

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Aktivitas fisik sangat penting karena berpengaruh pada metabolisme tubuh dan memiliki pengaruh positif bagi sistem imun, berkurangnya aktivitas fisik menjadi penyebab kematian nomor 4 di dunia, sudah hampir 2 juta orang meninggal dunia disebabkan tahunnya akibat gaya hidup yang malas-malasan (Ririn Dwi Ferdiana, 2023). Tidak melakukan kegiatan fisik dan membiarkan tubuh tetap tidak bergerak bisa meningkatkan risiko kesehatan mental, aktivitas fisik yang menghasilkan pengeluaran tenaga sangat penting untuk menjaga kesehatan mental pada remaja (Amana et al., 2021).

Tingkat aktivitas fisik yang tinggi pada remaja pesisir pantai memiliki banyak konsekuensi buruk terhadap kesehatan, terutama kesehatan mental yang dialami oleh remaja pesisir. Secara Global 77,6% remaja laki-laki dan 84,7% perempuan yang memiliki peningkatan aktivitas fisik, dikarenakan aktivitas remaja dipesisir pantai lebih banyak dihabiskan membantu orang tua bekerja di laut, secara tidak langsung berpengaruh terhadap kesehatan mental remaja pesisir (Suryoadji & Nugraha, 2020). Masalah peningkatan aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja pesisir pantai apabila terus dibiarkan, akan menjadi masalah kehidupan dan keadaan masa depan yang dapat menyebabkan kondisi kesehatan mental pada remaja pesisir menurun (Rosidin et al., 2019). Masalah kesehatan mental pada remaja yang tidak mendapatkan dukungan dari pelayanan kesehatan profesional dapat berdampak pada tingkat prestasi, penyalahgunaan zat terlarang, dan kriminalitas. Hal ini dapat meningkatkan morbiditas dan risiko kesehatan mental yang mengakibatkan kematian dini pada remaja (Rahmatika, 2023).

Hasil data dari riskesdas pada aktivitas fisik remaja pesisir pantai di Jawa Tengah mengalami peningkatan yang signifikan, yang semula 4,7% pada tahun 2018 meningkat menjadi 7,7% remaja, hal ini menyebabkan masalah kesehatan mental

remaja pesisir pantai menjadi meningkat (Subekti & Nurrahima, 2019). Aktivitas fisik yang menyebabkan kesehatan mental dan tidak ditangani dengan baik, akan berdampak buruk terhadap perkembangan karakter dan tingkat pendidikan remaja pesisir dimasa depan (Subekti & Nurrahima, 2019).

Kesehatan menjadi sorotan yang sangat penting di masyarakat khususnya pada masa adaptasi kehidupan baru, contohnya kesehatan mental yang sedang marak terjadi di Kabupaten Brebes Jawa Tengah, dari data dinas kesehatan Kabupaten Brebes mencatat bahwa penderita kesehatan mental ada 55.723 kasus dengan 180 kasus kesehatan mental yang terjadi di brebes saat ini pada remaja pesisir pantai (Abdul Aziz, 2022). Menjaga kesehatan mental memiliki dampak penting terhadap kesejahteraan remaja itu sendiri. Seorang remaja dengan kesehatan mental yang baik cenderung terhindar dari gangguan dan masalah psikologis, baik itu neurosis maupun psikosis (Hardianti et al., 2021).

Aktivitas yang terlalu banyak atau perilaku yang kurang aktif di kalangan remaja merupakan isu penting, karena kebiasaan kesehatan mereka pada masa remaja hingga dewasa dapat meningkatkan risiko terhadap sejumlah kondisi kesehatan serius, seperti masalah kesehatan mental. Pentingnya memperoleh pemahaman tentang tingkat aktivitas fisik yang memadai bagi remaja di daerah pesisir pantai menjadi fokus utama dalam mengatasi masalah kesehatan mental (Prasetio & Susanto, 2021). Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan tidak berlebihan akan memberikan dampak positif untuk membuat metabolisme tubuh menjadi baik, selain itu dampak positif lainnya adalah membuat kesehatan mental remaja pesisir pantai menjadi lebih baik (Nina et al., 2018).

Pada penelitian mengenai korelasi antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak-anak di desa nelayan pesisir pantai Kanjeran, hasilnya menunjukkan bahwa tidak ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan indeks massa tubuh anak-anak di daerah tersebut di Kota Surabaya (Prasetio & Susanto, 2021).

Penelitian yang pernah dilakukan dengan judul tentang Hubungan Aktivitas fisik dengan Kesehatan Mental Remaja memiliki hasil penelitian sebagian besar remaja termasuk dalam kategori aktivitas fisik tinggi sebanyak 60 remaja (52.6 %) dan termasuk dalam kategori kesehatan mental baik sebanyak 74 remaja (64.9%). Hasil dari penelitian ini adalah ada korelasi yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja (Ayu et al., 2023).

Berdasarkan studi pendahuluan penelitian yang dilakukan di Desa Prapag Lor Losari Kabupaten Brebes, dengan cara wawancara pada remaja yang dilakukan pada 18 November 2023 dari 8 Remaja mengatakan aktivitas yang dilakukannya yaitu seperti membantu orang tuanya mencari ikan di laut, dengan hal ini bahwa dirinya merasa mengapa dirinya harus begini tidak seperti remaja sepantaran yang hidupnya berada di pusat kota tidak seperti dirinya yang berada di pesisir pantai. Jadi hasil dari wawancara dan juga alat ukur kesehatan mental. Beberapa pertanyaan yang sudah dijawab oleh 8 remaja tersebut memiliki masalah kesehatan mental pada kepribadiannya. Berdasarkan fenomena tersebut maka peneliti tertarik untuk melaksanakan penelitian mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pesisir Pantai Di Desa Prapag Lor Losari Brebes Kabupaten Brebes”.

1.2 Tujuan Penulisan Skripsi

1.2.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara aktivitas fisik terhadap kesehatan mental remaja pesisir pantai di Desa Prapag Lor Losari Kabupaten Brebes

1.2.2 Tujuan khusus

1.2.2.1 Mengidentifikasi aktivitas fisik remaja pesisir paantai di Desa Prapag Lor Losari Kabupaten Brebes.

1.2.2.2 Mengidentifikasi kesehatan mental remaja pesisir pantai di Desa Prapag Lor Losari Kabupaten Brebes.

1.2.2.3 Menganalisis hubungan aktivitas fisik terhadap kesehatan mental remaja pesisir pantai di Desa Prapag Lor Losari Kabupaten Brebes.

1.3 Manfaat Penelitian

1.3.1 Manfaat Aplikatif

Diharapkan hasil penelitian ini bisa menjadi wawasan tambahan khususnya kepada remaja serta masyarakat pesisir pantai mengenai aktifitas fisik yang dapat mempengaruhi kesehatan mental pada remaja dipesisir pantai.

1.3.2 Manfaat Keilmuan

Penelitian ini di harapkan bisa menghasilkan konsep baru tentang bagaimana mengantisipasi gangguan mental yang berkaitan dengan aktivitas fisik.

1.3.3 Manfaat metodologi

Diharapkan hasil penelitian ini bisa memperluas wawasan serta pengetahuan peneliti di bidang keperawatan, baik secara konsep maupun teori khususnya tentang Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental, dan sebagai bahan pertimbangan untuk penelitian selanjutnya tentang Remaja Pesisir Pantai.