

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DEPRESI MAHASISWA SELAMA MASA PEMBELAJARAN DALAM JARINGAN (DARING) DI MASA PANDEMI COVID-19

The Relationship Between Physical Activity and Student Depression Throughout Online Learning During The Covid-19 Pandemic

Berliana Yogiyanti¹, Tri Laksono², Dika Rizki Imania³

^{1,2,3}Program Studi Fisioterapi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta, Indonesia, ²Institute of Allied Health Sciences, College of Medicine, National Cheng Kung University, Tainan, Taiwan
e-mail : berlianayogiyanti@gmail.com

DOI: 10.35451/jkf.v5i1.1354

Abstrak

Pada tanggal 12 maret 2020, WHO mengumumkan terjadinya pandemi Covid-19. Dalam mencegah Covid-19, pemerintah Indonesia memberlakukan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) untuk membatasi masyarakat dalam melakukan aktivitas diluar ruangan. Akibatnya, terjadi penurunan aktivitas fisik karena keterbatasan dalam melakukan aktivitas diluar, keterbatasan bersosialisasi, dan tuntutan pekerjaan yang semakin meningkat sehingga kegiatan sehari-hari lebih banyak dihabiskan di rumah. Akibatnya, tingkat emosional menjadi tidak stabil sehingga terjadinya depresi pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Tak jarang, karena timbulnya depresi ini, seseorang yang mengalami hal tersebut cenderung tidak memiliki motivasi dalam melakukan kegiatan lain atau beraktivitas. Untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap depresi mahasiswa selama pembelajaran dalam jaringan (daring) di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini dilakukan dengan analitik observasional dengan rancangan cross sectional. Sampel penelitian diambil dengan teknik purposive sampling dengan jumlah sampel 154 responden. Instrumen penelitian menggunakan kuesioner International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dan kuesioner Depression Anxiety Stress Scales (DASS 21). Analisa data menggunakan analisis univariat dan analisis bivariat yaitu uji korelasi Rank Spearman. Hasil uji korelasi Rank Spearman menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap depresi ($r = -0,340$, $p = 0,000$) terdapat juga hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap anxiety / kecemasan ($r = -0,269$, $p = 0,001$) dan terdapat juga hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap stress ($r = -0,271$, $p = 0,001$).

Kata kunci: aktivitas fisik, depresi, mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Abstract

WHO declared the start of the Covid-19 pandemic on March 12, 2020. To combat Covid-19, the Indonesian government implemented a Large-Scale Social Restriction (PSBB) policy that prohibited the public from engaging in

outdoor activities. As a result of limitations in doing outside activities, limitations in socializing, and increasing work demands, there is a decrease in physical activity as more daily activities are spent at home. As a result, the emotional state of physiotherapy students at the University of Aisyiyah Yogyakarta becomes unstable, resulting in depression. Many people who experience depression do not have the motivation to do other activities or activities because of the onset of depression. This study aims to determine the relationship between physical activity and student depression throughout online learning during the Covid-19 pandemic. This research employed observational analytic with a cross sectional design. The research sample was taken by purposive sampling technique with a total sample of 154 respondents. The research instrument used the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) and the Depression Anxiety Stress Scales (DASS 21) questionnaire. The data was analyzed using univariate analysis and bivariate analysis, specifically the Spearman Rank correlation test. The results of the Spearman Rank correlation test showed that there was a significant relationship between physical activity and depression ($r = -0.340$, $p = 0.000$). There was also a significant relationship between physical activity and anxiety ($r = -0.269$, $p = 0.001$). There was also a significant relationship between physical activity and stress ($r = -0.271$, $p = 0.001$).

Keywords: *physical activity, depression, physiotherapy students of Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*

1. PENDAHULUAN

Pada 17 november 2019, dilaporkan virus Corona mulai menyerang seorang pria berusia 55 tahun di Provinsi Hubei, China. WHO sendiri mengumumkan terjadinya pandemi Covid-19 pada tanggal 12 maret 2020. Salah satu protokol kesehatan dalam mencegah Covid-19 adalah penggunaan masker, mencuci tangan dengan sabun, vaksinasi, menghindari kerumunan dan mobilitas, serta menjaga jarak (*social distancing*). Kebijakan untuk mengurangi dampak Covid-19 pun bertambah seiring berkembangnya virus tersebut. Seperti kegiatan *Work From Home* (WFH) dimana seluruh kegiatan masyarakat seperti berkerja, belajar dan mengajar, serta kegiatan lainnya dilakukan dirumah secara *online* atau daring (H. Setiawan *et al.*, 2021). Selain itu, pemerintah juga mengeluarkan kebijakan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) yang tertuang dalam Peraturan Pemerintah No. 21 tahun 2020 tentang PSBB yang bertujuan untuk membatasi kegiatan masyarakat untuk mencegah terjadinya penyebaran virus Covid-19

di Indonesia (Z. Setiawan, 2021).

Aktivitas fisik di artikan sebagai suatu kegiatan atau aktivitas yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan pada energy atau kalori pada tubuh. Aktivitas fisik dapat dikategorikan ke pekerjaan, olahraga, melakukan pekerjaan dirumah, dan lain sebagainya (Ariyanto *et al.*, 2020).

Secara global, sebanyak 28% orang dewasa usia 18 tahun keatas dikatakan tidak cukup aktif dalam beraktivitas fisik. Pada tahun 2016, tercatat bahwa hanya 23% pria yang sering melakukan aktivitas fisik dan 32% wanita sering melakukan aktivitas fisik. Berdasarkan angka yang dipaparkan, jumlah tersebut tidak memenuhi rekomendasi global yang semestinya melakukan aktivitas fisik sebanyak 150 menit dengan intensitas sedang dan 75 menit melakukan aktivitas fisik kuat perminggunya (WHO, 2020). Di Indonesia sendiri, sebanyak 22 provinsi memiliki aktivitas fisik rendah. Berdasarkan data tersebut, terdapat 5 daerah yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah. Posisi pertama di duduki oleh Provinsi DKI Jakarta (44,2%), lalu Papua

(38,9%), Papua Barat (37,8%), Sulawesi Tenggara dan Aceh (37,2%) (Risikesdas, 2013). Angka tersebut pun semakin meningkat dalam beberapa waktu. Tercatat menurut Riset Kesehatan Dasar 2013, Indonesia memiliki tingkat aktivitas fisik yang sangat rendah, yaitu kurang dari 50% (33,5%). Jumlah ini mengalami peningkatan dibandingkan dengan data Risikesdas 2013 sebesar 26,1%. Provinsi Sulawesi Utara mengalami peningkatan prevalensi kurangnya aktivitas fisik dari 25,2% pada tahun 2013 menjadi 33,5% pada tahun 2018 (Nurmidin *et al.*, 2020).

Aktivitas fisik memiliki 3 tingkatan. Pada kategori aktivitas fisik ringan memiliki nilai <3.0 METs, pada kategori aktivitas fisik sedang memiliki nilai 3.0-5.9 METs, dan pada kategori aktivitas fisik berat memiliki nilai >6.0 METs (de Almeida Mendes *et al.*, 2018).

Depresi sendiri dapat diartikan dengan gangguan suasana hati yang dapat mengakibatkan terganggunya aktivitas keseharian. Depresi merupakan kondisi kejiwaan yang dicirikan dengan adanya suasana hati yang rendah, anhedonia (ketidakmampuan merasakan senang dalam suatu kegiatan yang dianggap menyenangkan), serta kehilangan minat dalam beraktivitas. Hal ini sangat berpengaruh pada kesehatan fisik dan mental seseorang yang mengalami depresi (Xie *et al.*, 2021).

Diketahui bahwa depresi sudah mulai terjadi di Indonesia dari usia remaja (15-24 tahun) dengan prevalensi sebanyak 6,2%. Angka tersebut semakin meningkat disetiap kalangan usia. Masyarakat berusia 75 tahun keatas diketahui memiliki gangguan depresi sebanyak 8,9%, masyarakat berusia 65-74 tahun sebanyak 8% dan masyarakat yang berusia 55-64 tahun sebanyak 6,5% (Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI, 2019). Menurut WHO, depresi ini banyak dialami masyarakat dunia sekitar 3,8%. Dari angka tersebut, sebanyak 5% dialami oleh orang dewasa, 5,7% dialami oleh orang dewasa diatas 60

tahun, dan diperkirakan sebanyak 280 juta orang mengalami depresi (WHO, 2021).

Pada masa pandemi Covid-19, depresi menjadi salah satu masalah yang muncul dan kerap dirasakan masyarakat sekitar. Berdasarkan WHO, depresi merupakan gangguan suasana hati yang diakui menjadi krisis global. Depresi merupakan penyumbang nomor dua seseorang mengalami ketidakmampuan dalam kehidupannya. Lebih dari 350 juta penduduk dunia mengalami depresi sehingga WHO menetapkan gangguan depresi menjadi salah satu prioritas untuk ditangani lebih lanjut (Sulistiyorini & Sabarisman, 2017).

Depresi dapat terjadi dimulai tidak menetap hingga depresi berat. Pada depresi tidak menetap, terjadi kekecewaan atau rasa tidak puas dalam kehidupan sehari-hari seperti kehilangan orang yang disayangi ataupun kekalahan pada suatu hal. Pada depresi ringan, terjadi kesedihan yang normal dan dipicu oleh kehilangan seseorang atau dapat juga terjadi akibat suatu objek atau lainnya. Pada depresi sedang, terjadi gangguan distimik dimana seseorang mengalami kesedihan yang panjang dan berlebihan. Sedangkan pada depresi berat, digambarkan dengan gejala yang semakin meningkat dari depresi sedang. Seseorang yang mengalami depresi berat menunjukkan gejala kehilangan realita akibat terjadinya kehilangan kesenangan dalam melakukan aktivitas keseharian secara kompleks dan terjadi khayalan untuk bunuh diri (Hadi *et al.*, 2017).

Hasil penelitian Amana *et al.*, 2021, mengenai "Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Depresi Pada Mahasiswa Tahun Kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura" mengatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. Sedangkan pada penelitian Kurnia & Sholikhah (2020) mengenai "Hubungan Antara

Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Depresi Pada Penderita Penyakit Jantung” mengatakan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada pasien penyakit jantung. Berdasarkan uraian dan hasil penelitian yang tidak konsisten diatas menjadikan alasan penulis untuk menginvestigasi penelitian lebih lanjut mengenai “Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Depresi Mahasiswa Selama Masa Pembelajaran Dalam Jaringan (daring) Dimasa Pandemi Covid-19”.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan rancangan *cross-sectional* karena pengambilan data variabel bebas dan variabel terikat satu kali. Populasi penelitian adalah mahasiswa fisioterapi Universitas `Aisyiyah Yogyakarta semester 2-8. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*, yaitu pada populasi dipilih berdasarkan kriteria-kriteria tertentu, lalu dijadikan sampel berjumlah 154 responden.

Variabel penelitian ini terdiri dari variabel bebas yaitu aktivitas fisik, variabel terikat yaitu depresi dan variabel pengganggu yaitu variabel yang mempengaruhi terdiri dari dari status sosial, kejadian tragis, ketergantungan obat-obatan, dampak situasi keseharian, sarana dan prasarana. Variabel pengganggu akan dikontrol dengan memasukkannya ke dalam kriteria eksklusi.

Untuk pengukuran aktivitas fisik menggunakan kuesioner *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ) untuk mengukur tingkat aktivitas fisik pada responden selama 7 hari terakhir. Pada aktivitas fisik rendah <600 MET menit/minggu, aktivitas fisik sedang 600-3000 MET menit/minggu, dan aktivitas fisik tinggi >3000 MET menit/minggu. Untuk pengukuran depresi menggunakan *Depression Anxiety Stress Scales* (DASS 21) yang bertujuan untuk mengukur tingkat kondisi emosional negatif pada seseorang yaitu depresi, kecemasan dan stress. Skala terdiri atas 21

pertanyaan dengan 3 komponen yaitu 7 pertanyaan depresi, 7 pertanyaan kecemasan, dan 7 pertanyaan stres pertanyaan jawaban dalam bentuk angka, yaitu 0,1,2,3. Pada tingkat normal ketika penilaian bernilai sekitar 0-7, tingkat ringan penilaian sekitar 8-9, tingkat sedang ketika skor 10-12, tingkat berat pada skor 13-16, tingkat sangat berat pada skor ≥ 17 (Miadinar & Supriyanto, 2021).

Analisa data dalam penelitian ini menggunakan analisis univariat untuk karakteristik responden dan analisis bivariat yaitu uji korelasi *Rank Spearman* karena kedua kelompok data yang di peroleh menggunakan skala ordinal dan nominal. Peneliti mengobservasi hubungan aktivitas fisik terhadap depresi pada mahasiswa fisioterapi Universitas `Aisyiyah Yogyakarta.

3. HASIL

Berdasarkan karakteristik responden terdiri dari usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh (IMT), prodi/semester, kuesioner IPAQ, dan kuesioner DASS 21. Pada kategori usia, mayoritas responden terdapat pada usia 22 tahun yaitu sebanyak 61 mahasiswa (39,6%), 57 mahasiswa berusia 21 tahun (37%), 13 mahasiswa berusia 20 tahun (8,4%), 11 mahasiswa berusia 23 tahun (7,1%), 6 mahasiswa berusia 18 tahun (3,9%), 3 mahasiswa berusia 19 tahun (1,9%), 2 mahasiswa berusia 25 tahun (1,3%), dan 1 mahasiswa berusia 24 tahun (0,6%). Sedangkan pada jenis kelamin terdapat 119 responden berjenis kelamin perempuan (77,3%), dan 35 responden berjenis kelamin laki-laki (22,7%). Sedangkan pada indeks massa tubuh (IMT) banyak responden yang masuk dalam kategori IMT normal yaitu sebanyak 85 responden (55,2%), 31 responden masuk kategori berat badan berlebih / *overweight* (20,1%), 20 reponden masuk kategori dibawah rata-rata / *underweight* (13%), 12 responden masuk kategori obesitas 1 (7,8%), dan 6 responden masuk kategori obesitas 2

(3,9%). Pada prodi, semua responden adalah mahasiswa fisioterapi Universitas `Aisyiyah Yogyakarta (100%). Dilanjutkan pada kuesioner IPAQ, didapati bahwa semua responden melakukan aktivitas fisik sedang selama 7 hari terakhir (100%). Lalu pada depresi didapati bahwa mayoritas responden mengalami depresi sedang sebanyak 78 responden yang mengalami depresi sedang (50,6%), 15 responden tidak mengalami depresi atau dalam kategori normal (9,7%), dan 7 mahasiswa yang mengalami depresi berat (4,5%) dan tidak ada mahasiswa yang mengalami depresi yang sangat berat. Pada *anxiety* / kecemasan, didapati sebanyak 57 responden yang mengalami kecemasan dalam kategori

ringan (37%), 45 responden mengalami kecemasan sedang (29,2%), 28 responden tidak mengalami kecemasan (18,2%), 21 responden mengalami kecemasan berat (13,6%), dan 3 responden mengalami kecemasan sangat berat (1,9%). Terakhir, pada tingkat stress, terdapat 121 responden yang tidak mengalami stress atau dalam kategori normal (78,6%), 29 responden mengalami stress ringan (18,8%), dan 4 responden stress sedang (2,6%) dan tidak ada mahasiswa yang mengalami stress berat dan stress yang sangat berat. Karakteristik responden secara singkat dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Deskripsi	Responden	
	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Usia		
18 tahun	6	3,9%
19 tahun	3	1,9%
20 tahun	13	8,4%
21 tahun	57	37%
22 tahun	61	39,6%
23 tahun	11	7,1%
24 tahun	1	0,6%
25 tahun	2	1,3%
Jenis Kelamin		
Laki-laki	35	22,7%
Perempuan	119	77,3%
Indeks Massa Tubuh (IMT)		
Underweight (<18.5)	20	13%
Normal (18.5-22.9)	85	55,2%
Overweight (23-24.9)	31	20,1%
Obesitas 1 (25-29.9)	12	7,8%
Obesitas 2 (>30)	6	3,9%
Prodi		
Fisioterapi	154	100%
Depresi		
Normal (0-9)	15	9,7%
Ringan (10-13)	54	35,1%
Sedang (14-20)	78	50,6%
Berat (21-27)	7	4,5%

Anxiety / Kecemasan

Normal (0-7)	28	18,2%
Ringan (8-9)	57	37%
Sedang (10-14)	45	29,2%
Berat (15-19)	21	13,6%
Sangat Berat (20+)	3	1,9%

Stress

Normal (0-14)	121	78,6%
Ringan (15-18)	29	18,8%
Sedang (19-25)	4	2,6%

IPAQ

Sedang (600-3000 MET)	154	100%
-----------------------	-----	------

Uji korelasi menggunakan *Rank Spearman* untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi pada mahasiswa. Hasil uji korelasi antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Hasil Test Korelasi Aktivitas Fisik dengan Depresi (*Spearman Rank*)

N	P	Correlation
154	0,000	-0,340

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat signifikansi hubungan antara aktivitas fisik dengan depresi. Diketahui, nilai signifikansi atau sig. (*2-tailed*) sebesar $p = 0.000$ ($p < 0,01$ atau $0,05$) maka H1 diterima dan H0 ditolak, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan depresi pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai koefisien korelasi -0,340 yang artinya ada hubungan antar dua variabel namun tingkat kekuatan hubungan aktivitas fisik dengan depresi lemah, namun hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan korelasi kearah negatif, artinya semakin rendah tingkat aktivitas fisik, maka semakin tinggi tingkat depresi.

Tabel 3. Hasil Test Korelasi Aktivitas Fisik dengan *Anxiety* (*Spearman Rank*)

N	P	Correlation
154	0,001	-0,269

Berdasarkan tabel 3 diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat signifikansi hubungan antara aktivitas fisik dengan kecemasan. Nilai signifikansi atau sig. (*2-tailed*) sebesar $p = 0.001$ ($p < 0,01$ atau $0,05$) maka H1 diterima dan H0 ditolak, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan *anxiety* / kecemasan pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai koefisien korelasi -0,269 yang artinya ada hubungan antar dua variabel namun tingkat kekuatan hubungan aktivitas fisik dengan depresi lemah, namun hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan korelasi kearah negatif, artinya semakin rendah tingkat aktivitas fisik, maka semakin tinggi tingkat kecemasan.

Tabel 4. Hasil Test Korelasi Aktivitas Fisik dengan Stress (*Spearman Rank*)

N	P	Correlation
154	0,001	-0,271

Berdasarkan tabel 4 diatas, dapat disimpulkan bahwa terdapat signifikansi hubungan antara aktivitas fisik dengan stress. Diketahui, nilai signifikansi atau sig. (*2-tailed*) sebesar $p = 0.001$ ($p < 0,01$ atau $0,05$) maka H1 diterima dan H0 ditolak, dengan demikian dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan stress pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta dengan nilai

koefisien korelasi -0,271 yang artinya ada hubungan antar dua variabel namun tingkat kekuatan hubungan aktivitas fisik dengan depresi lemah, namun hubungan kedua variabel tersebut bersifat searah. Hasil penelitian ini juga menunjukkan adanya hubungan korelasi kearah negatif, artinya semakin rendah tingkat aktivitas fisik, maka semakin tinggi tingkat stress.

4. PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik terhadap depresi mahasiswa selama masa pembelajaran dalam jaringan di masa pandemi Covid-19 pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Terdapat korelasi negatif antara aktivitas fisik dengan depresi, kecemasan, dan stress pada responden. Didukung oleh penelitian sebelumnya penelitian yang dilakukan oleh Xiang *et al.*, (2020), yang mengatakan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik sedang dengan penurunan depresi ($p = 0.001$) atau lebih tinggi ($\beta = -0.179$, $P < 0.001$) dan terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan kecemasan ringan ($\beta = -0.121$, $P < 0.001$) pada mahasiswa lulusan sarjana dan mahasiswa yang belum menyelesaikan sarjana di salah satu Universitas di Cina yang tinggal di rumah dalam karantina mandiri dan terlibat dalam pembelajaran online selama wabah Covid-19. Selain itu, terdapat juga temuan pada penelitian oleh Brailovskaia & Margraf (2020), mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara gejala depresi dan aktivitas fisik ($p=0,001 >0,05$) dan gejala depresi juga berkorelasi dengan *smartphone use addictive / ketagihan* dalam penggunaan *smartphone* ($r = -0.210$, $p < 0.001$) pada 700 mahasiswa yang dikumpulkan secara acak dari sebuah universitas besar di wilayah Ruhr. Penggunaan *smartphone* berlebihan mengakibatkan terjadinya penurunan terhadap aktivitas fisik sehingga meningkatkan gejala depresi diakibatkan kurangnya interaksi dan

kegiatan / mobilitas.

Pada mahasiswa yang aktif dalam perkuliahan sangat direkomendasikan untuk meningkatkan aktivitas fisik. Karena, sangat penting untuk menjaga kesehatan mental dan fisik dalam menjalani kehidupan keseharian, dimana pada masa perkuliahan ini diperlukannya kesehatan yang baik dikarenakan meningkatnya produktivitas akibat perkuliahan dan kegiatan non akademis lainnya. Depresi sendiri dapat mengganggu aktivitas keseharian akibat rendahnya minat untuk beraktivitas keseharian akibat adanya gangguan suasana hati pada seseorang.

Kurangnya aktivitas fisik dapat memberikan efek yang buruk baik dalam segi fisik maupun mental. Terdapat penelitian yang mengatakan bahwa penurunan aktivitas fisik sangat berhubungan dengan terjadinya gangguan musculoskeletal terutama pada mahasiswa (Salsabila *et al.*, 2022).

Depresi juga dapat dipengaruhi oleh usia. Pada mahasiswa, terjadi berbagai macam kejadian yang dapat menyebabkan depresi. Pada usia dewasa awal ini sering terjadi perasaan tertekan atau kesedihan akibat beberapa hal yang dapat memicu terjadinya depresi, belum lagi tingginya tekanan dan tuntutan yang dirasakan mahasiswa pada saat sekarang ini, tanpa disadari dapat mempengaruhi kualitas fisik dan juga kesehatan mentalnya. Mereka cenderung menyimpan beban yang besar secara psikologis yang dapat berdampak pada kondisi depresi pada usia mereka (Fitriah & Hariyono, 2019).

Depresi juga dapat terjadi berdasarkan jenis kelamin. Pada wanita, depresi biasanya sering terjadi pada saat terjadinya perubahan hormon ketika menstruasi, hamil, melahirkan, ataupun *menopause*. Ketika menstruasi, wanita tidak hanya merasakan gejala fisik seperti nyeri atau kram. Pada wanita yang sedang menstruasi juga dapat merasakan gejala emosional sehingga cenderung lebih sensitif dan terjadi perubahan

suasana hati yang buruk akibat terjadinya penurunan kadar hormon *estrogen* dan *progesterone*. Sedangkan pada ibu hamil, sering terjadi gejala depresi akibat kekhawatiran ibu dimulai dari sebelum persalinan sampai pasca melahirkan, nyeri melahirkan, kondisi janin yang dilahirkan, keselamatan diri dan bayi, perawatan bayi baru lahir, dan proses menyusui (Fatmawati & Gartika, 2021). Begitu juga dengan ibu nifas, terjadinya depresi biasanya diakibatkan adanya gejala *baby blues syndrome*, yaitu perasaan sedih yang dialami banyak wanita di masa-masa awal setelah melahirkan. Perasaan ini biasanya muncul akibat kekhawatiran ibu ketika sulit beradaptasi dengan kondisi dan situasi baru sehingga akibat hal ini dapat terjadi depresi pada ibu nifas jika tidak ditangani lebih lanjut. Selain itu, pada masa *menopause* pada wanita juga dapat mengakibatkan depresi akibat yang sifatnya sangat individual yang dipengaruhi oleh sosial budaya, pendidikan, lingkungan, dan ekonomi (Azri & Sinaga, 2019).

Selain itu, indeks massa tubuh juga dapat berpengaruh pada tingkat kondisi mental seseorang. Seseorang yang mengalami stress atau depresi cenderung akan mengkonsumsi makanan dalam jumlah yang berlebihan sehingga akan terjadi peningkatan penumpukan lemak tubuh terutama didaerah perut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa seseorang yang kondisi mental emosionalnya terganggu berpeluang mengalami obesitas 1,135 kali lebih besar dari pada seseorang yang tidak mengalami gangguan mental emosional (Viatiningsih & Rumana, 2018). Selain terjadi kenaikan berat badan, dapat juga terjadi malnutrisi atau ketidakseimbangan suplai nutrisi dengan kebutuhan energi tubuh. Hal ini biasanya diakibatkan pada seseorang yang mengalami kebosanan hidup dan depresi sehingga tidak memiliki semangat hidup untuk sehat. Biasanya, ini dialami lansia yang telah meninggalkan hobi dan kegiatan pada masa lampau, ataupun kehilangan

pekerjaan serta orang tersayang (Putri Rosida Hasana & Nindya Susila Triska, 2019).

Tingkat pendidikan juga dapat berpengaruh pada tingkat emosional atau kematangan seseorang. Seseorang yang memiliki pendidikan yang tinggi cenderung dapat menerima hal-hal baru, serta memiliki rasa ingin tahu dan rasa belajar yang tinggi. Sedangkan pada seseorang yang memiliki tingkat pendidikan rendah cenderung memiliki pemikiran yang tertutup, dan cenderung tidak bisa menerima hal-hal yang baru. Tingkat pendidikan sendiri merupakan suatu aspek dalam membantu tingkat kematangan dalam pemikiran seseorang dan berperan dalam membentuk pola pikir seseorang (Mumulati *et al.*, 2020).

5. KESIMPULAN

Terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan depresi, terdapat juga hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap *anxiety* / kecemasan dan terdapat juga hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik terhadap stress pada mahasiswa fisioterapi Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta. Aktivitas fisik berhubungan dengan depresi pada mahasiswa karena terjadinya penurunan aktivitas fisik pada masa pandemi Covid-19, yang mana pada saat tersebut, banyaknya larangan untuk beraktivitas diluar, terbatasnya sosialisasi, serta banyaknya tuntutan pekerjaan maupun tanggung jawab tugas kuliah yang harus diselesaikan sehingga terjadinya peningkatan depresi pada mahasiswa pada saat masa pandemi Covid-19.

DAFTAR PUSTAKA

Amana, D. R., Wilson, W., & Hermawati, E. (2021). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 6(4), 94. <https://doi.org/10.26418/jc.v6i4.4>

- 7800
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., Utami, D. N., & Yogyakarta, U. A. (2020). Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Hidup Pada Lansia. *Kesehatan Al-Irsyad*, *XIII*(2), 145–151. <https://ejournal.stikesalirsyadclp.ac.id/index.php/jka/article/view/112>
- Azri, A., & Sinaga, R. (2019). Hubungan Menopause Dengan Timbulnya Gangguan Depresi dan Kecemasan di Pimpinan Daerah Aisyiyah Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Simantek*, *3*(2). <http://www.tjyybjb.ac.cn/CN/article/downloadArticleFile.do?attachType=PDF&id=9987>
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Relationship between Depression Symptoms, Physical Activity, and Addictive Social Media Use. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, *23*(12), 818–822. <https://doi.org/10.1089/cyber.2020.0255>
- de Almeida Mendes, M., da Silva, I., Ramires, V., Reichert, F., Martins, R., Ferreira, R., & Tomasi, E. (2018). Metabolic equivalent of task (METs) thresholds as an indicator of physical activity intensity. *PLoS ONE*, *13*(7), 1–10. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0200701>
- Fatmawati, A., & Gartika, N. (2021). The Hubungan Kondisi Psikososial Dan Paritas Dengan Kejadian Depresi Postpartum Pada Ibu Remaja. *Faletehan Health Journal*, *8*(01), 36–41. <https://doi.org/10.33746/fhj.v8i01.145>
- Fitriah, A., & Hariyono, D. S. (2019). Hubungan Self Esteem terhadap Kecenderungan Depresi pada Mahasiswa. *Psycho Holistic*, *1*(1), 8–17.
- Hadi, I., Wijayanti, F., Devianti, R., & Rosyanti, L. (2017). Gangguan Depresi Mayor (Mayor Depressive Disorder) Mini Review. *Health Information: Jurnal Penelitian*, *9*(1), 25–40. <https://doi.org/10.36990/hijp.v9i1.102>
- Kurnia, A. D., & Sholikhah, N. (2020). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Depresi Pada Penderita Penyakit Jantung. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, *6*(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.188>
- Miadinar, M. G., & Supriyanto, C. (2021). Tingkat Kesehatan Mental Di Tim Atletik Tulungagung Selama Pada Atlet Dan Non-Atlet. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, *09*(03), 31–40.
- Mumulati, S. B., Niman, S., Indriarini, M. Y., Tinggi, S., Kesehatan, I., Borromeus, S., Parahyangan, K. B., Barat, K. B., & Barat, J. (2020). Hubungan pendidikan, usia, jenis kelamin, status pernikahan dan lama tinggal di panti werdha dengan kejadian depresi pada lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *8*(3), 329–336.
- Nurmidin, M. F., Fatimawali, & Posangi, J. (2020). Pengaruh Pandemi Covid-19 Terhadap Aktivitas Fisik dan Penerapan Prinsip Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Pascasarjana. *Journal of Public Health and Community Medicine*, *1*, 28–32.
- Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI. (2019). Situasi Kesehatan Jiwa Di Indonesia. In *InfoDATIN* (p. 12).
- Putri Rosida Hasana, & Nindya Susila Triska. (2019). Hubungan Kecenderungan Depresi Dengan Status Gizi Pada Lansia Di UPTD Griya Werdha Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, *14*(1), 87–94. <https://doi.org/10.204736/mgi.v14i1.87-94>
- Riskesdas. (2013). Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI*. <https://doi.org/10.1517/13543784.7.5.803>
- Salsabila, S., Narwanto, M. I., & Wulandari, P. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh dengan Gangguan Muskuloskeletal pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Jember di

- Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1).
- Setiawan, H., Munawwarah, M., Wibowo, E., & Covid-, W. H. O. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran dan tingkat stres pada karyawan back office rumah sakit omni Alam Sutera di masa pandemi Covid-19. *Physiotherapy Health Science*, 3(21), 1–10.
- Setiawan, Z. (2021). *Strategi kebijakan pemerintah indonesia dalam mengatasi pandemi global covid 19. September*, 1–7.
- Sulistiyorini, W., & Sabarisman, M. (2017). Depresi : Suatu Tinjauan Psikologis. *Sosio Informa*, 3(2), 153–164.
<https://doi.org/10.33007/inf.v3i2.939>
- Viatiningsih, W., & Rumana, N. A. (2018). Hubungan Antara Body Mass Index (BMI) Dengan Depresi. *Forum Ilmiah*, 15(3), 514–520.
- WHO. (2020). *Physical Activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- WHO. (2021). *Depression*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression>
- Xiang, M. Q., Tan, X. M., Sun, J., Yang, H. Y., Zhao, X. P., Liu, L., Hou, X. H., & Hu, M. (2020). Relationship of Physical Activity With Anxiety and Depression Symptoms in Chinese College Students During the COVID-19 Outbreak. *Frontiers in Psychology*, 11, 1–7.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.582436>
- Xie, Y., Wu, Z., Sun, L., Zhou, L., Wang, G., Xiao, L., & Wang, H. (2021). The Effects and Mechanisms of Exercise on the Treatment of Depression. *Frontiers in Psychiatry*, 12(November).
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.705559>