

AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL SISWA SMA PADA ADAPTASI KEHIDUPAN BARU

Delvya Intan Kusumawardhani¹, Indra Himawan Susanto², Pudjijuniarto³, Yetty Septiani Mustar⁴

¹Universitas Negeri Surabaya, Ilmu Keolahragaan, Surabaya, Indonesia

²Universitas Negeri Surabaya, Ilmu Keolahragaan, Surabaya, Indonesia

³Universitas Negeri Surabaya, Ilmu Keolahragaan, Surabaya, Indonesia

⁴Universitas Negeri Surabaya, Ilmu Keolahragaan, Surabaya, Indonesia

delvyaintankusumawardhani@gmail.com

Abstract

Physical activity and mental health are very important in the community, especially during the adaptation to the new normal. This study figures for the physical activity and mental health of students of SMA Negeri 1 Karas Magetan during the new normal adaptation. This research is a descriptive quantitative study using a survey as data collection, the instrument used for data collection is using GPAQ to determine physical activity and GHQ-12 to determine mental health. The subjects were students of SMA Negeri 1 Karas Magetan with a sample of 300 students. Sample selection of examples using cluster random sampling. Data analysis using descriptive analysis. From the GPAQ analysis, there were 3 categories of physical activity. Male physical activity was dominated by moderate activity as many as 37 students or 48%, high physical activity as many as 32 students or 42%, low activity as many as 8 students or 10%, while women's physical activity was dominated by categories of high and moderate physical activity were 89 students or 40%, low physical activity was 45 students or 20%. Students of SMA Negeri 1 Karas Magetan spent an average of 230.30 minutes (3.84 hours) of sedentary activities per day. From an analysis of GHQ-12 results, an average of 12.86 were able to enter the usual pressure, the average male student was 10.04 under low pressure, along with an average female student of 13.83 under more pressure than usual. The conclusion is that the level of physical activity of SMA Negeri 1 Karas Magetan students have met WHO recommendations regarding physical activity for health. The mental health of SMA Negeri 1 Karas Magetan students is still under the usual pressure category.

Keywords: physical activity, mental health, new normal

Abstrak

Aktivitas fisik dan kesehatan mental menjadi sorotan yang sangat penting di masyarakat khususnya pada masa adaptasi kehidupan baru. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan pada masa adaptasi kehidupan baru. Penelitian ini adalah penelitian deskriptif kuantitatif dengan menggunakan survei sebagai pengambilan data, instrumen yang digunakan untuk pengambilan data menggunakan GPAQ untuk mengetahui aktivitas fisik dan GHQ-12 untuk mengetahui



kesehatan mental. Subjek penelitian adalah siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan dengan jumlah sampel 300 siswa. Pemilihan sampel menggunakan cluster random sampling. Analisis data menggunakan analisis deskriptif. Dari hasil analisis GPAQ terdapat 3 kategori aktivitas fisik, aktivitas fisik laki-laki didominasi aktivitas sedang sebanyak 37 siswa atau 48%, aktivitas fisik tinggi sebanyak 32 siswa atau 42%, aktivitas rendah sebanyak 8 siswa atau 10%, sedangkan aktivitas fisik perempuan didominasi oleh kategori aktivitas fisik tinggi dan sedang sebanyak 89 siswa atau 40%, aktivitas fisik rendah sebanyak 45 siswa atau 20%. Siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan rata-rata menghabiskan waktu untuk aktivitas menetap per hari sebanyak 230,30 menit (3,84 jam). Dari hasil analisis GHQ-12 didapatkan rata-rata sebesar 12,86 yang dapat termasuk dalam kategori tekanan biasa, rata-rata siswa laki-laki sebesar 10,04 termasuk dalam kategori tekanan rendah, selanjutnya rata-rata siswa perempuan sebesar 13,83 termasuk dalam kategori tekanan lebih dari biasa. Kesimpulan yang didapat adalah tingkat aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan telah memenuhi rekomendasi WHO terkait aktivitas fisik untuk kesehatan. Kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan masih dalam kategori siswa dalam tekanan yang biasa.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kesehatan mental, adaptasi kehidupan baru

PENDAHULUAN

Di Indonesia Virus COVID-19 telah tercatat sejak pada awal bulan Maret 2020, warga provinsi Jawa Timur menjadi salah satu yang terpapar Virus COVID-19. Menurut Heru Tjahjono Sekretaris Daerah Provinsi Jawa Timur yang merupakan Ketua Satgas Penanganan Virus COVID-19 di Jawa Timur menyatakan terdapat delapan warga positif virus COVID-19, diantaranya berasal dari Malang Kota dan Surabaya (Baskoro, 2020). Provinsi Jawa Timur merupakan Provinsi yang memiliki jumlah penduduk yang banyak setelah Provinsi Ibukota Jakarta dan Jawa Timur juga merupakan daerah yang rentan akan adanya penularan Virus COVID-19, Jumlah Kabupaten dan Kota di Jawa Timur yaitu sebanyak 38, yang dimana terdiri dari 29 Kabupaten dan 9 kota, selain kota Surabaya yang menjadi pusat perhatian publik, Kabupaten Magetan juga menjadi perhatian publik karena Kabupaten Magetan menjadi klaster baru penyebaran virus corona jenis baru yaitu (Sars-CoV-2) atau yang biasa disebut Covid-19. Desa Temboro Kecamatan Karas menjadi perbincangan hangat setelah 43 warga Malaysia positif virus COVID-19. 43 warga tersebut adalah santri yang dinyatakan positif usai pulang dari Pondok Pesantren Alfatah Temboro yang ada di Kabupaten Magetan (Erfinanto, 2020).

Seluruh kehidupan manusia di bumi ini sangatlah terganggu, baik dari segi ekonomi bisnis bahkan dalam dunia pendidikan pun juga terkena dampak buruk dari serangan Virus COVID-19 ini, beberapa negara memutuskan untuk menutup kegiatan belajar mengajar baik dari tingkat perguruan tinggi bahkan sekolah pun juga ikut menutup kegiatan belajar untuk



memutuskan rantai penyebaran Virus Covid-19, virus ini merupakan krisis bagi seluruh penduduk manusia di bumi manapun termasuk Indonesia yang harus mengambil tindakan tegas dengan menutup sekolah untuk mengurangi kontak langsung antara siswa dan guru di sekolah.

Pemerintah telah menghimbau masyarakat untuk melakukan (*Physical Distancing*) atau pembatasan fisik maupun sosial dengan cara melakukan kegiatan karantina di rumah sendiri-sendiri agar mampu mengurangi persebaran Virus COVID-19. Dengan diberlakukannya kegiatan tersebut, kegiatan belajar mengajar di sekolah diliburkan untuk beberapa waktu kedepan hingga keadaan benar-benar normal, kegiatan belajar dilakukan di rumah seluruh guru dan siswa melakukan kegiatan pembelajaran secara Online, hal tersebut pastinya memberikan dampak dalam ruang lingkup pendidikan, akibat adanya pandemi ini bagi guru dan siswa yang pertama adalah kurangnya pemahaman pelaksanaan kegiatan belajar mengajar di rumah atau menggunakan media internet baik bagi siswa maupun guru yang bertempat tinggal di kota maupun desa. Banyak sekolah-sekolah kecil di Desa yang sangat minim mengenai infrastruktur informasi dan teknologi. Dampak kedua dari sisi pendidikan akibat Virus COVID-19 yaitu dapat kita lihat dari aspek keadilan dan peningkatan akan ketidaksetaraan antar kelompok masyarakat antar daerah di Indonesia. Oleh karena itu, guru dan pendidik sebagai garda terdepan dalam pengajaran kepada siswa harus melakukan transformasi secara besar-besaran yang dimana kegiatan tersebut belum pernah terjadi sebelumnya dari pendidikan tatap muka tradisional ke pendidikan secara daring (Bao, 2020).

Atas dasar tersebut, para siswa diharuskan untuk menjaga kebugaran dengan cara melakukan aktivitas fisik guna menjaga kesehatan mental agar tidak terpapar virus COVID-19, dalam rangkaian tersebut para siswa diharuskan untuk tetap beraktivitas dan melakukan olahraga sesuai dengan intensitasnya masing-masing dengan cara teratur dan terukur. Dengan melakukan aktivitas fisik siswa memiliki banyak manfaat yang dirasakan oleh tubuh dan pikiran, Menurut (American Diabetes Association, 2015), manfaat aktivitas fisik diantaranya adalah menjaga tekanan darah dan kolesterol, menurunkan risiko penyakit jantung dan stroke, menjaga berat badan, menurunkan tingkat stress, memperkuat jantung dan memperbaiki sirkulasi darah, memperkuat tulang dan otot, menjaga fleksibilitas sendi, serta menurunkan gejala depresi dan memperbaiki kualitas hidup.

Saat ini SMAN 1 Karas Kabupaten Magetan, menggunakan proses pembelajaran secara online selama adanya pandemi ini, siswa dituntut untuk mampu beradaptasi menggunakan media online selama pembelajaran setiap hari siswa harus menatap layar Hp, laptop dan media online lainnya yang membuat siswa menjadi malas untuk bergerak dan



memungkinkan siswa akan jarang melakukan aktivitas fisik dan berolahraga sehingga hal ini akan mengakibatkan ketergangguan baik secara fisik, psikologis dan kesehatan mental siswa, Dengan kegiatan dan rutinitas setiap hari yang seperti itu menjadikan siswa jarang bermain dengan teman sebayanya sehingga siswa menjadi sedikit gerak atau berdiam diri. “Fenomena ini akan menyebabkan terjadinya gangguan metabolisme tubuh sehingga dapat terjadi penurunan kesegaran jasmani, kesehatan, kelebihan berat badan atau obesitas, keterampilan, serangan jantung, diabetes, dan bahkan mempengaruhi kapasitas, kreativitas, emosional, sosial, dan kecerdasan” (Wicaksono & Nurhayati, 2013). Lebih lanjut, “kurangnya aktivitas gerak akan mengalami keterlambatan dalam perkembangan sosial, emosional, dan kognitif” (Gustian, Supriatna, & Purnomo, 2019).

(Lepp, Barkley, Sanders, Rebold, & Gates, 2013) dalam penelitiannya mengatakan bahwa, “*Low frequency users averaged 101 min-day-1, moderate users averaged 293 min-day-1, and high frequency users averaged 840 min-day-1*”. Dapat diartikan bahwa pengguna dengan frekuensi rendah memiliki rata-rata waktu penggunaan 101 menit/hari, sedang 293 menit/hari dan yang tinggi rata-rata 840 menit/hari. Siswa yang memiliki ketergantungan terhadap media digital memiliki kecenderungan lebih banyak melakukan aktivitas menetap, mereka terlihat lebih banyak melakukan aktivitas duduk dibandingkan dengan berjalan atau bermain di lapangan bersama teman lainnya.

Anak-anak di masa pandemi seperti ini lebih banyak menghabiskan waktunya untuk menonton televisi dan bermain gadget, penggunaan internet memang tidak mampu dipisahkan selama Virus COVID-19 ini masih ada karena siswa masih diharuskan untuk melakukan pembelajaran secara online. Siswa SMA yang dikategorikan sudah remaja ini apabila kurang melakukan aktivitas akan dapat menyebabkan tubuhnya kurang mengeluarkan energi ditambah apabila mereka juga tidak diimbangi dengan gizi yang benar maka seorang remaja akan mengalami beberapa masalah seperti kesehatan mental. Seorang remaja diharapkan mampu melakukan aktivitas fisik secara rutin dan tepat sehingga harapannya dapat meningkatkan daya tahan tubuh sehingga mampu menekan reaksi penyebaran Virus COVID-19, selain itu manfaat apabila kita dapat melakukan aktivitas fisik secara rutin dan teratur mampu mencegah beberapa macam penyakit seperti penyakit jantung, *diabetes mellitus*, beberapa jenis kanker dan mampu menjaga kesehatan mental siswa yang lebih utama. Dari pemaparan diatas, peneliti bermaksud ingin mengetahui Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental Siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan pada Masa Adaptasi Kehidupan Baru.

METODELOGI PENELITIAN

Penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif dengan menggunakan metode survei. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui aktivitas fisik dan kesehatan mental pada siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan selama masa adaptasi kehidupan baru. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan sebanyak 740 siswa. Sampel dipilih menggunakan *cluster random sampling*, jadi populasi siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan dikelompokkan menjadi 3 cluster yaitu kelas X, XI, dan XII, kemudian setiap cluster diambil sampel secara acak sebanyak 100 siswa. Total sampel yang dipilih adalah sebanyak 300 siswa. Instrumen penelitian ini menggunakan angket yang telah divalidasi oleh para ahli dalam bidangnya,

Instrumen yang digunakan untuk mengetahui aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan adalah menggunakan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) (WHO, 2012). Penghitungan skor untuk GPAQ sesuai dengan *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) *analysis guide* (WHO, 2012). Sedangkan instrumen yang digunakan untuk mengetahui kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan adalah menggunakan *General Health Questionnaire-12* (GHQ-12) (Idaiani & Suhardi, 2006). Selanjutnya analisis data menggunakan analisis deskriptif, menggunakan Microsoft Excel 365. Data yang diperoleh dikelompokkan sesuai dengan jenis kelamin kemudian setiap kelompok jenis kelamin dihitung rata-rata, dan persentase pada setiap datanya.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitative yang bermaksud untuk mengetahui tingkat aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan. Penelitian dilakukan secara online melalui Google Form yang disebarkan kepada 300 siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan dengan rentang usia 15 – 18 tahun. Waktu pengambilan data pada tanggal . Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan instrumen GPAQ dan GHQ-12 dalam bentuk kuisisioner online melalui media Google Form.

Data yang diperoleh dari kuisisioner GPAQ dan GHQ-12 diolah menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel 356. Deskripsi hasil pada penelitian ini adalah tingkat aktivitas fisik dan kesehatan mental pada siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan pada masa adaptasi kehidupan baru. Hasil penelitian selengkapnya dideskripsikan sebagai berikut:



Aktivitas Fisik Siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan

Deskripsi Tingkat Aktivitas Fisik

Dari data yang dihimpun dapat diketahui jumlah siswa yang melakukan aktivitas fisik dari semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi) dan juga lama aktivitas menetap (*sedentary*) perhari seperti terlihat pada tabel 1 berikut ini:

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik Responden Penelitian	n	%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	77	26%
Perempuan	223	74%
Usia (tahun)		
15 – 16	148	49%
17 – 18	152	51%
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Kurus	78	26%
Normal	191	63,7%
Gemuk	12	4%
Obesitas	19	6,3%
Memiliki Riwayat Penyakit		
Ya	72	24%
Tidak	228	76%
Aktivitas Fisik		
Aktivitas Bekerja Berat	140	46,7%
Aktivitas Bekerja Sedang	165	55%
Aktivitas Perjalanan	197	65,7%
Aktivitas Rekreasi Berat	161	53,67%
Aktivitas Rekreasi Sedang	185	61,67%
Aktivitas Fisik pada Semua Domain		
Laki-laki	22	42%
Perempuan	30	58%

Terdapat 52 siswa atau 17% dari semua siswa yang melakukan aktivitas fisik dari semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi), 22 siswa atau 42% diantaranya adalah siswa laki-laki dan 30 siswa atau 58% diantaranya adalah siswa perempuan.



Setelah dilakukan perhitungan nilai *Metabolic Equivalent of Task* (MET) didapatkan hasil yang paparkan setiap domain aktivitas pada tabel di bawah ini.

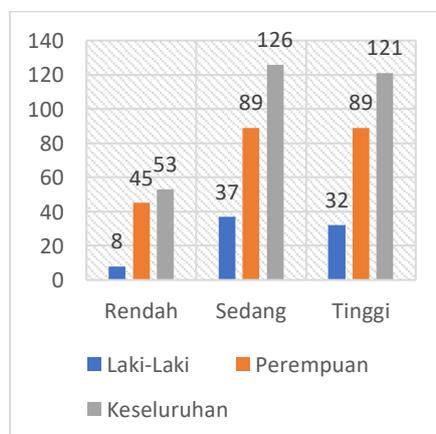
Tabel 2. Nilai *Metabolic Equivalent of Task* (MET) Siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan

(MET menit/minggu)	Laki-Laki	Perempuan	Rata-rata
Aktivitas Bekerja	2007,38	1987,91	1992,91
Aktivitas Bekerja Berat	949,09	1268	1186,1
Aktivitas Bekerja Sedang	1058,3	719,93	806,77
Aktivitas Perjalanan	424,94	323,32	349,4
Aktivitas Rekreasi	2663,58	1074,15	1482,11
Aktivitas Rekreasi Berat	1989,1	599,64	956,27
Aktivitas Rekreasi Sedang	674,49	474,511	525,84
Total	5270,5	3634,9	4054,7

Dapat dilihat dari data di atas nilai rerata aktivitas fisik terbanyak berasal dari aktivitas bekerja dengan nilai 1992,91 MET menit/minggu. Sedangkan nilai rerata terendah aktivitas fisik berasal dari aktivitas perjalanan dengan nilai 349,4 MET menit/minggu. Rata-rata total *Metabolic Equivalent of Task* (MET) untuk seluruh siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan adalah 4054,7.

Tingkat Aktivitas Fisik

Selanjutnya, setelah diketahui nilai total *Metabolic Equivalent of Task* (MET) dari semua domain dapat diketahui kategori tingkat aktivitas fisik. Pada gambar 1 disajikan data tingkat aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan selama masa adaptasi kehidupan baru.



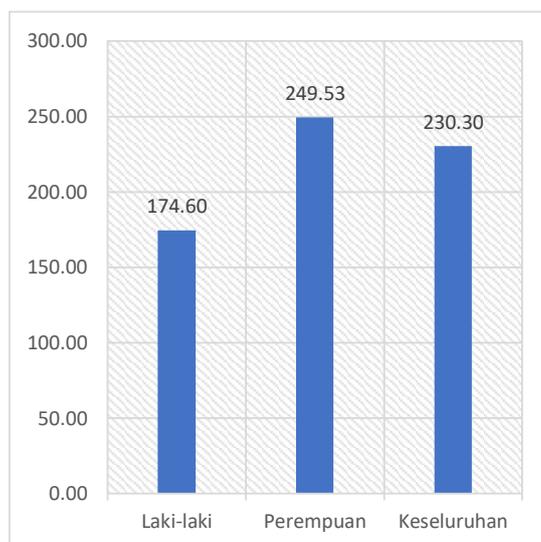
Gambar 1. Grafik Kategori Aktivitas Fisik Siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan

Dari data pada grafik kategori aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan atau gambar 1, kategori aktivitas fisik siswa laki-laki SMA Negeri 1 Karas Magetan didominasi oleh aktivitas fisik sedang dengan 37 siswa atau 48%, sedangkan aktivitas fisik tinggi dengan 32 siswa atau 42% dan sisanya adalah siswa dengan aktivitas fisik rendah sebanyak 8 siswa atau 10%.

Selanjutnya, aktivitas fisik siswa perempuan SMA Negeri 1 Karas Magetan. Kategori tinggi dan sedang mendominasi tingkat aktivitas fisik siswa perempuan SMA Negeri 1 Karas Magetan yang masing-masing sebanyak 89 siswa atau 40%, sedangkan siswanya adalah siswa perempuan dengan aktivitas fisik rendah sebanyak 45 siswa atau 20%.

Aktivitas Menetap Perhari

Aktivitas Menetap Perhari adalah total keseluruhan waktu untuk melakukan aktivitas diantaranya seperti duduk dan berbaring kecuali saat tidur. Berikut disajikan diagram rata-rata data untuk Aktivitas Menetap Perhari sesuai dengan jenis kelamin siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan.



Gambar 2. Grafik Aktivitas Menetap Perhari

Dapat dilihat pada gambar 2, grafik aktivitas menetap perhari, siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan rata-rata menghabiskan waktu untuk aktivitas menetap perhari sebanyak 230,30 menit (3,84 jam), waktu tersebut dapat diperinci sesuai dengan jenis kelamin siswa yaitu untuk siswa laki-laki waktu yang dihabiskan sebanyak 174,60 menit (2,91 jam) sedangkan siswa perempuan menghabiskan waktu sebanyak 249,53 menit (4,16 jam).

Kesehatan Mental Siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan

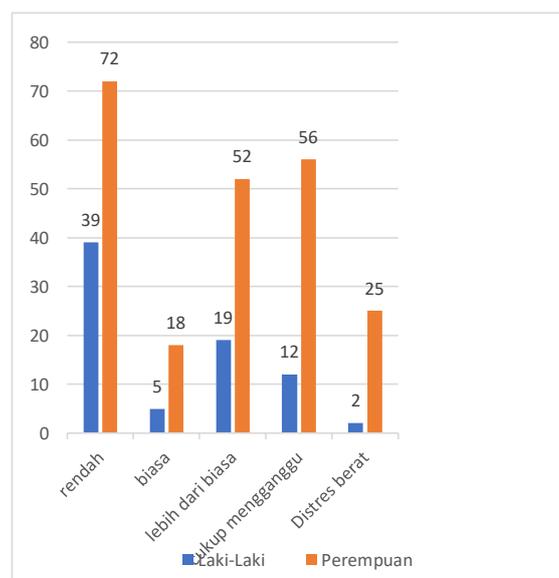
Deskripsi Tingkat Kesehatan Mental

Dari data yang telah dihimpun dari angket GHQ-12 didapatkan data sebagai berikut :

Tabel 3. Hasil GHQ-12 untuk Tingkat Kesehatan Mental Siswa

Kategori	n	%
Tekanan Psikologi yang rendah	111	37%
Tekanan Psikologi yang biasa	23	8%
Tekanan Psikologi yang lebih dari biasa	71	24%
Tekanan Psikologi yang cukup mengganggu	68	23%
Distres berat	27	9%
Total Data	300	100%

Hasil interpretasi angket GHQ-12 siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan didominasi oleh siswa dengan tekanan psikologi rendah sebanyak 37% atau 111 siswa, diikuti siswa dengan tekanan psikologi lebih dari biasa sebanyak 24% atau 71 siswa, siswa dengan tekanan psikologi yang cukup mengganggu sebanyak 23% atau 68 siswa, siswa dengan distres berat sebanyak 9% atau 27 siswa, siswa dengan tekanan psikologi biasa 8% atau 23 siswa. Selanjutnya dari data tersebut dapat dipilah menjadi dua kategori yaitu laki-laki dan perempuan, pada tabel 5 disajikan hasil dari angket GHQ-12 jenis kelamin laki-laki.



Gambar 3. Grafik Tingkat Kesehatan Mental Menurut Jenis Kelamin

Pada gambar 3 grafik tingkat kesehatan mental menurut jenis kelamin, siswa Laki-laki SMA Negeri 1 Karas Magetan didominasi oleh siswa dengan tekanan psikologi rendah sebanyak 51% atau 39 siswa, diikuti siswa dengan tekanan psikologi lebih dari biasa sebanyak 25% atau 19 siswa, siswa dengan tekanan psikologi yang cukup mengganggu sebanyak 16% atau 12 siswa, siswa dengan tekanan psikologi biasa 6% atau 5 siswa, Selanjutnya pada gambar 4. grafik tingkat kesehatan mental menurut jenis kelamin. Hasil dari angket GHQ-12 siswa perempuan SMA Negeri 1 Karas Magetan didominasi oleh siswa dengan tekanan psikologi rendah sebanyak 32% atau 72 siswa, siswa dengan tekanan psikologi yang cukup mengganggu sebanyak 25% atau 56 siswa, siswa dengan tekanan psikologi lebih dari biasa sebanyak 23% atau 52 siswa, siswa dengan distres berat sebanyak 11% atau 25 siswa, siswa dengan tekanan psikologi biasa sebanyak 8% atau 18 siswa, Keseluruhan data disajikan dalam tabel di bawah ini.

Dari keseluruhan data yang telah dihimpun pada angket GHQ-12 didapatkan rata-rata dari keseluruhan siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan yang menjadi sampel pada penelitian ini. Rata-rata keseluruhan hasil skor angket GHQ-12 didapatkan rata-rata sebesar 12,86 yang dapat diartikan siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan termasuk dalam kategori siswa dengan tekanan psikologi biasa. Sedangkan untuk siswa laki-laki didapatkan rata-rata sebesar 10,04 yang dapat diartikan siswa laki-laki SMA Negeri 1 Karas Magetan termasuk dalam kategori siswa dengan tekanan rendah, selanjutnya untuk siswa perempuan didapatkan rata-rata sebesar 13,83 yang dapat diartikan siswa perempuan SMA Negeri 1 Karas Magetan termasuk dalam kategori siswa dengan tekanan lebih dari biasa.

PEMBAHASAN

Aktivitas Fisik

Pada masa pandemi Covid-19 ini peran aktivitas fisik sangat penting bagi siswa, karena dengan adanya aktivitas fisik dapat mempengaruhi fisiologis siswa sehingga harapannya siswa dapat terhindar dari kebosanan, kejenuhan, kecemasan yang dimana dapat mengganggu kesehatan mental siswa. Dengan adanya edukasi untuk giat melakukan aktivitas fisik yang terprogram dan terstruktur ini mampu memberikan efek positif, karena hal ini berkaitan dengan proses fisiologis tubuh manusia.

Berdasarkan data yang telah didapatkan dan dianalisis, tidak semua siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan melakukan aktivitas fisik pada semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi). Jumlah siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan yang melakukan aktivitas fisik pada



semua domain hanya 52 siswa atau 17% dari total sampel yang digunakan dalam penelitian ini. Terdapat 22 siswa laki-laki dan 30 siswa perempuan yang melakukan aktivitas fisik pada semua domain (bekerja, perjalanan, rekreasi).

Analisis data *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) sesuai dengan analisis data yang telah dikeluarkan oleh (WHO, 2012) untuk menganalisis angket *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ). Hasil dari penghitungan diperoleh dalam satuan MET (Metabolic Equivalent) per menit per minggu. MET (Metabolic Equivalent) sendiri adalah satuan yang digunakan untuk mengestimasi energi yang dikeluarkan dari setiap melakukan suatu aktivitas (Miles, 2007).

Hasil dari analisis data, aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan lebih ke domain aktivitas bekerja dengan 1992,91 MET-menit/minggu yang termasuk dalam kategori aktivitas sedang, Hasil ini sejalan dengan penelitian yang pernah dilakukan (Mumu, Ali, Barnett, & Merom, 2017) nilai MET=0 pada domain pekerjaan serta rekreasi dengan kategori berat, demikian juga penelitian (Singh & Purohit, 2011) yang mana respondennya juga tidak memiliki aktivitas pekerjaan pada kategori berat. Sedangkan untuk rata-rata dari semua domain MET-menit/minggu siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan termasuk dalam kategori aktivitas tinggi, ini ditunjukkan pada tabel 2 yaitu sebesar 4054,7 MET-menit/minggu. Hal tersebut tidak lepas dari kegiatan orang tua para siswa yang sebagian besar pekerjaan orang tua siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan adalah petani. Masyarakat di Kabupaten Magetan ketika tidak ada waktu mereka menyibukkan diri membantu orang tua mereka untuk pergi ke sawah dan bertani. Dengan pola gaya hidup sehat seperti dengan bertani akan meningkatkan aktivitas fisik yang berpengaruh pada peningkatan kesehatan.

Hasil dari analisis *Global Physical Activity Questionnaire* (GPAQ) dari siswa laki-laki dan perempuan dapat diketahui bahwa rata-rata tingkat aktivitas fisik siswa laki-laki dan perempuan ada dalam kategori yang sama yaitu kategori aktivitas tinggi. Tetapi secara angka laki-laki lebih besar nilai MET-menit/minggunya dari pada perempuan sebesar. Hasil ini sejalan dengan penelitian milik (Mustika & Tanziha, 2012) yang melakukan penelitian terhadap Tingkat aktivitas fisik, tingkat konsumsi zat gizi dan status gizi siswa di pondok pesantren Al Falak kota Bogor. Hasil dari penelitian tersebut menyatakan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa perempuan lebih rendah dari pada tingkat aktivitas fisik laki-laki, tingkat aktivitas perempuan berada dalam kategori aktivitas fisik ringan sedangkan tingkat aktivitas laki-laki berada dalam kategori aktivitas fisik sedang. Penelitian lainnya yang serupa adalah penelitian dari (Widiyatmoko & Hadi, 2018), hasil penelitiannya menyoroti masalah penting dalam kesehatan siswa. Aktivitas fisik siswa laki-laki secara keseluruhan lebih baik dibanding



dengan siswa perempuan. Temuan menunjukkan bahwa secara umum aktivitas fisik siswa masih dalam angka yang rendah, sehingga harus ada usaha perbaikan kesehatan dan gaya hidup aktif di kalangan siswa.

Pada saat adaptasi kehidupan baru seperti sekarang ini banyak sekali sekolah yang diliburkan sehingga kegiatan belajar mengajar dilakukan secara daring, hal ini berakibat meningkatnya aktivitas menetap, dari analisis data yang telah dilakukan rata-rata aktivitas menetap siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan adalah 3,84 jam, untuk laki-laki sendiri 2,91 jam sedangkan perempuan 4,16 jam.

Kesehatan Mental

Menurut (Putri, Wibhawa, & Gutama, 2015) "Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi dimana individu terbebas dari segala bentuk gejala-gejala gangguan mental. Individu yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam menjalankan hidupnya khususnya saat menyesuaikan diri untuk menghadapi masalah-masalah yang akan ditemui sepanjang hidup seseorang dengan menggunakan kemampuan pengolahan stres". Pada masa pandemi seperti sekarang ini banyak sekali isu-isu yang beredar pada masyarakat salah satunya adalah tentang kesehatan mental. Rasa takut yang berlebihan terhadap pandemi dapat berpengaruh negatif bagi kesehatan mental masyarakat.

Pada penelitian ini salah satunya bertujuan untuk mengetahui kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan yang dimana lokasi sekolah berdekatan dengan kluster pondok pesantren Temboro bahkan lokasi tersebut sempat menjadi zona merah. Kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan dapat diskriming melalui survei dengan menggunakan instrumen tes GHQ-12. Menurut (Zulkefly & Baharudin, 2010) GHQ-12 terbukti reliabel dan temuan dari analisis faktor mendukung gagasan bahwa GHQ-12 mengandung tiga struktur faktor, yaitu gangguan psikologis, disfungsi sosial dan emosional, dan gangguan kognitif. Sedangkan menurut (Idaiani & Suhardi, 2006) GHQ-12 dengan validitas sedang dan reliabilitas tinggi memiliki potensi untuk menjadi alat skrining, dan karenanya perlu disesuaikan dan dikembangkan.

Dari analisis data pada angket GHQ-12 siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan di dapatkan bahwa siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan didominasi oleh tekanan psikologi yang rendah sebanyak 37%, akan tetapi siswa dengan tekanan psikologi yang lebih dari biasa dan cukup mengganggu juga mendapatkan persentase yang tinggi yaitu 24% dan 23%, bahkan dari 300 sampel yang diambil datanya terdapat 9% siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan yang mengalami distres berat, artinya masih terdapat 27 siswa yang mengalami distres berat. Hasil penelitian tersebut tidak jauh berbeda dari penelitian dari (Iqbal & Rizqulloh, 2020)



menemukan bahwa Sebanyak 63,6% dari total responden terindikasi mengalami permasalahan kesehatan secara mental, 26 dari total 44 responden atau 59% merasa tegang, cemas atau khawatir selama 30 hari terakhir, 22 orang dari total 44 responden atau 50% merasa sulit untuk tidur selama 30 hari terakhir, 22 orang dari total 44 responden atau 50% merasa sulit untuk berfikir jernih selama 30 hari terakhir, 22 orang dari total 44 responden atau 50% merasa lelah sepanjang waktu selama 30 hari terakhir, 9% dari total responden memiliki pemikiran untuk mengakhiri hidupnya. Penelitian yang dilakukan (Iqbal & Rizqulloh, 2020) dilaksanakan pada bulan Juni-Juli disaat pandemi menunjukkan peningkatan yang signifikan. Penelitian lain dengan menggunakan instrumen kuesioner *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS), menunjukkan mayoritas masalah psikologis yang dialami mahasiswa dalam proses pembelajaran daring yaitu kecemasan. Sebanyak 79 mahasiswa mengalami kecemasan ringan, 23 mahasiswa mengalami stres ringan dan 7 mengalami depresi ringan. Kesehatan mental menjadi faktor yang sangat penting diperhatikan oleh pemerintah khususnya oleh para guru ketika memberikan pelajaran atau melaksanakan kegiatan belajar mengajar disekolah. Guru harus sering melakukan skrining pada siswa terutama siswa yang tempatnya berdekatan dengan kluster. Menurut (Hasanah, Fitri, Supardi, & PH, 2020) Masalah psikologis yang paling banyak dialami oleh siswa karena pembelajaran daring yaitu kecemasan. Penting untuk terus mengeksplorasi implikasi pandemi pada kesehatan mental mahasiswa, sehingga dampaknya dapat dicegah, atau setidaknya dikurangi.

Secara keseluruhan didapatkan rata-rata kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan adalah didalam kategori siswa dengan tekanan psikologi biasa. Artinya selama masa adaptasi kehidupan baru tingkat kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan termasuk dalam kategori baik.

KESIMPULAN

Pada masa adaptasi kehidupan baru dapat disimpulkan bahwa tingkat aktivitas fisik siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan telah memenuhi rekomendasi WHO (*World Health Organization*) terkait aktivitas fisik untuk kesehatan. Kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan masih dalam kategori siswa dalam tekanan yang biasa, artinya selama masa adaptasi kehidupan baru tingkat kesehatan mental siswa SMA Negeri 1 Karas Magetan termasuk dalam kategori baik.

DAFTAR PUSTAKA

American Diabetes Association. (2015). 4. Foundations of care: Education, nutrition, physical activity, smoking cessation, psychosocial care, and immunization. *Diabetes Care*, 38(January), S20–S30. <https://doi.org/10.2337/dc15-S007>



- Bao, W. (2020). COVID -19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University . *Human Behavior and Emerging Technologies*, 2(2), 113–115. <https://doi.org/10.1002/hbe2.191>
- Baskoro, A. H. (2020). Jumlah Kasus Positif COVID-19 Jadi Delapan di Jawa Timur. <https://www.suarasurabaya.net/>. Retrieved from <https://www.suarasurabaya.net/kelanakota/2020/jumlah-kasus-positif-covid-19-jadi-delapan-di-jawa-timur/>
- Erfinanto, E. (2020, April 22). Menelusuri Kasus Positif Corona COVID-19 di Temboro Magetan. *Surabaya.Liputan6.Com*. Retrieved from <https://surabaya.liputan6.com/read/4233865/menelusuri-kasus-positif-corona-covid-19-di-temboro-magetan>
- Gustian, U., Supriatna, E., & Purnomo, E. (2019). Efektifitas modifikasi permainan tradisional dalam pengembangan physical literacy anak taman kanak-kanak Effectiveness of traditional game modified to develop a physical literacy in preschool student. *Jurnal Keolahragaan*, 7(1), 23–33.
- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, S., & PH, L. (2020). Depression Among College Students Due to the COVID-19 Pandemic. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421. <https://doi.org/10.26714/jkj.8.4.2020.421-424>
- Idaiani, S., & Suhardi, S. (2006). Validity and Reliability of the General Health Questionnaire for Psychological Distress and Social Dysfunction Screening in Community. *Bulletin of Health Research*, 34(4), 161–173. Retrieved from <http://bpk.litbang.depkes.go.id/index.php/BPK/article/view/1204>
- Iqbal, M., & Rizqulloh, L. (2020). Deteksi Dini Kesehatan Mental Akibat Pandemi Covid-19 Pada Unnes Sex Care Community Melalui Metode Self Reporting Questionnaire. *PRAXIS*, 3(1), 20. <https://doi.org/10.24167/praxis.v3i1.2730>
- Lepp, A., Barkley, J. E., Sanders, G. J., Rebold, M., & Gates, P. (2013). The relationship between cell phone use, physical and sedentary activity, and cardiorespiratory fitness in a sample of U.S. college students. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 79. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-10-79>
- Miles, L. (2007). Physical activity and health. *Nutrition Bulletin*, 32(4), 314–363. <https://doi.org/10.1111/j.1467-3010.2007.00668.x>
- Mumu, S. J., Ali, L., Barnett, A., & Merom, D. (2017). Validity of the global physical activity questionnaire (GPAQ) in Bangladesh. *BMC Public Health*, 17(1), 650. <https://doi.org/10.1186/s12889-017-4666-0>
- Mustika, M. A., & Tanziha, I. (2012). *Tingkat Aktivitas Fisik, Tingkat Konsumsi Zat Gizi dan Status Gizi Siswa di Pondok Pesantren Al Falak Kota Bogor* (Institut Pertanian Bogor). Retrieved from <http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/54419%09>
- Putri, A. W., Wibhawa, B., & Gutama, A. S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan, dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v2i2.13535>
- Singh, A., & Purohit, B. (2011). Evaluation of Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) among Healthy and Obese Health Professionals in Central India. *Baltic Journal of Health and Physical Activity*, 3(1). <https://doi.org/10.2478/v10131-011-0004-6>
- WHO. (2012). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ) Analysis Guide. *Geneva: World Health Organization*, 1–22. Retrieved from [http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+\(GPAQ\)+Analysis+Guide#1](http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Global+Physical+Activity+Questionnaire+(GPAQ)+Analysis+Guide#1)
- Wicaksono, D. C., & Nurhayati, F. (2013). Survey Kemampuan Motorik Siswa Sekolah Dasar Muhammadiyah Kelas Iv Se-Kecamatan Taman Sidoarjo Tahun Ajaran 2012 – 2013.



Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan, 1(1), 98–103.

Widiyatmoko, F., & Hadi, H. (2018). Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Di Kota Semarang. *Journal Sport Area*, 3(2), 140. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3\(2\).2245](https://doi.org/10.25299/sportarea.2018.vol3(2).2245)

Zulkefly, S. N., & Baharudin, R. (2010). Using the 12-item General Health Questionnaire (GHQ-12) to Assess the Psychological Health of Malaysian College Students. *Global Journal of Health Science*, 2(1). <https://doi.org/10.5539/gjhs.v2n1p73>

