

Hubungan Aktivitas Fisik dan Tingkat Depresi pada Warga Binaan Lapas Perempuan Pondok Bambu dalam Perspektif Islam Jakarta Timur Menurut Pandangan

Aura Nasywa Lokananta^{1*}, Maya Trisiswati²

¹⁻² Universitas Yarsi, Indonesia

*Penulis Korespondensi: nasywalokananta@gmail.com

Abstract. Correctional inmates (WBP) are faced with conditions in correctional institutions (prisons) that have limited space for movement and psychological pressure, which can affect their mental health, including increasing the risk of depression. This study aims to analyze the relationship between physical activity and depression levels in Correctional Inmates (WBP) at the Class II Pondok Bambu Women's Prison, East Jakarta, as an effort to provide a deeper understanding of the role of physical activity in reducing depression levels. This study uses a quantitative design with a cross-sectional study approach where independent and dependent variables are collected in the same period and the impact is measured according to the conditions at the time of the study. Data collection was carried out by distributing questionnaires with guided interviews to respondents who met the criteria in 78 samples selected using purposive sampling techniques. (1) Measurement results using IPAQ indicate that inmates' physical activity is dominated by the low category, followed by the moderate and high categories. (2) Inmates' responses indicate that the majority of inmates fall into the mild, moderate, and severe depression categories. (3) Bivariate analysis shows a significant relationship between physical activity levels and depression levels in inmates ($p < 0.001$). (4) The research findings regarding the relationship between physical activity and depression align with Islamic views, which emphasize the importance of maintaining physical health to support spiritual health.

Keywords: Correctional Inmates; Depression; Islamic Perspective; Mental Health; Physical Activity.

Abstrak. Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) dihadapkan pada kondisi di lembaga pemasyarakatan (lapas) yang memiliki ruang gerak terbatas dan tekanan psikologis, yang dapat memengaruhi kesehatan mentalnya, termasuk meningkatkan risiko depresi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lembaga Pemasyarakatan Wanita Kelas II Pondok Bambu, Jakarta Timur, sebagai upaya untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran aktivitas fisik dalam menurunkan tingkat depresi. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan studi potong lintang di mana variabel bebas dan terikat dikumpulkan dalam periode yang sama dan dampaknya diukur sesuai dengan kondisi pada saat penelitian. Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarluaskan kuesioner dengan wawancara terbimbing kepada responden yang memenuhi kriteria dalam 78 sampel yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. (1) Hasil pengukuran menggunakan IPAQ menunjukkan bahwa aktivitas fisik warga binaan didominasi oleh kategori rendah, diikuti oleh kategori sedang dan tinggi. (2) Respon narapidana menunjukkan bahwa mayoritas narapidana berada dalam kategori depresi ringan, sedang, dan berat. (3) Analisis bivariat menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada narapidana ($p < 0,001$). (4) Temuan penelitian mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan depresi sejalan dengan pandangan Islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik untuk mendukung kesehatan spiritual.

Kata kunci: Aktivitas Fisik; Depresi; Kesehatan Mental; Perspektif Islam; Warga Binaan Pemasyarakatan.

1. LATAR BELAKANG

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 (Schuch et al., 2019).

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 terdiagnos mengalami gangguan mental (Wahdi 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., 2002).

Aktivitas fisik dapat menjadi intervensi yang efektif dalam mengatasi depresi, namun banyak individu yang tidak dapat melakukannya akibat keterbatasan faktor internal maupun faktor eksternal. 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 et al., (2016) adalah individu yang memiliki keterbatasan melakukan aktivitas fisik karena sedang menjalani hukuman atau sebagai warga binaan pemasyarakataan.

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 (Sapkota et al., 2024).

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.

Dari inkonsistensi hasil penelitian terdahulu, maka penelitian ini mengkaji 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. 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.

2. KAJIAN TEORITIS

Depresi merupakan salah satu gangguan mental yang muncul akibat pengaruh dari faktor-faktor seperti sosial, psikologis, dan biologis (Septiningtyas, 2024). Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) yang berada di lingkungan Lembaga Pemasyarakatan rentan terpapar berbagai pemicu stres, seperti hilangnya kebebasan, terbatasnya interaksi sosial, tekanan dari sesama penghuni, dan sulitnya mendapatkan dukungan dari luar (Wati & Desti Anggraeni, 2023). Situasi ini berpotensi memperbesar risiko terjadinya depresi. Aktivitas fisik berpotensi menjadi salah satu faktor protektif yang dapat menurunkan risiko maupun tingkat keparahan depresi karena terbukti bermanfaat bagi kesehatan fisik dan mental (Retnaningsih, 2015).

Hubungan antara olahraga dan depresi di kalangan narapidana memiliki landasan teoretis yang jelas: depresi dipandang sebagai hasil psikologis yang dipengaruhi berbagai hal, dengan aktivitas fisik berperan sebagai faktor pelindung yang signifikan. Selain itu, lingkungan Lembaga Pemasyarakatan yang unik dapat memperbesar atau mengecilkan risiko depresi,

bergantung pada pengelolaan dan pelaksanaan program pembinaan, khususnya yang melibatkan aktivitas fisik.

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif dengan pendekatan studi potong lintang (*cross-sectional*) di mana variabel independen dan dependen dikumpulkan pada periode yang sama dan dampak diukur menurut keadaan pada saat penelitian. Rancangan penelitian ini melibatkan pengumpulan data kuantitatif melalui penyebaran kuesioner kepada WBP di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu Jakarta Timur. Penelitian ini mengukur dua variabel utama yaitu aktivitas fisik, yang diukur menggunakan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) dan depresi, yang diukur menggunakan instrumen psikologi seperti Beck Depression Inventory (BDI) alat ukur lain yang valid untuk menilai tingkat depresi.

Sampel pada penelitian ini terdiri dari 78 wanita yang diilih dengan teknik *purposive sampling* dan rumus Slovin dengan *margin of error* sebesar 10%. Data primer pada penelitian ini diperoleh langsung dari responden yang merupakan Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu. Data primer ini mencakup informasi terkait dengan tingkat dan jenis aktivitas fisik yang dilakukan oleh WBP, seperti frekuensi, durasi, dan intensitas. Tingkat depresi yang dialami oleh WBP, yang diukur dengan menggunakan instrumen psikologis terstandarisasi. Data tersebut dikumpulkan dengan menyebarkan kuesioner dan instrumen depresi seperti *Beck Depression Inventory* (BDI).

Data yang telah diperoleh kemudian diolah dan diberikan kode untuk memudahkan analisis deskriptif pada tahap selanjutnya. Analisa Bivariat dilakukan terhadap dua variabel yang diduga berhubungan atau berkorelasi.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Univariat

Analisis ini dilakukan dengan menyajikan data dalam bentuk tabel distribusi frekuensi dan persentase, sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih jelas mengenai profil responden berdasarkan faktor demografis maupun kondisi yang diteliti. Selain itu, analisis univariat juga digunakan untuk melihat sebaran nilai dari variabel utama penelitian, yaitu aktivitas fisik dan tingkat depresi, sehingga dapat diketahui kecenderungan umum responden sebelum dilakukan analisis lebih lanjut pada tahap bivariat.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Umur.

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Umur		
22 Tahun - 26 Tahun	12	15.4%
27 Tahun - 31 Tahun	16	20.5%
32 Tahun - 36 Tahun	13	16.7%
37 Tahun - 41 Tahun	16	20.5%
42 Tahun - 46 Tahun	15	19.2%
47 Tahun - 52 Tahun	6	7.7%
Total	78	100%

Sumber: hasil olah data penelitian (2025)

Mayoritas WBP perempuan dalam penelitian berada pada rentang usia dewasa awal hingga dewasa madya, yaitu antara 27–46 tahun. Pada rentang usia ini, individu umumnya berada pada fase yang produktif, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial. Namun dalam konteks pemasyarakatan, fase produktif ini tidak dapat dijalankan secara optimal karena adanya pembatasan ruang gerak, peran sosial, dan aktivitas sehari-hari, sehingga dapat mempengaruhi kondisi mental dan kesejahteraan psikologis WBP.

Tabel 1. Karakteristik Responden Berdasarkan Pendidikan Terakhir.

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Pendidikan Terakhir		
D3	3	3.8%
S1	12	15.4%
S2	1	1.3%
SD	9	11.5%
SMA	22	28.2%
SMK	16	20.5%
SMP	15	19.2%
Total	78	100%

Sumber: hasil olah data penelitian (2025)

Sebagian besar WBP perempuan dalam penelitian memiliki latar belakang pendidikan menengah yakni SMA dan SMK. Latar pendidikan pada jenjang ini dapat berpengaruh terhadap kemampuan berpikir kritis, pemecahan masalah, serta strategi *coping* dalam menghadapi tekanan emosional maupun situasional sebelum dan selama menjalani hukuman.

Tabel 3. Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kejahatan.

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Jenis Kejahatan		
Judi Online	1	1.3%
Kekerasan Terhadap Anak	6	7.7%
Kriminal	1	1.3%
Narkoba	46	59%
Pemalsuan Dokumen	1	1.3%
Pembunuhan Berencana	1	1.3%
Pencurian	1	1.3%
Penganiayaan	1	1.3%
Penggelapan	1	1.3%
Penggelapan Jabatan	1	1.3%
Penggelapan, Penipuan dan Perdagangan Orang	4	5.1%
Penipuan	9	11.5%
Perbankan	1	1.3%
Perdagangan Orang	2	2.6%
Perdagangan Orang dan Perbankan	1	1.3%
UU ITE	1	1.3%
Total	78	100%

Sumber: hasil olah data penelitian (2025)

Dari tabel karakteristik responden berdasarkan jenis kejahatan WBP perempuan yang telah dikelompokkan peneliti di atas, dapat diketahui bahwa mayoritas responden terlibat dalam kasus narkoba, yakni sebanyak 46 orang (59%). Selanjutnya, kasus penipuan menempati urutan kedua dengan jumlah 9 orang (11,5%), disusul oleh kasus kekerasan terhadap anak sebanyak 6 orang (7,7%). Sementara itu, kejadian penggelapan, penipuan dan perdagangan orang tercatat sebanyak 4 orang (5,1%). Adapun kejadian lainnya seperti judi online, kriminal, pemalsuan dokumen, pembunuhan berencana, pencurian, penganiayaan, penggelapan, penggelapan jabatan, perbankan, perdagangan orang, perdagangan orang dan perbankan, serta pelanggaran UU ITE masing-masing hanya melibatkan 1 orang responden (1,3%).

Tabel 4. Karakteristik Responden Berdasarkan Vonis.

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Vonis		
< 1 tahun	1	1.3%
1 tahun hingga < 5 tahun	17	21.8%
5 tahun hingga < 10 tahun	48	61.5%
10 tahun hingga < 15 tahun	11	14.1%
> 15 tahun	1	1.3%
Total	78	100%

Sumber: hasil olah data penelitian (2025)

Mayoritas WBP perempuan berada pada hukuman jangka menengah hingga panjang, khususnya pada kategori 5–10 tahun. Kondisi ini berkaitan dengan jenis tindak pidana yang dominan dilakukan oleh para WBP, yaitu kasus narkotika, yang umumnya memiliki ancaman hukuman yang lebih berat dan berjangka panjang.

Tabel 2. Karakteristik Responden Berdasarkan Lama Berada di Lapas.

Karakteristik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Lama Berada di Lapas		
< 1 tahun	26	33.3
1 tahun hingga < 5 tahun	50	64.1
5 tahun hingga < 10 tahun	2	2.6
10 tahun hingga < 15 tahun	0	0
> 15 tahun	0	0
Total	78	100%

Sumber: hasil olah data penelitian (2025)

Mayoritas WBP perempuan dalam penelitian ini berada pada fase awal hingga pertengahan masa pemidanaan. Proporsi yang tinggi pada kategori masa tahanan 1 hingga <5 tahun menunjukkan bahwa sebagian besar responden masih berada dalam proses adaptasi terhadap lingkungan lapas, pembatasan aktivitas, dan perubahan ritme kehidupan sehari-hari. Sementara itu, tingginya jumlah WBP yang baru menjalani masa tahanan (<1 tahun) mengindikasikan adanya arus masuk kasus baru dalam periode waktu yang relatif dekat, yang konsisten dengan tren penegakan hukum kasus narkotika yang masih intens dalam beberapa tahun terakhir.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik.

Aktivitas Fisik	Frekuensi (N)	Persentase (%)
Rendah	29	37.2%
Sedang	22	28.2%
Tinggi	27	34.6%
Total	78	100%

Sumber: hasil olah data penelitian (2025)

Aktivitas fisik pada WBP perempuan di Lapas Kelas II Pondok Bambu diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik rendah, yaitu sebanyak 29 orang (37,2%). Sementara itu, responden dengan aktivitas fisik sedang tercatat sebanyak 22 orang (28,2%), dan sisanya sebanyak 27 orang (34,6%) berada pada kategori aktivitas fisik tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat kelompok yang mampu mencapai aktivitas fisik tinggi, proporsi terbesar masih berada pada kategori rendah.

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tingkat Depresi.

Tingkat Depresi	Frekuensi (N)	Percentase (%)
Depresi berat	20	25.6%
Depresi ringan	18	23.1%
Depresi sedang	18	23.1%
Tidak terdapat gejala depresi	22	28.2%
Total	78	100%

Sumber: hasil olah data penelitian (2025)

Lebih dari separuh responden memiliki gejala depresi dengan tingkat keparahan yang berbeda. Kondisi ini menggambarkan bahwa masalah kesehatan mental cukup menonjol pada WBP, sehingga diperlukan perhatian khusus dalam bentuk pendampingan psikologis maupun kegiatan positif yang dapat membantu menurunkan tingkat depresi.

Analisis Bivariat

Analisis bivariat dilakukan untuk mengetahui hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada warga binaan pemasyarakatan. Uji statistik yang digunakan adalah Chi-Square karena kedua variabel merupakan data kategorik. Standar pengambilan keputusan yang digunakan yaitu apabila nilai $p\text{-value} < 0,05$, maka terdapat hubungan yang signifikan antara dua variabel, sedangkan apabila $p\text{-value} \geq 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan (Nugroho & Haritanto, 2022).

Tabel 5. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Depresi pada Warga Binaan Pemasyarakatan (WBP) di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu Jakarta Timur.

Variabel	Tingkat Depresi								<i>p</i> -value
	Depresi berat		Depresi ringan		Depresi sedang		Tidak terdapat gejala depresi		
Aktivitas Fisik	N	%	N	%	N	%	N	%	
Rendah	12	15.40%	5	6.40%	5	6.40%	7	9.00%	< 0.001
Sedang	3	3.80%	9	11.50%	9	11.50%	1	1.30%	
Tinggi	5	6.40%	4	5.10%	4	5.10%	14	17.90%	
Total	20	25.6%	1	23.1%	18	23.1%	22	28.2%	
									8

Sumber: hasil olah data penelitian (2025)

Hasil analisis crosstab menunjukkan distribusi yang jelas antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat depresi. Uji Chi-Square menghasilkan nilai $p\text{-value} < 0,001$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi. Artinya, variasi tingkat depresi pada warga binaan pemasyarakatan sangat dipengaruhi oleh perbedaan tingkat aktivitas fisik mereka. Dengan demikian, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, semakin rendah tingkat depresi yang dialami, dan sebaliknya, rendahnya aktivitas fisik berisiko meningkatkan keparahan depresi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada WBP perempuan di Lapas Perempuan Kelas II Pondok Bambu Jakarta Timur ($p < 0,001$). Distribusi data memperlihatkan bahwa responden dengan aktivitas fisik rendah lebih banyak berada pada kategori depresi berat (15,4%), sedangkan responden dengan aktivitas fisik tinggi cenderung berada pada kategori tidak terdapat gejala depresi (17,9%). Temuan ini menegaskan bahwa semakin rendah tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin tinggi kecenderungan mengalami depresi, dan sebaliknya, semakin tinggi aktivitas fisik yang dilakukan, semakin rendah gejala depresi yang dialami.

Secara konseptual, hubungan ini dapat dijelaskan melalui definisi aktivitas fisik menurut World Health Organization (2017) sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang melibatkan otot rangka dan membutuhkan energi. Aktivitas fisik berperan dalam menjaga kesehatan fisik maupun mental, termasuk dalam mengurangi risiko depresi (Irawan et al., 2021). Mekanismenya dijelaskan melalui manfaat aktivitas fisik yang terbukti dapat meningkatkan fungsi kognitif, menurunkan stres, serta mengurangi gejala depresi (Subekti et al., 2021; Vanhelst et al., 2016). Dengan kata lain, aktivitas fisik mampu meningkatkan keseimbangan neurokimia, terutama melalui pelepasan endorfin dan serotonin yang berfungsi memperbaiki suasana hati serta menurunkan risiko gangguan psikologis.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu. Kurnia & Sholikhah, (2020) menemukan adanya korelasi negatif signifikan ($r = -0,522$; $p = 0,018$) antara aktivitas fisik dan depresi, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi aktivitas fisik maka semakin rendah tingkat depresi. Demikian pula, Agustina et al., (2021) melalui uji Chi-Square melaporkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan depresi ($p = 0,000$). Penelitian Xiong et al., (2023) juga menguatkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam menurunkan gejala depresi psikologis pada orang dewasa yang lebih tua, meskipun kondisi eksternal seperti isolasi sosial dan pembatasan aktivitas akibat pandemi dapat membatasi efek protektif ini.

Jika dikaitkan dengan konteks penelitian, temuan ini sangat relevan dengan kondisi WBP di Lapas Perempuan Pondok Bambu. Lingkungan lapas yang cenderung terbatas dari segi ruang gerak dan aktivitas sosial dapat memperbesar risiko terjadinya depresi akibat kejemuhan, stres, dan keterbatasan interaksi. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin, baik dalam bentuk olahraga ringan, kegiatan rekreasi, maupun pekerjaan domestik di dalam lapas, dapat menjadi salah satu strategi penting untuk menekan gejala depresi. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik tidak hanya memiliki fungsi menjaga kesehatan fisik, tetapi juga berperan sebagai proteksi psikologis dalam menghadapi tekanan hidup di lingkungan pemasarakatan yang penuh keterbatasan.

Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya memperkuat bukti teoretis dan empiris mengenai manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan mental, tetapi juga memberikan implikasi praktis bahwa program pembinaan di lapas perlu mengintegrasikan aktivitas fisik yang terstruktur sebagai bagian dari intervensi kesehatan mental bagi WBP.

Dalam dunia medis, aktivitas fisik telah terbukti secara ilmiah mampu menurunkan tingkat depresi melalui mekanisme biologis, seperti peningkatan produksi hormon endorfin, serotonin, dan dopamin. Hormon-hormon ini berperan dalam memperbaiki suasana hati, mengurangi kecemasan, serta meningkatkan perasaan tenang dan bahagia (World Health Organization (WHO), 2024).

Selain itu, aktivitas fisik secara rutin juga dikaitkan dengan peningkatan kualitas tidur, peningkatan kepercayaan diri, serta fungsi kognitif yang lebih baik . Dalam ajaran Islam, aktivitas fisik bukan hanya latihan tubuh, tetapi juga bagian dari amanah (kepercayaan) yang diberikan Allah kepada hamba-Nya, yakni menjaga tubuh sebagai sarana untuk beribadah dan beramal. Tubuh dipandang sebagai “amanah” yang harus dijaga, dan aktivitas sehari-hari seperti berjalan menuju masjid, melakukan shalat yang melibatkan gerakan tubuh, maupun bekerja dengan niat ibadah, semuanya mengandung unsur fisik yang menyehatkan sekaligus memberikan ketenangan batin. Kajian terkinimenyebutbahwa “physical training is viewed as a form of worship and fulfillment of Amanah the responsibility for one’s body” dalam Islam (Khabibullo, 2021).

Konsep ini sejalan dengan pemahaman bahwa menjaga kesehatan jasmani dan rohani secara seimbang merupakan bagian dari tujuan syariat, yaitu memelihara kehidupan dan kesehatan (Sari & Asbi, 2025). Dalam perspektif Islam, aktivitas fisik tidak hanya dipandang sebagai kebutuhan jasmani, tetapi juga merupakan bagian dari ibadah dan bentuk tanggungjawab menjaga amanah tubuh yang diberikan oleh Allah SWT. Berbagai aktivitas ibadah seperti shalat lima waktu, berjalan menuju masjid, serta bekerja dengan niat ibadah

mengandung unsur gerakan fisik yang memberikan manfaat kesehatan. Al-Qur'an menyatakan pentingnya manusia untuk menjelajahi bumi dan memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya (QS. Al-Mulk: 15), yang secara tidak langsung mendorong umat Islam untuk aktif secara fisik dalam kehidupan sehari-hari. Islam juga menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara aspek jasmani dan rohani, karena keduanya saling memengaruhi dalam membentuk kesejahteraan dan kebahagiaan hidup (Saputra et al., 2023).

Dengan demikian, baik dalam pandangan kedokteran maupun ajaran Islam, aktivitas fisik sangat penting karena tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan tubuh, tetapi juga bagi kesehatan mental dan jiwa. Kesamaan pandangan ini menunjukkan bahwa pendekatan yang menggabungkan ilmu kedokteran dan nilai-nilai agama bisa menjadi cara yang efektif untuk mencegah dan mengatasi depresi.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik WBP didominasi oleh kategori aktivitas fisik rendah, diikuti oleh kategori sedang dan tinggi. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar WBP belum melakukan aktivitas fisik secara optimal selama menjalani masa pembinaan, yang dapat dipengaruhi oleh keterbatasan fasilitas, ruang gerak, serta rutinitas harian dalam lingkungan lapas. Sebagian besar WBP berada pada kategori depresi ringan, sedang, hingga berat, mencerminkan bahwa tekanan psikologis dalam lingkungan pemasyarakatan masih cukup tinggi dan memerlukan perhatian khusus. Hasil analisis bivariat menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada WBP ($p < 0,001$). WBP dengan tingkat aktivitas fisik rendah cenderung memiliki tingkat depresi yang lebih tinggi, sedangkan WBP dengan aktivitas fisik tinggi lebih banyak berada pada kategori tidak mengalami gejala depresi. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam menurunkan risiko depresi dan menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental di lingkungan lapas.

Dalam perspektif Islam, aktivitas fisik merupakan salah satu bentuk ikhtiar dalam menjaga kesehatan jasmani dan rohani, karena tubuh merupakan amanah dari Allah SWT. Aktivitas fisik dipandang mampu membantu menjaga ketenangan hati, mengurangi tekanan psikologis, dan meningkatkan kekuatan mental. Selain aktivitas fisik, Islam juga menganjurkan ibadah yang konsisten, dzikir, dan mendekatkan diri kepada Allah SWT sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan jiwa, sehingga seseorang mampu menghadapi ujian hidup dengan sabar dan lapang dada. Temuan penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dan depresi

selaras dengan pandangan Islam yang menekankan pentingnya menjaga kesehatan fisik untuk mendukung kesehatan rohani.

DAFTAR REFERENSI

- Agustina, P. S. A., Lutiyah, L., Hamidah, E., & Abdillah, H. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan depresi pada lansia dengan risiko tinggi. *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 7(4), 167–186.
- Brailovskaia, J., Schillack, H., & Margraf, J. (2020). Tell me why are you using social media (SM)! Relationship between reasons for use of SM, SM flow, daily stress, depression, anxiety, and addictive SM use. *Computers in Human Behavior*, 113, 106511. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2020.106511>
- Constantino, P., de Assis, S. G., & Pinto, L. W. (2016). O impacto da prisão na saúde mental dos presos do estado do Rio de Janeiro, Brasil. *Ciência & Saúde Coletiva*, 21(7), 2089–2100. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015217.01222016>
- Irawan, A., Fitrantri, N., & Hasibuan, M. H. (2021). Aktivitas fisik pemain futsal Universitas Negeri Jakarta selama masa pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 5(1), 40–46. <https://doi.org/10.21009/jsce.05105>
- Khabibullo, S. (2021). The role of physical activity in sarcopenia. *Practical Issues in Geriatrics*, 3(6), 153–162. https://doi.org/10.1007/978-3-030-80038-3_12
- Kurnia, A. D., & Sholikhah, N. (2020). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada penderita penyakit jantung. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.188>
- Nugroho, A. S., & Haritanto, W. (2022). *Metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan statistika: Teori, implementasi, dan praktik dengan SPSS*. Deepublish.
- Retnaningsih, P. (2015). *Hubungan aktivitas fisik olahraga dengan andropause* [Skripsi, Universitas Sebelas Maret].
- Sapkota, D., Dennison, S., & Thompson, C. (2024). Mental disorders among mothers in contact with the criminal justice system: A scoping review and meta-analysis. *Community Mental Health Journal*, 60(4), 699–712. <https://doi.org/10.1007/s10597-023-01222-x>
- Saputra, D., AR, M., & Hidayat, R. (2023). Urgensi kesehatan jasmani dalam pendidikan Islam. *Jurnal Mudarrisuna*, 13(2), 160–171. <https://doi.org/10.22373/jm.v13i2.21543>
- Sari, M., & Asbi, A. (2025). Integration of Islamic values in physical education: Building a generation with physical and spiritual health in the global era. *Proceeding International Seminar on Islamic Studies*, 6(1), 3383–3390.
- Schuch, F. B., Stubbs, B., Meyer, J., Heissel, A., Zech, P., Vancampfort, D., Rosenbaum, S., Deenik, J., Firth, J., Ward, P. B., Carvalho, A. F., & Hiles, S. A. (2019). Physical activity protects from incident anxiety: A meta-analysis of prospective cohort studies. *Depression and Anxiety*, 36(9), 846–858. <https://doi.org/10.1002/da.22915>
- Septiningtyas, M. R. (2024). Analisis tingkat depresi mahasiswa di saat dan sesudah pandemi COVID-19. *Pendekatan Multikultural dalam Layanan Bimbingan Konseling*, 8(2), 1101–1107.
- Subekti, N., Mulyadi, A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan kesehatan melalui

program informal sport masa pandemi Covid-19 menuju new normal. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1). <https://doi.org/10.37058/jsppm.v7i1.2503>

Tsujita, N., Akamatsu, Y., Nishida, M. M., & Moritani, T. (2020). Physical activity, nutritional status, and autonomic nervous system activity in healthy young adults with depressive symptoms. *Nutrients*, 12(3), 690. <https://doi.org/10.3390/nu12030690>

Twenge, J. M., Cooper, A. B., Joiner, T. E., Duffy, M. E., & Binau, S. G. (2019). Age, period, and cohort trends in mood disorder indicators. *Journal of Abnormal Psychology*, 128(3), 185–199. <https://doi.org/10.1037/abn0000410>

Vanhelst, J., Béghin, L., Duhamel, A., Manios, Y., Molnar, D., De Henauw, S., Moreno, L. A., Ortega, F. B., Sjöström, M., Widhalm, K., Gottrand, F., González-Gross, M., & Gómez Lorente, J. J. (2016). Physical activity is associated with attention capacity in adolescents. *Journal of Pediatrics*, 168, 126–131.e2. <https://doi.org/10.1016/j.jpeds.2015.09.029>

Wahdi, A. E., et al. (2022). *National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Report*. Center for Reproductive Health.

Wati, S. P., & Anggraeni, R. D. (2023). Menjaga kesehatan mental dalam perspektif Islam. *JIES (Journal of Islamic Education Studies)*, 1(2), 93–101.

World Health Organization. (2017). *Monitoring health for the SDGs*. WHO.

World Health Organization. (2024). *Physical activity*. WHO.

Xiong, G., Wang, C., & Ma, X. (2023). The relationship between physical activity and depression in older adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 3225. <https://doi.org/10.3390/ijerph20043225>