

Survei Aktivitas Fisik pada Kesehatan Mental Emosional Ibu Rumah Tangga

Susi Flopy Rosenansi, Mahmud Yunus*, Ahmad Abdullah, Slamet Raharjo

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: mahmud.yunus.fik@um.ac.id

Paper received: 7-11-2022; revised: 24-11-2022; accepted: 28-11-2022

Abstract

Mental health has come to the world's attention as the prevention of emotional mental health disorders especially women in the modern globalized world refers to housewives playing a dual role that can cause anxiety psychosis due to physical activity not in accordance with the body's abilities. Therefore, there needs to be an increase in physical activity habits continuously and structured, one of which is by knowing the relationship of moderate physical activity to the emotional mental health of housewives RT 8 Pujon Lor, Malang district. This study uses descriptive quantitative methods with survey methods of respondents to 29 housewives RT 8 Pujon Lor, Malang district using Simple Random Sampling technique with the criteria of the subject that has been determined. The results of spearman analysis using IBM SPSS 25.0 application showed a p-value of 0.017 and correlation coefficient of 0.575 which means there is a significant relationship with strong relationship strength between variables. So it can be concluded that there is a relationship between moderate physical activity and emotional mental health of housewives RT 8 Pujon Lor, Malang district.

Keywords: physical activity; mental health; housewife

Abstrak

Kesehatan mental telah menjadi perhatian dunia sebagai pencegahan gangguan kesehatan mental emosional khususnya wanita di dunia global modern merujuk pada ibu rumah tangga memainkan peran ganda yang dapat menyebabkan kecemasan psikosis diakibatkan aktivitas fisik tidak sesuai dengan kemampuan tubuh. Oleh karena, itu perlu adanya peningkatan kebiasaan beraktivitas fisik secara kontinu dan terstruktur, salah satunya dengan mengetahui hubungan aktivitas fisik sedang terhadap kesehatan mental emosional ibu rumah tangga RT 8 Desa Pujon Lor, Kabupaten Malang. Metode kuantitatif deskriptif digunakan pada penelitian ini dengan metode survei responden 29 ibu rumah tangga RT 8 Desa Pujon Lor, Kabupaten Malang menggunakan teknik *Simple Random Sampling* dengan kriteria subjek yang sudah ditentukan. Uji analisis hasil penelitian dilakukan pada uji *spearman* dengan menggunakan aplikasi IBM SPSS 25.0 menunjukkan nilai *p-value* sebesar 0,017 dan *correlation coefficient* sebesar 0,575 yang artinya terdapat hubungan secara signifikan dengan kekuatan hubungan yang kuat antar variabel. Maka disimpulkan terdapat hubungan antara aktivitas fisik sedang terhadap kesehatan mental emosional ibu rumah tangga RT 8 Desa Pujon Lor, Kabupaten Malang.

Kata kunci: aktivitas fisik; kesehatan mental; ibu rumah tangga

1. Pendahuluan

Rencana tindakan peningkatan kesehatan jiwa salah satunya dengan penerapan strategi promosi aktivitas fisik untuk mengurangi jumlah angka orang dengan gangguan jiwa (ODGJ) dan gangguan kesehatan mental emosional (WHO, 2019). Perhatian tentang kesehatan mental sebagai upaya dasar agar kesejahteraan pada fungsi efektif seseorang sebagai kemampuan berpikir, belajar, dan memahami emosi individu serta reaksi individu lain dalam keadaan seimbang, baik dalam diri maupun lingkungan dengan faktor fisik, psikis, sosial dan budaya, spiritual, serta faktor lain yang berkaitan dalam menghasilkan keseimbangan kesehatan mental dan fisik (WHO, 2022). Sekitar 100 juta orang menderita gangguan kesehatan mental

di Wilayah Pasifik termasuk didalamnya Asia Tenggara dengan gangguan kesehatan mental emosional 5,73% dari beban penyakit (WHO, 2021). Permasalahan kesehatan jiwa menjadi perhatian pada tingkat global dan nasional khususnya ketika terjadinya kondisi pandemi COVID-19 yang menyerang fisik pada mulanya kemudian muncul kecemasan dengan jumlah angka 20% dari jumlah penduduk berpotensi gangguan kesehatan mental dari 250 juta jiwa secara keseluruhan potensial (RISKESDAS, 2021).

Wanita memiliki lebih banyak beban dalam menghadapi psikologinya sendiri karena dipengaruhi hormonal dan sistem lingkungan yang menuntut peran ideal sebagai istri, ibu, menantu, anggota masyarakat serta anak yang ideal (Mahdieh *et al.*, 2018). Adanya stressor neurosis dan kecemasan psikosis menyebabkan reaksi langsung dalam tubuh, seperti aktifnya hormon kortisol yang mengakibatkan detak jantung bertambah cepat, pernapasan memburu, otot tegang, muncul keringat dingin bahkan stres yang berkepanjangan dapat menyebabkan masalah kesehatan lain dan terus berkembang (Durak *et al.*, 2022). Keadaan yang berpotensi menyebabkan gangguan kesehatan mental harus dikendalikan, salah satunya dengan beraktivitas di waktu luang, perilaku gerakan fisik melalui pekerjaan, maupun partisipasi olahraga secara teratur (Khazaeian *et al.*, 2018). Terbiasa aktif secara fisik teratur dan berkelanjutan sangat efektif mengendalikan kesehatan mental emosional, pengurangan gejala psikologi, membantu dalam keterlibatan sosial lebih baik, menghindari bereaksi berlebihan ketika menghadapi masalah, lebih berkonsentrasi, selalu berpikiran positif, percaya diri, dapat menjaga *mood* dengan baik, motivasi tinggi, peningkatan fungsi kardiovaskular, peningkatan kapasitas pernapasan, pengendalian berat badan terutama pada era pandemi Covid-19 karena karantina dirumah menimbulkan efek negatif pada kesejahteraan mental dan status emosional karena kurangnya aktivitas fisik dan isolasi sosial (Floriana *et al.*, 2022).

Perubahan perilaku aktif secara fisik dilakukan secara bertahap sampai pada puncak efektivitas aktivitas fisik yang diimbangi dengan motivasi yang cukup, harus memaksimalkan peluang, kemauan, dan komitmen (Harris, 2018). Pengoptimalan efektivitas masalah kesehatan mental dapat mengubah perilaku otonomi dan kontrol perilaku dengan adanya perubahan gaya hidup untuk meningkatkan aksesibilitas peluang aktivitas fisik yang bergantung pada faktor kontekstual individu menuju efek positif yang signifikan terutama mengikuti anjuran latihan fisik dengan intensitas sedang atau sering disebut dengan aktivitas moderat (Duyan, Ilkim and Çelik, 2022). Aktivitas fisik sedang digambarkan dengan aktivitas aerobik pada kegiatannya tetap dapat mengobrol tanpa tersengal, berjalan sekitar 3,5 – 4,0 mil/jam, berenang, naik-turun tangga, memasak, berjalan kaki, dan bersepeda dengan durasi antara 30 – 60 menit dengan kecepatan sedang yang dilakukan paling tidak 2 kali dalam 7 hari/seminggu (Delshad *et al.*, 2022). Sementara itu, menurut Özcan Kahraman dkk (2021) kesehatan mental emosional dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik kategori sedang dalam jangka waktu lama yang dapat menyebabkan efek positif pada adaptasi fisiologis tubuh maupun psikologis. Berdasarkan ulasan tersebut, maka penulis ingin mengetahui hubungan antara kesehatan mental emosional dengan kesehatan mental emosional ibu rumah tangga di Desa Pujon Lor. Hasil penelitian diharapkan dapat digunakan sebagai kajian peningkatan kebiasaan beraktivitas fisik ketika terjadi dan pasca pandemi global seperti COVID-19.

2. Metode

Metode penelitian kuantitatif korelasional digunakan pada penelitian ini dengan metode survei. Pelaksanaan penelitian dilakukan pada 2 kurun waktu yang berbeda yaitu pada tanggal 1 dan 9 Maret 2021 berlokasi di Gedung Olahraga dan Seni Desa Pujon Lor. Populasi penelitian

ini yaitu ibu rumah tangga di Desa Pujon Lor Kabupaten Malang di RT 8. Metode *Simple Random Sampling* digunakan untuk menentukan pengumpulan sampling pada penelitian ini dengan beberapa kriteria. Kriteria sampel penelitian yaitu ibu rumah tangga berusia 20-30 tahun, memiliki fisik yang aktif dan sehat, tinggal bersama suami, memiliki anak minimal usia 2 tahun, responden penelitian bersedia dibuktikan dengan pengisian *informed consent*.

Kuesioner GPAQ digunakan sebagai teknik pengumpulan data dalam penelitian ini untuk mengukur tingkat aktivitas fisik dan kuesioner DASS42 untuk mengukur kecemasan pada tingkat kesehatan mental emosional. Data hasil penelitian dilakukan uji analisis sparmen menggunakan aplikasi IBM SPSS 25.0 untuk mengetahui tingkat hubungan aktivitas fisik dengan kecemasan pada kesehatan mental emosional ibu rumah tangga di Desa Pujon Lor Kecamatan Pujon Kabupaten Malang.

3. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan variabel aktivitas fisik dan kesehatan mental emosional, data yang diperoleh dari penelitian adalah sebagai berikut:

Tabel 1. Kategori dan Karakteristik Aktivitas Fisik Responden

No.	Kategori Aktivitas Fisik	Jumlah
1.	Rendah	8
2.	Sedang	12
3.	Tinggi	9
Total	29	100 %

Berdasarkan tabel 1, menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan kategori sedang merupakan responen dengan jumlah tertinggi yaitu 12 responden dengan presentase sebesar 41,38 %.

Tabel 2. Kategori dan Karakteristik Kesehatan Mental Emosional Responden

No.	Kategori Kesehatan Mental Emosional	Jumlah
1.	Normal	10
2.	Ringan	8
3.	Sedang	6
4.	Berat	5
5.	Sangat Berat	-
Total	29	100 %

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa kesehatan mental emosional dengan kategori normal merupakan responden dengan jumlah tertinggi yaitu 10 responden dengan presentase sebesar 34,49 %.

Tabel 3. Hasil Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental Emosional

Aktivitas Fisik	Kesehatan Mental Emosional					Jumlah	P-value	Correlation Coefficient
	Normal	Ringan	Sedang	Berat	Sangat Berat			
	N	N	N	N	N			
Rendah			4	4		8	0,003	0,575
Sedang	10	2				12		
Tinggi		6	2	1		9		
Jumlah	10	8	6	5		29		

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan responden terbanyak yaitu responden dengan kategori aktivitas fisik sedang dengan kesehatan mental emosional normal yang berjumlah 10 orang. Pada p-value menunjukkan nilai 0,003 dan pada correlation coefficient menunjukkan nilai 0,575 yang berarti terdapat hubungan yang signifikan dengan kekuatan hubungan yang kuat antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental emosional ibu rumah tangga di desa Pujon Lor Kabupaten Malang.

Pada hasil penelitian menunjukkan bahwa responden yang memiliki tingkat aktivitas fisik yang sedang berdampak baik pada kesehatan mental emosional ibu rumah tangga di desa Pujon Lor Kabupaten Malang. Hal tersebut dibuktikan dari 29 responden penelitian terdapat 10 responden yang beraktivitas fisik berintensitas sedang dengan kesehatan mental emosional kategori normal. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik ibu rumah tangga berbanding lurus dengan kesehatan mental emosional yang normal atau bisa dikatakan baik dilihat dari hasil semakin tinggi dan rendah tingkat aktivitas fisik yang dilakukan maka akan semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang mengganggu kesehatan mental emosional. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin pada intensitas sedang maka akan menstabilkan kesehatan mental emosional khususnya kecemasan. Hasil ini searah dengan penelitian López-Bueno *et al.*, (2020) dan Şenol & Durak (2020) yang menyatakan bahwa parameter yang terpengaruh pada aktivitas fisik ibu rumah tangga yang cukup, seimbang dengan kesehatan mental emosional yang cenderung stabil. Hasil tersebut juga didukung oleh penelitian (Cheval *et al.*, 2021) yang menyatakan bahwa ibu rumah tangga yang berupaya menjaga kebugaran tubuh dengan beraktivitas fisik secara teratur dan signifikan memiliki kesehatan mental emosional lebih baik daripada ibu rumah tangga yang tidak memperdulikan aktivitasnya.

Kelangsungan hidup masyarakat di dunia berdampak serius akibat pandemi COVID-19. Penerapan pembatasan sosial berskala besar ketika pandemi COVID-19 telah menyebabkan banyak negara di dunia berdampak pada munculnya berbagai faktor yang dapat mengakibatkan seseorang mengalami gangguan kesehatan mental emosional khususnya wanita, seperti: meningkatnya gaya hidup pasif menimbulkan rasa bosan yang dapat meningkatkan tekanan mental emosional berpengaruh pada menghambatnya peningkatan kadar hormon dopamin di dalam tubuh (Kaplan, 2021). Persentase gangguan kesehatan mental emosional dirasakan tinggi pada ibu rumah tangga berkaitan dengan kekhawatiran tentang kesehatan diri sendiri dan anggota keluarga. Ibu yang tidak dapat mengontrol dan menghadapi tekanan masalah yang dihadapi dapat menjadi sumber stress pada ibu rumah tangga (Mohammad Hossein Badamchi, 2020). Peran utama perempuan adalah istri dan ibu

yang biasanya didefinisikan sebagai adaptasi kedua peran tersebut, pandangan kompetensi dan prestasi diukur melalui keberhasilan suami dan anaknya, penerimaan sosial atas peran perempuan yang lebih luas dan dukungan mengintegrasikan diri secara profesional ke dalam industri, tenaga kerja berubah dengan lebih banyak perempuan yang sekarang bekerja dan berkarier (Harilal, 2017). Pekerjaan ibu rumah tangga adalah pekerjaan nonformal yang bersifat kompleks dan tidak mudah dilakukan, serta peran lain tidak hanya sebagai seorang istri, yang memiliki tugas mendidik dan lebihnya memberi kasih sayang, serta menjalankan tugas reproduksi, sebagai anggota masyarakat dan bahkan bertugas untuk mencari nafkah yang cukup menyita banyak waktu dan tenaga, menciptakan kondisi terisolasi, monoton dan berpotensi mengalami tekanan mental nampak pada perilaku individu dalam kehidupan sehari-hari (Khanna & Khatri, 2013).

Tekanan mental emosional berhubungan langsung pada kesejahteraan psikologi, untuk itu perlu adanya acuan supaya mendapat kepuasan dan kebahagiaan salah satunya dengan cara melakukan olahraga atau aktivitas fisik dengan sesuai rencana, program, dan struktur yang sistematis pada gerakan secara berulang untuk pertahanan serta peningkatan kesehatan dan kebugaran pada tingkat penggunaan energi tertentu untuk memperoleh kesehatan mental emosional yang stabil (Hassan *et al.*, 2020). Kemampuan pengontrolan emosi seseorang dalam mengatasi ancaman dan masalah yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan rohani atau mental emosional individu meskipun stress merupakan reaksi yang normal secara alamiah pada tubuh guna meningkatkan kemampuan mengatasi kesulitan atau beban kehidupan terutama masalah lingkungan sosial (Koutsimani *et al.*, 2019). Pekerjaan rumah dan persaingan lingkungan sosial memiliki banyak tuntutan dan tantangan menjadikan tekanan dan beban stress (ketegangan) ibu rumah tangga sehingga stressor yang terlampau besar hingga melampaui batas ambang daya tahan individu dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala, gampang marah, dan sulit tidur, serta jika telah berlangsung lama tubuh akan beradaptasi menimbulkan perubahan patologis pada penderita, maka daripada itu perlu adanya kesadaran untuk menekan kemungkinan buruk salahsatunya dengan olahraga ataupun aktivitas fisik secara teratur (Moira Mikolajczak, 2021).

Tindakan pencegahan primer dan sekunder melalui aktivitas fisik efektif memberi keuntungan bagi tubuh, sementara kesadaran tentang betapa pentingnya manfaat kesehatan dan pencegahan penyakit kronis belum meningkat secara nyata dan seringkali di bawah ambang batas yang direkomendasikan, seharusnya permasalahan seperti ini menjadi prioritas kesehatan masyarakat dan organisasi kesehatan nasional maupun internasional melalui kampanye media massa (Kawajiri *et al.*, 2020). Aktivitas fisik berintensitas sedang membutuhkan banyak energi dengan merangsang kinerja jantung, paru-paru, otot bekerja lebih berat dari biasanya, namun dengan pembiasaan dapat melatih organ agar berfungsi dengan baik dan lebih kuat dan terbukti dapat menurunkan gangguan kesehatan mental (Maugeri *et al.*, 2020). Kegiatan olahraga atau aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani baik dilakukan secara teratur dan berkelanjutan namun tidak melebihi *forcing* kemampuan submaksimal individu melebihi batas kemampuan beban maupun intensitasnya, serta murah, mudah, aman, dapat dilakukan kapanpun, dimanapun, secara massal (Mahfudhoh *et al.*, 2021).

4. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik sedang dan kesehatan mental emosional selama

pandemi Covid-19 pada ibu rumah tangga di Desa Pujon Lor Kecamatan Pujon Kabupaten Malang. Tingkat aktivitas fisik sedang berbanding lurus dengan kesehatan mental emosional, yaitu semakin tinggi dan rendah tingkat aktivitas fisik yang dilakukan maka akan semakin tinggi pula tingkat kecemasan yang mengganggu kesehatan mental emosional. Tinggi dan rendahnya tingkat aktivitas fisik yang dialami oleh ibu rumah tangga di Desa Pujon Lor Kecamatan Pujon Kabupaten Malang dipicu oleh tekanan dalam pekerjaan rumah yang kompleks dan tidak mudah dilakukan, serta tuntutan lingkungan sosial selama pandemi Covid-19 yang sulit dikendalikan berdampak pada berlebih dan kurangnya aktivitas dari berbagai faktor penyebab kesehatan mental emosional menjadi harus lebih diperhatikan.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada semua pihak yang berpartisipasi dalam kelancaran penelitian ini. Semoga penelitian ini dapat dijadikan dasar untuk penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan aktivitas fisik dan kesehatan mental emosional.

Daftar Rujukan

- Chan, E. Y. Y. *et al.* (2020) 'Characteristics and well-being of urban informal home care providers during COVID-19 pandemic: A population-based study', *BMJ Open*, 10(11), pp. 1–9. doi: 10.1136/bmjopen-2020-041191.
- Cheval, B. *et al.* (2021) 'Relationships between changes in self-reported physical activity, sedentary behaviour and health during the coronavirus (COVID-19) pandemic in France and Switzerland', *Journal of Sports Sciences*, 39(6), pp. 699–704. doi: 10.1080/02640414.2020.1841396.
- Delshad, Mohammad Hossein, Fatemeh Pourhaji, A. T. (2022) 'A Participatory Ergonomic Technique to Enhance the High-quality Lifestyles of Housewives with Musculoskeletal Disorders', *International Journal of Musculoskeletal Pain Prevention*, 63(1), pp. 728–729. doi: 10.1002/1348-9585.12200.
- Durak, M., Senol-Durak, E. and Karakose, S. (2022) 'Psychological Distress and Anxiety among Housewives: The Mediation Role of Perceived Stress, Loneliness, and Housewife Burnout', *Current Psychology*. doi: 10.1007/s12144-021-02636-0.
- Duyan, M., Ilkim, M. and Çelik, T. (2022) 'The Effect of Social Appearance Anxiety on Psychological Well-Being: A Study on Women Doing Regular Pilates Activities', *Pakistan Journal of Medical and Health Sciences*, 16(2), pp. 797–801. doi: 10.53350/pjmhs22162797.
- Floriana Ping, M., Natalia, E. and Hurai, R. (2022) 'A Cultural Perspective of Housewives' Adaptation to Mental Health Issues Caused by COVID-19', *KnE Life Sciences*, 2022, pp. 32–41. doi: 10.18502/kls.v7i2.10285.
- Harilal, A. (2017) 'A comparative study on stress levels among working women and housewives with reference to the state of Kerala', *Journal of Economics and Public Policy*, II(1), pp. 29–35.
- Harris, M. A. (2018) 'The relationship between physical inactivity and mental wellbeing: Findings from a gamification-based community-wide physical activity intervention', *Health Psychology Open*, 5(1). doi: 10.1177/2055102917753853.
- Hassan, R. A., Islami, N. and Mohd, F. (2020) 'The relationship between physical activity level with depression, anxiety, and stress among full-time housewives in Selangor, Malaysia', pp. 79–86.
- Hk, N. G. (2020) *Quarantine measures enhanced, Health and Community*.
- Kaplan, V. (2021) 'The burnout and loneliness levels of housewives in home-quarantine during covid-19 pandemic', *Cyprus Turkish Journal of Psychiatry and Psychology*, 3(2), pp. 115–122. doi: 10.35365/ctjpp.21.2.13.
- Kawajiri, M. *et al.* (2020) 'Longitudinal study of physical activity using an accelerometer in Japanese pregnant women', *Japan Journal of Nursing Science*, 17(2), pp. 1–9. doi: 10.1111/jjns.12294.
- Khanna, D. N. and Khatri, N. (2013) 'Impact of Marriage Over an Indian Housewife's Mental Health: Case Series', *International Journal of Indian Psychology*, (December 2013). doi: 10.25215/0902.031.
- Khasana, S. L., Wibowo, Y. and Wulansari, R. (2022) 'Risk Factors for Anxiety in Housewives during the COVID-19 Pandemic', *Journal of Epidemiology and Public Health*, 7(2), pp. 167–174. doi: 10.26911/jepublichealth.2022.07.02.02.

- Khazaeian, S. *et al.* (2018) 'Factors associated with mental health and its relation with health-promoting lifestyle in female heads of households: A cross-sectional study', *Iranian Red Crescent Medical Journal*, 20(11). doi: 10.5812/ircmj.64479.
- Koutsimani, P., Montgomery, A. and Georganta, K. (2019) 'The relationship between burnout, depression, and anxiety: A systematic review and meta-analysis', *Frontiers in Psychology*, 10(MAR), pp. 1–19. doi: 10.3389/fpsyg.2019.00284.
- López-Bueno, R. *et al.* (2020) 'Association Between Current Physical Activity and Current Perceived Anxiety and Mood in the Initial Phase of COVID-19 Confinement', *Frontiers in Psychiatry*, 11(July), pp. 1–8. doi: 10.3389/fpsyg.2020.00729.
- Mahdieh Momayyezi, Fatemeh Farzaneh, M. H. L. (2018) 'Mental Health Status (Depression, Anxiety and Stress) of Employed and Unemployed Women', *Journal of Health & Development*, 7(3). Available at: Depression, Anxiety, Stress, Women, Yazd.
- Mahfudhoh, L., Raharjo, S. and Yunus, M. (2021) 'Respon Penurunan Depresi Pandemi Covid-19 Setelah Melakukan Olahraga Rekreasi Mendaki Gunung', *Sport Science and Health*, 3(11), pp. 901–908. doi: 10.17977/um062v3i112021p901-908.
- Maugeri, G. *et al.* (2020) 'The impact of physical activity on psychological health during Covid-19 pandemic in Italy', *Heliyon*, 6(6), p. e04315. doi: 10.1016/j.heliyon.2020.e04315.
- Mohammad Hossein Badamchi, F. A. (2020) 'Corona pandemic: Return to Home an Emerging a New Generation of Digital-Housewives', *Journal of Interdisciplinary Studies in the Humanities*, 12(3), pp. 183–217.
- Moira Mikolajczak, J. J. G. and I. R. (2021) 'Beyond Job Burnout: Parental Burnout!', *SCIENCE & SOCIETY Beyond*, 98, pp. 65–70.
- ÖZCAN KAHRAMAN, B. *et al.* (2021) 'Comparison of emotional status and quality of life in women with different physical activity levels during COVID-19 pandemic', *Journal of Basic and Clinical Health Sciences*, pp. 15–21. doi: 10.30621/jbachs.871324.
- Pareek, C., Agarwal, N. and Jain, Y. (2013) 'Understanding Burnout in Indian Housewives Amidst COVID-19 Pandemic', *International Journal of Indian Psychology*, (October). doi: 10.25215/0903.220.
- RISKESDAS (2021) 'Riset Kesehatan Dasar', *Balitbang*. Available at: <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20211007/1338675/kemenkes-beberkan-masalah-permasalahan-kesehatan-jiwa-di-indonesia/>.
- ŞENOL DURAK, E. and DURAK, M. (2020) 'Psychometric Evaluation of the Turkish Version of the Housewives Burnout Questionnaire (CUBAC)', *Ayna Klinik Psikoloji Dergisi*, 7(2), pp. 128–145. doi: 10.31682/ayna.638220.
- Siswandari, N. I., Gayatri, R. W. and Rachmawati, W. C. (2021) 'Hubungan Penggunaan Platform Instagram dengan Masalah Kesehatan Mental Remaja', *Sport Science and Health*, 3(11), pp. 872–883. doi: 10.17977/um062v3i112021p872-883.
- WHO (2019) *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World*. Available at: <https://books.google.co.id/books?id=RnOyDwAAQBAJ>.
- WHO (2021) *Mental Health in the Western Pacific*, *World Health Organization*. Available at: <https://www.who.int/westernpacific/health-topics/mental-health> (Accessed: 27 July 2022).
- WHO (2022) 'World Mental Health Report: Transforming Mental Health For All - Executive Summary', pp. 1–28. Available at: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240050860>.