

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN FAKULTAS KEPERAWATAN
INSTITUT KESEHATAN PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Penelitian, Januari 2025

Nurjanah

**Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMAN
Olahraga Riau**

XI + 45 Halaman + 7 Tabel + 2 Skema + 10 Lampiran

ABSTRAK

Remaja adalah masa perkembangan transisi antara masa kanak-kanak dan masa dewasa yang mencakup perubahan biologi, kognitif, dan sosial-emosional. Dalam pandangan agama bahwa seseorang apabila sudah menginjak remaja adalah mereka yang berada pada usia tahun 14 tahun sampai 24 tahun. Seseorang disebut remaja bisa berbeda-beda, menurut pandangan WHO (World Health Organization) bahwa definisi remaja dikemukakan melalui tiga kriteria, yaitu biologi, psikologi, dan sosial-ekonomi. Tujuan penelitian untuk mengetahui terdapat Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMAN Olahraga Riau. Metode deskriptif korelasional dengan pendekatan Cross Sectional. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 8 Januari 2025, menggunakan kuesioner GPAQ untuk menilai MET-min/minggu, aktivitas fisik dengan intensitas tinggi yaitu ≥ 3000 MET-min/minggu dan kuesioner SRQ untuk menilai pilihan jawaban "ya" dan "tidak" jawaban "ya" diskor 1, sedangkan tidak diskor 6 dikategorikan sebagai individu yang diindikasikan mengalami gangguan psikologis. Hasil uji statistik tabel 4.6 menunjukkan Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja Di SMAN Olahraga Riau. Dari 74 responden aktivitas fisik tinggi pada rentang baik sebanyak 82 responden (64,6%) dan cukup sebanyak 45 responden (35,4%). Dari 4 responden aktivitas fisik sedang pada rentang baik 3 responden (75,0%) dan cukup 1 responden (25,0%). Hasil uji statistik *chi-square* didapatkan *p value* $0,667 > 0,05$ yang artinya H_0 diterima, sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja di SMAN Olahraga Riau. Disarankan agar remaja melakukan aktivitas fisik yang lebih tinggi dapat meningkatkan kesehatan mental pada remaja.

Kata kunci : Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental

Daftar Bacaan : 46 (2016-2025)

**STUDY PROGRAM S1 NURSING FACULTY OF NURSING INSTITUTE
OF HEALTH PAYUNG NEGERI PEKANBARU**

Research, January 2025

**The relationship between physical activity and mental health of adolescents at
SMAN Olahraga Riau**

XII + 45 Page + 7 Table + 2 Schemes + 10 Attachments

ABSTRACT

Adolescence is a transitional developmental period between childhood and adulthood that includes biological, cognitive, and social-emotional changes. In the religious view that someone when has stepped into adolescence is those who are at the age of 14 years to 24 years. Someone is called a teenager can be different, according to the WHO (World Health Organization) view that the definition of adolescence is expressed through three criteria, namely biological, psychological, and socio-economic. The purpose of the study was to determine whether there was a relationship between physical activity and mental health in adolescents at Sman Olahraga Riau. Correlational descriptive method with a cross-sectional approach. This study was conducted on January 8, 2025, using the GPAQ questionnaire to assess MET-min / week, high-intensity physical activity which is ≥ 3000 MET-min / week and the SRQ questionnaire to assess the answer choices "yes" and "no" the answer "yes" is scored 1, while not scored 6 is categorized as individuals who are indicated to have psychological disorders. The results of statistical tests table 4.6 show Physical Activity with Mental Health in Adolescents at Riau Sports High School. Of the 74 respondents high physical activity in the good range as many as 82 respondents (64.6%) and enough as many as 45 respondents (35.4%). Of the 4 respondents moderate physical activity in the good range 3 respondents (75.0%) and enough 1 respondent (25.0%). The results of the chi-square statistical test obtained a p value of $0.667 > 0.05$ which means H_0 is accepted, so it can be concluded that there is no relationship between physical activity and mental health in adolescents at Riau sports high schools. It is recommended that adolescents do higher physical activity can improve mental health in adolescents.

Keywords: Physical Activity, Mental Health