

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Di era saat ini, kurangnya aktivitas fisik pada remaja dalam aktivitasnya sehari-hari disebabkan beberapa hal, meliputi pengaruh lingkungan sekitar, kemampuan siswa dalam berkehidupan sosial, metode belajar online maupun kombinasi, sarana olahraga serta fasilitas yang diperlukan untuk berolahraga yang kurang dan merasa tidak dinilai aktivitas fisik/kegiatan olahraganya (Kurnianingsih et al., 2022). WHO mengungkapkan, remaja malas berolahraga dan beraktivitas fisik karena terlalu asik bermain dengan gadget sehingga hal tersebut membuat remaja menjadi kurang bergerak karena terlalu lama duduk (memainkan gadget). kecenderungan penggunaan *smartphone* dan media sosial dengan intensitas yang berlebihan sehingga kurangnya tubuh dalam bergerak dan beraktivitas fisik dan dapat meningkatkan paparan individu terhadap interaksi sosial negatif di media sosial (misalnya, *cyberbullying*) yang dapat berdampak negatif terhadap suasana hati dan kesehatan mental, hal tersebut dapat menimbulkan penurunan harga diri dan kepuasan hidup sehingga paparan pasif tersebut dapat menyebabkan masalah gangguan kesehatan mental berupa gangguan kecemasan (Seabrook et al., 2016).

Menurut WHO, Diperkirakan 4% populasi global atau 301 juta jiwa orang saat ini mengalami gangguan kecemasan. Terdapat perkiraan 3,6% anak usia 10–14 tahun serta 4,6% anak usia 15–19 tahun memiliki gangguan berupa kecemasan (WHO, 2021). Menurut hasil survei yang dilakukan oleh

Menunjukkan satu dari tiga remaja dengan usia 10-17 tahun di Indonesia mempunyai problema kesehatan mental dalam kurun waktu 12 bulan terakhir dengan presentase 34.9% remaja atau setara dengan 15.5 juta remaja Indonesia dan Gangguan kecemasan merupakan gangguan mental dengan jumlah paling tinggi yang dialami oleh remaja dengan presentase 3,7% atau jumlah itu kurang lebih sama dengan 15,5 juta remaja di Indonesia (Wahdi et al., 2023). Sementara Data Riskesdas Situasi Kesehatan Jiwa di Jatim pada 2018, menunjukkan dari total 39.872.395 penduduk, remaja yang mengalami Gangguan Mental Emosional (GME) sebanyak 6,8% dengan rentang usia lebih dari 15 tahun atau sejumlah 1.897.926 jiwa. Berdasarkan data Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo tahun 2022, menunjukkan remaja yang mengalami gangguan Kesehatan mental emosional seperti kecemasan berkisar 4% di kalangan remaja (Dinkes Ponorogo, 2022). Menurut hasil skrining dari Puskesmas Kecamatan Jenangan tahun 2022, terdapat 20 siswa yang terindikasi mengalami gangguan Psikologis termasuk gangguan kecemasan di SMK Muhammadiyah Jenangan.

Disebabkan oleh berbagai faktor, remaja mulai merasa kurang percaya diri dengan segala kemampuan mereka. Ini menyebabkan penurunan prestasi, hubungan sosial, dan rasa takut akan sesuatu yang belum terjadi, seperti apakah mereka akan diterima di lingkungan mereka, baik di sekolah maupun di tempat lain (Wewengkang et al., 2023). Menurut I-NAMHS, keluarga (masalah dengan orang tua, sulit untuk berkumpul bersama keluarga), dengan teman (kesulitan untuk menghabiskan waktu bersama teman sebaya), sekolah atau tempat kerja (masalah dengan sekolah atau pekerjaan), dan stres pribadi

menjadi permasalahan yang mendasari terjadinya kecemasan (Wahdi et al., 2023). Faktor yang menyebabkan gangguan kecemasan pada remaja umumnya muncul disebabkan oleh adanya perubahan yang cukup signifikan pada kebiasaan-kebiasaan hidup remaja, ekanan dan ekspektasi yang tinggi dari keluarga dan masyarakat terhadap seorang remaja menyebabkan kecemasan yang berlebihan (Batubara, 2016). Faktor penyebab kecemasan pada usia remaja lainnya yaitu dimana remaja mengalami transformasi psikologis dan kepribadian, pengalaman baru, dan kemungkinan menemukan arti hidup dan identitas diri (Silalahi, 2021).

Gejala yang timbul akibat kecemasan mencakup perasaan cemas atau takut yang berlebihan selama minimal enam bulan, disertai dengan gejala seperti detak jantung yang cepat, penurunan nafsu makan, sulit tidur, kelelahan, sesak napas, kesulitan mengendalikan emosi, kehilangan fokus, dan serangan panik tanpa pemicu yang jelas. Gejala ini mengganggu aktivitas sehari-hari, menyebabkan kehilangan semangat, dan mengarah pada perilaku menarik diri. (Penninx et al., 2021). Ketika gangguan kecemasan tidak ditangani dengan baik, maka bisa berdampak pada kesulitan dalam belajar karena ketakutan dan kekhawatiran berlebihan, gangguan tidur (insomnia), kesulitan dalam mempertahankan fokus atau konsentrasi, gangguan ingatan, peningkatan tingkat frustrasi, dan kecenderungan mudah marah (Ruskandi, 2021). Dampak jika kecemasan terus berlarut dan tidak segera di tangani pada remaja dapat memicu Ide bunuh diri. Ide bunuh diri dikaitkan dengan sifat kecemasan dan keputusasaan, dan titik sentralnya adalah ketidak stabilan emosi, kecemasan sifat, dan penghindaran bahaya bagi pelaku bunuh diri tunggal atau ganda yang

mengalami depresi berat (Núñez et al., 2020). Hal ini juga didukung oleh temuan dari I-NAMHS Tahun 2022, bahwa mayoritas remaja yang melaporkan perilaku bunuh diri atau perilaku menyakiti diri sendiri bahwa mereka mengalami masalah kesehatan mental berupa kecemasan.

Ada tiga cara untuk mengurangi tingkat kecemasan, meliputi promosi, prevensi, dan intervensi (kurasi). Promosi kesehatan adalah proses yang mendorong individu dan masyarakat untuk belajar mengendalikan faktor kesehatan mereka sendiri untuk meningkatkan derajat kesehatan mereka sendiri (Nurmala et al., 2018). Upaya yang bisa diterapkan di lingkungan sekolah untuk meningkatkan aktivitas fisik sehingga bisa menjadi salah satu upaya untuk mengatasi kecemasan pada remaja yaitu dengan meningkatkan sarana prasarana dan fasilitas yang diperlukan untuk berolahraga sehingga minat dan keinginan untuk melakukan aktivitas fisik berupa olahraga menjadi meningkat dan mengadakan kegiatan yang melakukan aktivitas gerak tubuh lainnya sehingga bisa memberikan manfaat bagi kondisi fisik maupun psikologis pada siswa di sekolah. Upaya yang bisa dilakukan di rumah untuk meningkatkan aktivitas fisik yaitu orang tua diharapkan mampu memberikan motivasi dan mengatur jadwal kegiatan harian untuk aktivitas di rumah, misalnya bersih bersih, mencuci pakaian, mencuci piring, dll sebagai kegiatan yang bisa dilakukan remaja di rumah sebagai kegiatan aktivitas fisik rutin di lingkungan rumah. Aktivitas fisik, merupakan suatu kegiatan yang berkaitan positif untuk kesehatan psikologis, yang mencakup kebahagiaan, kepuasan dengan hidup, dan kesejahteraan menyeluruh untuk remaja. Selain itu, melakukan aktivitas fisik dapat mengalihkan perhatian orang dari masalah dan

kecemasan, yang pada gilirannya dapat meningkatkan suasana hati mereka dan membuat mereka lebih bersemangat.. Oleh karena itu, disarankan kepada remaja untuk lebih meningkatkan aktivitas fisik dalam kegiatan sehari-hari karena hal tersebut merupakan solusi yang efektif sebagai upaya untuk mengurangi dan mencegah gangguan kecemasan yang lebih parah (Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

Jika diri merasa memiliki banyak sekali kekurangan, maka kita harus percaya bahwa Allah memberikannya karena yakin kita sanggup untuk menghadapinya.

Rasulullah Shollallahu ‘alaihi wasallam pernah bersabda :

إِلَّا يُشَاكُهَا الشُّوْكَةَ حَتَّى غَمٌّ وَلَا أَدَى وَلَا حُزْنَ وَلَا هَمٍّ وَلَا وَصَبٍ وَلَا نَصَبٍ مِنَ الْمُسْلِمِ يُصِيبُ مَا خَطَايَاهُ مِنْ بِنَاءِ اللَّهِ كَفَّرَ

Artinya :“Tidaklah seorang muslim tertimpa suatu kelelahan, atau penyakit, atau kekhawatiran (cemas), atau kesedihan, atau gangguan, bahkan duri yang melukainya melainkan Allah akan menghapus kesalahan kesalahannya karenanya,” (Hadits Riwayat Bukhari no.5642 dan Muslim no. 2573).

Menurut penjelasan Hadits tersebut, cemas dapat didefinisikan sebagai keresahan, ketegangan, atau rasa khawatir yang dialami seseorang karena ketidakmampuan mereka untuk menerima takdir dari Allah SWT. Al-Qur'an menawarkan solusi psikologis untuk kecemasan. Hal ini termasuk terapi ketakutan dengan tawakal dan terus berusaha di jalan Allah; terapi kesedihan dengan tetap berbuat baik dan belajar ikhlas; terapi kesempitan jiwa dengan

sabar dan tidak bersalah; dan terapi kegelisahan dengan terus beriman, bertakwa, dan beramal shaleh.

Dari berbagai uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik Dan Kecemasan Pada Remaja”

1.2. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian penjelasan dalam latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecemasan pada Remaja”

1.3. Tujuan Penelitian

1.3.1. Tujuan Umum

Untuk Mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecemasan Pada Remaja di SMK Muhammadiyah Jenangan

1.3.2. Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi Aktivitas Fisik Remaja di SMK Muhammadiyah Jenangan
2. Mengidentifikasi Kecemasan Remaja di SMK Muhammadiyah Jenangan
3. Menganalisa Hubungan Aktivitas Fisik dan Kecemasan Pada Remaja SMK Muhammadiyah Jenangan

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat membantu dalam bidang keperawatan, terutama yang berkaitan dengan keperawatan jiwa, psikologi perkembangan, dan keperawatan jiwa.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Bagi IPTEK

Menghasilkan informasi yang dapat digunakan untuk penelitian lanjutan, terutama tentang Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kecemasan pada Remaja.

2. Bagi Institusi (Fakultas Ilmu Kesehatan)

3. Bagi Masyarakat

Hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu meningkatkan iman dan takwa kita kepada Allah SWT, menghindari sifat buruk pada diri kita sendiri, dan bertindak dengan cara yang normal dan tidak merugikan diri kita sendiri. Ini karena kecemasan memiliki efek negatif yang sangat menghambat prestasi akademik dan sangat merugikan diri sendiri. Orang tua memiliki kemampuan untuk mengawasi dan membimbing anaknya.

4. Bagi Peneliti

Untuk memenuhi syarat kelulusan sarjana keperawatan, peneliti bisa menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang telah di peroleh selama menjalani pendidikan keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Ponorogo, serta meningkatkan wawasan dan refleksi diri.

1.5.

1.5.1. Keaslian Penelitian

Penelitian terkait yang pernah dilakukan sebelumnya oleh peneliti lain yaitu :

1. Wewengkang, et al, 2023 (Wewengkang et al., 2023)

Meneliti Tentang ‘ ‘ Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi hubungan antara kecemasan dan aktivitas fisik remaja di SMP Katolik Santa Theresia Malalayang. Penelitian deskriptif analitik dengan desain penelitian *Cross Sectional*. Penelitian ini menggunakan stratified random sampling dan uji statistik Chi-Square untuk mengumpulkan sampel. Hasilnya menunjukkan bahwa sebanyak 77 siswa terlibat dalam penelitian, dengan nilai $p=0,64$ ($p>0,05$). Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kecemasan siswa di SMP Katolik Santa Theresia Malalayang. Penelitian yang akan diambil Menggunakan instrumen penelitian berupa kuisisioner *Zung Self-rating Anxiety Scale (ZSAS)* untuk Kecemasan dan *GPAQ* untuk tingkat aktivitas fisik.

2. Wijayanti, 2022

Meneliti tentang ‘ ‘Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Kecemasan dengan Gangguan Menstruasi’’. Penelitian ini bersifat observasional analitik dengan pendekatan *Cross Sectional*. Lokasi penelitian yaitu di STIKes X. Jumlah populasi sebanyak 521 responden. Sampel yang digunakan sebanyak 226 responden dengan teknik pengambilan sampel *Proportional Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah dengan menyebarkan kuesioner

melalui google form. Analisis data dengan uji chi-square. Hasil penelitian menunjukkan mahasiswi yang memiliki aktivitas fisik yang kurang baik dengan ada gangguan menstruasi sebanyak 119 orang (52,7%). Hasil uji statistik chi-square diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,004 < 0,050$. Sedangkan, mahasiswi yang memiliki kecemasan berat dengan ada gangguan menstruasi sebanyak 106 orang (46,9%), diperoleh nilai $p\text{-value} = 0,000 < 0,005$. Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kecemasan dengan gangguan menstruasi pada mahasiswi X. Perbedaan dengan Penelitian yang akan diambil yaitu variabel dependen, dimana pada penelitian tersebut mengambil kecemasan dengan gangguan menstruasi, sedangkan pada penelitian yang akan diambil kecemasan pada remaja.

3. Han et,al., 2023 (Han et al., 2023)

Meneliti tentang “ Hubungan antara aktivitas fisik, citra tubuh, BMI, depresi dan kecemasan pada mahasiswa Tiongkok selama pandemi COVID-19”. tujuan penelitian adalah untuk mengeksplorasi hubungan potensial antara aktivitas fisik dan depresi dan kecemasan dari perspektif citra tubuh dan indeks massa tubuh (BMI). Partisipan dalam penelitian ini adalah 251 mahasiswa Tiongkok berusia antara 17 dan 22 tahun. Peserta menyelesaikan *International Physical Activity Questionnaire-Short Form (IPAQ-SF)*, *Body Image Questionnaire (BIQ)*, *Self-rating Depression Scale (SDS)* dan *Self-rating Anxiety Scale (SAS)*. Pendekatan deskriptif

dan korelasional digunakan dengan menggunakan makro PROCESS untuk Paket Statistik untuk Ilmu Sosial (SPSS). Hasil dari penelitian ini menunjukkan Aktivitas fisik berkorelasi negatif secara signifikan dengan depresi dan kecemasan ($t = -0,216, p < 0,001$; $t = -0,184, p < 0,01$). Body image mempunyai pengaruh moderasi yang signifikan terhadap hubungan aktivitas fisik dengan kecemasan pada mahasiswa, namun tidak terdapat pengaruh moderasi antara depresi dan aktivitas fisik. BMI tidak memiliki efek moderasi pada kedua hubungan tersebut. Perbedaan dari penelitian yang akan diambil yaitu pada variabel independent, penelitian tersebut mengambil Hubungan antara aktivitas fisik, citra tubuh, BMI, depresi sedangkan penelitian yang akan diambil yaitu aktivitas fisik.

4. Shalilah et al, 2023 (Shalihah et al., 2023)

Meneliti tentang “ Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kecemasan pada Komunitas Lansia di Kota Malang setelah Pandemi Covid-19”. Tujuan Untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Kota Malang setelah pandemi Covid-19. Metode Desain penelitian menggunakan Cross Sectional. Sampel peneliti 70 responden dan menggunakan Purposive Sampling Technique. Alat ukur untuk aktivitas fisik menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dan alat ukur tingkat kecemasan menggunakan *Hamilton Anxiety Rating Scale* (HARS). Uji analisa data Chi-Square di program aplikasi SPSS. Hasil analisa data

didapatkan nilai sig. 0,000 ($p < 0,05$) bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak, sehingga terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Kota Malang dengan nilai koefisien kontingensi 0,707 bahwa memiliki korelasi yang kuat antara kedua variabel. Kesimpulan : Terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kecemasan pada komunitas lansia di Kota Malang. Perbedaan dengan penelitian yang akan diambil yaitu pada objek penelitian, yaitu pada remaja sedangkan penelitian tersebut pada lansia.

