

## Hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan remaja di SMK Harapan Bangsa Depok = Correlation between physical activity with anxiety level of adolescent at Harapan Bangsa High School Depok

Dita Nur Hidayah, author

Deskripsi Lengkap: <https://lib.ui.ac.id/detail?id=20346699&lokasi=lokal>

---

### Abstrak

Kecemasan pada remaja dapat membawa remaja pada perilaku menyimpang dan gangguan kesehatan. Aktivitas fisik dapat mengalihkan kecemasan dengan menjadikan suasana hati menjadi lebih baik. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi adanya hubungan antara aktivitas fisik remaja dan tingkat kecemasan yang mereka alami. Pengukuran aktivitas fisik dilakukan menggunakan instrumen International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dan Hamilton Anxiety Rating Scale for Anxiety (HARS).

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan tipe deskriptif korelatif dan pendekatan cross sectional terhadap 100 remaja SMA kelas X dan XI yang dipilih dengan quota sampling. Data dianalisis dengan uji chi square.

Hasil penelitian ini menunjukkan tidak ada hubungan antara aktivitas fisik dan tingkat kecemasan ( $p=0,222;=0,1$ ). Kecemasan sedang berat lebih banyak dialami oleh remaja perempuan ( $p=0,417$ ; CI: 95%). Peran bimbingan dan konseling di sekolah perlu ditingkatkan untuk membangun coping remaja dalam menurunkan kecemasan.

*Anxiety among adolescent could lead to negative behavior and caused many health problems.*

*Physical activity could distract the anxiety by enhancing the mood. The purpose of the study was to identify the correlation between physical activity and anxiety level of adolescent.*

*This study used cross sectional design and descriptive method with data accumulated by questionnaire given to 100 high school students grade X and XI were selected by quota sampling and analyzed by chi square test. International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) was used to measure activity level and Hamilton Anxiety Rating Scale for Anxiety (HARS) was used to measure anxiety level.*

*Based on correlation analysis, there were not significant correlation among anxiety level with physical activity ( $p= 0, 222, = 0,1$ ). Moderate to severe level of anxiety were more prevalent in girl adolescent ( $p=0,417$ ; CI: 95%). Guidance and counseling in schools need to be improved to build positive coping to reduce anxiety.*