

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1.Latar Belakang

Depresi ialah penyakit kronik penting yang ada diseluruh dunia dan dapat mengakibatkan serta berpengaruh pada suasana hati, pikiran serta sikap klien. Depresi juga mengakibatkan perasaan sedih serta hilangnya hasrat untuk melaksanakan kegiatan yang disukai. Depresi mengakibatkan berubahnya emosi serta masalah fisik serta menurunnya keahlian dalam pekerjaan. Gejala depresi dapat ditandai dengan kesedihan, kehilangan minat terhadap kesukaan, rasah salah, insomnia, gangguan pola makan, fokus menurun serta rasa Lelah (WHO, 2022). Depresi adalah gangguan yang sangat berulang dengan konsekuensi kesehatan pribadi dan masyarakat yang signifikan. Pencegahan kekambuhan akan sangat diinginkan, dan dengan demikian para peneliti telah mulai mengidentifikasi faktor risiko yang spesifik untuk kekambuhan yang mungkin berbeda dari faktor risiko untuk onset pertama depresi (WHO, 2022).

Depresi ialah suatu gangguan mental yang berpengaruh pada hati, pikiran serta sikap ke arah tidak baik, depresi bisa berpengaruh pada susunan syaraf motori khususnya yang dipakai setiap hari, dikatakan pada berbagai penelitian jika kegiatan fisik berdampak baik untuk depresi. Dengan relasi hubungan kegiatan fisik untuk menurunkan gejala depresi, hingga tujuan utama penelitian ini yakni melaksanakan tinjauan ulang dan membahas secara dalam terkait peran kegiatan fisik untuk terapi pasien depresi (WHO, 2022).

Berdasarkan data WHO di tahun 2021,Sejumlah 3,8% dari populasi dunia atau sebanyak 280 juta manusia memiliki gangguan depresi(WHO,

2022). Total manusia yang mengalami depresi di dunia adalah 323 juta, kejadian depresi tertinggi ada pada bagian Asia Tenggara berjumlah 86,94 (27%) dari 322 miliar individu. Indonesia sendiri ada pada peringkat ke-5 dengan angka kejadian sekitar (3,7%) menurut WHO (2017). Dan di wilayah Ponorogo pada tahun data depresi remaja Ponorogo dengan estimasi 4% di target tahun 2022 dengan total sasaran sekitar 1646 lalu dengan target sasaran 65,84% dengan pencapaian 188 remaja depresi dengan cakupan rill 11,42 %. Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo dengan jumlah siswa 176 siswa baik laki laki maupun perempuan kelas XI menunjukkan bahwasanya ada 35 % siswa mengalami gejala depresi dari hasil wawancara pertama kali di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo dan untuk aktivitas fisik yang dilakukan di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo yang peneliti maksud adalah olahraga yang dilakukan 1 minggu sekali.

Di Indonesia kejadian depresi dalam usia  $\geq 15$  tahun menurut RISKESDAS 2018 menggambarkan jika (6,1%) yang mengalami depresi dan kasus paling tinggi ada di Provinsi Sulawesi sebanyak (12,3%) (Kemenkes RI, 2018) (Mandasari & Tobing, 2020).

Gejala depresi pada remaja banyak diawali dengan perasaan mudah tersinggung, tertekan, ketakutan, motivasi menurun, sedih, dan masalah dengan sebaya, serta masalah keluarga keluarga (Mandasari & Tobing, 2020).

Oleh karena itu orang tua perlu memberi perhatian lebih pada perubahan yang ada pada remaja, karena efek depresi pada remaja misalnya mudah putus asa, tidak percaya diri, menarik diri serta jika depresi ini tidak segera ditanggulangi secara benar dan berlanjut data menyebabkan pikiran buruk salah satunya

mengakhiri diri. Ide tersebut ialah sebuah rencana yang bertujuan untuk mengakhiri hidup secepatnya (Mandasari & Tobing, 2020). Menurut WHO (2016) angka bunuh diri menurut standar usia dunia yakni 10,5 dari 100.000 manusia. Tiap negara memiliki perbedaan angka kejadian bunuh diri yakni 5 sampai 30 orang tiap 100.000 orang populasi. Tiap tahun 800.000 orang meninggal karena bunuh diri atau tiap 40 detik satu orang meninggal karena bunuh diri.

Bunuh diri juga sebagai sebab kematian pada kelompok usia 15-29 tahun (Pajarsari & Wilani, 2020). Indonesia, bunuh diri berada pada peringkat ke-2 di seluruh ASEAN dan negara dengan tingkat bunuh diri tinggi (WHO, 2016). Di tahun 2012 menurut data Markas Besar Kepolisian Negara Republik Indonesia (Mabes Polri) yakni angka bunuh diri terjadi sebanyak 0,5% per 100.000 populasi, atau sebanyak 1.170 muncul kasus bunuh setiap tahun (Pajarsari & Wilani, 2020) dan di wilayah ponorogo sendiri pada tahun data depresi remaja ponorogo dengan estimasi 4% di target tahun 2022 dengan total sasaran sekitar 1646 lalu dengan target sasaran 65,84% dengan pencapaian 188 remaja depresi dengan cakupan rill 11,42 %.

Berdasarkan hasil observasi awal peneliti di Sma Muhammadiyah 1 Ponorogo dengan jumlah siswa 176 siswa baik laki laki maupun perempuan kelas X1 menunjukkan bahwasanya ada 35 % siswa mengalami gejala depresi dari hasil wawancara pertama kali di Sma Muhammadiyah 1 Ponorogo dan untuk aktivitas fisik yang dilakukan di Sma Muhammadiyah 1 Ponorogo yang peneliti maksud adalah olahraga yang dilakukan 1 minggu sekali dari hasil analisis peneliti gejala depresi yang dialami siswa Sma Muhammadiyah 1

Ponorogo yang sering kali muncul kecemasan, ketakutan dan putus cinta menjadi penyebab 50% dari keinginan mengakhiri hidup dan 15% pengaruh dari masalah keluarga dan masalah pertemanan, dan juga banyak remaja yang mengalami gejala atau mungkin sudah depresi tetapi malu untuk ke fasilitas Kesehatan atau terkendala oleh biaya. Oleh karena itu saya tertarik mengambil judul ini dan akan mengidentifikasi skor depresi di Ponorogo khususnya di SMA Muhammadiyah 1 Ponorogo

Depresi juga bisa berpengaruh pada sistem saraf motorik khususnya yang terlibat pada kehidupan harian. Berbagai peneliti menegaskan bahwa depresi berpengaruh pada sistem saraf motorik yang mana pasien merasakan ada pada titik terendah serta mulai hilang semangat dalam beraktivitas. Latihan fisik bisa menambah kegiatan otot rangka serta pola hidup individu. Pada hal tersebut, latihan fisik menjadi sebuah terapi yang baik pada pasien depresi. Berbagai penelitian memaparkan jika latihan fisik berdampak baik untuk depresi. Maka penelitian ini dilaksanakan dalam meninjau ulang pada penelitian terkait pengaruh latihan fisik sebagai terapi pada pasien depresi (WHO, 2022).

### **1.2. Rumusan Masalah**

Menurut uraian dari latar belakang di atas, bisa di rumuskan masalah seperti berikut:

“Bagaimana Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Skor Depresi Pada Remaja Ponorogo”?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

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

Memahami Hubungan Aktivitas Fisik dengan Skor Depresi pada Remaja Ponorogo.

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

1. Melakukan identifikasi Aktivitas Fisik AB pada Remaja Ponorogo
2. Melakukan identifikasi Aktivitas Fisik C pada Remaja Ponorogo
3. Melakukan identifikasi Skor Depresi pada Remaja Ponorogo
4. Menjelaskan Hubungan Aktivitas Fisik AB Dengan Skor Depresi Pada Remaja Ponorogo.
5. Menjelaskan Hubungan Aktivitas fisik C dengan Skor Depresi Pada Remaja Ponorogo

### **1.4. Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1. Manfaat Teoritis**

1. Penelitian ini bisa berkontribusi pada keperawatan terutama yang berhubungan dengan penelitian ini misalnya keperawatan jiwa serta psikologi keperawatan.
2. Penelitian ini bisa digunakan untuk pengingat supaya bisa menahan serta mempertahankan diri pada suatu yang kurang baik agar lebih mendekati diri pada ALLAH SWT serta menambah ibadah pada-Nya serta menghindari larangan-Nya.

### 1.4.2. Manfaat Praktis

#### 1. Bagi IPTEK

Untuk perkembangan ilmu pengetahuan yang diperoleh serta menjadi bahan kajian dalam penelitian lanjutan terutama terkait hubungan aktivitas fisik dengan skor depresi pada remaja.

#### 2. Bagi Institusi (Fakultas Ilmu Kesehatan)

Menjadi pusat informasi dalam memberi perhatian pada mahasiswa untuk hidup mahasiswa khusus untuk menghadapi masalah serta bisa mengontrol diri sendiri dan agar bisa memberi nasehat pada mahasiswa dengan seminar, workshop serta beberapa training dukungan bagi mahasiswa lainnya.

#### 3. Bagi Masyarakat

Bisa menambah ketaatan kita kepada ALLAH SWT serta menjauhi niatan negatif dalam diri kita, dan berperilaku normal dan tidak merugikan diri kita sendiri, mengingat efek buruk dari depresi tersebut menjadi penghambat prestasi serta membuat rugi manusia. orang tua bisa mengendalikan serta memberi bimbingan pada anak melalui segi emosional terutama mencegah terjadinya depresi hingga anak bisa menambah prestasi serta meraihnya dan tidak terjun pada hal hal yang negatif.

#### 4. Bagi Peneliti

Dalam pemenuhan tugas akhir untuk syarat lulus sarjana keperawatan, mengimplementasikan ilmu yang sudah diperoleh ketika masa kuliah keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Muhammadiyah Ponorogo, dan meningkatkan ilmu serta keahlian.

### 1.5.Keahlian Penelitian

Penelitian berkaitan yang sudah dilaksanakan oleh peneliti sebelumnya :

1. Jurnal liang shen,xiangli gu, tao zhang dengan judul “Aktivitas fisik dan gejala depresi remaja : mekanisme psikososial” penelitian tersebut memakai teori TPB (*Theory of planned behavior*) dengan hasil menunjukkan bahwa teori TPB mempengaruhi gejala depresi siswa melalui niat dan perilaku aktivitas fisik perbedaan jurnal ini dengan penelitian saya yaitu judul “hubungan aktivitas fisik dengan skor depresi remaja ponorogo ” dan perbedaannya juga terletak pada tempat penelitian, responden , dan juga sampling.
2. Jurnal Aaron Kandola, Gemma Lewis, David PJ Osborn, Brendon Stubbs, Joseph F Haye.dengan judul “Gejala depresi dan aktivitas fisik yang diukur secara objektif dan perilaku menetap sepanjang masa remaja: studi kohort prospektif” pada penelitian ini terbukti mengurangi prevalensi depresi. Perbedaan penelitian yakni dalam responden serta lokasi penelitian dan juga sampling