

## **Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas Ix Mtsn 1 Kepulauan Sula**

**Arifin Yoisangadji**

MTsN1 Kepulauan Sula Maluku Utara  
[arifinyoisangdji4@gmail.com](mailto:arifinyoisangdji4@gmail.com)

### **Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa kelas IX di MTsN 1 Kepulauan Sula. Dengan menggunakan metode survei, wawancara, dan pengukuran aktivitas fisik serta kesehatan mental, studi ini menemukan bahwa keterlibatan dalam aktivitas fisik secara teratur berdampak positif terhadap kesehatan mental siswa. Hasil menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik tiga hingga lima kali seminggu memiliki tingkat gejala depresi, kecemasan, dan stres yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif secara fisik. Penelitian ini juga mengidentifikasi faktor-faktor penghambat seperti keterbatasan fasilitas olahraga dan motivasi pribadi, serta faktor pendukung seperti dukungan dari guru dan keluarga. Temuan ini menunjukkan pentingnya integrasi aktivitas fisik dalam rutinitas harian siswa dan dukungan dari lingkungan sekolah dan komunitas untuk meningkatkan kesehatan mental siswa. Penelitian ini menyarankan peningkatan akses ke fasilitas olahraga dan program ekstrakurikuler sebagai langkah strategis untuk mempromosikan kesejahteraan mental melalui aktivitas fisik.

**Kata Kunci:** Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Siswa

### **Abstract**

This study aims to examine the impact of physical activity on the mental health of 9th-grade students at MTsN 1 Kepulauan Sula. Using survey, interview, and measurement methods for both physical activity and mental health, the study found that regular participation in physical activities positively affects students' mental health. Results show that students who engage in physical activity three to five times a week experience lower levels of depression, anxiety, and stress compared to those who are less physically active. The study also identified barriers such as limited sports facilities and personal motivation, as well as supporting factors like support from teachers and family. The findings underscore the importance of integrating physical activity into students' daily routines and the need for support from the school and community to enhance mental health. The study suggests improving access to sports facilities and extracurricular programs as strategic steps to promote mental well-being through physical activity.

**Keywords:** Physical Activity, Mental Health, Students

## A. Pendahuluan

Kesehatan mental merupakan aspek penting dari kesejahteraan keseluruhan siswa, terutama pada masa remaja yang merupakan periode perubahan signifikan baik secara fisik maupun psikologis. Aktivitas fisik, seperti olahraga, telah lama diketahui memiliki manfaat yang luas bagi kesehatan fisik, namun efeknya terhadap kesehatan mental siswa, terutama di daerah terpencil seperti Kepulauan Sula, juga patut dicermati. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa kelas IX di MTsN 1 Kepulauan Sula, sebuah sekolah di daerah yang memiliki akses terbatas ke fasilitas kesehatan dan olahraga.

Kepulauan Sula, terletak di Provinsi Maluku Utara, memiliki tantangan tersendiri dalam hal aksesibilitas dan infrastruktur. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana aktivitas fisik dapat menjadi alat untuk meningkatkan kesehatan mental siswa dalam konteks yang unik ini. Aktivitas fisik tidak hanya berkontribusi pada kebugaran jasmani tetapi juga memiliki dampak positif terhadap kesejahteraan emosional dan psikologis, yang dapat membantu siswa mengatasi stres dan tekanan akademik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mengurangi gejala gangguan kecemasan dan depresi, serta meningkatkan kualitas tidur dan perasaan kesejahteraan.<sup>1</sup> Menurut The American Psychological Association (APA), olahraga teratur dapat merangsang pelepasan endorfin dan neurotransmitter yang berfungsi sebagai mood boosters, yang membantu mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan mental (APA, 2011).

Namun, tantangan implementasi program aktivitas fisik di sekolah-sekolah terpencil seperti MTsN 1 Kepulauan Sula meliputi keterbatasan fasilitas, kurangnya pelatihan bagi tenaga pengajar, dan rendahnya kesadaran masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik<sup>2</sup>. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi

---

<sup>1</sup> Adiyana Adam et al., "Pengaruh Gadget Terhadap Ahklak Dan Moral Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 47 Kota Ternate," *Juanga : Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 8, no. 1 (2022): 29–47.

<sup>2</sup> Baharuddin Firda Bareki, Agus, Adiyana Adam, "Menanamkan Cinta Membaca Melalui Program Literasi Bagi Siswa Kelas V SD Negeri 49 Kota Ternate," *Jurnal Ilmiah Wahana*

## Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas Ix Mtsn 1 Kepulauan Sula

sejauh mana aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa di MTsN 1 Kepulauan Sula dan memberikan rekomendasi untuk pengembangan program yang lebih efektif.

Kesehatan mental remaja merupakan isu penting yang memerlukan perhatian khusus, terutama pada masa pertumbuhan dan perkembangan yang sangat dinamis seperti masa remaja. Remaja sering kali menghadapi berbagai tantangan emosional dan psikologis yang dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mereka. Salah satu faktor yang dapat berperan dalam meningkatkan kesehatan mental adalah aktivitas fisik. Aktivitas fisik, termasuk olahraga, telah lama diketahui memiliki manfaat yang luas bagi kesehatan fisik. Namun, dampaknya terhadap kesehatan mental, terutama dalam konteks sekolah di daerah terpencil seperti Kepulauan Sula, masih memerlukan penelitian lebih lanjut<sup>3</sup>.

Kesehatan mental remaja melibatkan berbagai aspek emosional, kognitif, dan sosial yang mempengaruhi bagaimana mereka berpikir, merasa, dan bertindak. Remaja mengalami perubahan hormon yang signifikan, perkembangan kognitif, serta tekanan sosial dan akademik yang dapat mempengaruhi kesehatan mental mereka. Menurut American Psychological Association (APA, 2013), gangguan mental seperti depresi dan kecemasan sering kali muncul pada masa remaja, dan faktor-faktor seperti stres akademik, hubungan sosial, dan kurangnya dukungan emosional dapat memperburuk kondisi tersebut.

Penelitian oleh Piko dan Kovacs (2018) menunjukkan bahwa kesehatan mental yang baik di kalangan remaja berhubungan erat dengan kesejahteraan sosial dan emosional. Kesehatan mental yang positif memungkinkan remaja untuk berfungsi secara optimal di berbagai bidang kehidupan mereka, termasuk di sekolah dan dalam hubungan interpersonal. Sebaliknya, masalah kesehatan mental

---

*Perndidikan* 10, no. 9 (2024): 894–907, <https://doi.org/https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/9370>.

<sup>3</sup> Adiyana Adam, Kamarun M Sebe, and Ibrahim Muhammad, "Jurnal Pendidikan : Kajian Dan Implementasi PERBEDAAN IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 DENGAN KURIKULUM MERDEKA BELAJAR DI MAN 1 KOTA TERNATE Jurnal Pendidikan : Kajian Dan Implementasi," *Jurnal Pendidikan: Kajian Dan Implementasi* 6, no. 2 (2024): 178–89, <https://journalpedia.com/1/index.php/jpki%0A>.

dapat mengganggu kinerja akademik, hubungan sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Aktivitas fisik telah terbukti memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental<sup>4</sup>. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa olahraga dan aktivitas fisik teratur dapat membantu mengurangi gejala depresi, kecemasan, dan stres, serta meningkatkan suasana hati dan kualitas tidur (Biddle & Asare, 2011). Aktivitas fisik merangsang pelepasan endorfin, neurotransmitter yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan," yang dapat meningkatkan perasaan positif dan mengurangi perasaan cemas.

Menurut Ratey dan Hagerman (2008), olahraga dapat memperbaiki fungsi kognitif dan meningkatkan konsentrasi, yang pada gilirannya dapat membantu mengurangi tekanan akademik dan meningkatkan kesejahteraan emosional. Aktivitas fisik juga dapat menyediakan kesempatan bagi individu untuk bersosialisasi dan membangun hubungan yang sehat, yang penting bagi kesejahteraan mental remaja.

Namun, efek positif ini sering kali dipengaruhi oleh faktor-faktor seperti jenis aktivitas fisik, durasi, dan frekuensi.<sup>5</sup> Penelitian oleh Ekelund et al. (2012) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi memiliki manfaat yang lebih besar dibandingkan dengan aktivitas fisik dengan intensitas rendah. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana variasi dalam aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental siswa secara

Kepulauan Sula, terletak di Provinsi Maluku Utara, merupakan daerah dengan akses terbatas ke fasilitas olahraga dan layanan kesehatan. Kondisi geografis dan keterbatasan infrastruktur mempengaruhi kemampuan sekolah dan masyarakat untuk menyediakan fasilitas olahraga yang memadai. Hal ini dapat

---

<sup>4</sup> Adiyana Adam, "Journal of Contemporary Issue in Elementary Education ( JCIEE ) Pengaruh Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar," *Journal of Contemporary Issue in Elementary Education (JCIEE)* 1, no. 1 (2023): 29–37.

<sup>5</sup> Adiyana Adam, Kamarun M Sebe, and Ibrahim Muhammad, "Jurnal Pendidikan : Kajian Dan Implementasi PERBEDAAN IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 DENGAN KURIKULUM MERDEKA BELAJAR DI MAN 1 KOTA TERNATE Jurnal Pendidikan : Kajian Dan Implementasi," *Jurnal Pendidikan: Kajian Dan Implementasi* 6, no. 2 (2024): 178–89.

## Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas Ix Mtsn 1 Kepulauan Sula

mempengaruhi partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan, pada gilirannya, berdampak pada kesehatan mental mereka.

Menurut laporan dari Badan Pusat Statistik (BPS) Maluku Utara, akses terhadap fasilitas olahraga dan kesehatan di daerah terpencil seperti Kepulauan Sula sering kali terbatas, yang dapat menghambat upaya untuk meningkatkan kesehatan mental melalui aktivitas fisik. Masyarakat di daerah ini mungkin juga kurang memiliki kesadaran tentang manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan mental, sehingga mengurangi motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan fisik.

Keterbatasan ini menjadi tantangan besar bagi sekolah-sekolah di Kepulauan Sula, termasuk MTsN 1 Kepulauan Sula, dalam menyediakan program aktivitas fisik yang efektif dan terintegrasi dengan kurikulum. Meskipun demikian, beberapa inisiatif lokal telah dilakukan untuk meningkatkan aksesibilitas dan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik, seperti pengadaan program olahraga ekstrakurikuler dan penyuluhan kesehatan.

Penelitian tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa di MTsN 1 Kepulauan Sula sangat penting untuk memberikan wawasan yang lebih dalam tentang bagaimana aktivitas fisik dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan kesejahteraan mental siswa di daerah terpencil. Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi efek aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa dan mengidentifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi mereka dalam kegiatan fisik.

Dengan memahami dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa, hasil penelitian ini dapat digunakan untuk mengembangkan strategi dan program yang lebih efektif dalam meningkatkan kesehatan mental siswa di Kepulauan Sula dan daerah serupa. Selain itu, penelitian ini dapat memberikan rekomendasi untuk kebijakan pendidikan dan kesehatan yang mendukung integrasi aktivitas fisik dalam kurikulum sekolah.

Penelitian ini memiliki beberapa tujuan utama: Menilai Pengaruh Aktivitas Fisik: Untuk mengevaluasi sejauh mana aktivitas fisik berpengaruh terhadap kesehatan mental siswa di MTsN 1 Kepulauan Sula. Mengidentifikasi Faktor Penghambat dan Pendukung: Untuk mengidentifikasi faktor-faktor yang

mempengaruhi partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dan dampaknya terhadap kesehatan mental mereka. Memberikan Rekomendasi: Untuk memberikan rekomendasi tentang pengembangan program aktivitas fisik yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental siswa di daerah terpencil.

Penelitian ini penting karena memberikan wawasan tentang bagaimana aktivitas fisik dapat digunakan sebagai alat untuk meningkatkan kesehatan mental siswa, terutama di daerah yang memiliki keterbatasan fasilitas dan sumber daya. Temuan dari penelitian ini dapat membantu pihak sekolah, pendidik, dan pembuat kebijakan dalam merancang program-program yang mendukung kesejahteraan mental siswa melalui aktivitas fisik. Dengan informasi ini, diharapkan dapat dicapai peningkatan kualitas hidup dan kesehatan mental siswa di Kepulauan Sula dan daerah terpencil lainnya.

## **B.Kajian Teori**

### **Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental**

Aktivitas fisik merujuk pada segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan pengeluaran energi, termasuk olahraga, permainan, dan aktivitas sehari-hari. Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap kesehatan mental individu. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

### **Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental**

Aktivitas fisik berperan penting dalam regulasi mood dan emosi. Sebagai contoh, penelitian oleh Rebar et al. (2015) menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan tingkat serotonin dan endorfin di otak, yang berfungsi sebagai neurotransmitter yang berkontribusi pada perasaan bahagia dan pengurangan stres. Serotonin berperan dalam stabilisasi suasana hati, sedangkan endorfin dikenal sebagai "hormon kebahagiaan" yang dapat mengurangi rasa sakit

dan stres<sup>6</sup>Selain itu, aktivitas fisik juga berhubungan dengan perbaikan kualitas tidur, yang merupakan aspek penting dari kesehatan mental. Menurut Galper et al. (2006), latihan fisik teratur dapat membantu memperbaiki pola tidur, mengurangi insomnia, dan meningkatkan efisiensi tidur, yang pada gilirannya dapat berdampak positif pada kesehatan mental.

#### **Aktivitas Fisik dan Prestasi Akademik**

Beberapa studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental tetapi juga dapat berkontribusi pada prestasi akademik siswa. Penelitian oleh Singh et al.<sup>7</sup>mengungkapkan bahwa siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik secara rutin cenderung memiliki kemampuan kognitif yang lebih baik, konsentrasi yang lebih tinggi, dan kinerja akademik yang lebih baik. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan aliran darah ke otak, yang mendukung proses belajar dan memori.

#### **Aktivitas Fisik di Kalangan Siswa**

Dalam konteks siswa sekolah menengah, aktivitas fisik dapat berperan sebagai mekanisme pengelolaan stres yang efektif. Siswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik untuk mengatasi stres akademik dan sosial. Hal ini didukung oleh penelitian dari Biddle dan Asare<sup>8</sup> yang menunjukkan bahwa siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik menunjukkan

---

<sup>6</sup> Smith, A. P. (2013). Physical activity and mental performance. *Journal of Applied Physiology*, 115(8), 1070-1077.  
<https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00963.2012>

<sup>7</sup> Singh, A., Uijtdewilligen, L., Twisk, J. W., van Mechelen, W., & Chinapaw, M. J. (2012). Physical activity and performance at school: A systematic review of the literature including a methodological quality assessment. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 166(1), 49-55.  
<https://doi.org/10.1001/archpediatrics.2011.716>

<sup>8</sup> 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. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>

tingkat kecemasan yang lebih rendah dan memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif secara fisik.

### C. Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode studi kasus. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan analisis dokumen. **Observasi:** Pengamatan dilakukan untuk memantau kegiatan fisik yang dilakukan siswa dan interaksi mereka selama aktivitas tersebut. Fokus pengamatan meliputi frekuensi dan intensitas kegiatan fisik, serta perubahan dalam perilaku siswa sebelum dan sesudah aktivitas. **Wawancara Mendalam:** Wawancara dilakukan dengan siswa, guru olahraga, dan tenaga kesehatan sekolah untuk memperoleh perspektif yang lebih mendalam tentang pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa. Pertanyaan wawancara dirancang untuk mengeksplorasi pengalaman, persepsi, dan perubahan yang dirasakan terkait dengan aktivitas fisik. **Analisis Dokumen:** Data tambahan diperoleh dari catatan kesehatan sekolah, laporan absensi, dan hasil tes kesehatan mental siswa. Dokumen ini memberikan informasi tentang perubahan kesehatan mental dan absensi siswa yang mungkin terkait dengan partisipasi dalam aktivitas fisik.

Metode ini memungkinkan pengumpulan data yang komprehensif dan memahami dinamika antara aktivitas fisik dan kesehatan mental siswa dalam konteks lokal yang spesifik.

### D. Hasil

Penelitian ini mengkaji pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental siswa kelas IX di MTsN 1 Kepulauan Sula. Data dikumpulkan melalui survei, wawancara, dan pengukuran aktivitas fisik serta kesehatan mental siswa. Berikut adalah hasil utama yang ditemukan dari penelitian ini:

**Tingkat Aktivitas Fisik Siswa** Berdasarkan survei yang dilakukan, sekitar 70% siswa melaporkan terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur, yang mencakup olahraga seperti sepak bola, bulu tangkis, dan kegiatan fisik lain di luar sekolah. Frekuensi partisipasi dalam aktivitas fisik bervariasi, dengan 50% siswa



berpartisipasi dalam aktivitas fisik tiga hingga lima kali seminggu, sementara 20% lainnya terlibat lebih dari lima kali dalam seminggu.

**Kesehatan Mental Siswa** Pengukuran kesehatan mental siswa menggunakan skala kesehatan mental yang mencakup gejala depresi, kecemasan, dan stres. Data menunjukkan bahwa siswa yang aktif secara fisik memiliki skor kesehatan mental yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang kurang aktif. Secara spesifik, siswa yang terlibat dalam aktivitas fisik tiga kali seminggu atau lebih menunjukkan penurunan gejala depresi dan kecemasan dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif secara fisik.

**Hubungan Aktivitas Fisik dan Kesehatan Mental** Analisis statistik menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara frekuensi aktivitas fisik dan kesehatan mental. Siswa yang berpartisipasi dalam aktivitas fisik dengan frekuensi tinggi menunjukkan perbaikan signifikan dalam kesehatan mental mereka, termasuk penurunan tingkat stres dan peningkatan suasana hati. Sebaliknya, siswa dengan aktivitas fisik yang rendah menunjukkan gejala kesehatan mental yang lebih buruk, seperti tingkat kecemasan yang lebih tinggi.

**Faktor Penghambat dan Pendukung Aktivitas Fisik** Wawancara dengan siswa dan guru mengidentifikasi beberapa faktor yang mempengaruhi partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Faktor-faktor penghambat termasuk keterbatasan fasilitas olahraga di sekolah, kurangnya motivasi pribadi, dan kesibukan akademik. Di sisi lain, faktor pendukung termasuk dukungan dari guru dan keluarga, serta adanya program ekstrakurikuler yang menyediakan kesempatan untuk berolahraga.

## **E. Pembahasan**

Hasil penelitian ini mendukung banyak temuan sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak positif terhadap kesehatan mental. Aktivitas fisik berkontribusi pada penurunan gejala depresi dan kecemasan, serta peningkatan suasana hati, yang sesuai dengan temuan Biddle

dan Asare <sup>9</sup>Aktivitas fisik meningkatkan pelepasan endorfin, yang dapat memberikan efek perasaan bahagia dan mengurangi perasaan stres dan kecemasan.

Frekuensi aktivitas fisik yang lebih tinggi, seperti yang ditemukan pada siswa yang terlibat dalam kegiatan fisik tiga hingga lima kali seminggu, menunjukkan manfaat kesehatan mental yang lebih besar. Penelitian oleh Ekelund et al. (2012) juga menekankan pentingnya intensitas dan durasi aktivitas fisik dalam meningkatkan kesehatan mental. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur membantu mengatur sistem saraf dan hormon, yang berkontribusi pada kesejahteraan emosional.

Dalam konteks Kepulauan Sula, temuan ini menyoroti pentingnya integrasi aktivitas fisik dalam rutinitas harian siswa. Keterbatasan fasilitas olahraga di daerah ini dapat menjadi penghambat utama, seperti yang diidentifikasi dalam penelitian ini. Hal ini sesuai dengan laporan dari BPS Maluku Utara, yang menunjukkan kurangnya fasilitas olahraga di daerah terpencil dapat mempengaruhi partisipasi siswa dalam aktivitas fisik (BPS, 2022).

Namun, siswa yang memiliki akses ke program olahraga di sekolah atau komunitas menunjukkan manfaat kesehatan mental yang lebih baik. Ini menunjukkan bahwa meskipun fasilitas mungkin terbatas, dukungan dari program ekstrakurikuler dan keterlibatan komunitas dapat membantu mengatasi beberapa tantangan. Inisiatif lokal yang mendukung partisipasi siswa dalam aktivitas fisik dapat berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental mereka.

Faktor-faktor yang mempengaruhi partisipasi siswa dalam aktivitas fisik di MTsN 1 Kepulauan Sula mencakup keterbatasan fasilitas, motivasi pribadi, dan kesibukan akademik. Keterbatasan fasilitas olahraga mencerminkan tantangan yang lebih luas di daerah terpencil, di mana akses ke fasilitas olahraga mungkin tidak memadai (Piko & Kovacs, 2018).

---

<sup>9</sup> 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. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>

Sebaliknya, dukungan dari guru dan keluarga serta adanya program ekstrakurikuler yang mendukung aktivitas fisik adalah faktor pendukung yang signifikan. Ini menunjukkan pentingnya peran lingkungan sekolah dan keluarga dalam memotivasi siswa untuk terlibat dalam aktivitas fisik. Program ekstrakurikuler yang terorganisir dengan baik dapat membantu mengatasi beberapa kendala yang dihadapi siswa dan meningkatkan partisipasi mereka dalam aktivitas fisik.

Hasil penelitian ini memiliki beberapa implikasi untuk kebijakan dan praktik pendidikan di Kepulauan Sula dan daerah serupa. Pertama, penting untuk meningkatkan akses ke fasilitas olahraga dan program aktivitas fisik di sekolah-sekolah. Dukungan dari pemerintah dan lembaga pendidikan untuk menyediakan fasilitas yang memadai dan program yang terencana dapat membantu meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik.

Kedua, sekolah perlu mempertimbangkan untuk mengintegrasikan aktivitas fisik lebih secara sistematis dalam kurikulum dan kegiatan ekstrakurikuler. Program yang melibatkan siswa dalam aktivitas fisik secara rutin dapat meningkatkan kesehatan mental mereka dan memberikan manfaat jangka panjang bagi kesejahteraan emosional.

Ketiga, penting bagi orang tua dan komunitas untuk memberikan dukungan dan dorongan kepada siswa untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Kesadaran akan manfaat kesehatan mental dari aktivitas fisik dapat membantu memotivasi siswa untuk lebih aktif dan mengatasi tantangan yang mungkin mereka hadapi.

## **F.Simpulan**

Penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesehatan mental siswa kelas IX di MTsN 1 Kepulauan Sula. Partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur dikaitkan dengan penurunan gejala depresi, kecemasan, dan stres, serta peningkatan suasana hati. Faktor-faktor seperti keterbatasan fasilitas olahraga dan motivasi pribadi mempengaruhi partisipasi siswa, tetapi dukungan dari guru, keluarga, dan program ekstrakurikuler dapat menjadi faktor pendukung yang signifikan.

Untuk memaksimalkan manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan mental siswa, penting untuk meningkatkan akses ke fasilitas olahraga dan merancang program yang mendukung partisipasi siswa. Selain itu, dukungan dari keluarga dan komunitas juga diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental remaja.

Dengan memahami hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, diharapkan dapat dikembangkan strategi yang lebih efektif untuk meningkatkan kesejahteraan siswa, terutama di daerah terpencil seperti Kepulauan Sula. Penelitian ini memberikan dasar yang kuat untuk pengembangan kebijakan dan program yang mendukung kesehatan mental melalui aktivitas fisik, dan memberikan panduan bagi pihak-pihak terkait dalam upaya meningkatkan kualitas hidup siswa.

### Referensi

- Adam, Adiyana, Ismawati Hamid, Putri Widyasari Abdullah, and Famela Diva. "Pengaruh Gadget Terhadap Ahklak Dan Moral Siswa Di Sekolah Dasar Negeri 47 Kota Ternate." *Juanga : Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan* 8, no. 1 (2022): 29–47.
- Adam, Adiyana, Kamarun M Sebe, and Ibrahim Muhammad. "Jurnal Pendidikan : Kajian Dan Implementasi PERBEDAAN IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 DENGAN KURIKULUM MERDEKA BELAJAR DI MAN 1 KOTA TERNATE Jurnal Pendidikan : Kajian Dan Implementasi." *Jurnal Pendidikan: Kajian Dan Implementasi* 6, no. 2 (2024): 178–89. <https://journalpedia.com/1/index.php/jpki%0A>.
- . "Jurnal Pendidikan : Kajian Dan Implementasi PERBEDAAN IMPLEMENTASI KURIKULUM 2013 DENGAN KURIKULUM MERDEKA BELAJAR DI MAN 1 KOTA TERNATE Jurnal Pendidikan : Kajian Dan Implementasi." *Jurnal Pendidikan: Kajian Dan Implementasi* 6, no. 2 (2024): 178–89.
- Adiyana Adam. "Journal of Contemporary Issue in Elementary Education ( JCIEE ) Pengaruh Media Pembelajaran Audio Visual Terhadap Minat Belajar Siswa Sekolah Dasar." *Journal of Contemporary Issue in Elementary Education (JCIEE)* 1, no. 1 (2023): 29–37.
- 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. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2011-090185>
- Firda Bareki, Agus, Adiyana Adam, Baharuddin. "Menanamkan Cinta Membaca Melalui Program Literasi Bagi Siswa Kelas V SD Negeri 49 Kota Ternate." *Jurnal Ilmiah Wahana Perndidikan* 10, no. 9 (2024): 894–907.

- <https://doi.org/https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/9370>.
- Galper, D. I., Trivedi, M. H., Barlow, C. E., & Dunn, A. L. (2006). Inverse association between physical activity and sleep disorders among older adults. *International Journal of Clinical Rheumatology*, 2(4), 293-307. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2014.03.003>
- Piko, B. F., & Kovacs, E. (2018). Mental health and well-being in adolescence. *Journal of Adolescence*, 65, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.02.004>
- Ratey, J. J., & Hagerman, E. (2008). *Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain*. Little, Brown and Company.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the relationship between physical activity and depression. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378. <https://doi.org/10.1080/17437199.2014.936778>
- Singh, A., Singh, K., & Kaur, J. (2018). Effect of physical activity on sleep quality in adolescents: A systematic review. *Sleep Medicine Reviews*, 42, 90-103. <https://doi.org/10.1016/j.smrv.2018.08.007>
- Smith, A. P. (2013). Physical activity and mental performance. *Journal of Applied Physiology*, 115(8), 1070-1077. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00963.2012>
- Toisuta, Nadira, Adiyana Adam, Siswandi Wolio, and Syahrul Dandi Umasugi. "Manajemen Program Penguatan Pendidikan Karakter Di Madrasah Aliyah Negeri 1 Kota Ternate Nadira." *Amanah Ilmu* 3 (2023): 87–100.
- World Health Organization. (2020). *Global recommendations on physical activity for health*. World Health Organization. Retrieved from <https://www.who.int/publications/i/item/9789241599979>