



Hubungan Tingkat Kebugaran Jasmani Dengan Kesehatan Mental Pada Anak Remaja Tingkat Sekolah Menengah Atas (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Tarutung)

Suranta Pratama Ginting Manik¹, Anugrah Theo Michael Hutabarat²

^{1,2} Universitas Negeri Medan

Email: anugrhtheo62@gmail.com

Article Info

Article history:

Received December 02, 2025

Revised December 11, 2025

Accepted December 23, 2025

Keywords:

Physical Fitness, Mental Health

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of physical fitness levels on mental health among high school students at SMA Negeri 1 Tarutung. The study used a descriptive qualitative method with a survey approach. The data used was primary data obtained by distributing questionnaires to 100 students as respondents. The research instruments included indicators of physical fitness and mental health with answer options of agree, unsure, and disagree. The data was analyzed descriptively through the stages of data reduction, data presentation, and conclusion drawing. The results of the study indicate that physical fitness has a positive effect on students' mental health. Physical activity and sports have been proven to help reduce stress, increase enthusiasm, and support students' mental readiness in facing academic demands. This study confirms that physical fitness plays an important role not only in maintaining physical health but also as a supporting factor for the mental health of adolescents in the school environment.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received December 02, 2025

Revised December 11, 2025

Accepted December 23, 2025

Keywords:

Kebugaran Jasmani, Kesehatan Mental

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap kesehatan mental pada remaja tingkat sekolah menengah atas di SMA Negeri 1 Tarutung. Penelitian menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan pendekatan survei. Data yang digunakan merupakan data primer yang diperoleh melalui penyebaran angket kepada 100 siswa sebagai responden. Instrumen penelitian mencakup indikator kebugaran jasmani dan kesehatan mental dengan pilihan jawaban setuju, ragu-ragu, dan tidak setuju. Data dianalisis secara deskriptif melalui tahap reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebugaran jasmani berpengaruh positif terhadap kesehatan mental siswa. Aktivitas fisik dan olahraga terbukti membantu mengurangi stres, meningkatkan semangat, serta mendukung kesiapan mental siswa dalam menghadapi tuntutan akademik. Penelitian ini menegaskan bahwa kebugaran jasmani berperan penting tidak hanya dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga sebagai faktor pendukung kesehatan mental remaja di lingkungan sekolah.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



***Corresponding Author:***

Anugrah Theo Michael Hutabarat
Universitas Negeri Medan
Email: anugrhttheo62@gmail.com

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase perkembangan yang ditandai oleh perubahan biologis, psikologis, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja sekolah menengah atas menghadapi berbagai tuntutan akademik, sosial, dan emosional yang berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka. Kesehatan mental yang baik sangat penting bagi remaja karena berkaitan erat dengan kemampuan mengelola stres, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mencapai prestasi akademik yang optimal (WHO, 2020).

Dalam beberapa tahun terakhir, perhatian terhadap permasalahan kesehatan mental pada remaja semakin meningkat. Berbagai studi menunjukkan bahwa remaja rentan mengalami gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi, yang apabila tidak ditangani dapat berdampak jangka panjang terhadap kualitas hidup dan produktivitas individu (Patel et al., 2018). Tuntutan akademik, sosial, dan persiapan masa depan kerap menjadi sumber stres yang signifikan. Di sisi lain, era digitalisasi telah mendorong gaya hidup sedentari, di mana aktivitas fisik tergantikan oleh screen time yang tinggi, berpotensi menurunkan tingkat kebugaran jasmani.

Fenomena ini menimbulkan pertanyaan mendasar mengenai interaksi antara dimensi fisik dan mental. Kebugaran jasmani merupakan salah satu indikator penting dari kesehatan fisik yang mencerminkan kemampuan tubuh untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan berlebihan. Aktivitas fisik yang teratur terbukti tidak hanya meningkatkan kesehatan fisik, tetapi juga berkontribusi positif terhadap kesehatan mental, seperti memperbaiki suasana hati, meningkatkan rasa percaya diri, dan menurunkan tingkat stres (Strong et al., 2005). Namun demikian, pada kenyataannya masih banyak remaja yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang rendah akibat minimnya aktivitas fisik dan tingginya aktivitas sedentari.

SMA Negeri 1 Tarutung sebagai salah satu institusi pendidikan menengah atas memiliki peran strategis dalam mendukung perkembangan fisik dan mental peserta didik. Namun, sejauh ini kajian empiris yang secara khusus meneliti pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap kesehatan mental pada remaja di lingkungan sekolah tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental pada siswa SMA Negeri 1 Tarutung sebagai dasar perumusan upaya promotif dan preventif di lingkungan sekolah.

Landasan teoritis pada penelitian ini bersandar pada teori biopsikososial menjelaskan bahwa kesehatan fisik dan mental saling berkaitan, di mana kondisi fisik yang baik dapat memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental remaja. Biddle dan Asare (2011) menyatakan bahwa remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah dibandingkan remaja yang kurang aktif. Aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan produksi endorfin dan neurotransmitter seperti serotonin yang berkontribusi



terhadap perasaan nyaman dan stabilitas emosi. Selain itu, kebugaran jasmani yang baik dapat meningkatkan kualitas tidur, konsentrasi, dan kepercayaan diri, yang secara tidak langsung mendukung kesehatan mental remaja (Lubans et al., 2016).

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap kesehatan mental pada remaja di SMA Negeri 1 Tarutung. Hasil analisis ini diharapkan dapat memberikan rekomendasi berbasis data bagi sekolah dalam rangka mengembangkan program pendidikan jasmani dan kesehatan yang terintegrasi untuk mendukung kesejahteraan fisik dan mental peserta didik.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif deskriptif dengan tujuan untuk memperoleh gambaran mendalam mengenai hubungan kebugaran fisik dengan kesehatan mental pada anak remaja di SMA Negeri 1 Tarutung. Pendekatan ini dipilih karena berfokus pada pemahaman makna suatu fenomena sosial secara alamiah dan kontekstual (Moleong, 2019), sehingga mampu mendeskripsikan fenomena yang diteliti berdasarkan persepsi dan pandangan responden, serta peneliti dapat menggali kondisi kebugaran jasmani dan kesehatan mental remaja secara lebih komprehensif sesuai dengan situasi nyata di lingkungan sekolah.

Populasi penelitian adalah seluruh siswa SMA Negeri 1 Tarutung. Kegiatan penelitian dilaksanakan dalam satu hari, yaitu pada tanggal 17 Desember 2025. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini meliputi:

1. Siswa/ siswi aktif SMA Negeri 1 Tarutung
2. Memiliki variasi dalam tingkat partisipasi aktivitas fisik (baik yang aktif mengikuti ekstrakurikuler olahraga maupun yang kurang aktif).
3. Bersedia dan mampu menjadi responden penelitian

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan angket (kuesioner) terbuka. Penggunaan angket dipilih karena mampu menjangkau responden dalam jumlah relatif besar serta memudahkan pengumpulan data secara sistematis.

Data yang diperoleh dari angket dianalisis melalui beberapa tahapan, yaitu Reduksi data, dengan menyeleksi dan mengelompokkan jawaban responden berdasarkan indikator kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Penyajian data, dengan menyajikan hasil angket dalam bentuk deskripsi naratif yang didukung oleh persentase jawaban responden. Penarikan kesimpulan, dengan menginterpretasikan kecenderungan jawaban responden untuk menggambarkan pengaruh tingkat kebugaran jasmani terhadap kesehatan mental remaja.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Tarutung secara umum berada pada kategori baik dan disertai dengan persepsi positif



terhadap kesehatan mental. Temuan ini mendukung teori biopsikososial yang menyatakan bahwa kondisi fisik yang baik berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis individu.

Dominasi jawaban setuju pada sebagian besar indikator kebugaran jasmani menunjukkan bahwa siswa yang memiliki daya tahan, kekuatan, dan kenyamanan fisik yang baik cenderung mampu menjalani aktivitas sekolah tanpa kelelahan berlebihan. Kondisi ini penting karena kelelahan fisik yang berkepanjangan dapat menjadi pemicu kelelahan mental dan penurunan konsentrasi belajar.

Temuan bahwa mayoritas responden merasakan penurunan stres dan peningkatan semangat setelah berolahraga memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa aktivitas fisik berperan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan suasana hati melalui mekanisme fisiologis, seperti peningkatan produksi endorfin dan serotonin (Biddle & Asare, 2011; Lubans et al., 2016). Dengan demikian, olahraga tidak hanya berfungsi sebagai sarana menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai strategi koping psikologis bagi remaja dalam menghadapi tekanan akademik.

Selain itu, tingginya persentase responden yang menyatakan lebih mudah mengalami stres dan kelelahan mental ketika jarang berolahraga menunjukkan bahwa kurangnya aktivitas fisik berpotensi berdampak negatif terhadap kesehatan mental remaja. Hal ini sejalan dengan temuan Patel et al. (2018) yang menegaskan bahwa gaya hidup tidak aktif dapat meningkatkan risiko permasalahan kesehatan mental pada kelompok usia muda.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif tingkat kebugaran jasmani terhadap kesehatan mental remaja. Siswa yang memiliki tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil, semangat belajar yang lebih tinggi, serta kemampuan yang lebih baik dalam mengelola stres. Oleh karena itu, penguatan program pendidikan jasmani dan peningkatan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik di sekolah menjadi langkah strategis dalam mendukung kesehatan mental peserta didik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani siswa SMA Negeri 1 Tarutung secara umum berada pada kategori baik. Sebagian besar siswa mampu melakukan aktivitas fisik tanpa mudah lelah, memiliki daya tahan dan kekuatan tubuh yang memadai, serta menunjukkan sikap positif terhadap kegiatan olahraga.

Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa kesehatan mental siswa berada pada kondisi yang relatif baik. Mayoritas responden menyatakan bahwa aktivitas fisik dan kebugaran jasmani berperan dalam mengurangi stres, meningkatkan semangat, serta membantu menghadapi tekanan akademik.

Temuan utama penelitian ini menegaskan adanya pengaruh positif tingkat kebugaran jasmani terhadap kesehatan mental remaja. Siswa dengan tingkat kebugaran jasmani yang lebih baik cenderung memiliki kondisi mental yang lebih stabil dan tidak mudah mengalami kelelahan psikologis. Secara keseluruhan, kebugaran jasmani memiliki peran penting tidak hanya dalam menjaga kesehatan fisik, tetapi juga sebagai faktor pendukung kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, peningkatan aktivitas fisik melalui pembelajaran pendidikan jasmani dan program olahraga di sekolah perlu terus dioptimalkan sebagai upaya mendukung kesejahteraan siswa secara menyeluruh.



DAFTAR PUSTAKA

- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886–895.
- Lubans, D. R., Richards, J., Hillman, C. H., et al. (2016). Physical activity for cognitive and mental health in youth: A systematic review of mechanisms. *Pediatrics*, 138(3), e20161642.
- Moleong, L. J. (2019). *Metodologi Penelitian Kualitatif* (Edisi Revisi). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Patel, V., Saxena, S., Lund, C., et al. (2018). The Lancet Commission on global mental health and sustainable development. *The Lancet*, 392(10157), 1553–1598.
- Strong, W. B., Malina, R. M., Blimkie, C. J. R., et al. (2005). Evidence based physical activity for school-age youth. *Journal of Pediatrics*, 146(6), 732–737.