SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA-SISWI KELAS VII SMP NEGERI 3 MADIUN

Oleh :
DINDA PUTRI RAHAYU
NIM : 202202163

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

SKRIPSI

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA-SISWI KELAS VII SMP NEGERI 3 MADIUN

Diajukan Untuk Memenuhi Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Oleh :
DINDA PUTRI RAHAYU
NIM : 202202163

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN
STIKES BHAKTI HUSADA MULIA MADIUN
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi oleh:

Nama	:	Dinda Putri Rahayu
NIM	:	202202163
Progam Studi	:	Keperawatan
Judul	:	HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA-SISWI KELAS VII SMP NEGERI 3 MADIUN

Telah disetujui untuk diujikan dihadapan Dewan Penguji Skripsi pada tanggal: 10 Februari 2026

Oleh:

Pembimbing I	Pembimbing II
Devita Anugrah A, S.Kep., Ns., M.Kep	Dian Anisia W, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 6536775676230113	NUPTK. 8340766667230283

Mengetahui,
Ketua Progam Studi Keperawatan

Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep
NUPTK. 9933767668237032

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi oleh:

Nama	:	Dinda Putri Rahayu
NIM	:	202202163
Progam Studi	:	Keperawatan
Judul	:	HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA-SISWI KELAS VII SMP NEGERI 3 MADIUN

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi dan dinyatakan telah memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep)

Pada Tanggal: 13 Februari 2026

Dewan Penguji

Ketua	:	Sagita Haryati, S.kep., Ns., M.Kes NUPTK. 0542754655230133	:
Penguji I	:	Devita Anugrah A, S.Kep., Ns., M.Kep NUPTK. 6536775676230113	:
Penguji II	:	Dian Anisia W, S.Kep., Ns., M.Kep NUPTK. 8340766667230283	:

Mengesahkan
Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun
Ketua,

Dr. Retno Wahyuni, S.KM., M.Kes
NUPTK. 7860759660230162

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dinda Putri Rahayu

NIM : 202202163

Judul : HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA-SISWI KELAS VII SMP NEGERI 3 MADIUN

Dengan ini menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil pekerjaan saya sendiri dan di dalamnya tidak terdapat karya yang pernah diajukan dalam memperoleh gelar Sarjana Keperawatan (S.Kep) di suatu perguruan tingi dan lembaga pendidikan lainnya. Pengetahuan yang diperoleh dari hasil penerbitan, baik yang sudah mampu belum/tidak dipublikasikan, sumbernya dijelaskan dalam tulisan dan daftar pustaka.

Madiun, 10 Februari 2026



Dinda Putri Rahayu

NIM. 202202163

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama	: Dinda Putri Rahayu
Jenis Kelamin	: Perempuan
Agama	: Islam
Alamat	: Desa Selopaggung, Dusun Godeg, RT 02 RW 01, Kec. Ngariboyo, Kab.Magetan
Email	: dindaputrirahayu31@gmail.com
Tempat dan Tanggal Lahir	: Magetan, 31 Oktober 2003
No. HP	: 081515755571
Riwayat Pendidikan	:

- 2008-2010 : TK Dharma Putra Selopanggung
- 2010-2016 : SD Negeri Selopanggung
- 2016-2019 : SMP Negeri 3 Magetan
- 2019-2022 : SMK Negeri 1 Magetan
- 2022-Sekarang : STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun

MOTTO

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai dengan kesanggupannya."

(Terjemahan: Q.S Al-Baqarah: 286)

“Orang lain gak akan bisa paham *struggle* dan masa sulitnya kita, yang mereka ingin tahu hanya bagian *success stories*. Berjuanglah untuk diri sendiri walaupun tidak akan ada yang tepuk tangan. Kelak diri kita di masa depan akan sangat bangga dengan apa yang kita perjuangkan hari ini, tetap berjuang ya!”

(Fardi Yandi)

"Tidak ada mimpi yang gagal, yang ada hanyalah mimpi yang tertunda. Cuma sekiranya kalau temen-temen merasa gagal dalam mencapai mimpi. Jangan khawatir mimpi-mimpi lain bisa di ciptakan"

(Windah Basudara)

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan Skripsi berjudul "Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa-Siswi SMP Negeri 3 Madiun". Skripsi ini disusun penulis sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan Progam Studi S1 Keperawatan di STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun. Dalam penyusunan, penulis mendapatkan banyak pengarahan dan motivasi dari berbagai pihak, untuk itu dalam kesempatan ini penulis ingin menyampaikam ucapan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Retno Widiarini, S.KM., M.Kes selaku Ketua STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun yang telah memberikan izin untuk menyusun skripsi ini dengan baik.
2. Bapak Drs. Choirul Muttaqin. selaku kepala sekolah SMP Negeri 3 Madiun yang telah memberikan izin untuk penelitian skripsi.
3. Ibu Mega Arianti Putri, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Ketua progam studi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun atas bimbingan, arahan, dan dukungan yang telah diberikan selama masa studi.
4. Ibu Sagita Haryati, S.kep., Ns., M.Kes selaku ketua dewan penguji yang telah meluangkan waktunya untuk menghadiri seminar skripsi guna memberi masukan dan pengarahan dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Ibu Devita Anugrah Anggraini, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen progam studi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun sekaligus pembimbing 1, yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran dalam memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.
6. Ibu Dian Anisia Widyaningrum, S.Kep., Ns., M.Kep selaku dosen progam studi S1 Keperawatan Stikes Bhakti Husada Mulia Madiun dan pembimbing 2 sekaligus wali kelas penulis, yang telah meluangkan waktu, tenaga, serta pikiran dalam memberikan arahan dan bimbingan dengan penuh kesabaran dalam penyusunan skripsi ini.

Dalam penyusunan Skripsi ini, penulis menyadari masih terdapat banyak kekurangan baik sengaja maupun tidak sengaja, dikarenakan keterbatasan ilmu dan

wawasan serta pengalaman yang penulis miliki. Untuk itu penulis mohon maaf atas segala kekurangan tersebut tidak menutup diri terhadap segala saran dan kritik serta masukan yang bersifat membangun bagi penulis.

Akhir kata penulis sampaikan terimakasih kepada semua pihak yang telah berperan serta dalam penyusunan Skripsi ini dari awal sampai akhir. Semoga Allah SWT senantiasa meridhai segala usaha kita. Aamiin

Penulis



Dinda Putri Rahayu

NIM. 202202163

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do'a dari orang tecinta, akhirnya Skripsi ini dapat di selesaikan dengan baik dan tepat waktu. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada:

1. Kepada Orang Tua yang paling berjasa dalam hidup penulis, ibu Endang Sri Kartini, kakek Sudiro, dan nenek Darmini. Terima kasih atas kepercayaan yang telah diberikan kepada penulis untuk menyelesaikan pendidikan sarjana ini. Terima kasih atas dukungan, cinta dan kasih sayang yang tulus, doa yang selalu dipanjatkan, motivasi, semangat, serta nasihat yang tidak pernah lelah diberikan kepada penulis dalam setiap proses kehidupan, khususnya dalam penyusunan skripsi ini. Segala pencapaian yang penulis raih hingga saat ini tidak terlepas dari peran, bimbingan, dan ketulusan hati kalian. Semoga ini dapat menjadi salah satu bentuk rasa syukur, bakti, dan kebanggaan untuk ibu, kakek, dan nenek atas segala perjuangan dan kasih sayang yang telah diberikan.
2. Kepada saudara kandung penulis Alex Sumbodo. Terima kasih atas doa, usaha, dukungan, serta semangat yang telah diberikan kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini. Dukungan tersebut sangat berarti dan menjadi motivasi bagi penulis untuk dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
3. Kepada sosok yang telah menjadi pengganti peran ayah bagi penulis Slamet Setiawan. Terima kasih atas segala pengorbanan, perjuangan, doa, serta dukungan yang telah diberikan sehingga penulis dapat menempuh dan menyelesaikan pendidikan sarjana ini. Terima kasih atas ketulusan, kesabaran, nasihat, serta semangat yang senantiasa diberikan dalam setiap langkah perjalanan penulis. Tanpa bantuan dan dukungan yang telah diberikan, mungkin penulis tidak akan mampu berada pada tahap ini. Semoga segala kebaikan, ketulusan, dan pengorbanan yang telah diberikan mendapatkan balasan yang berlipat ganda serta senantiasa diberikan kesehatan, kebahagiaan, dan keberkahan.
4. Kepada sahabat-sahabat tercinta penulis Jacinda Veda Nirvana, Yosi Puja Pradana. Terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala doa, dukungan,

perhatian, serta semangat yang senantiasa diberikan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kebersamaan yang penuh makna, atas waktu yang diluangkan untuk mendengarkan keluh kesah, serta atas motivasi yang selalu diberikan ketika penulis merasa lelah dan hampir menyerah. Kehadiran kalian bukan hanya sebagai teman, tetapi juga sebagai keluarga yang selalu menguatkan dalam setiap proses dan perjuangan. Terima kasih atas bantuan, kerja sama, serta dukungan moral yang telah diberikan, baik secara langsung maupun tidak langsung, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik. Setiap canda, tawa, dan semangat yang kalian berikan menjadi penyemangat tersendiri bagi penulis untuk terus melangkah hingga berada pada tahap ini. Semoga persahabatan yang telah terjalin dapat terus terjaga dan membawa kebaikan bagi kita semua.

5. Penulis juga ingin menyampaikan rasa terima kasih yang tulus kepada seseorang yang tidak dapat disebutkan namanya, namun memiliki peran yang cukup berarti dalam perjalanan penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas doa, perhatian, dukungan, serta semangat yang senantiasa diberikan kepada penulis dalam berbagai situasi dan kondisi. Kehadiran dan dukungan tersebut menjadi salah satu sumber kekuatan bagi penulis untuk terus melangkah, terutama pada saat menghadapi rasa lelah, ragu, dan berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih atas kesediaan untuk mendengarkan, memberikan motivasi, serta mengingatkan penulis agar tetap fokus dan percaya pada kemampuan diri sendiri.
6. Dan yang terakhir, kepada diri saya sendiri, Dinda Putri Rahayu. Terima kasih karena telah mampu bertahan, berjuang, dan tidak menyerah dalam menghadapi berbagai tantangan, hambatan, serta proses panjang selama penyusunan skripsi ini. Perjalanan ini tidak selalu mudah, penuh dengan rasa lelah, ragu, dan tekanan, namun penulis tetap berusaha untuk bangkit dan melanjutkan setiap tahap dengan penuh tanggung jawab. Terima kasih atas kerja keras, kesabaran, komitmen, serta ketekunan yang telah dijaga hingga akhirnya skripsi ini dapat terselesaikan. Setiap proses yang telah dilalui, baik suka maupun duka, menjadi pembelajaran berharga dalam membentuk kedewasaan, ketangguhan, dan kepercayaan diri penulis.

ABSTRAK
HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA SISWA-SISWI KELAS VII SMP NEGERI 3 MADIUN

Dinda Putri Rahayu

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting dalam menunjang proses tumbuh kembang serta keberhasilan akademik di lingkungan sekolah. Aktivitas fisik diketahui memiliki peran protektif terhadap kondisi psikologis karena dapat meningkatkan regulasi emosi, menurunkan tingkat stres, serta memperbaiki suasana hati. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada siswa kelas VII di SMPN 3 Madiun.

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional dengan pendekatan cross sectional. Sampel berjumlah 123 responden yang dipilih menggunakan teknik proportional sampling berdasarkan rumus Slovin. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan instrumen MMYS v.1 untuk menilai status kesehatan mental siswa. Analisis data dilakukan menggunakan uji Spearman Rank dengan tingkat signifikansi $\alpha = 0,05$.

Hasil penelitian menunjukkan nilai p value 0,000 dengan koefisien korelasi (r) sebesar 0,736. Nilai signifikansi yang lebih kecil dari α (0,05) mengindikasikan adanya hubungan yang bermakna secara statistik antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental. Koefisien korelasi yang berada pada kategori kuat serta berpola positif menunjukkan bahwa peningkatan aktivitas fisik berasosiasi dengan peningkatan kualitas kesehatan mental pada responden.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental remaja tidak hanya dipengaruhi oleh aktivitas fisik, tetapi juga oleh berbagai faktor lain seperti dukungan sosial, dinamika keluarga, tekanan akademik, serta pola istirahat. Oleh karena itu, optimalisasi program aktivitas fisik terstruktur di sekolah perlu diintegrasikan dengan edukasi kesehatan mental dan pendekatan promotif lainnya guna mendukung kesejahteraan psikologis siswa secara komprehensif dan berkelanjutan.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Remaja

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN PHYSICAL ACTIVITY AND MENTAL HEALTH AMONG SEVENTH-GRADE STUDENTS AT SMP NEGERI 3 MADIUN

Dinda Putri Rahayu

Adolescent mental health constitutes a crucial component in supporting optimal growth and development as well as academic achievement within the school environment. Physical activity has been widely recognized as a protective factor for psychological well-being, as it contributes to improved emotional regulation, reduced stress levels, and enhanced mood stability. This study aimed to examine the relationship between physical activity and mental health among seventh-grade students at SMP Negeri 3 Madiun.

This research employed a quantitative correlational design with a cross-sectional approach. A total of 123 respondents were selected using proportional sampling based on the Slovin formula. Data collection was conducted using the Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) to assess levels of physical activity and the MMYS v.1 instrument to evaluate students' mental health status. Data were analyzed using the Spearman Rank test with a significance level set at $\alpha = 0.05$.

The results showed that revealed a p-value of 0.000 with a correlation coefficient (ρ) of 0.736. The p-value, which was lower than the predetermined significance level ($\alpha = 0.05$), indicates a statistically significant relationship between physical activity and mental health. Furthermore, the correlation coefficient demonstrates a strong and positive association, suggesting that higher levels of physical activity are related to better mental health outcomes among the respondents.

Based on these findings, it can be concluded that adolescent mental health is influenced not only by physical activity but also by various other determinants, including social support, family dynamics, academic pressure, and sleep patterns. Therefore, the optimization of structured physical activity programs in schools should be integrated with mental health education and other promotive strategies to foster comprehensive and sustainable psychological well-being among students.

Keywords: Physical Activity, Mental Health, Adolescents

DAFTAR ISI

SAMPUL DEPAN i
SAMPUL DALAM ii
LEMBAR PERSETUJUAN iii
LEMBAR PENGESAHAN iv
HALAMAN PERNYATAAN v
DAFTAR RIWAYAT HIDUP vi
MOTTO vii
KATA PENGANTAR viii
LEMBAR PERSEMBAHAN x
ABSTRAK xii
ABSTRACT xiii
DAFTAR ISI xiv
DAFTAR TABEL xvii
DAFTAR GAMBAR xviii
DAFTAR LAMPIRAN xix
DAFTAR ISTILAH xx
DAFTAR SINGKATAN xxiii
BAB I PENDAHULUAN ..... Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.2 Rumusan Masalah ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3 Tujuan Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.1 Tujuan Umum ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.3.2 Tujuan Khusus ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4 Manfaat Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.1 Manfaat Teoritis ..... **Error! Bookmark not defined.**
1.4.2 Manfaat Praktis ..... **Error! Bookmark not defined.**
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1 Konsep Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**
2.1.3 Manfaat Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.1.4 Faktor-Faktor Yang Memperngaruhi Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.1.5 Pengukuran Aktivitas Fisik..... **Error! Bookmark not defined.**

2.2 Konsep Kesehatan Mental..... **Error! Bookmark not defined.**

2.2.1 Definisi Kesehatan Mental..... **Error! Bookmark not defined.**

2.2.2 Jenis-Jenis Kesehatan Mental ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.2.3 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan Mental ... **Error! Bookmark not defined.**

2.2.4 Dampak Kesehatan Mental ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.2.5 Karakteristik Kesehatan Mental..... **Error! Bookmark not defined.**

2.2.6 Pengukuran Kesehatan Mental..... **Error! Bookmark not defined.**

2.3 Konsep Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.3.1 Definisi Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.3.2 Pembagian Masa Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**

2.3.3 Ciri-Ciri Masa Remaja ..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL DAN HIPOTESIS PENELITIAN Error! Bookmark not defined.

3.1 Kerangka Konseptual ..... **Error! Bookmark not defined.**

3.2 Hipotesis..... **Error! Bookmark not defined.**

BAB 4 METODE PENELITIAN..... Error! Bookmark not defined.

4.1 Desain Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

4.2 Populasi dan Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**

4.2.1 Populasi..... **Error! Bookmark not defined.**

4.2.2 Sampel ..... **Error! Bookmark not defined.**

4.2.3 Teknik Sampling..... **Error! Bookmark not defined.**

4.3 Kerangka Kerja Penelitian ..... **Error! Bookmark not defined.**

4.4 Identifikasi Variabel..... **Error! Bookmark not defined.**

4.4.1 Variabel Independen (Variabel Bebas) ..... **Error! Bookmark not defined.**

4.4.2 Variabel Dependen (Variabel Terikat)..... **Error! Bookmark not defined.**

4.5 Definisi Operasional..... **Error! Bookmark not defined.**

4.6 Instrumen Penelitian..... **Error! Bookmark not defined.**

4.6.1 Kuesioner Aktivitas Fisik ..... **Error! Bookmark not defined.**

4.6.2 Kuesioner Kesehatan Mental ..... **Error! Bookmark not defined.**

4.7 Uji Validitas Dan Reabilitas..... **Error! Bookmark not defined.**

4.7.1 Kuesioner Aktivitas Fisik .....**Error! Bookmark not defined.**
4.7.2 Kuesioner Kesehatan Mental .....**Error! Bookmark not defined.**
4.8 Waktu dan Tempat Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
4.8.1 Waktu Penelitian.....**Error! Bookmark not defined.**
4.8.2 Tempat Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
4.9 Prosedur Pengumpulan Data .....**Error! Bookmark not defined.**
4.10 Pengolahan Data.....**Error! Bookmark not defined.**
4.11 Teknik Analisa Data.....**Error! Bookmark not defined.**
4.11.1 Analisa Univariat .....**Error! Bookmark not defined.**
4.11.2 Analisa Bivariat .....**Error! Bookmark not defined.**
4.12 Etika Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
BAB 5 HASIL DAN PEMBAHASAN..... Error! Bookmark not defined.
5.1 Hasil .....**Error! Bookmark not defined.**
5.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian .....**Error! Bookmark not defined.**
5.1.2 Penyajian Data Umum .....**Error! Bookmark not defined.**
5.1.3 Penyajian Data Khusus .....**Error! Bookmark not defined.**
5.2 Pembahasan.....**Error! Bookmark not defined.**
5.2.1 Aktivitas Fisik Yang Dilakukan Siswa-Siswi Kelas VII Di SMP Negeri 3 Madiun .....**Error! Bookmark not defined.**
5.2.2 Kesehatan Mental Pada Siswa-Siswi Kelas VII Di Negeri 3 Madiun .....**Error! Bookmark not defined.**
5.2.3 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Siswa-Siswi Kelas VII Di Negeri 3 Madiun.....**Error! Bookmark not defined.**
BAB 6 KESIMPULAN DAN SARAN..... Error! Bookmark not defined.
6.1 Kesimpulan .....**Error! Bookmark not defined.**
6.2 Saran.....**Error! Bookmark not defined.**
DAFTAR PUSTAKA..... Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN..... Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Nomor	Judul Tabel	Halaman
Tabel 4.1	Jumlah Populasi dan Sampel	48
Tabel 4.2	Definisi Operasional	50
Tabel 5.1	Karakteristik Responden Berdasarkan Usia	60
Tabel 5.2	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	60
Tabel 5.3	Aktivitas Fisik Yang Dilakukan Siswa-Siswi	61
Tabel 5.4	Aktivitas Fisik Berdasarkan Jenis Kelamin	61
Tabel 5.5	Analisis Parameter Aktivitas Fisik	62
Tabel 5.6	Kesehatan Mental Pada Siswa-Siswi	62
Tabel 5,7	Kesehatan Mental Berdasarkan Jenis Kelamin	63
Tabel 5.6	Analisis Parameter Kesehatan Mental	63
Tabel 5.7	Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental	64

DAFTAR GAMBAR

Nomor **Judul Gambar** **Halaman**

Gambar 3.1 Kerangka Konseptual 43
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian 48

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Pengambilan Data Awal 78
Lampiran 2 Surat Izin Penelitian..... 79
Lampiran 3 Surat Keterangan Selesai Penelitian 80
Lampiran 4 Surat Keterangan Layak Etik..... 81
Lampiran 5 Kuesioner Aktivitas Fisik 82
Lampiran 6 Kuesioner Kesehatan Mental..... 85
Lampiran 7 Surat Permohonan Menjadi Responden 86
Lampiran 8 Lembar Persetujuan Menjadi Responden 87
Lampiran 9 Tabulasi Data Univariat..... 88
Lampiran 10 Tabulasi Data Aktivitas Fisik 94
Lampiran 11 Tabulasi Data Kesehatan Mental..... 100
Lampiran 12 Hasil Uji SPSS..... 104
Lampiran 13 Dokumentasi Penelitian..... 107
Lampiran 14 Bukti Kartu Bimbingan 109

DAFTAR ISTILAH

Depresi	:	Kondisi gangguan suasana hati yang ditandai kesedihan berkepanjangan, kehilangan minat, dan gangguan fungsi sehari-hari
Phobia Spesifik	:	Ketakutan berlebihan terhadap objek/situasi tertentu (misal: ketinggian, ular)
Endorfin	:	Hormon "bahagia" yang mengurangi rasa sakit dan meningkatkan suasana hati
Neurotransmiter	:	Zat kimia pada otak yang mengirimkan sinyal antar sel saraf
Hormon adrenal	:	Hormon yang diproduksi kelenjar adrenal, terkait dengan stres (misal: adrenalin, kortisol)
Serotonin	:	Neurotransmiter yang berperan dalam suasana hati, tidur, dan nafsu makan
Tai-chi	:	Latihan fisik dan pernapasan dari Tiongkok yang bersifat relaksasi
Crossfit	:	Program latihan fisik intens dengan variasi gerakan untuk kekuatan dan kebugaran
Somatic	:	Gejala fisik yang muncul akibat masalah psikologis atau emosional, bukan karena penyakit fisik yang jelas
Observasional	:	Jenis penelitian yang hanya mengamati tanpa memberikan perlakuan
Cross-sectional	:	Desain penelitian yang mengukur variabel pada satu waktu tertentu
Analitik Korelasi	:	Penelitian yang mencari hubungan antara dua variabel atau lebih

Probability sampling	:	Teknik sampling di mana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih
Kognitif	:	Proses mental yang berkaitan dengan kemampuan berpikir, seperti perhatian, pemahaman, memori, penilaian, pengambilan keputusan, dan pemecahan masalah
Accelerometer	:	Alat untuk mengukur percepatan/gerakan tubuh secara objektif
Tabulating	:	Menyusun data ke dalam bentuk tabel
Scoring	:	Memberikan skor pada jawaban/hasil pengukuran
Coding	:	Proses menulis instruksi atau perintah
Kolmogrof Smirnov	:	Uji statistik untuk mendeteksi normalitas distribusi data
Editing	:	Pengecekan dan perbaikan isian kuesioner yang sudah diisi
Sperman Rank	:	Uji statistik non-parametrik yang digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan antara dua variabel yang berbentuk ordinal atau tidak berdistribusi normal.
Informed concent	:	Persetujuan antara peneliti dengan responden
Anonimity	:	Peneliti tidak perlu menuliskan nama responden secara lengkap
Confidentiallity	:	Peneliti menjaga kerahasiaan hasil peneliti
Ansietas		Kondisi kecemasan yang ditandai dengan perasaan khawatir, takut, atau gelisah yang berlebihan, sering kali tanpa penyebab yang jelas atau tidak sebanding dengan situasi yang dihadapi.
Kompetitif		Sikap atau keadaan yang menunjukkan adanya keinginan untuk bersaing untuk mencapai hasil yang lebih baik atau menjadi yang terbaik dibandingkan orang lain**.**

Non-kompetitif	Keadaan atau aktivitas yang tidak menekankan persaingan atau perlombaan untuk menjadi yang terbaik, melainkan lebih berfokus pada partisipasi, kerja sama, atau pengembangan diri.
Pubertas	Masa perubahan biologis yang menyebabkan kematangan fisik dan hormonal pada remaja.
Regulasi Emosi	Kemampuan individu dalam mengontrol dan mengelola emosi secara adaptif.
Efikasi Diri	Keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas atau menghadapi tantangan.
Sendentary	Perilaku kurang gerak atau aktivitas fisik yang sangat rendah dalam kehidupan sehari-hari.
Serotin	Neurotransmiter yang berperan dalam pengaturan suasana hati, tidur, dan nafsu makan.
Dopamin	Neurotransmiter yang berperan dalam motivasi, rasa senang, dan sistem penghargaan otak.
Identity vs Role Confusion	Tahap perkembangan remaja menurut Erik Erikson yang menggambarkan proses pencarian identitas diri.
Koefisien Korelasi	Angka yang menunjukkan kekuatan dan arah hubungan antar variabel.
Korelasi Positif	Hubungan yang menunjukkan bahwa peningkatan satu variabel diikuti peningkatan variabel lainnya.
Signifikansi	Nilai probabilitas yang menunjukkan apakah hubungan antar variabel bermakna secara statistik.

DAFTAR SINGKATAN

WHO	: World Health Organization
ODGJ	: Orang Dengan Gangguan Jiwa
MET	: Metabolic Equivalent of Task
GPAQ	: Global Physical Activity Questionnaire
MMYS	: Mental Health Youth Scale
GMO	: Gangguan Mental Organik
HIV	: Human Immunodeficiency Virus
Kemenkes RI	: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
α	: Alpha
p	: p-value
r	: Correlation Coefficient
SPSS	: Statistical Package For The Social Scienc