

INFORMASI ARTIKEL

Received: July, 07, 2025

Revised: July, 12, 2025

Available online: July, 13, 2025

at: <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/mhc>

Asosiasi antara tingkat aktivitas fisik dan *psychological distress* pada remaja

Mohammad Fikri*, Rina Tri Agustini, Nur Rohmah, Annisa Nurachmawati, Lies Permana, Agustin Putri Rahayu, Alma Feriyanti

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Korespondensi Penulis: Mohammad Fikri. *E-mail: fikrimohammad@fkm.unmul.ac.id

Abstract

Background: Adolescents is a vulnerable age group susceptible to mental health issues, particularly psychological distress, which includes symptoms of depression and anxiety. While physical activity is known to benefit mental health, its direct relationship with psychological distress in adolescents has shown inconsistent findings.

Purpose: To analyze the relationship between physical activity levels and psychological distress in adolescents.

Method: A cross-sectional design, involving 386 students from three high schools in East Kalimantan. Data were collected using questionnaires, adopting the Kessler Psychological distress Scale (K10) and the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ).

Results: The majority of respondents (88.6%) were categorized as having high physical activity. Analysis revealed no significant association between physical activity levels and psychological distress ($p = 0.802$; OR = 1.141; 95% CI: 0.609–2.140). However, these results indicated a non-significant trend towards an increased risk of distress in the low physical activity group.

Conclusion: No significant association was found between physical activity levels and psychological distress in adolescents. Nevertheless, a notable proportion of adolescents with low physical activity remains, warranting attention. Interventions to promote physical activity are still important.

Keyword: Adolescents; Physical Activity; Psychological Distress.

Pendahuluan: Remaja merupakan kelompok usia yang rentan terhadap gangguan kesehatan mental, terutama *psychological distress*, yang mencakup gejala depresi dan kecemasan. Aktivitas fisik diketahui memberikan manfaat terhadap kesehatan mental, namun hubungan langsungnya dengan *psychological distress* pada remaja masih belum konsisten.

Tujuan: Untuk menganalisis hubungan antara tingkat aktivitas fisik dengan *psychological distress* pada remaja.

Metode: Desain *cross-sectional* dengan melibatkan 386 siswa dari tiga SMA di Kalimantan Timur. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengadopsi Kessler *Psychological distress* Scale (K10) dan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ).

Hasil: Sebagian besar responden (88.6%) tergolong memiliki aktivitas fisik tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan *psychological distress* ($p = 0.802$; OR = 1.141; CI 95%: 0.609–2.140). Namun, hasil ini menunjukkan adanya kecenderungan peningkatan risiko distress pada kelompok dengan aktivitas rendah, meskipun tidak signifikan secara statistik.

Simpulan: Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan *psychological distress* pada remaja. Meskipun demikian, masih terdapat proporsi remaja dengan aktivitas fisik rendah yang perlu menjadi perhatian. Intervensi peningkatan aktivitas fisik tetap penting untuk menunjang kesehatan mental remaja secara umum.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik; *Psychological Distress*; Remaja.

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1177>

PENDAHULUAN

Gangguan kesehatan mental seringkali bermanifestasi pada usia dini dan secara signifikan berkontribusi terhadap beban penyakit global, diperkirakan mencapai 16%. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) melaporkan bahwa hampir satu miliar individu di seluruh dunia hidup dengan berbagai bentuk gangguan kesehatan mental (Fitriani, 2016). Sebelum pandemi COVID-19, WHO memperkirakan bahwa sekitar 970 juta orang di seluruh dunia mengalami gangguan mental, dengan mayoritas (82%) berada di negara-negara berpenghasilan rendah dan menengah (Jatmika, 2020). Selain itu, antara tahun 2000 hingga 2019, terdapat peningkatan substansial sebesar 25% dalam jumlah individu yang hidup dengan gangguan mental (World Health Organization, 2022). Masa remaja sangatlah rentan terhadap masalah kesehatan mental (Yunike, Kusumawaty, & Winta, 2024). Hal ini disebabkan oleh perubahan besar yang dialami remaja, baik dari segi hormonal, fisik, maupun psikososial (*psychological distress*) (Min, Lee, Spence, & Jeon, 2017). *Psychological distress* merupakan suatu kondisi yang dapat terbentuk melalui dua dimensi utama (Khairani & Pratiwi, 2023). Dimensi pertama adalah depresi, yang diartikan sebagai keadaan afektif negatif yang ditandai oleh perasaan sedih yang mendalam serta kecenderungan individu untuk melakukan atribusi negatif terhadap diri sendiri (Laurier, Pascuzzo, Jubinville, & Lemieux, 2024). Dimensi kedua adalah kecemasan, yang merujuk pada respons emosional yang ditandai oleh peningkatan aktivasi fisiologis, disertai dengan perasaan tegang, ketidaknyamanan, serta kekhawatiran atau antisipasi terhadap kemungkinan ancaman di masa mendatang (Kessler, Andrews, Colpe, Hiripi, Mroczek, Normand, & Zaslavsky, 2022).

Pencapaian status kesehatan yang optimal pada masa remaja sangat bergantung pada tercapainya keseimbangan antara berbagai komponen gaya

hidup sehat (Shintia, 2021). Komponen tersebut mencakup tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan teratur, yang berperan penting dalam menunjang perkembangan fisik dan psikososial; rendahnya keterlibatan dalam perilaku sedentari atau aktivitas tidak aktif, seperti duduk dalam waktu lama atau penggunaan perangkat digital secara berlebihan; serta kecukupan durasi dan kualitas tidur setiap hari, yang esensial bagi proses pemulihan fisiologis dan fungsi kognitif (Salsabila, Hidayat, & Ramdani, 2022). Ketiga aspek ini saling berinteraksi dan membentuk fondasi utama bagi kesehatan dan kesejahteraan remaja secara menyeluruh, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang (Guddal, Stensland, Småstuen, Johnsen, Zwart, & Storheim, 2019).

Aktivitas fisik dalam bentuk keterlibatan dalam olahraga kompetitif dapat berfungsi sebagai bagian dari strategi koping yang efektif dalam menjaga kesehatan mental atlet elit, jika dikombinasikan dengan pendekatan psikologis yang tepat seperti coping berorientasi tugas, dukungan sosial, dan keterampilan regulasi emosi. Intervensi yang menggabungkan pendekatan fisik dan psikologis terbukti mampu mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi (Nuetzel, 2023).

METODE

Desain penelitian ini adalah cross-sectional karena pengambilan data dilakukan dalam satu waktu. Proses pengambilan data penelitian dilakukan di Provinsi Kalimantan Timur pada bulan Oktober-November 2024. Penelitian melibatkan 386 Responden yang berasal dari SMAN 9 Balikpapan (248 siswa), SMAN 2 Samboja (110 siswa) dan SMAN 3 Sepaku (28 siswa). Instrumen kuesioner penelitian ini mengadopsi dari Kessler *Psychological distress* Scale (K10) dan mengadopsi Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) untuk menilai aktivitas fisik yang sebelumnya telah dilakukan uji validitas di SMA N 16 Samarinda.

Mohammad Fikri*, Rina Tri Agustini, Nur Rohmah, Annisa Nurachmawati, Lies Permana, Agustin Putri Rahayu, Alma Feryanti

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman

Korespondensi Penulis: Mohammad Fikri. *E-mail: fikrimohammad@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1177>

HASIL

Tabel 1. Karakteristik Responden Penelitian (N=386)

Variabel	Hasil	Nilai p	OR	CI 95%	
				Low	Up
Usia(Mean±SD)(Rentang)(Tahun)	(16.42±0.92)(14-19)				
Sekolah (n/%)	110/28.5				
SMAN 2 Samboja	28/7.3				
SMAN 3 Penajam Paser Utara	248/64.2				
SMAN 9 Balikpapan					
Jenis Kelamin (n/%)					
Laki-laki	114/29.5				
Perempuan	272/70.5				
Aktivitas (n/%)					
Rendah	44/11.4				
Tinggi	342/88.6				
Psychological distress (n/%)					
Risiko tinggi	173/44.8	0.802	1.141	0.609	2.140
Risiko rendah	213/55.2				

Berdasarkan tabel 1, diketahui bahwa rata-rata usia responden adalah 16.42 tahun dengan nilai standar deviasi 0.92, usia termuda adalah 14 tahun dan usia tertua adalah 19 tahun. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 272 responden (70.5%). Mayoritas responden memiliki aktivitas yang tinggi sebanyak 342 responden (88.6%). Berdasarkan analisis statistik yang disajikan dalam tabel di atas, ditemukan bahwa nilai $p > 0.05$. Hal ini mengindikasikan ketiadaan hubungan yang signifikan secara statistik antara tingkat *psychological distress* dan aktivitas fisik. Meskipun nilai odds ratio (OR) sebesar 1.141 menunjukkan adanya kecenderungan bahwa individu dengan *psychological distress* yang lebih tinggi memiliki probabilitas lebih besar untuk lebih aktif secara fisik, temuan ini tidak mencapai ambang signifikansi statistik. Lebih lanjut, melihat nilai Confidence Interval (CI) yang mencakup angka 1 menegaskan bahwa efek yang diamati dapat bersifat protektif maupun sebagai faktor risiko, sehingga hubungan yang teridentifikasi tidak dapat disimpulkan secara definitif.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Variabel Aktivitas Fisik Berdasarkan Pertanyaan

Aktivitas	Tidak	Ya
Apakah aktivitas sehari-hari Anda, termasuk aktivitas berat (seperti membawa tas dengan buku yang berat, menggali atau pekerjaan konstruksi lain)?	228/59.1	158/40.9
Apakah aktivitas sehari-hari Anda termasuk aktivitas sedang yang menyebabkan peningkatan nafas dan denyut nadi, seperti mengangkat beban ringan dan jalan sedang (minimal 10 menit secara kontinyu)?	133/34.5	253/65.5

Mohammad Fikri*, Rina Tri Agustini, Nur Rohmah, Annisa Nurachmawati, Lies Permana, Agustin Putri Rahayu, Alma Feriyanti

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman
Korespondensi Penulis: Mohammad Fikri. *E-mail: fikrimohammad@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1177>

Apakah Anda berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu?	239/61.9	147/38.1
Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang berat seperti lari, sepak bola atau rekreasi lainnya yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi secara besar (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	202/52.3	184/47.7
Apakah Anda melakukan olahraga, fitness, atau rekreasi yang tergolong sedang seperti berjalan cepat, bersepeda, berenang, voli yang mengakibatkan peningkatan nafas dan denyut nadi (minimal dalam 10 menit secara kontinyu)?	192/49.7	194/50.3

Berdasarkan tabel 2 tersebut diperoleh hasil bahwa responden yang tidak melakukan aktivitas berat sebanyak 228 responden (59.1%). Sebagian besar responden melakukan aktivitas sedang yaitu 253 responden (65.5%) sedangkan yang tidak melakukan aktivitas berjalan kaki atau bersepeda untuk pergi ke suatu tempat minimal 10 menit kontinyu sebanyak 239 responden (61.9%).

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masih terdapat remaja yang memiliki aktivitas rendah. Tinggi rendahnya Aktivitas fisik dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu jenis kelamin, persepsi body image, kebiasaan konsumsi makanan (Manzano-Sánchez, Palop-Montoro, Arteaga-Checa, & Valero-Valenzuela, 2022). Motivasi serta beberapa faktor yang justru menghambat seseorang untuk melakukan aktivitas fisik seperti kelelahan, kurang antusias, tidak memiliki waktu luang, hingga tidak memiliki ketertarikan dengan olahraga (Ávalos-Ramos, Vidaci, Pascual-Galiano, & Vega-Ramírez, 2024).

Hasil Penelitian yang didapatkan menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *psychological distress* pada remaja. Beberapa penelitian sebagian besar menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik berhubungan secara umum dengan kesehatan mental (Danyalin & Tantiani, 2022). Aktivitas fisik berhubungan secara signifikan menurunkan risiko gangguan somatic distress ($p=0.031$) dan menurunkan risiko kecemasan

($p=0.038$) (Ali Reza, Iraj, Shahin, Babak, Fatemeh, Majid, & Javad, 2021). Namun pada penelitian yang sama juga ada beberapa gangguan kesehatan mental, aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan depresi pada remaja ($p>0.05$) (Soltanian, Nabipour, Akhondzadeh, Moeini, Bahreini, Barati, & Faradmal, 2021).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik tidak memiliki hubungan yang signifikan secara langsung terhadap *psychological distress* pada remaja ($p=0.280$). Hubungan yang signifikan justru didapatkan pada variabel antara aktivitas fisik dengan self-esteem ($p=0.006$). Sehingga dari hasil penelitian tersebut dapat dikonfirmasi bahwa adanya hubungan yang tidak langsung antara aktivitas fisik dengan *psychological distress* namun self-esteem menjadi mediator analisis hubungan antara keduanya (Pratiwi & Djuwita, 2022).

Hasil penelitian lain yang sejalan dengan penelitian ini juga didapatkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh secara signifikan tidak langsung terhadap *psychological distress* melainkan melalui variabel lain yaitu self esteem sebelum memberikan dampak terhadap penurunan *psychological distress* pada remaja (Suardani, Wayan, Parwati, Putu, Kurnia, & Ayu, 2023). Meskipun ada juga Penelitian lain menyebutkan bahwa aktivitas fisik dianggap sebagai salah satu rekomendasi coping strategy untuk mengatasi kesehatan mental (Dewi, Sebayang, Hapsah, & Purwoningrum, 2020).

Mohammad Fikri*, Rina Tri Agustini, Nur Rohmah, Annisa Nurachmawati, Lies Permana, Agustin Putri Rahayu, Alma Feryanti

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman
Korespondensi Penulis: Mohammad Fikri. *E-mail: fikrimohammad@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1177>

SIMPULAN

Hasil analisis menunjukkan tidak ada hubungan ($p>0.05$) antara aktivitas fisik dengan *psychological distress* namun melihat masih adanya responden yang memiliki aktivitas fisik yang rendah sehingga perlu dipertimbangkan untuk melakukan intervensi kesehatan guna meningkatkan aktivitas fisik pada remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali Reza, S., Iraj, N., Shahin, A., Babak, M., Fatemeh, B., Majid, B., & Javad, F. (2021). Association between physical activity and mental health among high-school adolescents in Boushehr province: a population based study.
- Ávalos-Ramos, M. A., Vidaci, A., Pascual-Galiano, M. T., & Vega-Ramírez, L. (2024). Factors Influencing Physical Activity and Sports Practice among Young People by Gender: Challenges and Barriers. *Education Sciences*, 14(9), 967.
- Danyalin, A. M., & Tantiani, F. F. (2022). Kesenakan dan kesejahteraan psikologis pada remaja di pondok pesantren. *Jurnal Ecopsy*, 9(1), 29.
- Dewi, G. R., Sebayang, S. K., Hapsah, M., & Purwoningrum, A. S. K. (2020). Gambaran Tingkat Depresi Pada Remaja Yang Aktif Berorganisasi Di Sekolah Menengah Kejuruan X Banyuwangi. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(1), 19-30.
- Fitriani, A. (2016). Peran religiusitas dalam meningkatkan psychological well being. *Al-Adyan: Jurnal Studi Lintas Agama*, 11(1), 57-80.
- Guddal, M. H., Stensland, S. Ø., Småstuen, M. C., Johnsen, M. B., Zwart, J. A., & Storheim, K. (2019). Physical activity and sport participation among adolescents: associations with mental health in different age groups. Results from the Young-HUNT study: a cross-sectional survey. *BMJ open*, 9(9), e028555.
- Jatmika, D. (2020). Hubungan antara psychological distress dan problematic internet use pada mahasiswa. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1).
- Kessler, R. C., Andrews, G., Colpe, L. J., Hiripi, E., Mroczek, D. K., Normand, S. L., & Zaslavsky, A. M. (2022). Short screening scales to monitor population prevalences and trends in non-specific psychological distress. *Psychological medicine*, 32(6), 959-976.
- Khairani, N., & Pratiwi, C. S. (2023). Distress psikologis pada ibu hamil dengan hipertensi gestasional: Scoping review. *Jurnal Riset Kebidanan Indonesia ISSN*, 7(1), 43-55.
- Laurier, C., Pascuzzo, K., Jubinville, V., & Lemieux, A. (2024). Physical activity and its benefits on adolescents' mental health through self-esteem. *Frontiers in Child and Adolescent Psychiatry*, 3, 1503920.
- Manzano-Sánchez, D., Palop-Montoro, M. V., Arteaga-Checa, M., & Valero-Valenzuela, A. (2022). Analysis of adolescent physical activity levels and their relationship with body image and nutritional habits. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(5), 3064.
- Min, J. H., Lee, E. Y., Spence, J. C., & Jeon, J. Y. (2017). Physical activity, weight status and psychological well-being among a large national sample of South Korean adolescents. *Mental Health and Physical Activity*, 12, 44-49.
- Nuetzel, B. (2023). Coping strategies for handling stress and providing mental health in elite athletes: a systematic review. *Frontiers in Sports and Active Living*, 5, 1265783.

Mohammad Fikri*, Rina Tri Agustini, Nur Rohmah, Annisa Nurachmawati, Lies Permana, Agustin Putri Rahayu, Alma Feryanti

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman
Korespondensi Penulis: Mohammad Fikri. *E-mail: fikrimohammad@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1177>

Asosiasi antara tingkat aktivitas fisik dan *psychological distress* pada remaja

- Pratiwi, S. D., & Djuwita, R. (2022). Hubungan Gaya Hidup dengan Kesehatan Mental Remaja di Indonesia (Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015). *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 7(1), 382-393.
- Salsabila, D. F., Hidayat, I. N., & Ramdani, Z. (2022). Peran Stres Akademik dan Perceived Social Support dalam Memprediksi Kesehatan Mental Remaja Akhir di Kota Bandung. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 8(2).
- Shintia, S. (2021). *Hubungan resiliensi individu dengan psychological distress pada siswa-siswi SMA Jakarta pada masa pandemi covid-19* (Doctoral dissertation, UNUSIA).
- Soltanian, A. R., Nabipour, I., Akhondzadeh, S., Moeini, B., Bahreini, F., Barati, M., & Faradmal, J. (2021). Association between physical activity and mental health among high-school adolescents in Boushehr province: A population based study. *Iranian journal of psychiatry*, 6(3), 112.
- Suardani, N. P., Wayan, N., Parwati, M., Putu, N., Kurnia, R., & Ayu, I. (2023). Efektivitas Promosi Kesehatan Media Video terhadap Pengetahuan dan Sikap Suami Ibu Hamil Trimester III Tentang Postpartum Blues. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*. vol, 14, 74-83.
- Word Health Organization. (2022). *Transforming mental health for all*. Word Health Organization. Diakses dari: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240049338>
- Yunike, Y., Kusumawaty, I., & Winta, M. V. I. (2024). Tinjauan Literatur Kondisi Psikologis Remaja Penderita Kanker. *Berajah Journal*, 4(1), 129-142.

Mohammad Fikri*, Rina Tri Agustini, Nur Rohmah, Annisa Nurachmawati, Lies Permana, Agustin Putri Rahayu, Alma Feriyanti

Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Mulawarman
Korespondensi Penulis: Mohammad Fikri. *E-mail: fikrimohammad@fkm.unmul.ac.id

DOI: <https://doi.org/10.56922/mhc.v4i2.1177>