

KORELASI TINGKAT KEBUGARAN JASMANI DENGAN KESEHATAN MENTAL PADA REMAJA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Fatoni^{1)*}, Mohammad Dika Raswadi²⁾

^{1,2)}Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Makassar

¹⁾fatoni@unm.ac.id, ²⁾mohammad23dika@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental pada remaja di SMP Negeri 3 Gowa. Latar belakang penelitian ini didasarkan pada meningkatnya kasus gangguan mental di kalangan remaja, sebagaimana dilaporkan oleh WHO (2021) yang menyebutkan bahwa sekitar satu dari tujuh remaja di dunia mengalami gangguan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, melibatkan 120 siswa berusia 13 hingga 15 tahun yang dipilih secara *purposive*. Tingkat kebugaran jasmani diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), sementara kesehatan mental diukur melalui kuesioner *General Health Questionnaire* (GHQ-12). Data yang diperoleh dianalisis menggunakan uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan uji korelasi Pearson. Hasil analisis menunjukkan bahwa kedua variabel berdistribusi normal ($p > 0,05$), serta terdapat korelasi positif yang signifikan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental ($r = 0,528$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, maka semakin baik pula kondisi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menegaskan pentingnya integrasi program kebugaran jasmani dalam pendidikan sebagai strategi promotif untuk meningkatkan kesehatan mental remaja.

Sejarah Artikel

Dimasukkan : 9 Mei 2025
Direview : 10 Mei 2025
Diterima : 13 Mei 2025
Disetujui : 30 Juni 2025

Kata-kata Kunci:

Kebugaran jasmani, Kesehatan mental, Remaja

Article History

Submitted : May 9, 2025
Reviewed : May 10, 2025
Accepted : May 13, 2025
Published : June 30, 2025

Keywords:

Physical fitness, Mental health, Adolescents

Abstract. This study aims to analyze the relationship between physical fitness levels and mental health among adolescents at SMP Negeri 3 Gowa. The background of this research is based on the increasing number of mental health issues among teenagers, as reported by the WHO (2021), which states that approximately one in seven adolescents worldwide experiences a mental health disorder. The study employs a quantitative approach with a correlational design, involving 120 students aged 13 to 15 years selected through purposive sampling. Physical fitness levels were measured using the Indonesian Physical Fitness Test (TKJI), while mental health was assessed using the General Health Questionnaire (GHQ-12). The collected data were analyzed using the Kolmogorov-Smirnov normality test and Pearson correlation test. The results showed that both variables were normally distributed ($p > 0.05$), and there was a significant positive correlation between physical fitness and mental health ($r = 0.528$; $p < 0.001$). These findings indicate that the higher the students' physical fitness level, the better their mental health

condition. Therefore, the study highlights the importance of integrating physical fitness programs into education as a promotive strategy to enhance adolescent mental health.

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase transisi yang krusial dalam perkembangan individu, ditandai oleh berbagai perubahan fisik, emosional, dan sosial yang signifikan. Pada tahap ini, remaja menjadi lebih rentan terhadap berbagai masalah kesehatan mental, termasuk kecemasan, stres, dan depresi. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mencatat bahwa prevalensi gangguan kesehatan mental di kalangan remaja terus meningkat, yang erat kaitannya dengan dinamika perubahan lingkungan sosial dan ekonomi (Racine et al., 2021; Samji et al., 2022). Kondisi ini semakin memburuk selama pandemi COVID-19, di mana sejumlah penelitian menunjukkan lonjakan gejala kecemasan dan depresi pada anak-anak dan remaja (Cost et al., 2022; Ravens-Sieberer et al., 2022).

Di Indonesia, data dari Kementerian Kesehatan menunjukkan bahwa stres akademik, tekanan sosial, serta minimnya partisipasi dalam aktivitas fisik merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental pada remaja (Carney & Firth, 2021). Beban tugas sekolah yang tinggi dan kompetisi akademik telah menjadi sumber stres yang signifikan. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik terbukti berkorelasi dengan kondisi mental yang kurang baik. Penelitian mengungkapkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik dapat menjadi penyangga terhadap stres dan gangguan psikologis (Parker et al., 2022).

Dalam konteks ini, penting untuk mengembangkan strategi intervensi yang mendukung kesehatan mental remaja secara holistik. Salah satu pendekatan yang relevan adalah dengan mendorong aktivitas fisik secara rutin dan membatasi waktu layar sebagai bagian dari gaya hidup sehat (Bernabe-Ortiz & Carrillo-Larco, 2022; Jerome et al., 2022). Upaya untuk meningkatkan akses terhadap aktivitas fisik serta mendorong keterlibatan sosial di kalangan remaja dapat menurunkan prevalensi gangguan kesehatan mental (Jo et al., 2023; Tang et al., 2021).

Kesadaran akan tantangan yang dihadapi remaja sangat penting dalam merancang kebijakan dan program yang efektif. Pemahaman mendalam terhadap faktor-faktor yang memengaruhi kesehatan mental remaja memungkinkan diterapkannya intervensi yang tepat sasaran, guna mendukung kesejahteraan mereka di masa kini dan masa mendatang (Mawer et al., 2022; Walker et al., 2023). Penguatan keterampilan emosional, pengelolaan stres yang lebih baik, serta terciptanya keseimbangan psikologis turut berdampak positif terhadap performa akademik dan kualitas hidup remaja (Fatoni et al., 2024).

Hubungan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental remaja telah banyak dibuktikan dalam berbagai studi. Aktivitas fisik berperan sebagai faktor protektif terhadap gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Selain manfaat fisik, kebugaran jasmani

juga memberikan dampak positif pada suasana hati, pengurangan stres, serta peningkatan fungsi kognitif dan sosial. Hubungan multifaktorial ini menjadi dasar dari pentingnya kebugaran dalam mendukung kesehatan mental.

Sebuah penelitian menemukan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik secara signifikan berkontribusi terhadap peningkatan kesejahteraan mental pada anak dan remaja (Wlodarczyk et al., 2017). Individu dengan tingkat kebugaran jasmani yang tinggi cenderung memiliki risiko lebih rendah terhadap gangguan mental, khususnya di kalangan remaja (Dong et al., 2024). Mekanisme biologis yang mendasarinya termasuk peningkatan kadar *Brain-Derived Neurotrophic Factor* (BDNF), yang mendukung *neuroplasticitas* dan fungsi otak, serta pengaruh sistem *endocannabinoid* yang memberikan efek antidepresan (Lema-Gómez et al., 2021).

Selain itu, terdapat hubungan dosis-respons antara komponen kebugaran seperti kebugaran kardiorespirasi dan kekuatan otot dengan kesehatan mental. Tinjauan sistematis menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardiorespirasi yang rendah berkaitan dengan risiko gangguan mental yang lebih tinggi, sehingga peningkatan kebugaran diyakini dapat memperkuat ketahanan psikologis (Appelqvist-Schmidlechner et al., 2020). Studi lain menegaskan bahwa remaja yang aktif secara fisik cenderung memiliki gejala depresi yang lebih rendah (Bou-Sospedra et al., 2020; Eddolls et al., 2018).

Kebugaran jasmani terbukti memiliki peran strategis dalam menjaga keseimbangan mental remaja. Aktivitas fisik secara rutin tidak hanya meningkatkan kesehatan tubuh, tetapi juga memperkuat aspek psikologis. Sebagai contoh, pengelolaan waktu dan kurikulum dalam pendidikan jasmani perlu diperbaiki untuk mendorong gaya hidup aktif yang sehat dan berdampak langsung pada kesehatan mental siswa (Setyawan & Gani, 2023).

Berbagai penelitian mendukung bahwa intervensi berbasis kelompok yang melibatkan aktivitas fisik mampu meningkatkan kesehatan mental remaja (Lestari et al., 2023). Program pendidikan jasmani yang dirancang dengan baik juga terbukti meningkatkan aspek psikososial peserta didik (Pratiwi et al., 2023). Aktivitas fisik membantu remaja dalam mengelola emosi serta meningkatkan daya tahan terhadap tekanan hidup selama masa pubertas (Hikmah et al., 2023).

Pentingnya pendekatan holistik juga ditekankan dalam menjaga kesehatan mental remaja. Kegiatan fisik bukan hanya sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga bagian dari strategi untuk menciptakan keseimbangan emosional dan memperkuat ketahanan mental (Gintari et al., 2023). Oleh karena itu, keterlibatan aktif remaja dalam aktivitas fisik menjadi kunci dalam membentuk generasi yang sehat secara jasmani dan mental.

Meskipun demikian, kajian mengenai hubungan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental masih tergolong terbatas, khususnya pada remaja usia sekolah di wilayah non-perkotaan seperti Kabupaten Gowa. Sebagian besar penelitian yang ada berfokus pada populasi perkotaan atau menggunakan pendekatan klinis, sehingga kurang merepresentasikan kondisi sosial dan budaya sekolah pinggiran. Di samping itu, eksplorasi spesifik terhadap dimensi kesehatan mental seperti stres, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis dalam kaitannya dengan kebugaran jasmani masih jarang ditemukan dalam literatur nasional. Hal ini menjadi celah penting yang perlu diisi melalui penelitian lebih lanjut.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel, yaitu tingkat kebugaran jasmani sebagai variabel bebas dan kesehatan mental sebagai variabel terikat pada remaja. Populasi dalam penelitian ini mencakup seluruh siswa kelas VII dan VIII di SMP Negeri 3 Gowa, dengan jumlah sampel sebanyak 120 siswa. Pemilihan sampel dilakukan melalui teknik *purposive sampling* dengan kriteria tertentu, yaitu: (1) berusia antara 13 hingga 15 tahun, (2) tidak memiliki riwayat penyakit kronis, (3) bersedia mengikuti seluruh tahapan penelitian, dan (4) telah mendapatkan izin dari pihak sekolah.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari dua alat ukur utama. Pertama, untuk mengukur tingkat kebugaran jasmani digunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI) yang disesuaikan untuk kelompok usia 13–15 tahun. TKJI mencakup lima item tes, yaitu: (1) lari 60 meter, (2) gantung siku tekuk untuk peserta laki-laki atau baring duduk 60 detik untuk peserta perempuan, (3) baring duduk 60 detik, (4) loncat tegak, dan (5) lari 1.200 meter. Skor dari kelima tes tersebut dijumlahkan untuk memperoleh indeks kebugaran jasmani. Instrumen ini telah divalidasi dan terbukti andal dalam mengevaluasi kondisi fisik remaja (Kurnia & Wiguna, 2022; Riyanto, 2020).

Kedua, untuk mengukur kesehatan mental digunakan *General Health Questionnaire* (GHQ-12) versi Bahasa Indonesia. GHQ-12 terdiri dari 12 pernyataan dengan skala *Likert* 4 poin yang mengukur tiga aspek utama, yaitu stres, kecemasan, dan kesejahteraan psikologis. Instrumen ini telah teruji secara psikometrik dan terbukti valid serta reliabel dalam konteks remaja Indonesia, dengan nilai reliabilitas *Cronbach's Alpha* sebesar 0,85, yang menunjukkan konsistensi internal yang sangat baik (Anjara et al., 2020; Drissi et al., 2020).

Proses pengumpulan data dilakukan dalam dua tahap. Tahap pertama adalah pelaksanaan TKJI yang dilakukan di lapangan sekolah oleh peneliti bersama guru pendidikan jasmani. Tahap kedua adalah pengisian kuesioner GHQ-12 yang dilaksanakan di ruang kelas dengan pendampingan langsung dari peneliti untuk memastikan pemahaman dan keakuratan

pengisian oleh peserta. Peneliti menjamin kerahasiaan seluruh data yang dikumpulkan dan menegaskan bahwa data hanya digunakan untuk kepentingan penelitian ini.

Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi Pearson dengan bantuan perangkat lunak SPSS versi 25. Sebelumnya, uji prasyarat normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hubungan antara kedua variabel dinyatakan signifikan apabila nilai $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Penelitian ini melibatkan 120 siswa SMP Negeri 3 Gowa, yang terdiri atas 60 siswa laki-laki dan 60 siswa perempuan, dengan rentang usia antara 13 hingga 15 tahun. Data yang dikumpulkan mencakup skor kebugaran jasmani yang diukur menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), serta skor kesehatan mental yang diperoleh melalui pengisian kuesioner General Health Questionnaire (GHQ-12).

1. Deskripsi Data

Berdasarkan hasil pengukuran menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI), diperoleh nilai rerata kebugaran jasmani siswa sebesar 13,75 dengan standar deviasi (SD) sebesar 2,80, dan rentang skor antara 8 hingga 19. Sebagian besar siswa, yaitu 65%, berada dalam kategori kebugaran jasmani sedang, 20% berada dalam kategori tinggi, dan 15% lainnya berada dalam kategori rendah.

Sementara itu, hasil pengukuran kesehatan mental menggunakan instrumen GHQ-12 menunjukkan rerata skor sebesar 17,20 dengan standar deviasi 3,10 dan rentang skor antara 10 hingga 24. Dalam instrumen GHQ-12, skor yang lebih tinggi mencerminkan tingkat *distress* psikologis yang lebih berat. Berdasarkan hasil tersebut, sebanyak 68% siswa berada dalam kategori kesehatan mental yang baik, 22% dalam kategori sedang, dan 10% tergolong rentan mengalami gangguan psikologis. Informasi selengkapnya mengenai distribusi data dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental Siswa SMP Negeri 3 Gowa (n = 120)

Variabel	Rata-rata (Mean)	Simpangan Baku (SD)	Skor Minimum	Skor Maksimum
Kebugaran Jasmani (TKJI)	13,75	2,80	8	19
Kesehatan Mental (GHQ-12)	17,20	3,10	10	24

Untuk melihat distribusi kategori masing-masing variable, dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2. Distribusi Kategori Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental

Kategori	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Kebugaran Jasmani		
Tinggi	24	20,0%
Sedang	78	65,0%
Rendah	18	15,0%
Kesehatan Mental		
Baik	82	68,3%
Sedang	26	21,7%
Rentan gangguan mental	12	10,0%

Tabel 2 di atas menunjukkan distribusi kategori tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental siswa SMP Negeri 3 Gowa. Berdasarkan data, mayoritas siswa (65,0%) berada dalam kategori kebugaran jasmani sedang, sementara 20,0% tergolong dalam kategori tinggi, dan 15,0% lainnya berada pada kategori rendah. Distribusi ini mencerminkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat kebugaran jasmani yang cukup memadai, meskipun masih terdapat kelompok yang perlu mendapatkan perhatian khusus karena berada pada tingkat kebugaran yang rendah.

Adapun dalam kategori kesehatan mental, sebagian besar siswa (68,3%) menunjukkan kondisi mental yang baik, 21,7% berada pada kategori sedang, dan 10,0% tergolong dalam kategori rentan terhadap gangguan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa secara umum, kondisi kesehatan mental siswa berada dalam tingkat yang cukup baik, meskipun tetap terdapat sejumlah siswa yang menunjukkan potensi risiko gangguan mental.

Kecenderungan proporsi yang dominan pada kategori sedang dan baik, baik dalam aspek kebugaran jasmani maupun kesehatan mental, mengindikasikan adanya pola keseimbangan antara kedua variabel tersebut. Hal ini mendukung asumsi dasar dalam penelitian bahwa kebugaran jasmani dapat berkontribusi terhadap kondisi kesehatan mental siswa. Namun demikian, keberadaan siswa dalam kategori kebugaran jasmani rendah dan rentan terhadap gangguan mental tetap menjadi perhatian penting, karena kelompok ini berisiko mengalami penurunan performa akademik, sosial, maupun emosional apabila tidak diberikan intervensi yang tepat. Oleh karena itu, hasil ini menegaskan pentingnya upaya peningkatan kebugaran jasmani melalui pembelajaran pendidikan jasmani yang berkualitas serta program promosi kesehatan sekolah yang terstruktur dan berkelanjutan.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki distribusi normal dengan nilai signifikansi ($p > 0,05$). Oleh karena itu, analisis

data dapat dilanjutkan menggunakan uji korelasi parametrik. Informasi lebih rinci mengenai hasil uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov*

Variabel	Statistik <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	Sig. (p)	Keterangan
Kebugaran Jasmani (TKJI)	0,078	0,200	Normal ($p > 0,05$)
Kesehatan Mental (GHQ-12)	0,065	0,154	Normal ($p > 0,05$)

Berdasarkan tabel diatas, hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* terhadap dua variabel penelitian, yaitu tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Hasil uji menunjukkan bahwa nilai signifikansi (p) untuk variabel kebugaran jasmani adalah 0,200 dan untuk variabel kesehatan mental adalah 0,154. Kedua nilai p tersebut berada di atas ambang batas signifikansi 0,05, yang menunjukkan bahwa distribusi data dari kedua variabel tidak berbeda secara signifikan dari distribusi normal.

3. Uji Korelasi Pearson

Hasil uji korelasi *Pearson* antara tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental ditampilkan pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi *Pearson* antara Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental

Variabel	r Pearson	Sig. (p)	Keterangan
Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental	0,528	0,000	Korelasi positif, signifikan ($p < 0,001$)

Berdasarkan hasil analisis, terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental ($r = 0,528$; $p = 0,000$). Koefisien korelasi tersebut menunjukkan hubungan positif dengan tingkat korelasi sedang hingga kuat. Hal tersebut memiliki makna semakin tinggi tingkat kebugaran jasmani siswa, semakin baik pula kondisi kesehatan mentalnya.

Pembahasan

Penelitian ini mengkaji hubungan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental pada remaja tingkat sekolah menengah pertama dengan melibatkan 120 siswa SMP Negeri 3 Gowa. Data deskriptif menunjukkan bahwa rata-rata skor kebugaran jasmani siswa berada dalam kategori sedang ($M = 13,75$; $SD = 2,80$), dengan mayoritas siswa (65%) termasuk dalam klasifikasi ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa

sebagian besar siswa, terutama dalam konteks pembelajaran pendidikan jasmani, cenderung memiliki tingkat kebugaran yang cukup untuk mendukung aktivitas fisik harian. Kebugaran jasmani telah terbukti penting dalam mendukung konsentrasi dan performa belajar siswa, meskipun terdapat variasi dalam kebiasaan aktivitas fisik dan metode pelatihan yang diterapkan di sekolah (Bangun et al., 2022).

Di sisi lain, hasil pengukuran kesehatan mental menggunakan GHQ-12 menunjukkan rerata skor sebesar 17,20 ($SD = 3,10$), dengan 68,3% siswa berada dalam kategori kesehatan mental yang baik. Temuan ini mencerminkan adanya keseimbangan antara kesehatan jasmani dan mental siswa, yang memperkuat bukti bahwa aktivitas fisik yang teratur dapat berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental, termasuk pengurangan gejala kecemasan dan depresi (Riyanto, 2020).

Pola distribusi yang terlihat mengindikasikan bahwa sebagian besar siswa memiliki keseimbangan antara kapasitas fisik dan kondisi psikologis. Hal ini sejalan dengan temuan Kusuma et al. (2021), yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya memberikan manfaat fisiologis, tetapi juga mendukung perkembangan keterampilan sosial dan emosi positif pada siswa. Oleh karena itu, terdapat kebutuhan mendesak untuk mengembangkan program pendidikan yang terintegrasi, yang menekankan pentingnya penguatan kebugaran jasmani dan kesehatan mental guna mendukung keberhasilan akademik dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan (Bangun et al., 2022; Kusuma et al., 2021).

Dari sisi metodologis, pengujian normalitas merupakan tahap penting untuk memastikan validitas teknik analisis yang digunakan. Uji *Kolmogorov-Smirnov* (K-S) digunakan untuk menguji apakah data mengikuti distribusi normal. Jika nilai signifikansi uji K-S lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal dan memungkinkan penggunaan analisis parametrik seperti korelasi Pearson (Aslam, 2020). Dalam penelitian ini, hasil uji K-S menunjukkan bahwa kedua variabel memenuhi asumsi normalitas, sehingga analisis korelasi dapat dilakukan secara sah.

Hasil uji korelasi *Pearson* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental dengan nilai koefisien korelasi $r = 0,528$ ($p < 0,01$). Nilai ini mengindikasikan adanya korelasi sedang hingga kuat, yang memiliki makna praktis dan teoritis dalam konteks penelitian sosial dan kesehatan (Putri, Nidya & Darmawan, 2022; Liang et al., 2022). Berbagai studi sebelumnya juga menunjukkan bahwa tingkat kebugaran jasmani yang baik berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih stabil, membantu individu mengelola stres, serta menurunkan risiko kecemasan dan depresi (Silverman & Deuster, 2014).

Hubungan antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental dapat dijelaskan melalui mekanisme biologis, seperti penurunan peradangan sistemik akibat aktivitas fisik rutin.

Individu yang aktif secara fisik diketahui memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah, serta menunjukkan profil kesehatan mental yang lebih baik secara umum (dos Reis et al., 2016; Silverman & Deuster, 2014). Oleh karena itu, peningkatan kebugaran jasmani tidak hanya berdampak pada kesehatan fisik, tetapi juga merupakan aspek penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Temuan ini memberikan kontribusi penting terhadap pengembangan kebijakan pendidikan jasmani dan promosi kesehatan di lingkungan sekolah. Dengan sekitar 15% siswa dalam kategori kebugaran rendah dan 10% menunjukkan kerentanan terhadap gangguan mental, diperlukan intervensi yang komprehensif dan berkelanjutan. Penelitian terdahulu menyarankan bahwa penerapan program pendidikan jasmani berbasis aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi (MVPA) dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kesehatan jasmani dan mental siswa (Zulrafi et al., 2024).

Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti mampu menurunkan risiko gangguan psikologis di kalangan pelajar, serta memperkuat keterkaitan positif antara kebugaran jasmani dan kesehatan mental (Nurulita & Aziz, 2024). Implementasi pendekatan ini dalam kurikulum pendidikan jasmani sekolah tidak hanya meningkatkan kebugaran siswa, tetapi juga memberikan manfaat bagi aspek emosional dan kognitif mereka. Sebagai contoh, peningkatan status gizi dan kesehatan fisik telah dikaitkan dengan pencapaian akademik yang lebih baik, menegaskan pentingnya program kebugaran terpadu dalam pendidikan (Adistya et al., 2021).

Intervensi yang direkomendasikan hendaknya mencakup pendidikan jasmani yang tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga menyediakan dukungan terhadap kesejahteraan mental siswa. Dengan mendorong gaya hidup aktif dan mengenakan strategi koping yang relevan, seperti yang disarankan oleh Putri, Nidya & Darmawan (2022), sekolah dapat membantu menurunkan tingkat stres dan meningkatkan pencapaian akademik siswa. Oleh karena itu, penerapan program kebugaran jasmani yang sistematis dan terintegrasi sangat penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung kesehatan dan kesejahteraan siswa secara menyeluruh (Candra et al., 2023).

Sebagai bagian dari pendekatan pendidikan yang holistik, diperlukan sinergi antara pendidikan jasmani, layanan bimbingan konseling, dan dukungan dari orang tua. Guru PJOK memiliki peran strategis sebagai agen perubahan dalam mempromosikan gaya hidup aktif serta mendukung kesehatan mental siswa melalui pembelajaran yang menyenangkan, inklusif, dan adaptif. Untuk mendukung hal tersebut, sekolah dapat mengembangkan program terintegrasi seperti Gerakan 15 Menit Aktivitas Fisik Pagi yang dilaksanakan sebelum kegiatan belajar dimulai, melibatkan guru PJOK bersama wali kelas. Selain itu, program PJOK Peduli Mental dapat dirancang dengan mengintegrasikan edukasi kesehatan mental ringan dalam

RPP PJOK, serta menjalin kerja sama dengan guru BK dalam menyelenggarakan sesi kelas reflektif atau konseling kelompok bertema “Sehat Fisik, Sehat Mental.”

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara tingkat kebugaran jasmani dan kesehatan mental pada siswa SMP Negeri 3 Gowa, di mana mayoritas siswa berada dalam kategori sedang untuk kebugaran jasmani dan menunjukkan kondisi kesehatan mental yang baik. Hasil uji korelasi Pearson ($r = 0,528$; $p < 0,001$) mengindikasikan bahwa peningkatan kebugaran jasmani berkorelasi erat dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik. Temuan ini menegaskan pentingnya peran pendidikan jasmani dalam mendukung kesehatan mental remaja serta mendorong pelaksanaan program kebugaran jasmani yang terstruktur di lingkungan sekolah sebagai langkah preventif terhadap gangguan psikologis pada usia sekolah. Selain itu, hasil ini membuka peluang implementasi jangka panjang berupa integrasi kebugaran jasmani dalam kurikulum sekolah sebagai bagian dari pendidikan karakter dan kesejahteraan siswa. Kolaborasi antara guru PJOK, guru Bimbingan dan Konseling (BK), serta wali kelas menjadi strategi penting dalam merancang intervensi yang komprehensif, seperti pembelajaran tematik berbasis gerak dan konseling berbasis aktivitas fisik yang mendukung perkembangan mental dan emosional siswa secara holistik. Meskipun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, antara lain karena cakupan wilayah terbatas pada satu sekolah dan belum mempertimbangkan variabel lain seperti kualitas tidur, asupan gizi, dan faktor sosial keluarga yang juga dapat memengaruhi kesehatan mental remaja. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan dengan pendekatan multivariat dan populasi yang lebih luas untuk mengeksplorasi interaksi antar faktor-faktor tersebut serta memperkuat generalisasi temuan dalam konteks yang lebih beragam.

DAFTAR PUSTAKA

- Adistya, A. L. I., Yuliawan, D., Lusianti, S., Putra, R. P., & Becti, R. A. (2021). Hubungan kecanduan game online dan prestasi akademik dengan aktivitas fisik. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 6(2), 156–169. <https://doi.org/10.5614/jskk.2021.6.2.5>
- Anjara, S. G., Bonetto, C., Van Bortel, T., & Brayne, C. (2020). Using the GHQ-12 to screen for mental health problems among primary care patients: Psychometrics and practical considerations. *International Journal of Mental Health Systems*, 14(1), 62. <https://doi.org/10.1186/s13033-020-00397-0>
- Appelqvist-Schmidlechner, K., Vaara, J. P., Vasankari, T., Häkkinen, A., Mäntysaari, M., & Kyröläinen, H. (2020). Muscular and cardiorespiratory fitness are associated with health-related quality of life among young adult men. *BMC Public Health*, 20(1), 842. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08969-y>

- Aslam, M. (2020). Introducing Kolmogorov–Smirnov tests under uncertainty: An application to radioactive data. *ACS Omega*, 5(1), 914–917. <https://doi.org/10.1021/acsomega.9b03940>
- Bangun, A. K., Syahputri, S., & Rangkuti, Y. A. (2022). Level of elementary school students physical fitness. *Jurnal Pendidikan Jasmani (JPJ)*, 3(2), 161–173. <https://doi.org/10.55081/jpj.v3i2.735>
- Bernabe-Ortiz, A., & Carrillo-Larco, R. M. (2022). Physical activity patterns among adolescents in Latin America and the Caribbean region. *Journal of Physical Activity and Health*, 19(9), 607–614. <https://doi.org/10.1123/jpah.2022-0136>
- Bou-Sospedra, C., Adelantado-Renau, M., Beltran-Valls, M. R., & Moliner-Urdiales, D. (2020). Association between health-related physical fitness and self-rated risk of depression in adolescents: Dados study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4316. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124316>
- Candra, O., Pranoto, N. W., Ropitasari, R., Cahyono, D., Sukmawati, E., & CS, A. (2023). Peran pendidikan jasmani dalam pengembangan motorik kasar pada anak usia dini. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(2), 2538–2546. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i2.4506>
- Carney, R., & Firth, J. (2021). Exercise interventions in child and adolescent mental health care: An overview of the evidence and recommendations for implementation. *JCPP Advances*, 1(4). <https://doi.org/10.1002/jcv2.12031>
- Cost, K. T., Crosbie, J., Anagnostou, E., Birken, C. S., Charach, A., Monga, S., Kelley, E., Nicolson, R., Maguire, J. L., Burton, C. L., Schachar, R. J., Arnold, P. D., & Korcak, D. J. (2022). Mostly worse, occasionally better: Impact of COVID-19 pandemic on the mental health of Canadian children and adolescents. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(4), 671–684. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01744-3>
- Dong, R., Dou, K., Huang, J., & Wang, R. (2024). The protective effect of physical activity on mental health of middle school students at different stages during the COVID-19 outbreak. *Scientific Reports*, 14(1), 14783. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-65599-9>
- dos Reis, D. M., Flach, P., Matwin, S., & Batista, G. (2016). Fast unsupervised online drift detection using incremental Kolmogorov–Smirnov test. In *Proceedings of the 22nd ACM SIGKDD International Conference on Knowledge Discovery and Data Mining* (pp. 1545–1554). <https://doi.org/10.1145/2939672.2939836>
- Drissi, N., Alhmoudi, A., Al Nuaimi, H., Alkhyeli, M., Alsalami, S., & Ouhbi, S. (2020). Investigating the impact of COVID-19 lockdown on the psychological health of university students and their attitudes toward mobile mental health solutions: Two-part questionnaire study (preprint). <https://doi.org/10.2196/preprints.19876>
- Eddolls, W. T. B., McNarry, M. A., Lester, L., Winn, C. O. N., Stratton, G., & Mackintosh, K. A. (2018). The association between physical activity, fitness and body mass index on mental well-being and quality of life in adolescents. *Quality of Life Research*, 27(9), 2313–2320. <https://doi.org/10.1007/s11136-018-1915-3>

- Fatoni, F., Nurhajarurahmah, S. Z., Musawira, M., Sa'diyah, J., & Nasir, N. (2024). Program edukasi pengelolaan stres dan emosi bagi siswa sekolah menengah pertama untuk meningkatkan kesehatan mental dan prestasi akademik di Kabupaten Takalar. *Jurnal Pelayanan Masyarakat Intelektual*, 1(1), 41–48. <https://doi.org/10.59823/jpmi.v1i1.64>
- Gintari, K. W., Jayanti, D. M. A. D., Laksmi, I. G. A. P. S., & Sintari, S. N. N. (2023). Kesehatan mental pada remaja. *Journal Nursing Research Publication Media (NURSEPEDIA)*, 2(3), 167–183. <https://doi.org/10.55887/nrpm.v2i3.49>
- Hikmah, F., Amareta, D. I., Werdiharini, A. E., Warsito, H., Yulianti, A., & Masita, D. N. (2023). Edukasi kesehatan mental remaja saat menarche pada masa pubertas, di SD Integral Luqman Al-Hakim Jember. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Indonesia*, 3(5), 641–645. <https://doi.org/10.52436/1.jpmi.1535>
- Jerome, G. J., Fink, T., Brady, T., Young, D. R., Dickerson, F. B., Goldsholl, S., Findling, R. L., Stepanova, E. A., Scheimann, A., Dalcin, A. T., Terry, A., Gennusa, J., Cook, C., Daumit, G. L., & Wang, N.-Y. (2022). Physical activity levels and screen time among youth with overweight/obesity using mental health services. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(4), 2261. <https://doi.org/10.3390/ijerph19042261>
- Jo, E., Seo, K., Nam, B., Shin, D., Kim, S., Jeong, Y., Kim, A., & Kim, Y. (2023). Deterioration of mental health in children and adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of the Korean Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 34(1), 21–29. <https://doi.org/10.5765/jkacap.220041>
- Khaltsum, U., Aryasti, A., Mu'awwidzati, F., Ambarsyah, A. M. B., Kalsum, U., Mita, P., & Angriani, N. (2023). Edukasi kesehatan remaja melalui launching Posyandu Milenial pada Kelurahan Sapanang Kecamatan Bungoro Kabupaten Pangkep. *PATIKALA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 820–826. <https://doi.org/10.51574/patikala.v3i1.704>
- Kurnia, D., & Wiguna, H. (2022). Profil kebugaran jasmani mahasiswa anggota UKM STKIP Pasundan. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 75–87. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i1.154>
- Kusuma, I. K. H. W., Asmawi, M., Hernawan, H., Dlis, F., Widiastuti, W., & Kanca, I. N. (2021). A study of learning physical fitness activities based on traditional Balinese sports games for students' physical fitness. *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 9(5), 1029–1039. <https://doi.org/10.13189/saj.2021.090525>
- Lema-Gómez, L., Arango-Paternina, C. M., Eusse-López, C., Petro, J., Petro-Petro, J., López-Sánchez, M., Watts-Fernández, W., & Perea-Velásquez, F. (2021). Family aspects, physical fitness, and physical activity associated with mental-health indicators in adolescents. *BMC Public Health*, 21(1), 2324. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-12403-2>
- Lestari, R., Hidayah, R., Sunarto, M., Nanlohy, K. L., & Zakiya, F. A. (2023). Upaya peningkatan kapasitas remaja menjadi mental health leader pada kelompok sebaya berbasis spiritual dan budaya di panti asuhan. *Jurnal ABDINUS: Jurnal Pengabdian Nusantara*, 7(3), 795–805. <https://doi.org/10.29407/ja.v7i3.18973>

- Liang, W., Fu, J., Tian, X., Tian, J., Yang, Y., Fan, W., Du, Z., & Jin, Z. (2022). Physical fitness and dietary intake improve mental health in Chinese adolescence aged 12–13. *Frontiers in Integrative Neuroscience*, 16. <https://doi.org/10.3389/fnint.2022.921605>
- Mawer, T., Kent, K., Williams, A. D., McGowan, C. J., Murray, S., Bird, M.-L., Hardcastle, S., & Bridgman, H. (2022). The knowledge, barriers and opportunities to improve nutrition and physical activity amongst young people attending an Australian youth mental health service: A mixed-methods study. *BMC Health Services Research*, 22(1), 789. <https://doi.org/10.1186/s12913-022-08182-0>
- Nurulita, R. F., & Aziz, M. I. M. (2024). Pembelajaran aktif melalui gerakan: Mengeksplorasi hubungan motorik-kognitif dalam konteks pendidikan jasmani. *Journal Physical Health Recreation*, 4(2), 494–504. <https://doi.org/10.55081/jphr.v4i2.2397>
- Parker, A. G., Trott, E., Bourke, M., Klepac Pogrmilovic, B., Dadswell, K., Craike, M., McLean, S. A., Dash, S., & Pascoe, M. (2022). Young people's attitudes towards integrating physical activity as part of mental health treatment: A cross-sectional study in youth mental health services. *Early Intervention in Psychiatry*, 16(5), 518–526. <https://doi.org/10.1111/eip.13189>
- Pratiwi, A. S., Nugraheni, W., & Maulana, F. (2023). Identifikasi kebugaran jasmani siswa SMK: Dampak penghapusan mata pelajaran PJOK. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 1719–1725. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5774>
- Putri, Nidya, & Darmawan, E. S. (2022). Coping mechanism mahasiswa dalam menghadapi stres akibat pandemi COVID-19. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(5), 566–575. <https://doi.org/10.56338/mparki.v5i5.2236>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global prevalence of depressive and anxiety symptoms in children and adolescents during COVID-19. *JAMA Pediatrics*, 175(11), 1142. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Ravens-Sieberer, U., Kaman, A., Erhart, M., Devine, J., Schlack, R., & Otto, C. (2022). Impact of the COVID-19 pandemic on quality of life and mental health in children and adolescents in Germany. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 31(6), 879–889. <https://doi.org/10.1007/s00787-021-01726-5>
- Riyanto, P. (2020). Kontribusi aktivitas fisik, kebugaran jasmani terhadap hasil belajar pendidikan jasmani. *JPOE*, 2(1), 117–126. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v2i1.31>
- Samji, H., Wu, J., Ladak, A., Vossen, C., Stewart, E., Dove, N., Long, D., & Snell, G. (2022). Review: Mental health impacts of the COVID-19 pandemic on children and youth – A systematic review. *Child and Adolescent Mental Health*, 27(2), 173–189. <https://doi.org/10.1111/camh.12501>
- Setyawan, H., & Gani, I. (2023). Manajemen alokasi waktu pendidikan jasmani (PE) untuk mempertahankan kebugaran siswa. *EDUKASIA: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 2(2), 339–345. <https://doi.org/10.62775/edukasia.v2i2.242>
- Silverman, M. N., & Deuster, P. A. (2014). Biological mechanisms underlying the role of physical fitness in health and resilience. *Interface Focus*, 4(5), 20140040. <https://doi.org/10.1098/rsfs.2014.0040>

- Tang, S., Xiang, M., Cheung, T., & Xiang, Y.-T. (2021). Mental health and its correlates among children and adolescents during COVID-19 school closure: The importance of parent-child discussion. *Journal of Affective Disorders*, 279, 353–360. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.10.016>
- Walker, S., Kannan, P., Bhawra, J., & Katapally, T. R. (2023). Evaluation of a longitudinal digital citizen science initiative to understand the impact of culture on Indigenous youth mental health: Findings from a quasi-experimental qualitative study. *PLOS ONE*, 18(12), e0294234. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0294234>
- Włodarczyk, O., Schwarze, M., Rumpf, H.-J., Metzner, F., & Pawils, S. (2017). Protective mental health factors in children of parents with alcohol and drug use disorders: A systematic review. *PLOS ONE*, 12(6), e0179140. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179140>
- Zulraflī, Z., Fernando, R. F., & Candra, O. (2024). Effectiveness of fitness and nutritional status on learning outcomes in students Penjas FKIP Islamic University of Riau. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 6(1), 86–97. <https://doi.org/10.31258/jope.6.1.86-97>