

OPTIMALISASI KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI INTERVENSI AKTIVITAS FISIK SENAM KEBUGARAN JASMANI

Dhona Salsabilla Purwa Nanda ¹, Nopi Nur Khasanah ², Kurnia Wijayanti ³

Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Islam Sultan Agung Semarang, Indonesia ^{1,2,3}

Corresponding Author: dhonasalsabillala@gmail.com^{1*}

Info Artikel

Submitted: 16 Januari 2026

Revised : 19 Januari 2026

Accepted: 31 Januari 2026

Published: 19 Februari 2026

Keywords: adolescents, mental health, physical activity, physical fitness gymnastics.

Kata Kunci: aktivitas fisik, kesehatan mental, remaja, senam kebugaran jasmani

Abstract

Adolescent mental health is an important aspect of psychosocial development that is often overlooked in school environments. Low physical activity and increasing academic pressure can trigger stress, anxiety, and a decline in emotional well-being. This study aims to determine the effect of physical fitness exercise activities on the mental health of adolescents at SMA Negeri 1 Sragen. The study used a quasiexperimental design with a control group pretest-posttest design. A total of 40 respondents were divided into two groups, namely 20 respondents in the intervention group and 20 respondents in the control group. Mental health measurement was conducted using the Mental Health Continuum–Short Form (MHC–SF) instrument. The results of the Paired Sample t-Test showed no significant difference in the control group ($p = 0.524$), while the intervention group showed a significant increase ($p = 0.000$). In addition, the results of the Independent Sample t-Test showed a significant difference between the control and intervention groups ($p = 0.000$). These findings indicate that physical fitness exercise activities significantly influence the improvement of adolescents' mental health, particularly in reducing stress and enhancing mood. Therefore, physical fitness exercise can be used as a promotive and preventive intervention in maintaining mental well-being in the school environment.

Abstrak

Kesehatan mental remaja merupakan aspek penting dalam perkembangan psikososial yang sering terabaikan di lingkungan sekolah. Rendahnya aktivitas fisik dan meningkatnya tekanan akademik dapat memicu stres, kecemasan, serta penurunan kesejahteraan emosional. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas fisik senam kebugaran jasmani terhadap kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Sragen. Penelitian menggunakan desain *quasi experiment* dengan *control group pretest-posttest design*. Sebanyak 40 responden dibagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 responden kelompok intervensi dan 20 responden kelompok kontrol. Pengukuran kesehatan mental dilakukan menggunakan instrumen *Mental Health Continuum–Short Form (MHC–SF)*. Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan tidak terdapat perbedaan signifikan pada kelompok kontrol ($p = 0,524$), sedangkan pada kelompok intervensi terdapat peningkatan signifikan ($p = 0,000$). Selain itu, hasil Independent Sample t-Test menunjukkan perbedaan bermakna antara kelompok kontrol dan intervensi ($p = 0,000$). Temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik senam kebugaran jasmani berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental remaja, khususnya dalam menurunkan stres dan meningkatkan suasana hati. Dengan demikian, senam kebugaran jasmani dapat dijadikan intervensi promotif dan preventif dalam menjaga kesejahteraan mental di lingkungan sekolah.



Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek fundamental dalam pembentukan kualitas hidup manusia, karena berhubungan langsung dengan kemampuan individu berpikir, merasakan, berperilaku, dan berfungsi secara sosial (Florensa et al., 2023). Namun, gangguan kesehatan mental pada remaja dan mahasiswa menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir. Masa remaja merupakan periode transisi psikologis yang rentan terhadap stres akademik, perubahan sosial, tuntutan lingkungan, dan tekanan perkembangan. Kondisi tersebut menjadikan kesehatan mental populasi remaja sebagai masalah kesehatan masyarakat yang penting untuk diperhatikan (Rahmawaty et al., 2022; Nurhaeni et al., 2022).

Salah satu strategi ilmiah yang telah terbukti berkontribusi terhadap kesehatan mental adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap gerakan tubuh yang digerakkan oleh otot rangka dan memerlukan penggunaan energi (WHO, 2024). Aktivitas ini bukan hanya berfungsi menjaga kesehatan fisik, tetapi juga berperan dalam pengelolaan stres, kecemasan, dan depresi melalui mekanisme pelepasan hormon endorfin, perbaikan metabolisme, peningkatan kualitas tidur, dan penguatan fungsi kognitif (Romadhoni et al., 2022; Abdurrahman, 2023).

Hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur memiliki hubungan signifikan dengan kesehatan mental pada remaja. Laksmi dan Jayanti (2023) membuktikan adanya hubungan kuat antara aktivitas fisik dan kesehatan mental pada remaja berusia 10–19 tahun ($p < 0,005$). Temuan serupa juga dipaparkan oleh Istyanto dan Rahmi (2023) melalui kajian literatur yang menegaskan bahwa aktivitas fisik rutin mampu meningkatkan stabilitas emosi dan menurunkan risiko depresi. Selain itu, Sariyan (2022) menyatakan adanya korelasi signifikan antara aktivitas fisik dan kondisi kesehatan mental pada mahasiswa Pendidikan Jasmani di era new normal, didukung oleh nilai signifikansi $p < 0,005$.

Selain itu, Rahmatika (2023) menyimpulkan bahwa aktivitas fisik berperan besar dalam meningkatkan kesehatan mental remaja di berbagai latar belakang pendidikan dan budaya. Intervensi latihan fisik dengan intensitas berbeda menghasilkan dampak positif terhadap kesehatan emosional dan psikologis remaja. Sementara itu, penelitian kualitatif oleh Yoisangadji (2024) juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik mampu mengurangi beban psikologis dan meningkatkan suasana batin pada siswa sekolah menengah.

Meskipun banyak penelitian telah membuktikan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, sebagian besar studi tersebut menggunakan pendekatan korelasional dan literatur review, sehingga hanya menggambarkan hubungan secara umum tanpa menguji efek kausal secara langsung. Belum banyak penelitian yang menerapkan desain eksperimental dengan kontrol variabel intensitas, durasi, serta jenis aktivitas fisik pada kelompok remaja sekolah. Kondisi ini menimbulkan kesenjangan ilmiah mengenai efektivitas aktivitas fisik sebagai intervensi terukur terhadap peningkatan kesehatan mental remaja.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental melalui pendekatan eksperimental dengan variabel terkontrol. Hasil penelitian diharapkan dapat memperkuat bukti ilmiah bahwa aktivitas fisik bukan hanya kegiatan rekreasi, tetapi juga strategi preventif dan promotif yang efektif dalam peningkatan kesehatan mental remaja, terutama dalam konteks pendidikan kesehatan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain quasi eksperimen with control group. Desain ini dipilih untuk mengukur pengaruh aktivitas fisik senam kebugaran jasmani terhadap tingkat kesehatan mental siswa melalui perbandingan dua kelompok, yaitu kelompok intervensi dan kelompok kontrol yang masing-masing dilakukan pengukuran pada tahap pre-test dan post-test. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas X di SMA Negeri 1 Sragen yang berjumlah 396 siswa dari 11 kelas. Penentuan sampel dilakukan menggunakan rumus perhitungan uji beda dua kelompok berdasarkan rata-rata post-test studi relevan, kemudian ditambahkan cadangan dropout sebesar 10% sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 40 siswa. Sampel terbagi menjadi dua kelompok, yaitu 20 siswa pada kelompok intervensi dan 20 siswa pada kelompok kontrol. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik cluster random sampling berdasarkan kelas yang sudah terbentuk di sekolah. Melalui pengundian sederhana, dipilih kelas XA sebagai kelompok intervensi dan kelas XC sebagai kelompok kontrol. Kriteria inklusi terdiri atas siswa berusia 15–18 tahun, bersedia mengikuti penelitian, serta tidak memiliki riwayat gangguan fisik maupun psikologis yang menghambat aktivitas fisik. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup siswa yang tidak hadir mengikuti latihan senam $\geq 25\%$ total pertemuan dan siswa yang sedang mengonsumsi obat tertentu yang dapat memengaruhi aspek psikologis.

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Sragen, Kabupaten Sragen, pada bulan Agustus hingga Oktober 2025. Intervensi berupa senam kebugaran jasmani dilaksanakan selama empat

OPTIMALISASI KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI INTERVENSI AKTIVITAS FISIK SENAM KEBUGARAN JASMANI

Dhona Salsabilla Purwa Nanda¹, Nopi Nur Khasanah², Kurnia Wijayanti³

minggu dengan frekuensi dua kali setiap minggu dan durasi latihan sekitar 10 menit pada tiap sesi. Materi senam terdiri dari gerakan pemanasan, inti, dan pendinginan. Kehadiran kegiatan dicatat menggunakan lembar observasi untuk memastikan kepatuhan siswa terhadap program intervensi. Kelompok kontrol tidak menerima perlakuan senam tambahan, namun tetap mengikuti pembelajaran olahraga rutin sebagaimana biasa. Pengumpulan data dilakukan dalam tiga tahap, meliputi pre-test, pelaksanaan intervensi, dan post-test. Pada tahap pre-test, kedua kelompok diberikan kuesioner Mental Health Continuum-Short Form (MHCSF) untuk mengukur kesehatan mental awal. Pada tahap intervensi, kelompok intervensi melaksanakan senam sesuai jadwal, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan sejenis. Setelah empat minggu, tahap post-test dilakukan dengan menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan kondisi kesehatan mental siswa pada kedua kelompok.

Pada tahap intervensi, kelompok intervensi melaksanakan senam sesuai jadwal, sedangkan kelompok kontrol tidak menerima perlakuan sejenis. Setelah empat minggu, tahap post-test dilakukan dengan menggunakan instrumen yang sama untuk mengukur perubahan kondisi kesehatan mental siswa pada kedua kelompok. Uji normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan uji homogenitas dilakukan menggunakan Levene Test. Apabila data memenuhi syarat distribusi normal dan varians homogen, maka digunakan uji Independent Sample t-Test untuk membandingkan skor post-test antara kelompok. Selain itu, Paired Sample tTest digunakan untuk menilai perbedaan skor pre-test dan post-test dalam setiap kelompok penelitian. Tingkat signifikansi ditetapkan pada batas $p < 0,05$.

Hasil dan Pembahasan

Hasil

Tabel 1. Karakteristik Responden berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, dan Pekerjaan Orang Tua (n1 = n2 = 20)

Karakteristik	Kelompok			
	Kontrol		Intervensi	
	n	%	n	%
Jenis Kelamin				
Laki-laki	7	35	9	45
Perempuan	13	65	11	55

OPTIMALISASI KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI INTERVENSI AKTIVITAS FISIK SENAM KEBUGARAN JASMANI

Dhona Salsabilla Purwa Nanda¹, Nopi Nur Khasanah², Kurnia Wijayanti³

Usia

15 tahun	13	13	12	60
16 tahun	7	7	8	40

Pekerjaan Orang Tua

ASN	9	45	10	50
Non-ASN	11	55	10	50

Mayoritas responden pada kedua kelompok adalah perempuan. Kelompok kontrol terdiri dari 65% responden perempuan dan 35% laki-laki, sedangkan kelompok intervensi terdiri dari 55% perempuan dan 45% laki-laki. Pada variabel usia, sebagian besar responden berusia 15 tahun, baik pada kelompok kontrol (65%) maupun kelompok intervensi (60%). Selain itu, pekerjaan orang tua responden pada kelompok kontrol didominasi kategori non-ASN (55%), sedangkan pada kelompok intervensi jumlah responden dengan pekerjaan orang tua ASN dan non-ASN memiliki proporsi yang seimbang.

**Tabel 2. Tingkat Kesehatan Mental berdasarkan Skor Pretest dan Posttest
(n1 = n2 = 20)**

Kesehatan mental	<i>Pretest</i>				<i>Posttest</i>			
	Kelompok kontrol		Kelompok intervensi		Kelompok kontrol		Kelompok intervensi	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Baik	12	60	14	70	10	50	19	95
Cukup	7	35	6	30	9	45	1	5
Kurang	1	5	0	0	1	5	0	0

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pada pengukuran awal (pretest), sebagian besar responden pada kelompok kontrol berada pada kategori kesehatan mental baik sejumlah 12 responden (60%), diikuti kategori cukup sebanyak 7 responden (35%), dan kategori kurang sebanyak 1 responden (5%). Pada kelompok intervensi juga ditemukan proporsi kategori kesehatan mental baik yang lebih tinggi, yaitu 14 responden (70%), sementara 6 responden (30%) berada pada kategori cukup dan tidak terdapat responden dengan kategori kesehatan mental kurang.

Setelah perlakuan diberikan (posttest), terjadi perubahan distribusi kategori kesehatan mental terutama pada kelompok intervensi. Pada kelompok kontrol, responden dengan kategori kesehatan mental baik berjumlah 10 responden (50%), diikuti kategori cukup sebanyak 9 responden (45%) dan kategori kurang sebanyak 1 responden (5%). Sebaliknya, kelompok intervensi menunjukkan

OPTIMALISASI KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI INTERVENSI AKTIVITAS FISIK SENAM KEBUGARAN JASMANI

Dhona Salsabilla Purwa Nanda ¹, Nopi Nur Khasanah ², Kurnia Wijayanti ³

peningkatan kategori kesehatan mental baik secara sangat signifikan, yaitu menjadi 19 responden (95%), sedangkan sisanya berada pada kategori cukup sebanyak 1 responden (5%) dan tidak ditemukan responden pada kategori kesehatan mental kurang. Secara keseluruhan, hasil ini memperlihatkan bahwa kondisi kesehatan mental responden pada kelompok intervensi meningkat setelah diberikan intervensi senam kebugaran jasmani, sedangkan kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan yang berarti.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (n1 = n2 = 20)

	Mean	SD	CI 95%	Sig.
Pretest kelompok kontrol	51,45	8,690	47,38-55,52	0,726
Posttest kelompok kontrol	50,55	11,339	45,24-55,86	0,174
Pretest kelompok intervensi	54,20	7,757	50,57-57,83	0,078
Posttest kelompok intervensi	62,35	5,294	59,87-64,83	0,178

Seluruh hasil uji normalitas menunjukkan nilai signifikansi $> 0,05$, sehingga skor kesehatan mental baik pada pretest maupun posttest berdistribusi normal.

Tabel 4. Hasil Uji Homogenitas (n1 = n2 = 20)

Levene's statistic (F)		Sig.
Pretest kelompok kontrol dan kelompok intervensi	0,022	0,88
		2
Posttest kelompok kontrol dan kelompok intervensi	8,394	0,00
		6

Skor pretest memiliki nilai $p > 0,05$ sehingga memenuhi asumsi homogenitas artinya varians skor *pretest* pada kedua kelompok memiliki varian yang sama (homogen). Sebaliknya, skor posttest memiliki nilai $p < 0,05$ yang menunjukkan varians kedua kelompok tidak homogen setelah intervensi.

Tabel 5. Hasil Uji Paired Sample t-Test (n1 = n2 = 20)

Kelompok	Skor	Mea	SD	95% CI	T	d	P
		n				f	valu
							e

**OPTIMALISASI KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI INTERVENSI AKTIVITAS
FISIK SENAM KEBUGARAN JASMANI**

Dhona Salsabilla Purwa Nanda ¹, Nopi Nur Khasanah ², Kurnia Wijayanti ³

Kelompok kontrol	Pretest	51,4	8,69	-2,001 –	0,64	1	0,52
	t	5	0	3,801	9	9	4
	Posttest	50,5	11,3				
	sd	5	39				
Kelompok intervensi	Pretest	54,2	7,75	-11,705 - -	-	1	0,00
	t	0	7	4,595	4,79	9	0
	Posttest	62,3	5,29		8		
	sd	5	4				

Hasil uji Paired Sample t-Test menunjukkan bahwa pada kelompok kontrol tidak terdapat perbedaan yang bermakna antara nilai pretest dan posttest ($p = 0,524 > 0,05$), sehingga kondisi kesehatan mental responden pada kelompok kontrol tidak mengalami peningkatan signifikan setelah periode pengamatan. Berbeda dengan kelompok kontrol, kelompok intervensi menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara skor pretest dan posttest ($p = 0,000 < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berupa senam kebugaran jasmani memberikan pengaruh positif terhadap peningkatan skor kesehatan mental responden setelah perlakuan diberikan. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa intervensi senam kebugaran jasmani efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa pada kelompok intervensi.

Tabel 6. Hasil Uji Independent Sample t-Test (n1 = n2 = 20)

Kelompok	Mean	SD	T	df	Sig. (2-tailed)	Mean difference	95% CI (Lower-Upper)
Kontrol	50,5	11,3	-	26,90	0,000	-11,800	-17,542 - -
	5	39	421	8			6,058
			7				
Intervensi	62,3	5,29					
i	5	4					

Nilai rata-rata posttest pada kelompok kontrol sebesar 50,55 (SD = 11,339), sedangkan rata-rata pada kelompok intervensi sebesar 62,35 (SD = 5,294). Uji Levene sebelumnya menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,006 ($< 0,05$), sehingga analisis menggunakan baris *Equal variances not assumed*. Berdasarkan hasil perhitungan diperoleh nilai $t = -4,217$ dengan $df = 26,908$ dan nilai signifikansi 0,000 ($< 0,05$). Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor

kesehatan mental posttest kelompok kontrol dan kelompok intervensi, dengan nilai rata-rata kelompok intervensi lebih tinggi dibandingkan kelompok kontrol. Perbedaan rata-rata sebesar – 11,800 dengan interval kepercayaan 95% (–17,542 sampai –6,058) mengindikasikan bahwa intervensi senam kebugaran jasmani berpengaruh secara signifikan terhadap peningkatan skor kesehatan mental siswa. Temuan ini sekaligus memperkuat hasil uji intrakelompok yang sebelumnya menunjukkan peningkatan signifikan pada kelompok intervensi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi senam kebugaran jasmani memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental siswa SMA. Secara umum, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa aktivitas fisik terstruktur mampu meningkatkan kesejahteraan emosional, sosial, dan psikologis remaja, yang selaras dengan tujuan intervensi promotif dan preventif dalam upaya menjaga kesehatan mental pada usia sekolah.

Pada aspek karakteristik responden sebagaimana ditunjukkan melalui analisis demografi, persentase jenis kelamin pada kedua kelompok lebih banyak terdiri dari perempuan. Kondisi ini konsisten dengan pola literatur yang menunjukkan bahwa remaja perempuan cenderung lebih ekspresif dalam menyampaikan kondisi psikologis dibandingkan laki-laki, sehingga pelaporan kesehatan mental mereka lebih mencerminkan kondisi aktual (Saptaning et al., 2023). Analisis lebih lanjut menggambarkan bahwa tanpa intervensi tambahan, kesehatan mental pada kelompok kontrol cenderung fluktuatif. Hal ini sejalan dengan teori bahwa perbedaan gender memengaruhi regulasi emosi dan strategi koping individu, dimana laki-laki memiliki kecenderungan menekan ekspresi emosional, sedangkan perempuan cenderung lebih terbuka terhadap pengalaman emosional. Perubahan pada kelompok intervensi yang meningkat jauh pada kategori kesehatan mental baik menunjukkan bahwa aktivitas fisik senam kebugaran jasmani berperan dalam stabilisasi suasana hati melalui stimulasi fisiologis, termasuk pelepasan endorfin yang terbukti meningkatkan mood. Temuan ini memperkuat teori regulasi emosi James Gross (1998) bahwa pengelolaan respons emosional dapat terjadi melalui aktivitas fisik sebagai mekanisme manajemen stres yang efektif.

Karakteristik usia responden menunjukkan dominasi usia 15 tahun baik pada kelompok kontrol maupun intervensi. Pada kelompok kontrol, penurunan kategori kesehatan mental setelah posttest memperlihatkan bahwa aktivitas fisik rutin PJOK yang dilakukan seminggu sekali tidak memiliki dampak yang signifikan terhadap kesehatan mental. Kondisi ini konsisten dengan penelitian Caesaria et al. (2024) yang menyatakan bahwa intensitas dan frekuensi aktivitas fisik yang rendah

tidak cukup memberikan manfaat psikologis optimal pada remaja. Sebaliknya, pada kelompok intervensi terjadi perubahan signifikan pada kedua kelompok usia, terutama usia 15 tahun. Hal ini sejalan dengan teori perkembangan Erikson (1950), bahwa remaja pada tahap awal lebih mudah menerima rangsangan eksternal positif dan adaptasi psikologis. Dengan demikian, senam kebugaran jasmani tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas fisik, melainkan juga sebagai stimulus sosial yang memberikan respon emosional positif bagi siswa.

Pada karakteristik pekerjaan orang tua, data kontrol menunjukkan bahwa siswa dengan orang tua ASN memiliki tingkat kesehatan mental yang cenderung lebih baik dibandingkan dengan siswa dengan orang tua non-ASN. Kondisi ini menunjukkan bahwa stabilitas ekonomi keluarga erat kaitannya dengan aspek kesejahteraan psikologis anak. Kondisi ini selaras dengan penelitian Aronsson et al. (2025) yang menyatakan bahwa pekerjaan dengan tingkat ketidakpastian ekonomi memberi dampak terhadap meningkatnya risiko gangguan emosional dan stres pada anak. Namun, pada kelompok intervensi baik kategori ASN maupun non-ASN mengalami peningkatan skor kesehatan mental setelah diberikan intervensi, menunjukkan bahwa pengaruh senam kebugaran jasmani bersifat merata dan tidak dibatasi oleh faktor sosial ekonomi keluarga.

Tingkat kesehatan mental berdasarkan pretest memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada dalam kategori kesehatan mental baik–cukup pada kedua kelompok. Namun, temuan posttest memperlihatkan pola yang berbeda: kelompok kontrol mengalami penurunan persentase responden dengan kategori kesehatan mental baik, sementara kelompok intervensi mengalami peningkatan yang sangat signifikan. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Rahmatika (2023) dan Arfanda et al. (2024) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik teratur efektif meningkatkan suasana hati, menurunkan kecemasan, dan menguatkan adaptasi psikologi remaja. Dalam kerangka teori Lazarus & Folkman (1984), aktivitas fisik merupakan strategi koping yang mampu menurunkan stres melalui peningkatan regulasi emosi dan fungsi fisiologis.

Hasil uji Paired Sample t-Test mendukung hasil deskriptif pada kelompok kontrol. Tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest ($p = 0,524 > 0,05$), menunjukkan bahwa tanpa adanya intervensi olahraga tambahan, kesehatan mental siswa tidak meningkat secara bermakna. Temuan ini menguatkan model teoretis bahwa stimulus fisik diperlukan untuk mengaktifkan respon psikobiologis yang mempengaruhi sistem saraf pusat. Sebaliknya, kelompok intervensi menunjukkan perubahan signifikan ($p = 0,000$), menandakan bahwa program senam kebugaran jasmani yang dilakukan selama 1 bulan efektif meningkatkan skor kesehatan mental. Aktivitas fisik ini memberikan respon hormonal berupa peningkatan endorfin dan dopamin yang

OPTIMALISASI KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI INTERVENSI AKTIVITAS FISIK SENAM KEBUGARAN JASMANI

Dhona Salsabilla Purwa Nanda¹, Nopi Nur Khasanah², Kurnia Wijayanti³

berhubungan dengan rasa nyaman dan stabilitas emosi. Selain itu, aktivitas ini juga memberikan stimulasi sosial dan lingkungan yang positif. Analisis uji Independent Sample t-Test memperkuat temuan bahwa senam kebugaran jasmani lebih efektif dibandingkan aktivitas kontrol ($t = -4,217$; $p = 0,000$). Dengan nilai rata-rata posttest kelompok intervensi lebih tinggi dari kelompok kontrol, intervensi ini menunjukkan pengaruh yang kuat dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. Temuan ini konsisten dengan bukti global bahwa aktivitas olahraga memberikan efek protektif terhadap gejala stres dan depresi pada remaja (Li et al., 2024).

Selain mekanisme fisiologis, keberhasilan intervensi senam kebugaran jasmani dalam meningkatkan kesehatan mental remaja juga dipengaruhi oleh lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan suportif. Lingkungan psikososial yang kondusif berperan penting dalam mendukung kesejahteraan mental siswa serta mengoptimalkan manfaat intervensi aktivitas fisik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Khasanah et al. (2024) yang menyatakan bahwa kesehatan mental remaja sangat dipengaruhi oleh lingkungan sekolah yang bebas dari tekanan psikososial, seperti bullying, serta adanya dukungan sosial positif melalui intervensi berbasis sekolah yang bersifat promotif dan preventif. Dalam penelitian ini, senam kebugaran jasmani tidak hanya meningkatkan suasana hati melalui pelepasan endorfin, tetapi juga menjadi sarana interaksi sosial yang memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan emosional antar siswa, sehingga manfaat psikologis dapat diperoleh secara optimal.

Selain faktor lingkungan, peningkatan kesehatan mental pada kelompok intervensi juga dipengaruhi oleh komunikasi terapeutik selama proses penelitian. Komunikasi yang efektif mampu menciptakan rasa aman, meningkatkan kenyamanan emosional, serta membangun kepercayaan diri siswa dalam mengikuti program senam kebugaran jasmani. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa senam kebugaran jasmani secara signifikan meningkatkan kesehatan mental siswa SMA melalui sinergi mekanisme fisiologis, psikologis, dan sosial, sehingga dapat direkomendasikan sebagai intervensi sekolah yang bersifat promotif dan preventif dalam mendukung kesehatan mental remaja secara komprehensif.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada bulan Agustus sampai Oktober 2025 dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik senam kebugaran jasmani berpengaruh signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental remaja di SMA Negeri 1 Sragen. Peningkatan ini terlihat melalui perbedaan nilai pretest dan posttest pada kelompok intervensi ($p = 0,000$), sementara kelompok

kontrol tidak mengalami perubahan bermakna ($p = 0,524$). Temuan penelitian juga menunjukkan bahwa karakteristik responden turut memengaruhi hasil penelitian, di mana remaja perempuan, usia 15 tahun, serta mereka yang memiliki orang tua berstatus ASN cenderung memiliki tingkat kesehatan mental yang lebih baik. Dengan demikian, senam kebugaran jasmani terbukti efektif sebagai upaya sederhana dalam meningkatkan kesehatan mental remaja.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan agar sekolah menjadikan senam kebugaran jasmani sebagai kegiatan rutin untuk menjaga kesehatan mental siswa. Siswa diharapkan aktif mengikuti kegiatan tersebut sebagai cara meningkatkan suasana hati dan mengurangi tekanan psikologis. Penelitian selanjutnya diharapkan melibatkan sampel yang lebih besar dan mencakup lebih banyak sekolah, memperpanjang periode intervensi menjadi beberapa sesi, serta mengombinasikan kegiatan senam dengan pendekatan lain seperti edukasi kesehatan mental, kualitas tidur, dukungan keluarga, atau hubungan sosial sebagai variabel tambahan untuk memperkuat hasil penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrahman S. (2023). Olahraga dan Aktivitas Fisik: Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik. *Maternal Neonatal Health Journal*. <https://journal.neolectura.com/index.php/mnhj>
- Aronsson, A. E., Thern, E., Matilla-Santander, N., Kvart, S., Hernandorodriguez, J. C., Badarin, K., Julià, M., Alfayumi-Zeadna, S., Gunn, V., Kreshpaj, B., Muntaner, C., Bodin, T., & Mangot-Sala, L. (2025). *Parental precarious employment and the mental health of adolescents: a Swedish registry study*. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 51(2), 59–67. <https://doi.org/10.5271/sjweh.4210>
- Caesaria, A., Suzana, D., & Airlangga, Z. (2024). *Literatur Review Masalah Kesehatan Mental Remaja pada*. In *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 4(1).
- Florensa, Hidayah, N., Sari, L., Yousrihatin, F., & Litaqia, W. (2023). Gambaran Kesehatan Mental Emosional Remaja, 12(1).
- Gusti, I., Putu, A., Laksmi, S., Made, D., & Jayanti, A. D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. 14(1).
- Istyanto, F., & Aulia Rahmi, S. (2023). *The Benefits Of Physical Activity On Mental Health : Narrative Literature Review*. 14(02), 182–192.
- Li, W., Liu, Y., Deng, J., & Wang, T. (2024). *Influence of aerobic exercise on depression in young people: a meta-analysis*. In *BMC Psychiatry*, 24 (1). <https://doi.org/10.1186/s12888-024-06013-6>.

**OPTIMALISASI KESEHATAN MENTAL REMAJA MELALUI INTERVENSI AKTIVITAS
FISIK SENAM KEBUGARAN JASMANI**

Dhona Salsabilla Purwa Nanda¹, Nopi Nur Khasanah², Kurnia Wijayanti³

- Nur Khasanah, N., Muhibbatul Jannah, G., Abdillah, A., Nurul Intan Silviani, V., Maya Listianah, L., Andri Setyawan, M. (2024). Pencegahan Bullying di Lingkungan Sekolah melalui Pembentukan Polisi Kecil sebagai Upaya Optimalisasi Kesehatan Mental Anak. *JAST : Jurnal Aplikasi Sains Dan Teknologi*, 8(2), 162–173. <https://doi.org/10.33366/jast.v8i2>
- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan tentang Gangguan Kesehatan Mental pada Remana. In *JAPRI Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 1 (1).
- Poppy, O., Aprilo, I., Adam Mappompo, M., & Farhana Nurulita, R. (2024). *Socialization Of Aerobic Exercise For Adolescent in Digital Era. Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(7), 2024. <https://jikm.upnvj.ac.id/index.php/home/article/view/50>.
- Rahmatika, Q. T. (2023). Intervensi Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Remaja: *Literature Review*. In *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)* 9 (1).
- Rahmawaty, F., Silalahiv, P., T, B., & Mansyah, B. (2022). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Surya Medika (JSM)*, 8(3), 276–281.
- Romadhoni, W. N., Nasuka, N., Candra, A. R. D., & Priambodo, E. N. (2022). Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga selama Pandemi COVID-19. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga (JPJO)*, 5(2), 200–207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Saptaning, C., Yusuf Habibie, I., & Dwi Indiah Ventyaningsih, A. (2023). Hubungan antara Jenis Kelamin dengan Kategori Stres pada Remaja di SMP Brawijaya Smart School. In *SSEJ* 3(1).
- Yoisangadji, arifin. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas IX Mtsn 1 Kepulauan Sula. *Juanga : Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 10(1). <https://doi.org/10.59115/juanga.v9i0>