

BAB 2

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Aktivitas fisik remaja pesisir pantai

2.1.1 Definisi Aktivitas fisik

Aktivitas fisik ialah kegiatan yang melibatkan gerakan otot dan membutuhkan lebih banyak energi daripada masa istirahat, hal ini yang menjadi salah satu faktor penting dalam memberikan keseimbangan energi pada tubuh untuk kesehatan (Gondhowiardjo, 2019), sedangkan menurut Thivel, (2018) dalam kutipan Suwandaru, (2021) Aktivitas fisik ialah semua gerakan tubuh yang melibatkan kontraksi otot guna meningkatkan kebutuhan energi dalam metabolisme. Gerakan ini dapat bervariasi dalam modalitas, frekuensi, intensitas, dan durasi.

Menurut definisi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), aktivitas fisik mencakup segala gerakan tubuh yang melibatkan otot dan membutuhkan pengeluaran energi, termasuk aktivitas sehari-hari seperti bermain, bekerja, rekreasi atau perjalanan, melakukan pekerjaan rumah tangga. (Fadhilah, 2022), sedangkan menurut Setiawan (2021) mengatakan bahwa Aktivitas fisik ialah segala gerakan tubuh yang meningkatkan penggunaan energi atau tenaga oleh tubuh.

Aktivitas fisik remaja di wilayah pesisir merujuk pada kegiatan yang dilakukan oleh individu muda yang tinggal di daerah pesisir, di mana kehidupan mereka sangat bergantung terhadap sumber daya laut dan pesisir. (Lee et al., 2023). Aktivitas remaja dipesisir pantai memiliki karakter yang berbeda, mereka golongan dari menengah kebawah sebab dari faktor alamiahnya dan tingkat pendidikan remaja wilayah pesisir juga rendah (Vani et al., 2023).

Aktivitas fisik yang dilakukan oleh remaja pesisir tidak mencukupi atau berlebihan dan dapat menyebabkan masalah signifikan karena pola perilaku kesehatan saat remaja dapat berlanjut hingga dewasa dan bisa meningkatkan risiko terhadap beberapa kondisi kesehatan yang serius, misalnya kesehatan mental pada remaja

(Prasetio & Susanto, 2021), sedangkan aktivitas fisik remaja pesisir memiliki intensitas sedang-tinggi yang diidentifikasi dalam kajian literatur ini menggunakan metode latihan kardio yang lama dengan periode istirahat yang lebih pendek (Rahmatika, 2023).

2.1.2 Macam-macam aktivitas fisik remaja pesisir pantai

Menurut Fitriani, (2021) mengatakan bahwa masyarakat ataupun remaja pesisir pantai identik dengan aktivitas yang dihabiskan dipantai ataupun laut dan sumber kehidupan pada perekonomiannya bergantung pada pemanfaatan sumberdaya laut dengan mayoritas masyarakatnya ataupun remajanya bekerja sebagai nelayan pada remaja laki-laki dan biasanya remaja Perempuan membantu orang tuanya berjualan ikan di pelabuhan

2.1.3 Tingkatan aktivitas fisik

Menurut data dari Kemenkes tahun 2018, kegiatan fisik di sepanjang pantai diklasifikasikan ke dalam tiga tingkat intensitas berdasarkan penggunaan tenaga, yaitu:

2.1.3.1 Aktivitas fisik ringan

Aktivitas fisik yang ringan adalah aktivitas yang membutuhkan tenaga sedikit serta tidak mengakibatkan perubahan signifikan pada sistem pernapasan, umumnya terjadi saat melakukan aktivitas fisik yang bersifat ringan, seperti berjalan, menulis, mencuci dan bermain.

2.1.3.2 Aktivitas fisik sedang

Aktivitas fisik pada tingkat sedang terjadi ketika tubuh mulai menghasilkan sedikit keringat, dan terjadi peningkatan denyut jantung serta frekuensi pernapasan. Seperti, bermain dan membantu kedua orang tua mencari ikan dilaut.

2.1.3.3 Aktivitas fisik berat

Aktivitas fisik yang berat terjadi ketika tubuh melakukan kegiatan yang menyebabkan banyaknya keringat, peningkatan denyut jantung, serta frekuensi pernapasan yang meningkat sampai dengan membuat seseorang terengah-engah. Seperti, bekerja sebagai nelayan dan membantu kedua orang tua berdagang ikan.

2.1.4 Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik

Menurut teori *Lawrence Green* dalam kutipan Sabila (2022) mengatakan bahwa ada beberapa faktor pada aktivitas fisik remaja pesisir remaja, yakni :

2.1.4.1 Faktor Predisposisi

Faktor predisposisi merujuk pada faktor-faktor yang memfasilitasi pengenalan perilaku seseorang, mencakup aspek seperti pengetahuan, sikap, dan persepsi terhadap perilaku tertentu, serta karakteristik individu seperti usia, jenis kelamin, dan tingkat pendidikan.

2.1.4.2 Faktor Penguat

Faktor penguat adalah faktor untuk memperkuat atau mendorong terjadinya perilaku seseorang untuk meningkatkan kesehatan terutama kesehatan mental terhadap aktivitasnya.

2.1.4.3 Faktor Pendukung

Faktor pendukung merupakan faktor yang memungkinkan dalam memberikan dukungan terhadap perilaku aktivitas seseorang.

2.1.5 Dampak aktivitas fisik remaja pesisir pantai.

Menurut Chaeroni (2021) dampak aktivitas fisik terbagi menjadi 2, yakni dampak positif dan dampak negatif :

2.1.5.1 Dampak positif pada aktivitas yang dilakukan oleh remaja pesisir pantai dapat memberikan hal baik pada kesehatan remaja pesisir, seperti mencegah penyakit menular, dapat menjaga berat badan ideal, serta bisa meningkatkan kualitas hidup remaja pesisir.

2.1.5.2 Dampak negatif pada aktivitas remaja pesisir apabila dilaksanakan secara berkelanjutan serta tidak ada batas dapat mempengaruhi kesehatan remaja pesisir, terutama pada kesehatan mental remaja pesisir pantai.

2.1.6 Indikator aktivitas fisik

Indikator aktivitas fisik diambil dari instrument IPAQ (*International Physical Activity Questionnaire*) yang telah teruji sebagai instrument pengukuran aktivitas

fisik untuk usia 14-69 tahun yang mengukur pada *Low Activity*, *Moderate activity* dan *High activity* dan menilai keaktifan fisik seseorang dengan menanyakan tentang empat tipe spesifik aktivitas yang dilakukan dan tipe aktivitas spesifik yang dinilai ialah berjalan, duduk, sedang dan aktivitas berat berdasarkan definisi menurut World Health Organization (WHO) yang telah dikutip oleh Puspitasari, (2020) yaitu :

2.1.6.1 *Low Activity*

Aktivitas fisik ini membutuhkan sedikit energi serta umumnya tidak mengakibatkan perubahan pada pola napas, sehingga saat melakukannya masih memungkinkan untuk berbicara.

2.1.6.2 *Moderate Activity*

Moderate merupakan aktivitas fisik sedang dimana aktivitas fisik yang mengeluarkan sedikit keringat dan energi sebanyak 3,5-7 kilokalori/menit, seperti membantu kedua orang tua, bermain dan berlari.

2.1.6.3 *High Activity*

High merupakan aktivitas berat dimana aktifitas yang mengeluarkan banyak keringat dan merubah pernafasan jadi terengah-engah dengan mengeluarkan energi sebanyak 7 kilokalori/menit seperti bekerja.

2.1.7 Karakteristik aktivitas fisik remaja pesisir Pantai

Menurut Hasnita, (2021) mengatakan bahwa karakteristik pada remaja pesisir memiliki sifat yang keras dan bersifat terbuka, remaja pesisir pantai memiliki suatu kesatuan sosial, dengan karakteristik aktivitas yang dilakukan dipesisir pantai dengan sumber tumbuh dan berkembang diwilayah pesisir seperti bekerja sebagai nelayan.

2.2 Kesehatan mental remaja

2.2.1 Definisi kesehatan mental remaja

Kesehatan mental ialah sebuah kondisi psikologis dan emosional yang baik atau buruk bisa memanfaatkan perkembangan kognisi atau emosional untuk memenuhi

kebutuhan sehari-harinya (Zulkarnain, 2019). Sedangkan menurut *The World Federation For Mental health* didalam kutipan Setiawati (2020), kesehatan mental merupakan kondisi yang memungkinkan suatu perkembangan seseorang yang dimulai dari perkembangan fisik, intelektual, dan emosional dengan tidak bertentangan pada kepentingan orang lain.

Remaja di wilayah pesisir sering menunjukkan sifat yang keras, karena dipengaruhi oleh lingkungan sosial yang juga keras. Mereka cenderung meniru perilaku orang tua mereka, yang akhirnya dapat berdampak negatif pada kesehatan mental remaja pesisir (Subekti & Nurrahima, 2019), sedangkan menurut Prihatiningsih (2019), mengatakan bahwa mayoritas remaja pada kesehatan mental memiliki pendidikan rendah, tingkat stres yang dialami remaja pesisir dengan pendidikan rendah juga lebih tinggi.

Beberapa faktor yang bisa mengakibatkan kesehatan mental pada remaja pesisir termasuk kurangnya pengasuhan yang tepat dari orang tua, tingkat pendidikan yang rendah dari orang tua, dan juga pemasukan keluarga yang kurang mencukupi (Surjaningrum et al., 2020), sedangkan menurut Balamu, (2021) permasalahan kesehatan mental yang terjadi karena aktivitas yang tinggi disepertaran wilayah pesisir, mendapati hasil bahwa remaja-remaja dipesisir memiliki mengalami gangguan perilaku sosial dan emosional.

Keadaan fluktuatif dan tidak stabil di wilayah pesisir menjadi faktor risiko yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental remaja, meningkatkan kerentanan mereka terhadap kesehatan mentalnya (Sarfika et al., 2023), sementara kesehatan mental ini dapat berdampak pada masa depan remaja pesisir, seperti gangguan hiperaktivitas dan kurang perhatian (ADHD), gangguan stres pasca-trauma (PTSD), gangguan perilaku, dan depresi mayor (Tubalawony, 2023).

Masa remaja itu sendiri adalah masa peralihan dari kanak-kanak menuju dewasa yang dapat mempengaruhi perkembangan social emosi serta fisik pada remaja itu

sendiri (Vani et al., 2023), sedangkan menurut Z Amdadi, (2021) mengatakan bahwa masa remaja adalah anak dengan usia 10-18 tahun dengan transisi dari kanak-kanak hingga dewasa dengan perubahan fisiologi, sosial dan emosional pada remaja terutama remaja pesisir.

Wilayah pesisir merupakan menjadi salah satu faktor resiko yang dapat mempengaruhi kesehatan pada remaja pesisir terutama kesehatan emosional dan mental pada remaja tersebut (Y Nur'aeni, 2023), sedangkan menurut Fitriani, (2021) mengatakan bahwa remaja pesisir pantai merupakan remaja yang tinggal di wilayah pesisir pantai Indonesia yang dikenal sebagai kawasan miskin dan kumuh dengan mayoritas remajanya menggantungkan kehidupannya pada orang tua yang bekerja sebagai nelayan atau pun berjualan ikan di pelabuhan.

2.2.3 Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Menurut Balitbangkes RI, (2018) faktor terjadinya masalah kesehatan mental remaja pesisir meliputi :

2.2.3.1 Perubahan Biologi

Kesehatan mental secara biologis dapat menjadikan sebagian orang yang secara fisiologis berbeda dari orang “normal” dan disebabkan oleh kelainan genetik atau neurokimia, bukan karena tindakan manusia sendiri, sehingga dapat menimbulkan sikap sosial yang negatif.

2.2.3.2 Perubahan Psikologi

Perubahan psikologi merupakan perubahan dan perkembangan pada jasmani, perilaku dan fungsi mental seseorang dalam kehidupannya.

2.2.3.3 Perubahan Sosial

Perubahan dalam dinamika interaksi antara individu, organisasi, atau komunitas, yang terhubung dengan struktur sosial atau pola nilai dan norma.

2.2.4 Dampak kesehatan mental

Menurut Hidayah, (2023) dampak dari kesehatan mental remaja pesisir dapat menyebabkan masalah, seperti :

2.2.4.1 Kecemasan

Suatu pengalaman pribadi yang dirasakan secara batiniah, yang meliputi perasaan tegang secara mental yang cenderung membuat cemas, sebagai respons umum terhadap kesulitan dalam menangani masalah atau kurangnya perasaan aman, biasanya gangguan psikologis dengan karakteristik seperti rasa takut, rasa gugup, dan perasaan kekhawatiran pada remaja pesisir pantai.

2.2.4.2 Mental emosional

Upaya untuk beradaptasi dengan lingkungan sekitar, pengalaman hidup, serta berbagai faktor yang mungkin memicu masalah kesejahteraan mental dan emosional pada remaja pesisir, termasuk kondisi tempat tinggal dan pengalaman pendidikan, yang dapat mengganggu keseimbangan mental emosional remaja pesisir.

2.2.4.3 Menyakiti dirinya sendiri

Saat seseorang dengan sengaja melukai dirinya sendiri, sering kali sebagai cara untuk mengatasi emosi, situasi, atau pengalaman traumatis yang mereka alami.

2.2.5 Indikator kesehatan mental

Indikator kesehatan mental menggunakan aspek SRQ29 yang memiliki keuntungan dengan penilaian yang lebih cepat dan cukup singkat, mudah, dan valid dengan memiliki aspek pertanyaan yang terdapat dalam kuesioner SRQ mengarah pada gejala cemas, depresi, kognitif, somatic dan gejala penurunan energi menurut definisi *SRQ29 (Self Reporting Questionnaire)* yang direkomendasikan oleh WHO pada penelitian (Caroline, Trendy Selly Setyo, 2020) yaitu :

2.2.5.1 Depresi

Depresi terdiri atas perasaan sedih, merasa kesepian, bosan dan kecewa, berprasangka negatif pada diri sendiri, seseorang yang mengalami depresi menganggap dirinya tidak akan pernah bahagia bahkan dapat membenci dirinya sendiri, tidak memiliki harapan, seseorang yang mengidap depresi mempunyai sikap mudah menyerah.

2.2.5.2 Cemas

Kecemasan merupakan keadaan tubuh yang kurang enak, seperti detak jantung berdetak kencang, keringat berlebih, ada 2 gejala kecemasan, yaitu: gejala fisik seperti, tekanan darah naik, nafsu makan berkurang, serta sesak nafas. gejala mental seperti perasaan takut, tegang, bingung, tidak dapat fokus, perasan rendah diri, rasa khawatir yang berlebihan, sulit untuk tenang, sulit fokus, dan perasaan tidak nyaman.

2.2.5.3 Kognitif

Kognitif merupakan seluruh kegiatan yang dapat menghubungkan dan menilai mental individu pada suatu peristiwa untuk mendapatkan pengetahuan individu setelahnya.

2.2.5.4 Somatik

Somatik merupakan karakteristik pada tubuh sebagai lawan dari pikiran ataupun jiwa dengan melibatkan jasmani yang dibedakan dari pikiran.

2.2.5.5 Gejala penurunan energi

Penurunan energi dapat menimbulkan berbagai penyakit dengan gejala rasa lelah yang berkepanjangan dan terjadinya penurunan konsentrasi atau daya ingat pada individu.

2.2.6 Tingkatan kesehatan mental

Menurut Aziz et al, (2022) bahwa tingkatan pada mental terbagi menjadi 3, yaitu :

2.2.6.1 Cemas

Kecemasan didefinisikan sebagai keadaan mental yang menunjukkan gejala seperti perasaan gelisah, khawatir, cemas, atau ketakutan.

2.2.6.2 Depresi

Depresi didefinisikan sebagai kondisi emosional yang terkait dengan perasaan sedih yang mendalam dan kurangnya minat terhadap lingkungan sekitar.

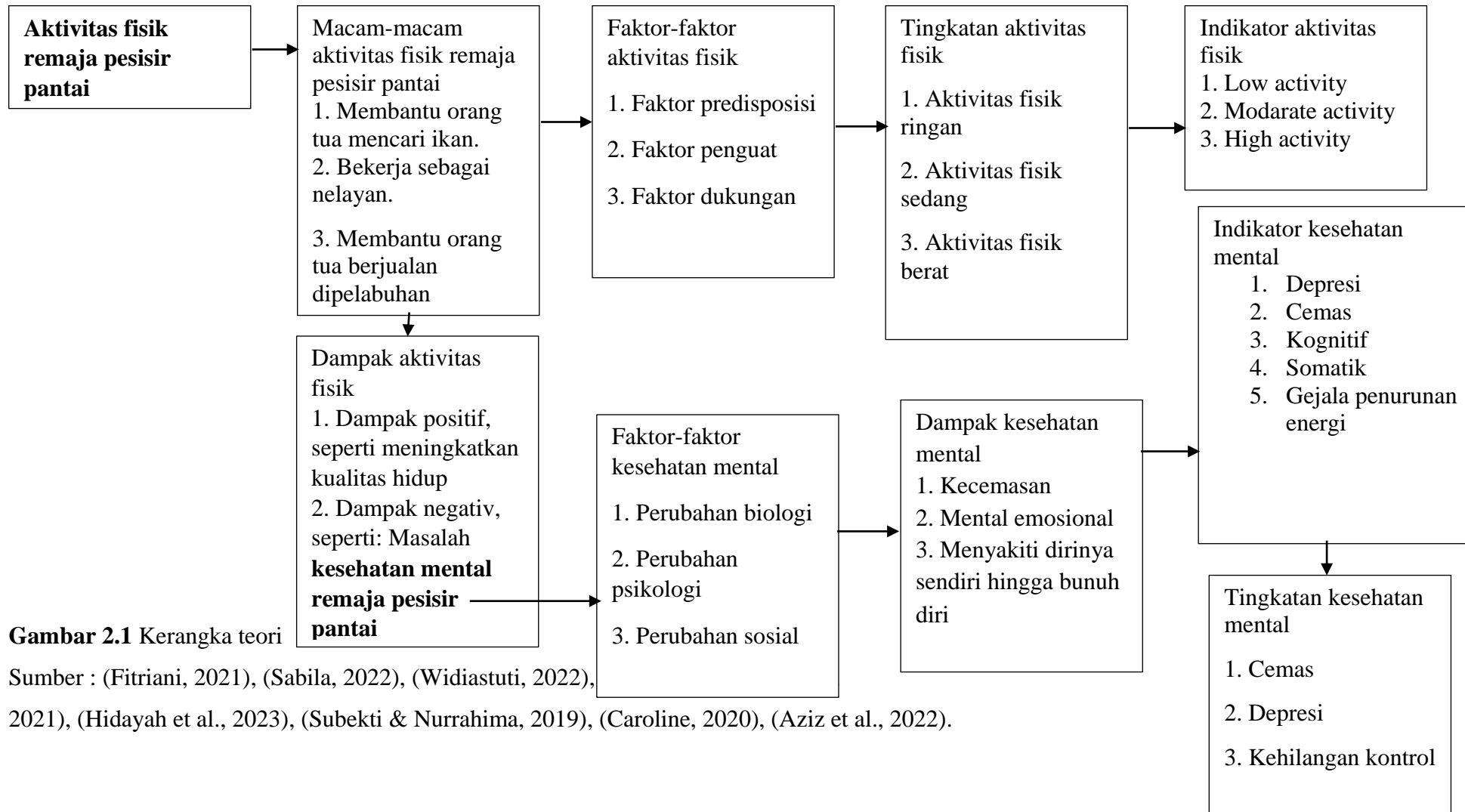
2.2.6.3 Kehilangan kontrol

Kehilangan kendali dijelaskan sebagai situasi di mana seseorang tidak mampu mengontrol dirinya dengan sadar, yang mengakibatkan perilaku yang tidak membahayakan orang lain.

2.2.7 Karakteristik kesehatan mental remaja pesisir

Menurut Gideon, (2023) mengatakan bahwa karakteristik pada kesehatan mental remaja pesisir disebabkan oleh faktor-faktor seperti usia yang tua, jenis kelamin, dan kerawanan pangan dengan peningkatan resiko kesehatan mental yang buruk dikalangan remaja pesisir, seperti karakteristik fisik, sosial, emosional, perilaku dan kognitif yang dapat mempengaruhi kelompok tersebut dengan masalah kesehatan mental.

2.3 Kerangka teori



Gambar 2.1 Kerangka teori

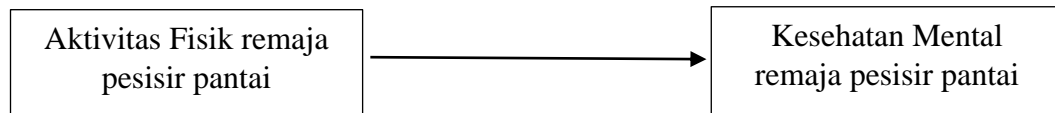
Sumber : (Fitriani, 2021), (Sabila, 2022), (Widiastuti, 2022), (2021), (Hidayah et al., 2023), (Subekti & Nurrahima, 2019), (Caroline, 2020), (Aziz et al., 2022).

2.4 Kerangka Konsep

Kerangka konsep menggambarkan hubungan antara berbagai variabel dalam penelitian (Sugiyono, 2019).

Variabel Independen

Variabel Dependen



Gambar 2.2 Kerangka Konsep.

2.5 Hipotesis penelitian

Hipotesis ialah sebuah jawaban awal dari sebuah penelitian yang biasanya dirumuskan sebagai korelasi antara dua variabel, yakni variabel dependent dengan variabel independent (Notoadmojo, 2018).

Ha : Terdapat Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Remaja Pesisir Pantai di Desa Prapag Lor Kec. Losari Kab Brebes.