

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Menurut World Health Organization (2019) dalam laporan kesehatan dunia tahun 2019, depresi menempati peringkat keempat sebagai penyakit global dan diperkirakan akan menjadi salah satu masalah kesehatan mental terbesar di dunia. World Health Organization (WHO) juga mencatat bahwa sekitar 800.000 orang meninggal setiap tahun akibat bunuh diri. Data ini menunjukkan urgensi dalam penanganan depresi melalui strategi pencegahan yang efektif.

Depresi merupakan salah satu penyebab utama kecacatan mental, dengan dampak signifikan pada berbagai aspek kehidupan, meliputi hubungan keluarga, performa akademik dan produktivitas kerja. Depresi sering dialami oleh remaja dan orang dewasa serta dapat memicu munculnya pemikiran negatif dan dorongan untuk melakukan tindakan bunuh diri (Twenge et al., 2019). Wanita memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami depresi, dengan rasio kejadian dua kali lipat dibandingkan pria. Kerentanan ini terkait dengan perbedaan hormonal, seperti produksi estrogen dan progesteron, serta faktor fisiologis lainnya, termasuk metabolisme enzim, berat badan, dan konsentrasi hormon tubuh antara wanita dan pria (Vancampfort, 2017).

Hasil survei *Indonesia National Adolescent Mental Health Survey* (I-NAMHS) tahun 2022 menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia berusia 10–17 tahun mengalami masalah kesehatan mental, dengan jumlah yang diperkirakan mencapai 15,5 juta remaja. Menurut *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* edisi ke-5 (DSM-5), dari 15,5 juta remaja di Indonesia, sebanyak 5,5% atau sekitar 4,9 juta remaja terdiagnosis mengalami gangguan mental (Center for Reproductive Health et al., 2022).

Penelitian terdahulu dengan topik depresi telah banyak dilakukan, terutama yang meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental. Hasil dan kesimpulan dari penelitian terdahulu dengan topik depresi menunjukkan bukti yang kuat bahwa aktivitas fisik memiliki dampak positif bagi kesehatan mental. Aktivitas

fisik juga berperan besar dalam memperbaiki kualitas hidup dan berpotensi mengurangi gejala depresi. Hal ini menjadikan aktivitas fisik sebagai strategi yang efektif dalam penanganan kesehatan mental (Wendel-Vos et al., 2004).

Aktivitas fisik seperti jogging, senam, bersepeda, tenis atau berenang dapat dilakukan sebagai kegiatan rutin setiap hari dan merupakan strategi yang efektif untuk mengatasi stres dan gangguan mental lainnya. Berbagai aktivitas fisik tersebut tidak hanya berperan dalam meningkatkan kenyamanan suasana hati akan tetapi juga mendukung kesehatan mental dan fisik individu yang melakukannya secara menyeluruh (Hallal et al., 2006).

Aktivitas fisik dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengatasi depresi, namun banyak individu yang tidak dapat melakukannya akibat keterbatasan faktor internal maupun faktorternal. Faktor internal penghambat individu melakukan aktivitas fisik diantaranya adalah tidak memiliki waktu karena kesibukan, orang yang memiliki kecanduan internet serta tingkat stres atau kecemasan yang tinggi dapat membuat seseorang merasa lelah dan tidak berenergi, sehingga sulit termotivasi untuk berolahraga. Adapun faktor eksternal yang menghambat individu melakukan aktivitas fisik yaitu kondisi lingkungan yang dianggap tidak aman, misalnya jalanan yang ramai atau berada di daerah dengan tingkat kriminalitas yang tinggi. Faktor eksternal lainnya menurut Constantino (2016) adalah individu yang memiliki keterbatasan melakukan aktivitas fisik karena sedang menjalani hukuman atau sebagai warga binaan pemasyarakatan. Sebagian besar lembaga pemasyarakatan (lapas) memiliki program aktivitas fisik terstruktur dan berkelanjutan yang masih minim. Hal ini disebabkan karena kurangnya fasilitas pendukung, terbatasnya sumber daya manusia dan minimnya pemahaman petugas lapas tentang pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan mental warga binaan pemasyarakatan (Cabeldue et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Tsujita et al (2020) menyatakan bahwa rendahnya tingkat aktivitas fisik, baik dari segi jumlah langkah harian maupun durasi dan intensitas aktivitas fisik rendah hingga tinggi, dapat berhubungan langsung dengan peningkatan gejala depresi pada orang dewasa yang sehat.

Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko depresi, sedangkan peningkatan tingkat aktivitas fisik berpotensi mengurangi gejala depresi.

Penelitian terdahulu dengan *locus* di beberapa negara (cross-nasional) menemukan bahwa aktivitas fisik tidak selalu memiliki hubungan secara langsung dengan menurunnya gejala depresi. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh (Brailovskaia et al., 2020), menyatakan bahwa meskipun aktivitas fisik dapat membantu mengurangi tekanan psikologis dalam beberapa kondisi tertentu, namun tidak semua individu mengalami penurunan gejala depresi melalui aktivitas fisik, bahkan dalam beberapa kasus, hubungan aktivitas fisik dan depresi tidak menunjukkan hasil yang signifikan atau hasil yang konsisten di seluruh populasi dan negara yang berbeda.

Dalam ajaran Islam, aktivitas fisik dipandang bukan sekadar upaya menjaga kebugaran, melainkan juga bernilai ibadah karena tubuh yang sehat akan lebih optimal digunakan untuk beribadah kepada Allah (Seri Mughni Sulubara & Amrizal Amrizal, 2023) . Selain memberi manfaat bagi kesehatan jasmani, aktivitas fisik juga berperan dalam menjaga kestabilan kondisi psikologis seseorang. Jika tubuh terjaga dengan baik, maka mental dan emosi akan lebih seimbang, sehingga mampu menghadapi berbagai tekanan hidup. Dalam konteks ini, depresi dipahami sebagai bentuk gangguan keseimbangan jasmani dan rohani yang dapat melemahkan semangat dan energi seseorang, sehingga menghambat aktivitas ibadah maupun sosialnya (Amana et al., 2021). Oleh karena itu, aktivitas fisik dalam perspektif Islam memiliki peran penting tidak hanya dalam memelihara kesehatan jasmani, tetapi juga dalam membantu mencegah dan mengurangi gejala depresi dengan memperkuat aspek mental dan spiritual.

Rasulullah SAW menganjurkan umatnya untuk senantiasa menjaga kekuatan fisik, sebagaimana sabda beliau:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِي خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَيَّ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كِتَابِ

Artinya : “Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai Allah daripada mukmin yang lemah...” (HR. Muslim). Hadis ini menunjukkan bahwa kekuatan jasmani memiliki nilai penting dalam Islam, bukan hanya untuk ibadah tetapi juga untuk menjaga ketahanan mental menghadapi ujian hidup.

Hal ini sejalan dengan firman Allah SWT dalam QS. Al-Baqarah/2 ayat195:

وَلْيُقِمْ آدَابَ اللَّهِ وَلْيُؤْتُوا بِأَيْدِيكُمْ إِلَى الْهَلَاكِ ۖ وَأَحْسِنُوا ۚ إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Artinya :“ *Dan belanjakanlah (harta bendamu) di jalan Allah, dan janganlah kamu menjatuhkan dirimu sendiri ke dalam kebinasaan, dan berbuat baiklah, karena sesungguhnya Allah menyukai orang-orang yang berbuat baik.* (QS. Al-Baqarah/2 ayat 195)

Ayat ini mengingatkan agar manusia tidak merusak dirinya sendiri, termasuk dengan mengabaikan kesehatan fisik dan mental. Dengan demikian, aktivitas fisik dalam Islam dapat dipahami sebagai salah satu ikhtiar untuk menjaga kebugaran jasmani sekaligus mengurangi risiko gangguan psikologis seperti depresi.

Dari inkonsistensi hasil penelitian terdahulu, maka peneliti termotivasi untuk meneliti tentang hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi di kalangan warga binaan pemasyarakatan. Beberapa studi menyatakan bahwa aktivitas fisik efektif dalam mengurangi tingkat depresi, sementara studi lain tidak menemukan hubungan yang signifikan atau memberikan hasil yang bertolak belakang. Perbedaan ini terjadi karena berbagai faktor, seperti perbedaan dalam karakteristik subjek, responden, metode yang digunakan maupun lingkungan penelitian. Oleh sebab itu, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui lebih dalam hubungan aktivitas fisik dan tingkat depresi, terutama di kalangan warga binaan pemasyarakatan yang memiliki situasi, kondisi, dan tekanan mental yang berbeda dari masyarakat pada umumnya. Tekanan mental yang berbeda ini disebabkan oleh berbagai tantangan khusus yang dihadapi warga binaan pemasyarakatan, seperti kehilangan kebebasan, keterbatasan akses terhadap keluarga dan dukungan sosial, stigma sosial yang melekat, rutinitas yang monoton, serta lingkungan yang penuh dengan aturan ketat dan potensi konflik antar penghuni. Penelitian ini difokuskan pada wanita karena wanita lebih rentan mengalami depresi akibat faktor biologis, seperti perubahan hormonal, serta tekanan sosial yang lebih besar dibandingkan pria. Kondisi ini dapat memperburuk tekanan psikologis dan meningkatkan risiko gangguan kesehatan mental, termasuk depresi.

Penelitian ini diharapkan dapat melengkapi literatur dengan topik depresi yang dapat menambah wawasan mengenai dampak aktivitas fisik terhadap

kesehatan mental serta mendukung langkah-langkah untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis warga binaan melalui program aktivitas fisik yang terencana.

1.2 Rumusan Masalah

Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) dihadapkan pada kondisi lingkungan lembaga pemasyarakatan (lapas) yang memiliki keterbatasan ruang gerak dan tekanan psikologis, yang dapat memengaruhi kesehatan mental mereka, termasuk meningkatkan risiko depresi. Situasi lingkungan lapas yang cenderung tidak memadai, serta terbatasnya fasilitas untuk mendukung aktivitas fisik, berpotensi memperburuk kesehatan mental WBP. Tekanan psikologis, isolasi sosial, dan kurangnya akses terhadap fasilitas kebugaran diduga menjadi faktor yang memengaruhi tingkat depresi di kalangan WBP.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini difokuskan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu. Penelitian ini juga bertujuan memberikan dasar ilmiah bagi pengembangan program aktivitas fisik yang terstruktur guna mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis di lingkungan pemasyarakatan.

1.3 Pertanyaan Penelitian

- 1) Bagaimana gambaran tingkat aktivitas fisik pada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu?
- 2) Bagaimana tingkat depresi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu?
- 3) Apakah terdapat hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu?
- 4) Bagaimana pandangan Islam terkait aktivitas fisik sebagai salah satu upaya menjaga kesehatan jasmani dan rohani untuk mencegah atau mengurangi depresi pada WBP?

1.4 Tujuan Penelitian

1.4.1 Tujuan umum

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu Jakarta Timur, sebagai upaya memberikan pemahaman lebih dalam mengenai peran aktivitas fisik dalam menurunkan tingkat depresi.

1.4.2 Tujuan Khusus

- 1) Mengidentifikasi gambaran tingkat aktivitas fisik pada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu.
- 2) Mengidentifikasi tingkat depresi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu.
- 3) Menganalisis hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu.
- 4) Meninjau hubungan aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada WBP menurut pandangan Islam.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritik

Melalui penelitian ini dapat menambah wawasan dan pemahaman mengenai hubungan aktivitas fisik dan tingkat depresi pada warga binaan pemasyarakatan.

1.5.2 Manfaat Metodologik

Memberikan contoh pendekatan metodologis untuk meneliti hubungan aktivitas fisik dan tingkat depresi di lingkungan pemasyarakatan.

1.5.3 Manfaat Aplikatif

Memberikan wawasan baru pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) untuk meningkatkan aktivitas fisik guna mengurangi depresi dan meningkatkan kesejahteraan mental warga binaan.