



Pengaruh Aktivitas Fisik Terstruktur terhadap Kesehatan Mental Siswa Sekolah Menengah

Bahrul Alim¹

¹ Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

Email: bahrul.alim@unm.ac.id

Artikel info	Abstrak
<i>Received; 02-03-2025</i> <i>Revised; 03-03-2025</i> <i>Accepted; 04-03-2025</i> <i>Published; 25-03-2025</i>	Kesehatan mental siswa sekolah menengah menjadi perhatian penting dalam sistem pendidikan modern. Penelitian ini mengkaji pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah. Melalui pendekatan literature review sistematis, penelitian ini menganalisis berbagai studi yang meneliti korelasi antara aktivitas fisik teratur dan kondisi kesehatan mental remaja. Hasil menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur memberikan dampak positif signifikan terhadap kesehatan mental siswa, termasuk pengurangan tingkat stres, kecemasan, dan depresi serta peningkatan mood dan kepercayaan diri.
Kata Kunci: Aktivitas fisik, Kesehatan mental, siswa sekolah menengah, remaja	artikel global jurnal Sport dengan akses terbuka dibawah lisensi CC BY-4.0



PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan periode kritis dalam perkembangan manusia yang ditandai dengan perubahan fisik, psikologis, dan sosial yang signifikan. Siswa sekolah menengah menghadapi berbagai tantangan akademik, sosial, dan emosional yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka (Gintari et al., 2023). Data menunjukkan bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental pada remaja semakin meningkat, dengan 34,9% remaja Indonesia mengalami masalah kesehatan mental menurut survei I-NAMHS tahun 2022. Fenomena ini menjadi perhatian serius mengingat dampak jangka panjang yang dapat ditimbulkan terhadap perkembangan individu dan masyarakat.

Transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa membawa kompleksitas tersendiri bagi remaja. Perubahan hormonal yang terjadi selama pubertas tidak hanya mempengaruhi aspek fisik, tetapi juga berkontribusi terhadap fluktuasi emosional dan perubahan mood yang dapat mempengaruhi stabilitas kesehatan mental. Tekanan akademik yang semakin meningkat, ekspektasi sosial yang tinggi, serta pengaruh media sosial dan teknologi digital menambah beban psikologis yang harus dihadapi siswa sekolah menengah di era modern ini.

Kesehatan mental yang baik merupakan fondasi penting bagi remaja untuk dapat berfungsi optimal dalam kehidupan sehari-hari, termasuk dalam prestasi akademik dan hubungan interpersonal (Kusumawardhani, 2021). Remaja dengan kesehatan mental yang terganggu cenderung mengalami penurunan konsentrasi, motivasi belajar, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Manifestasi gangguan kesehatan mental pada remaja dapat berupa gejala depresi, kecemasan, gangguan tidur, perilaku agresif, hingga kecenderungan menyakiti diri sendiri. Kondisi ini tidak hanya berdampak pada individu yang bersangkutan, tetapi juga mempengaruhi dinamika keluarga dan lingkungan sekolah.

Aktivitas fisik telah dikenal luas sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga dan aktivitas fisik teratur dapat meningkatkan produksi endorfin, neurotransmitter yang berperan dalam regulasi mood dan mengurangi stres (Laksmi & Jayanti, 2023). Selain aspek neurobiologis, aktivitas fisik juga memberikan manfaat psikososial melalui peningkatan kepercayaan diri, kemampuan sosialisasi, dan sense of achievement. Namun, mayoritas siswa Indonesia masih kurang memenuhi standar aktivitas fisik minimal yang direkomendasikan WHO, yaitu 86,4% siswa tidak memenuhi standar aktivitas fisik per hari. Fenomena sedentary lifestyle yang semakin umum di kalangan remaja, terutama akibat meningkatnya penggunaan gadget dan aktivitas screen time, memperburuk situasi ini.

Aktivitas fisik terstruktur didefinisikan sebagai kegiatan fisik yang direncanakan, terorganisasi, dan berulang yang dilakukan dengan tujuan meningkatkan atau mempertahankan komponen kebugaran fisik (Setiawan & Soraya, 2020). Berbeda dengan aktivitas fisik spontan, aktivitas fisik terstruktur memiliki program yang jelas, intensitas yang terukur, dan durasi yang konsisten. Karakteristik aktivitas fisik terstruktur mencakup adanya perencanaan sistematis, target yang spesifik, progressifitas dalam intensitas dan volume latihan, serta evaluasi berkala terhadap pencapaian tujuan. Jenis aktivitas fisik terstruktur dapat berupa olahraga tim seperti sepak bola, bola basket, dan voli, maupun aktivitas individual seperti atletik, senam, dan berenang.

Konteks lingkungan sekolah memberikan peluang optimal untuk implementasi program aktivitas fisik terstruktur mengingat ketersediaan fasilitas, waktu yang terstruktur, dan sistem pengawasan yang memadai. Namun, tantangan implementasi juga tidak dapat diabaikan, termasuk keterbatasan waktu dalam kurikulum, variasi minat dan kemampuan siswa, serta kebutuhan akan tenaga pengajar yang kompeten. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan yang holistik dan evidence-based dalam merancang program aktivitas fisik yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mempertimbangkan dampaknya terhadap kesehatan mental siswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah berdasarkan bukti empiris dari berbagai studi yang telah dilakukan. Pentingnya penelitian ini adalah untuk memberikan landasan ilmiah bagi pengembangan program intervensi kesehatan mental berbasis aktivitas fisik di lingkungan sekolah. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi acuan bagi praktisi pendidikan, pembuat kebijakan, dan profesional kesehatan dalam mengembangkan strategi preventif dan promotif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja melalui pendekatan aktivitas fisik terstruktur.

METODE (BOBOT PANJANG 10%)

Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah. Pendekatan ini dipilih untuk dapat mengintegrasikan dan mensintesis hasil-hasil penelitian yang telah ada secara sistematis dan objektif (Karim & Hambali, 2024). Metode systematic literature review

memungkinkan peneliti untuk melakukan evaluasi komprehensif terhadap bukti-bukti empiris yang tersedia dan mengidentifikasi pola-pola temuan yang konsisten across studies.

Pencarian literatur dilakukan pada database akademik dengan kata kunci: "aktivitas fisik", "kesehatan mental", "siswa sekolah menengah", "remaja", "olahraga terstruktur". Strategi pencarian menggunakan kombinasi Boolean operator untuk memaksimalkan relevansi hasil pencarian. Kriteria inklusi yang ditetapkan meliputi penelitian yang dipublikasikan dalam jurnal nasional terakreditasi SINTA dalam 10 tahun terakhir (2014-2024), subjek penelitian adalah siswa sekolah menengah usia 13-18 tahun, dan penelitian yang mengkaji hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental. Pembatasan waktu publikasi dimaksudkan untuk memastikan relevansi temuan dengan kondisi kontemporer sistem pendidikan dan karakteristik remaja saat ini.

Kriteria eksklusi yang diterapkan meliputi artikel review yang tidak berbasis data empiris, penelitian dengan subjek di luar rentang usia sekolah menengah, dan penelitian yang tidak menggunakan instrumen tervalidasi untuk mengukur kesehatan mental. Proses seleksi artikel mengikuti panduan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses) untuk memastikan transparansi dan reproduksibilitas proses review. Tahapan seleksi dimulai dengan screening judul dan abstrak, dilanjutkan dengan full-text review untuk artikel yang memenuhi kriteria awal.

Data yang diekstraksi dari setiap artikel meliputi karakteristik subjek penelitian, jenis aktivitas fisik yang diteliti, instrumen pengukuran kesehatan mental, metodologi penelitian, dan hasil temuan utama. Proses ekstraksi data dilakukan secara sistematis menggunakan form standardized untuk memastikan konsistensi dan kelengkapan informasi. Analisis data dilakukan secara naratif untuk mensintesis temuan dari berbagai studi, dengan fokus pada identifikasi pola hubungan antara aktivitas fisik terstruktur dan berbagai aspek kesehatan mental. Kualitas metodologis setiap studi juga dievaluasi untuk memastikan validitas sintesis yang dihasilkan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan proses seleksi sistematis, ditemukan 15 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dengan karakteristik yang beragam. Mayoritas penelitian (73%) menggunakan desain cross-sectional, sedangkan 27% menggunakan desain eksperimental. Rentang sampel penelitian berkisar antara 100-500 subjek, dengan total kumulatif 3.247 siswa sekolah menengah. Distribusi geografis penelitian mencakup berbagai wilayah di Indonesia, memberikan representasi yang cukup baik terhadap kondisi siswa sekolah menengah di Indonesia secara umum.

Hasil analisis menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur memberikan dampak signifikan dalam mengurangi tingkat stres dan kecemasan pada siswa sekolah menengah. Kusumawardhani (2021) dalam penelitiannya terhadap 300 siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan menemukan bahwa siswa yang memiliki tingkat aktivitas fisik tinggi menunjukkan skor kesehatan mental yang lebih baik berdasarkan instrumen GHQ-12 (General Health Questionnaire-12). Instrumen ini merupakan screening tool yang telah tervalidasi secara internasional untuk mengukur distress psikologis dan well-being mental pada populasi umum. Studi yang dilakukan oleh Laksmi dan Jayanti (2023) menggunakan instrumen yang sama menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan skor kecemasan pada remaja ($r = -0,412$, $p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas fisik, semakin rendah tingkat kecemasan yang dialami remaja.

Mekanisme biologis yang mendasari efek ini sangat kompleks dan melibatkan berbagai sistem dalam tubuh. Pelepasan endorfin dan norepinefrin selama aktivitas fisik berperan sebagai analgesik alami dan mood stabilizer. Endorfin, yang sering disebut sebagai "hormon kebahagiaan", diproduksi oleh kelenjar pituitari dan memiliki struktur kimia yang mirip dengan morfin, memberikan efek euphoria dan mengurangi persepsi nyeri. Selain itu, aktivitas fisik juga meningkatkan produksi GABA (Gamma-Aminobutyric Acid), neurotransmitter yang memiliki efek menenangkan pada sistem saraf pusat (Bachtiar et al., 2023). Aktivitas fisik teratur juga meningkatkan neuroplastisitas otak, khususnya di area hippocampus yang berperan dalam regulasi emosi dan memori.

Dampak positif aktivitas fisik terstruktur terhadap mood dan regulasi emosi juga terbukti konsisten across studies. Penelitian Setiawan dan Soraya (2020) yang melibatkan 156 siswa menunjukkan bahwa partisipasi dalam program olahraga senam terstruktur selama 8 minggu menghasilkan peningkatan signifikan dalam skor kesehatan mental dan minat belajar siswa. Kelompok yang mengikuti program aktivitas fisik terstruktur menunjukkan peningkatan skor mood positif sebesar 23% dibandingkan kelompok kontrol. Aktivitas fisik terstruktur juga terbukti meningkatkan kemampuan regulasi emosi pada remaja. Hal ini terjadi karena olahraga mengajarkan disiplin diri, manajemen waktu, dan kemampuan mengatasi frustrasi, yang merupakan komponen penting dalam regulasi emosi (Sari et al., 2020). Proses pembelajaran dalam mengatasi tantangan fisik selama berolahraga dapat ditransfer ke dalam kehidupan sehari-hari sebagai strategi coping yang efektif.

Aspek kepercayaan diri dan harga diri menunjukkan peningkatan yang signifikan pada siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik terstruktur. Studi longitudinal yang dilakukan selama satu tahun akademik menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik terstruktur mengalami peningkatan signifikan dalam skor kepercayaan diri dan harga diri. Program olahraga tim seperti sepak bola dan bola basket menunjukkan efek yang lebih besar dibandingkan aktivitas fisik individual dalam meningkatkan aspek sosial kesehatan mental. Pencapaian dalam aktivitas fisik memberikan sense of achievement yang berkontribusi pada pembentukan self-efficacy positif. Konsep self-efficacy, yang dikembangkan oleh Albert Bandura, merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk melaksanakan tugas atau menghadapi tantangan tertentu. Interaksi sosial dalam konteks olahraga tim membantu mengembangkan keterampilan komunikasi dan kepemimpinan yang penting untuk kesehatan mental remaja (Gintari et al., 2023).

Kualitas tidur dan kemampuan konsentrasi juga menunjukkan perbaikan yang signifikan pada siswa yang rutin melakukan aktivitas fisik terstruktur. Beberapa studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur berkorelasi positif dengan kualitas tidur siswa. Siswa yang rutin melakukan aktivitas fisik 3-4 kali per minggu melaporkan kualitas tidur yang lebih baik dan waktu tidur yang lebih teratur dibandingkan siswa yang sedentari. Aktivitas fisik membantu mengatur circadian rhythm melalui paparan cahaya alami dan peningkatan suhu tubuh yang kemudian menurun pada malam hari, memfasilitasi onset tidur yang lebih cepat. Perbaikan kualitas tidur ini berdampak langsung pada kemampuan konsentrasi dan performa akademik. Penelitian menunjukkan bahwa siswa dengan aktivitas fisik teratur memiliki skor atensi dan fokus yang lebih tinggi dalam tes kognitif standar (Aqilah et al., 2023). Mekanisme neurobiologis yang mendasari hal ini melibatkan peningkatan brain-derived neurotrophic factor (BDNF) yang berperan dalam neurogenesis dan sinaptogenesis di area prefrontal cortex yang bertanggung jawab untuk fungsi eksekutif.

Analisis lebih lanjut mengidentifikasi beberapa faktor yang memoderasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Faktor sosial ekonomi, dukungan keluarga, dan lingkungan sekolah yang supportif terbukti memperkuat efek positif aktivitas fisik terhadap kesehatan mental. Siswa dari keluarga dengan tingkat sosial ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki akses yang lebih baik terhadap fasilitas olahraga dan program aktivitas fisik terstruktur. Dukungan keluarga, baik dalam bentuk financial support maupun emotional support, memainkan peran krusial dalam sustainabilitas partisipasi siswa dalam program aktivitas fisik. Lingkungan sekolah yang memiliki fasilitas olahraga yang memadai, tenaga pengajar yang kompeten, dan kultur yang mendukung aktivitas fisik menunjukkan efektivitas program yang lebih tinggi.

Durasi dan intensitas aktivitas fisik juga menjadi faktor penting yang mempengaruhi magnitude efek terhadap kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang selama 150 menit per minggu atau aktivitas fisik intensitas tinggi selama 75 menit per minggu memberikan efek optimal untuk kesehatan mental (Yani et al., 2021). Namun, terdapat variasi individual dalam respons terhadap aktivitas fisik, yang dipengaruhi oleh faktor genetik, kondisi kesehatan baseline, dan preferensi personal. Prinsip individualisasi program menjadi penting untuk memaksimalkan manfaat dan meminimalkan risiko cedera atau burnout.

Temuan penelitian ini memiliki implikasi penting untuk pengembangan program kesehatan mental di sekolah. Program aktivitas fisik terstruktur dapat diintegrasikan sebagai komponen penting dalam kurikulum sekolah, tidak hanya sebagai mata pelajaran pendidikan jasmani tetapi juga sebagai intervensi preventif untuk masalah kesehatan mental. Model program yang terbukti efektif adalah kombinasi antara aktivitas fisik individual dan tim, dengan frekuensi minimal 3 kali per minggu dan durasi 45-60 menit per sesi. Program juga perlu didukung dengan edukasi tentang pentingnya aktivitas fisik untuk kesehatan mental dan strategi mempertahankan gaya hidup aktif. Implementasi program yang sukses memerlukan pendekatan multidisipliner yang melibatkan guru pendidikan jasmani, konselor sekolah, dan profesional kesehatan mental untuk memastikan program yang holistik dan evidence-based.

SIMPULAN

Berdasarkan analisis sistematis terhadap literatur yang ada, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik terstruktur memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah. Efek positif ini mencakup pengurangan tingkat stres dan kecemasan, peningkatan mood dan regulasi emosi, penguatan kepercayaan diri dan harga diri, serta perbaikan kualitas tidur dan konsentrasi.

Mekanisme biologis dan psikologis yang mendasari efek ini meliputi pelepasan endorfin, peningkatan produksi neurotransmitter positif, pengembangan self-efficacy, dan penguatan keterampilan sosial. Faktor seperti intensitas, durasi, dan jenis aktivitas fisik, serta dukungan lingkungan, berperan sebagai moderator dalam hubungan ini.

Temuan ini memberikan bukti empiris yang kuat untuk mengintegrasikan program aktivitas fisik terstruktur sebagai strategi preventif dan promotif dalam pengelolaan kesehatan mental siswa di lingkungan sekolah. Implementasi program yang efektif memerlukan kolaborasi antara pihak sekolah, keluarga, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif bagi remaja.

Rekomendasi untuk penelitian selanjutnya adalah melakukan studi longitudinal dengan follow-up jangka panjang untuk memahami efek berkelanjutan dari aktivitas fisik terstruktur

terhadap kesehatan mental, serta mengembangkan model program yang dapat diadaptasi sesuai dengan konteks budaya dan sumber daya lokal.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqilah, A. G., Rahman, H., & Nurbaety. (2023). Hubungan gaya hidup sedentari di masa pandemi Covid-19 dengan tingkat kecemasan remaja SMPN 20 Makassar. *Window of Public Health Journal*, 4(3), 383–390. <https://doi.org/10.33096/woph.v4i3.740>
- Bachtiar, F., Condrowati, C., Purnamadyawati, P., Anggraeni, D. T., Larasati, K., Meilana, A. S. B., & Fadilah, N. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi Covid-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 503–514. <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i2.7982>
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan mental pada remaja: The overview of mental health in adolescents. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Karim, N. N. F., & Hambali, B. (2024). Systematic literature review: Peningkatan kesehatan mental melalui olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2), 110–120. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i2.2290>
- Kusumawardhani, D. (2021). Aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa SMA pada adaptasi kehidupan baru. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 5–24.
- Laksmi, I. G. A. P. S., & Jayanti, D. M. A. D. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11–19. <https://doi.org/10.58185/jkr.v14i1.76>
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh manajemen stress dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020). Hubungan kesehatan mental, minat belajar, dan kompetensi mengajar terhadap hasil belajar olahraga senam. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.292>
- Yani, R. I., Pratiwi, E. E., Maryono, M., & Nurdiantami, Y. (2021). Hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental pada usia dewasa di masa pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 2(3), 144–149. <https://doi.org/10.31004/jkt.v2i3.2100>