secara optimal. Sejumlah penelitian telah memberikan bukti kuat bahwa aktivitas fisik memberikan manfaat kesehatan yang luas, tidak hanya secara fisik tetapi juga secara psikologis, termasuk untuk anak-anak dan remaja. Aktivitas fisik dapat meningkatkan mood, mengurangi stres dan kecemasan, serta memperbaiki kualitas tidur—semua faktor ini berperan penting dalam menjaga stabilitas emosi dan kesehatan mental. Departemen Kesehatan dan Layanan Kemanusiaan Amerika Serikat (U.S. Department of Health and Human Services) merekomendasikan agar anak-anak dan remaja berusia 6 hingga 17 tahun melakukan setidaknya 60 menit aktivitas fisik setiap hari. Aktivitas ini tidak hanya membantu menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga berkontribusi signifikan terhadap peningkatan kesejahteraan mental dan pencegahan gangguan psikologis yang lebih berat di masa remaja.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan di 3 SMA di Kota Tangerang, didapatkan informasi siswa mulai merasa kurang percaya diri dengan segala kemampuan yang ada dalam diri apakah akan diterima dalam suatu lingkungan, entah di sekolah maupun di tempat dia berada. Sementara itu diketahui sebagian besar siswa jarang melakukan aktifitas fisik yang berdampak muncul stress pada siswa. Tujuan umum penelitian ini adalah untuk mengetahui korelasi aktivitas fisik terhadap tingkat kecemasan pada penderita gangguan kecemasan.

B. Metodologi Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *cross sectional*. Penelitian dilakukan di 3 SMA di Kota Tangerang. Penelitian dilakukan bulan Juli tahun 2024. Sampel berjumlah 101 siswa. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Simple Random Sampling*. Analisis data dilakukan secara univariat dan bivariat.

C. Hasil dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Tingkat Gangguan Cemas dan Aktifitas Fisik

No	Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Tingkatan Gangguan Cemas			
1	Berat	5	5
2	Sedang	16	16
3	Ringan	39	39
4	Tidak Ada	41	40
Total		101	100,0
Aktifitas Fisik			
1	Rendah	32	31
2	Sedang	46	46
3	Tinggi	23	23
Total		101	100,0

Berdasarkan tabel 1 dapat dilihat bahwa mayoritas responden tidak mengalami stress berjumlah 41 orang (40%). Menurut aktifitas fisik, diketahui mayoritas responden memiliki aktifitas fisik kategori sedang berjumlah 46 orang (46%).

Tabel 2. Hasil Analisis Bivariat Aktifitas Fisik Terhadap Tingkatan Gangguan Kecemasan

Aktifitas Fisik	Tingkatan Gangguan Kecemasan										P value
	Berat		Sedang		Ringan		Tidak Ada		Total		
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%	
Rendah	4	12,5	9	28	11	34	8	25	32	100	0,004
Sedang	1	2,1	4	8,6	16	34	25	54	46	100	
Tinggi	0	0	3	13	12	52	8	34	23	100	
Jumlah	5	5	16	16	39	39	41	40	101	100	

Tabel di atas menunjukkan, Hasil uji statistik diperoleh nilai $p\text{ value} = 0,004 < \alpha 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara aktifitas fisik terhadap tingkat gangguan kecemasan.

Berdasarkan hasil pengukuran tingkat aktivitas fisik yang dilakukan dengan menggunakan instrumen *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) long form*, diketahui bahwa sebagian besar responden telah memenuhi ambang minimal aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk memperoleh manfaat kesehatan. Sebanyak 45,55% responden tercatat berada pada kategori aktivitas fisik sedang, yang menunjukkan bahwa mereka cukup aktif secara fisik dalam keseharian mereka. Aktivitas fisik pada tingkat sedang ini sudah dianggap memadai untuk mendukung pemeliharaan kesehatan tubuh secara umum, termasuk dalam meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga kesehatan jantung, serta mendukung keseimbangan mental dan emosional. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun masih ada responden dengan aktivitas fisik rendah, mayoritas sudah menunjukkan pola hidup aktif yang berpotensi mencegah berbagai gangguan kesehatan fisik maupun mental jika terus dipertahankan dan ditingkatkan.

Meskipun sebagian besar responden telah mencapai tingkat aktivitas fisik yang cukup, masih terdapat proporsi yang cukup signifikan dari responden yang tergolong memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Tercatat sebanyak 32 orang atau sekitar 30,68% responden tidak memenuhi kriteria minimal aktivitas fisik yang direkomendasikan untuk menjaga kesehatan. Kondisi ini menunjukkan bahwa tidak semua individu memiliki kebiasaan hidup

aktif, yang dapat meningkatkan risiko terhadap berbagai masalah kesehatan, baik fisik maupun mental, di masa mendatang. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Thakur dan rekan-rekannya di India, yang melibatkan sampel mahasiswa teknik. Dalam studi tersebut, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa tidak aktif secara fisik disebabkan oleh beberapa faktor utama, yakni tingginya beban akademik yang dirasakan oleh 74,5% responden, serta keterbatasan fasilitas pendukung aktivitas fisik, yang dilaporkan oleh sekitar 60% responden. Faktor-faktor tersebut menjadi hambatan nyata yang mengurangi motivasi dan kesempatan mahasiswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik secara rutin. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga menyediakan dukungan lingkungan dan fasilitas yang memadai guna mendorong gaya hidup sehat dan aktif.

D. Penutup

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka didapatkan kesimpulan ada hubungan aktifitas fisik terhadap tingkatan gangguan kecemasan pada remaja siswa. Disarankan kepada remaja untuk rutin melakukan aktifitas fisik sebagai upaya memelihara kesehatan mental.

Daftar Pustaka

- Baadiah, M., Winarni, S., Mawarni, A., Purnami, C, T. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik Dan Tingkat Kecemasan Dengan Gangguan Siklus Menstruasi Pada Mahasiswi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat. Vol 9. No. 3.
- Gandasari, M, F. (2024). *Peran Aktivitas Fisik Terhadap Terjadinya Tingkat Depresi, Kecemasan, dan Stres Pada Siswa Sekolah Menengah Atas*. INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research. Vol 4. No. 3.
- Irwan, L, A., Irene., Mahaputra., Suryani, E. (2024). *Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan Mahasiswa Fakultas Teknik Selama Pandemi Covid-19*. *Damianus Journal of Medicine*. Vol 23. No. 1.
- Laurensius Arliman S et-all, *Legal Assistance for The Poor To Reach Justice*, Jurnal Cendekia Hukum, Volume 7, Nomor 2, 2022 .
- Maria Magareta Hutajulu, *Ilmu Untuk Ilmu Dan Ilmu Untuk Pemecahan Masalah*, Ensiklopedia Of Journal, Vol. 6 No. 3 Edisi 1. 2024
- Maria Margareta Hutajulu, *Space Occupying Lesion*, Ensiklopedia of Journal, Volume 1, Nomor 1, 2018
- Nafisa, S., Kusmiati, M., Mohamad, P, B. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kecemasan Selama Masa Pandemi Covid-19: Scoping Review*. *Bandung Conference Series: Medical Science*. Vol 2. No. 1.
- Oktaviana, W, I., Bayu, W, I., Yusfi, H. (2022). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kecemasan*. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*. Vol 10. No. 2.
- Wewengkang, R., Kairupan, B., Munayang, H. (2024). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kecemasan pada Remaja di SMP Katolik Santa Theresia Malalayang*. *e-CliniC*. Vol 12. No. 1.