

Buku Referensi

**PENTINGNYA KEBUGARAN
JASMANI UNTUK KESEHATAN**

MENTAL

Subang Aini Nasution
Primasari Mahardhika Rahmawati
Herlinawati
Maya Sukmayati

BUKU REFERENSI PENTINGNYA KEBUGARAN JASMANI UNTUK KESEHATAN MENTAL

Dr. Subang Aini Nasution, M.Kes.
Ns. Primasari Mahardhika Rahmawati, S.Kep., M.Kep.
Herlinawati, M.Kes.
Maya Sukmayati, S.ST., M.KM.bdn.



BUKU REFERENSI
PENTINGNYA KEBUGARAN JASMANI UNTUK KESEHATAN MENTAL

Penulis: Dr. Subang Aini Nasution, M.Kes.
Ns. Primasari Mahardhika Rahmawati, S.Kep., M.Kep.
Herlinawati, M.Kes.
Maya Sukmayati, S.ST., M.KM.bdn.

Desain Sampul: Raden Bhoma Wikantioso Indrawan
Penata Letak: Ivan Zumarano

ISBN: 978-634-7294-66-1

Cetakan Pertama: Juli, 2025

Hak Cipta 2025

Hak Cipta Dilindungi Oleh Undang-Undang

Undang-Undang RI Nomor 28 Tahun 2014 Tentang Hak Cipta

Copyright © 2025

Penerbit Optimal Untuk Negeri

All Right Reserved

Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini tanpa izin tertulis dari Penerbit.

Website : optimaluntuknegeri.com

Instagram : @bimbel.optimal

Tiktok : @maskokooo



PT OPTIMAL UNTUK NEGERI

Kencana Tower Lt. Mezzanine

Jl. Raya Meruya Ilir No. 88

RT. 001 RW. 005, Kel. Meruya Utara, Kec. Kembangan

Jakarta Barat

Anggota IKAPI No. 653/DKI/2025

Prakata

Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga buku referensi berjudul "**Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan Mental**" dapat diselesaikan dan diterbitkan. Buku ini hadir sebagai respons atas meningkatnya perhatian global terhadap keterkaitan erat antara kesehatan fisik dan mental. Melalui karya ini, kami berupaya memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai pentingnya menjaga kebugaran jasmani sebagai bagian integral dalam upaya meningkatkan kesejahteraan mental.

Penulisan buku ini didasarkan pada pengalaman profesional kami sebagai praktisi dan akademisi di bidang kesehatan. Setiap bab disusun secara sistematis dan didukung oleh pengalaman praktis serta wawasan terkini di bidang kebugaran dan kesehatan mental. Kami berharap buku ini mampu memberikan manfaat nyata bagi pembaca dari berbagai kalangan, baik akademisi, praktisi kesehatan, mahasiswa, maupun masyarakat umum yang memiliki kepedulian terhadap isu kesehatan mental dan fisik.

Kami menyadari bahwa penyusunan buku ini tidak mungkin terlaksana tanpa dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam proses penulisan dan penerbitan buku ini, terutama kepada rekan-rekan penulis, tim editorial, serta Penerbit Optimal Untuk Negeri yang telah memfasilitasi penerbitan buku ini dengan sangat baik.

Kami berharap buku ini tidak hanya menjadi referensi akademis tetapi juga mampu menjadi panduan praktis yang membantu setiap individu mengintegrasikan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari demi mencapai keseimbangan emosional dan kesehatan mental yang optimal. Akhir kata, semoga buku ini memberikan kontribusi positif bagi peningkatan kualitas hidup masyarakat secara luas.

Penulis

Daftar Isi

Prakata	iii
Daftar Isi	iv
BAB I HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN FISIK DAN KESEHATAN MENTAL	1
A. Pendahuluan.....	1
B. Aktivitas Fisik.....	1
C. Kesehatan mental.....	3
D. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental	5
E. Tanda gejala gangguan mental.....	6
F. Jenis Jenis Gangguan Mental.....	7
G. Hubungan Aktifitas Fisik dan Kesehatan Mental	9
H. Penutup	13
Referensi.....	14
BAB II JENIS OLAHRAGA YANG MENDUKUNG KESEIMBANGAN EMOSIONAL. 16	16
A. Pendahuluan.....	16
B. Dasar Teoritis Dampak Olahraga terhadap Emosi	17
C. Kategori Olahraga & Dampaknya.....	20
D. Efek Psikologis Terhadap Emosi	29
E. Rekomendasi Program Olahraga untuk Emosi Seimbang.....	31
F. Langkah Nyata dan Bagaimana Menanganinya.....	33
G. Apa Saja Hambatan dan Kesempatan ke Depan	34
H. Penutup	36
Referensi.....	39
BAB III STRATEGI KOMUNITAS UNTUK MENINGKATKAN PARTISIPASI OLAHRAGA.....	42
A. Pendahuluan.....	42
B. Community Capacity Building sebagai Strategi Intervensi.....	44
C. Inklusi dan Kelompok Khusus: Menjangkau Berbagai Segmen Komunitas.....	46
D. Pendekatan Peer Support dan Mentoring dalam Olahraga dan Kesehatan Mental	48
E. Gamifikasi & Teknologi sebagai Implikasi Strategis.....	50
F. Kebijakan dan Pedoman Komunitas untuk Kesehatan Mental dalam Olahraga	52
G. Pengalaman Lapangan dan Cara Terbaik Menanganinya.....	54
H. Melihat Apa yang Berhasil dan Apa yang Perlu Diperbaiki di Program Komunitas	56
Referensi.....	58
BAB IV AKTIVITAS BERBASIS KELOMPOK UNTUK MENDUKUNG KESEHATAN MENTAL.	62

A. Pendahuluan.....	62
B. Aktivitas Berbasis Kelompok: Bentuk & Mekanisme.....	64
C. Manfaat Psikologis melalui Dinamika Kelompok	66
D. Siapa yang Dituju dan Kondisi di Sekitar Lokasi	67
E. Gambaran dan Susunan Kegiatan untuk Kelompo.....	69
F. Permasalahan di Lapangan dan Cara Menyelesaikannya	71
G. Kebijakan yang Ada dan Rencana Pengembangan Ilmu ke Depan.....	73
Referensi.....	76
Profil Penulis	80
Sinopsis	81

BAB I

HUBUNGAN ANTARA KESEHATAN FISIK DAN KESEHATAN MENTAL

A. Pendahuluan

Manusia, sebagai makhluk hidup dan sosial, senantiasa bergerak dan berinteraksi dengan sesama, meskipun dengan waktu dan tingkat intensitas yang bervariasi. Setiap kegiatan yang memerlukan pengeluaran energi, baik dalam jumlah sedikit maupun banyak, merupakan bagian dari aktivitas fisik. Aktivitas fisik merujuk pada setiap gerakan tubuh yang dapat meningkatkan pengeluaran tenaga, energi, atau pembakaran kalori (Kemenkes RI, 2015). Tentu saja, aktivitas fisik yang dikenal sebagai Physical Activity (PA) mencakup semua gerakan tubuh, baik yang dilakukan selama waktu luang, saat berpergian ke suatu tempat, maupun sebagai bagian dari pekerjaan seseorang. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi dapat memberikan dampak positif pada peningkatan kesehatan fisik dan mental.

B. Aktivitas Fisik

Sebagai makhluk sosial, manusia selalu beraktivitas dan berinteraksi dengan sesama dalam berbagai waktu dan tingkat intensitas yang beragam. Setiap kegiatan yang memerlukan tenaga, baik dalam jumlah kecil maupun besar, disebut sebagai aktivitas fisik. Aktivitas fisik mencakup segala bentuk gerakan tubuh yang dapat meningkatkan penggunaan energi, tenaga, atau pembakaran kalori. (Chaeroni dkk., 2021). Olahraga memberikan banyak manfaat bagi kesehatan fisik. Pertama, aktivitas fisik berperan dalam menjaga berat badan ideal, sekaligus mengurangi risiko obesitas dan penyakit yang berkaitan dengannya. Selain itu, olahraga membantu meningkatkan kekuatan serta fleksibilitas tubuh, yang berperan penting dalam menjaga mobilitas dan mencegah cedera. Melakukan olahraga secara rutin juga dapat menurunkan tekanan darah, kadar kolesterol, serta risiko penyakit

jantung, sehingga membantu mencegah penyakit kardiovaskular. Di samping itu, olahraga meningkatkan daya tahan tubuh, memungkinkan seseorang menjalani aktivitas harian dengan lebih mudah dan penuh energi. Tak hanya itu, olahraga juga memperkuat otot dan tulang, sehingga dapat mengurangi risiko cedera serta osteoporosis. Selain manfaat fisiknya, olahraga juga berkontribusi pada kesehatan mental. Berolahraga secara rutin dapat membantu meredakan stres dan kecemasan, serta menurunkan risiko depresi (Rajab dkk., 2024). Aktivitas fisik dapat memicu berbagai adaptasi fisiologis yang bermanfaat, salah satunya adalah pelepasan neurotransmitter seperti serotonin di otak sebagai respons terhadap stres. Aktivitas fisik yang sesuai dapat memberikan efek positif dalam mengelola stres, meningkatkan suasana hati, serta mengurangi ketidakpuasan hidup (Laksmi, 2023).

Jenis latihan fisik terbagi menjadi tiga yaitu ada ringan, sedang, dan berat. Untuk menghasilkan denyut jantung dan pernapasan yang lebih tinggi dari normal, latihan berat harus dilakukan berulang kali selama sepuluh menit. Bersepeda, berolahraga, jogging, menimba air, berlari cepat, menebang pohon, atau mencangkul. Namun, aktivitas fisik sedang, seperti menyapu atau mengepel, dapat dilakukan lima hari seminggu dan berlangsung selama sekitar 150 menit. Aktivitas ringan termasuk jika durasi kurang dari itu. Berjalan kaki, bersepeda, bermain sepatu roda, melakukan kegiatan rekreasi aktif, dan bermain adalah beberapa cara umum untuk tetap aktif, yang dapat dilakukan oleh siapa saja dengan berbagai tingkat keterampilan dan yang dapat dinikmati oleh semua orang. (Chaeroni dkk., 2021)



C. Kesehatan mental

Kesehatan mental memiliki peranan yang sangat krusial dalam kehidupan individu, karena dengan kondisi mental yang baik, seseorang dapat menjalani aktivitas sehari-hari sebagai makhluk hidup. Istilah kesehatan mental mengacu pada keadaan di mana seseorang mampu menyadari potensinya, menghadapi tekanan hidup secara wajar, bekerja secara optimal, serta memberikan kontribusi bagi lingkungan sekitarnya. Berdasarkan Undang-Undang No. 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Mental, kesehatan mental didefinisikan sebagai kondisi di mana individu berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, sehingga mampu mengenali kemampuannya, mengatasi tekanan, bekerja secara efektif, serta berkontribusi bagi komunitasnya. Hal ini juga menunjukkan bahwa kesehatan mental berpengaruh terhadap kondisi fisik seseorang dan dapat memengaruhi tingkat produktivitasnya (Laksmi, 2023). Kesehatan mental mencakup berbagai aspek emosional, kognitif, dan sosial yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, dan berperilaku.

Individu mengalami perubahan hormon yang signifikan, perkembangan kognitif, serta tekanan sosial dan akademik, yang semuanya dapat berdampak pada kesehatan mental mereka (Yoisingaji, 2024).

Jumlah penderita gangguan mental di seluruh dunia tergolong tinggi, dengan estimasi mencapai sekitar 450 juta orang. Menurut data dari World Health Organization (2017), lebih dari 3,6% populasi global—atau sekitar 200 juta orang—mengalami kecemasan, sementara sekitar 322 juta orang, atau 4,4% dari populasi dunia, mengalami depresi. Perempuan cenderung lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental dibandingkan laki-laki, dengan perbandingan 2:1. Penelitian yang dilakukan oleh Homewood Health di Inggris mengungkapkan bahwa 47,5% perempuan memiliki risiko lebih besar mengalami masalah kesehatan mental dibandingkan laki-laki. Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap gangguan kesehatan mental pada perempuan di antaranya adalah kekerasan dalam rumah tangga, yang dapat menimbulkan dampak fisik dan psikologis serta menjadi permasalahan sosial yang diakui secara global (Kinaura & Kalifia, 2024). Menurut hasil riset (Setiawan, 2024) Dalam buku tersebut, kesehatan mental berhubungan dengan kondisi menyeluruh dari berbagai aspek perkembangan individu, baik secara fisik maupun psikologis. Aspek ini juga mencakup upaya dalam mengelola stres, menghadapi kesulitan dalam beradaptasi, cara berinteraksi dengan orang lain, serta pengambilan keputusan dalam berbagai situasi. Kesehatan mental memiliki dampak yang signifikan terhadap kualitas hidup seseorang dan bahkan dapat berkontribusi terhadap perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain, seperti dalam kasus bunuh diri.

Gejala gangguan kesehatan mental dapat memengaruhi cara seseorang dalam menghadapi stres, berinteraksi dengan orang lain, mengambil keputusan, serta dapat memicu keinginan untuk melukai diri sendiri. Beberapa tanda atau gejala gangguan mental, seperti depresi, kecemasan, dan stres, dapat berdampak pada produktivitas serta kesejahteraan seseorang. Gangguan kesehatan mental adalah kondisi di mana seseorang mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri

dengan lingkungan sekitarnya. Ketidakmampuan dalam menyelesaikan masalah yang menyebabkan stres berlebihan dapat membuat seseorang lebih rentan terhadap gangguan kesehatan mental (Setiawan, 2024).

D. Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental

Didapatkan hasil riset penelitian (Setiawan, 2024) tingkat kesehatan mental berdasarkan gejala yang muncul terjadi saat seseorang mengalami gangguan kesehatan mental. Dimana tingkat kesehatan mental dapat bervariasi tergantung pada usia dan kondisi individu. Dengan hal tersebut terjadi berbagai faktor dalam tingkatan kesehatan mental baik faktor secara internal maupun eksternal.

Faktor internal yang dapat mempengaruhi tingkatan kesehatan mental dalam menjaga kesehatan mental yaitu:

1. Kondisi fisik dan mental: Kesehatan fisik dan mental yang baik dapat mempengaruhi tingkatan kesehatan mental pada seseorang maka hal itu akan mampu dalam menghadapi masalah.
2. Keterampilan manajemen stress: Seseorang yang dapat mengendalikan stress dan dapat menggunakan keterampilan manajemen stress dengan baik maka akan membantu mengurangi tingkat kesehatan mental yang berat.
3. Pemahaman akan diri sendiri: Pemahaman dalam mengendalikan diri sendiri tentunya juga memainkan peran kunci dalam pengaruh tingkat kesehatan mental seseorang.
4. Faktor genetik: Riwayat pengidap gangguan mental dalam keluarga juga atau pemangku genetik tentunya itu dapat mempengaruhi pada tingkatan kesehatan mental pada seseorang.

Selain faktor internal ada juga faktor eksternal yang dapat mempengaruhi tingkatan kesehatan mental yaitu:

1. Lingkungan sosial: Dalam menjaga kesehatan mental seseorang tentunya memerlukan lingkungan yang baik atau positif untuk menciptakan lingkungan yang nyaman baik lingkungan keluarga, sekolah dan lainnya.
2. Stigma masyarakat: Stigma negatif terhadap gangguan mental dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, karena tentunya dapat menghambat individu untuk mencari bantuan dan perawatan yang diperlukan.
3. Akses pelayanan kesehatan: hal ini juga tentunya dapat mempengaruhi dalam menjaga kesehatan mental pada individu karena disebabkan kurangnya fasilitas kesehatan mental dan kurangnya penanganan yang tepat, sehingga itu dapat mempengaruhi tingkat kesehatan mental.

terdapat beberapa kondisi yang bisa menjadi penyebab seseorang mengalami gangguan pada kesehatan mental, diantaranya:

1. Adanya cedera dibagian kepala.
2. Faktor genetic atau terdapat riwayat pengidap gangguan kesehatan jiwa dalam keluarga.
3. Adanya kekerasan dalam rumah tangga atau adanya pelecehan.
4. Adanya riwayat kekerasan saat masa kanak-kanak.
5. Mengalami diskriminasi dan stigma.
6. Terisolasi secara sosial atau merasa kesepian.
7. Mengalami trauma yang signifikan, seperti kecelakaan yang serius, atau tindakan kriminalitas lainnya.
8. Kehilangan atau kemataian seseorang yang sangat dekat
9. Mengalami kerugian sosial, seperti kemiskinan atau terliit dengan hutang.
10. Mengalami stress berat yang terjadi dalam waktu yang lama.

E. Tanda gejala gangguan mental

Gangguan kesehatan mental juga bisa ditandai dengan berbagai gejala, seperti perasaan sedih yang berlangsung lama, ketidakpekaan atau

ketidaktertarikan terhadap lingkungan sekitar, menurunnya kemampuan dalam merawat diri, sering mengalami halusinasi, serta munculnya keinginan untuk mengakhiri hidup atau melakukan bunuh diri (Setiawan, 2024). Masyarakat kerap memberikan stigma negatif terhadap individu dengan gangguan mental, seperti mencela, menganggapnya sebagai aib, bahkan melabeli mereka sebagai orang gila. Kurangnya pemahaman masyarakat tentang gangguan mental, seperti depresi—yang merupakan kondisi umum—sering kali membuat penderitanya sulit terbuka untuk mencari bantuan dan justru semakin tertekan oleh stigma tersebut. Oleh karena itu, penting bagi masyarakat untuk lebih peduli dan terbuka terhadap kesehatan mental di lingkungan sekitar. Masyarakat dapat berperan sebagai pendengar bagi individu yang sedang mengalami depresi atau masalah serupa guna membantu meringankan beban mental mereka (Nurhaeni dkk., 2022)

F. Jenis Jenis Gangguan Mental

1. Menurut riset (Putri dkk., 2024) ada beberapa jenis jenis gangguan mental:
2. Delirium adalah kondisi ketika seseorang mengalami kebingungan parah sehingga terjadi penurunan kesadaran terhadap lingkungan sekitar. Delirium terjadi ketika otak secara tiba-tiba mengalami gangguan akibat penyakit mental atau fisik tertentu. Seseorang yang mengalami delirium memiliki ciri-ciri utama yang sering terlihat melamun seperti penderita demensia. Bedanya, delirium bersifat sementara dan umumnya dapat hilang sepenuhnya (Nasir dkk., 2024)
3. Demensia adalah penyakit dimana fungsi kognitif seseorang memburuk dibandingkan beberapa bulan atau tahun sebelumnya. Orang dengan demensia mengalami kesulitan dengan jenis kemampuan kognitif tertentu, paling umum memori atau ingatan, tetapi ada juga kemampuan lain yang dapat menurun seperti berbicara, perhatian, orientasi, penilaian, dan perencanaan biasanya penderita yang sering terkena penyakit ini yaitu lansia berusia 50 tahun keatas (Riyanigrum & Fadillah, 2023)
4. Amnestik adalah Dimana seseorang atau individu tersebut kehilangan ingatan secara menyeluruh (mediana dkk., 2024)

5. Cemas berlebihan dapat ditandai dengan respons perilaku yang tidak nyaman dan sulit dikendalikan terhadap lingkungan. Individu yang mengalami gangguan kecemasan cenderung menunjukkan perilaku tidak biasa, seperti panik yang tidak terkendali atau bertindak secara tidak rasional dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), gangguan kecemasan merupakan salah satu gangguan kesehatan mental dengan prevalensi tinggi yang dapat memberikan ancaman terhadap kesehatan (Zahra dkk., 2024)
6. Somatoform adalah suatu kelainan psikologis yang ditandai dengan berbagai keluhan fisik yang tidak jelas penyebabnya, namun tidak terdeteksi melalui pemeriksaan fisik. Gangguan ini umumnya dipicu oleh stress dan beban pikiran yang berlebihan. Jenis-jenis gangguan somatoform meliputi gangguan nyeri, gangguan dismorfik tubuh, gangguan hipokondriasis, gangguan konversi, dan gangguan somatisasi (Siska & Heni, 2021)
7. Gangguan kepribadian yaitu termasuk jenis gangguan mental di mana seseorang memiliki pola pikir dan perilaku yang tidak sehat. Individu yang mengalami gangguan ini akan menghadapi kesulitan dalam berinteraksi dengan orang lain, yang dapat menghambat kemampuan mereka untuk menjalin hubungan, terlibat dalam aktivitas sosial, dan menjalankan pekerjaan (Jannah, 2024)
8. neurosis-depresif adalah jenis gangguan mental yang terutama mempengaruhi perasaan, dengan ciri-ciri seperti rendahkan rasa harga diri, kurangnya semangat atau motivasi, serta kecenderungan untuk menyalahgunakan dirinya sendiri (Arroisi & Zhoofiroh, 2020)
9. disosiatif atau disebut dengan gangguan konversi yaitu dimana kondisi di mana penderitanya menunjukkan gejala yang mengindikasikan adanya gangguan serius pada system saraf, tetapi penyebab medisnya tidak dapat ditemukan. Gejala-gejala yang muncul antara lain adalah menangis berlebihan atau mudah merasa sedih atau menghadapi masalah peningkatan nafsu makan saat

dalam kondisi emosional, pemikiran untuk bunuh diri, kehilangan keseimbangan, Gerakan tubuh yang tidak terkendali, hilangnya sensasi peradapan, kesulitan dalam berkomunikasi atau Menyusun kalimat saat berbicara, serta kesulitan dalam mendengar (Siska & Heni, 2021).

10. Depresi, merupakan depresi yang merupakan salah satu penyakit yang paling sering pada individu. Depresi menyebabkan gangguan emosional berkepanjangan yang mempengaruhi jiwa individu yang ditandai dengan pikiran tidak menyukai atau menyalahkan diri sendiri, suasana hati yang tidak menentu, kehilangan motivasi, penurunan pola pikir dan penurunan mobilitas. Depresi yang terjadi pada individu tau seseorang dapat menyebabkan terganggunya mekanisme koping pada pasien, dan sebagian besar seseorang mengalami koping individu yang tidak efektif saat mengalami depresi (Rahmawati dkk., 2022)
11. Skizofrenia merupakan gangguan mental ditandai dengan serangkaian gejala termasuk gangguan bicara atau perilaku, halusinasi, dan penurunan kognitif (Harwanto dkk., 2023)
12. Afektif atau bipolar adalah salah satu jenis gangguan suasana hati (mood afektif) yang memengaruhi kondisi perasaan pasien, dengan jelas mengganggu tingkat aktivitas mereka. Gangguan ini terjadi dalam periode tertentu yang mencakup perubahan suasana hati, baik itu peningkatan maupun penurunan, serta fluktuasi energi dan aktivitas (Puspitasari dkk., 2023).

G. Hubungan Aktifitas Fisik dan Kesehatan Mental

Berdasarkan hasil riset yang dilakukan oleh (Laksmi, 2023) Diperoleh nilai $p = 0,001$, yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental remaja. Aktivitas fisik memiliki keterkaitan positif dengan kesejahteraan psikologis, termasuk citra diri, kepuasan hidup, kebahagiaan, serta kesejahteraan psikologis secara keseluruhan pada remaja. Penelitian lain yang sejalan juga mengungkapkan adanya hubungan signifikan antara skor aktivitas fisik

dan kondisi kesehatan mental, dengan nilai signifikansi ($p = 0,005$). Aktivitas fisik dipandang sebagai salah satu strategi pencegahan untuk menurunkan risiko gangguan kesehatan mental, seperti depresi dan kecemasan. Secara keseluruhan, gaya hidup yang aktif secara fisik berkaitan dengan kondisi kesehatan mental yang lebih baik sepanjang masa remaja.

Melakukan aktivitas fisik dalam jumlah yang cukup terbukti dapat membantu mengurangi risiko gangguan mental. Aktivitas fisik sering dimanfaatkan sebagai langkah pencegahan atau pengobatan bagi individu yang mengalami gangguan mental. Namun, jika dilakukan secara berlebihan, aktivitas fisik justru bisa memicu gangguan mental, seperti depresi. Mekanisme biologis dan psikosial yang menjelaskan efek antidepresan dari aktivitas fisik, termasuk olahraga, mencakup pengaruhnya terhadap neuroplastisitas, peradangan, stres oksidatif, sistem endokrin, harga diri, dukungan sosial, dan self-efficacy. Aktivitas fisik yang intensif (misalnya mengangkat benda berat, menggali, mencangkul, atau bersepeda dengan beban berat) serta aktivitas fisik dengan intensitas sedang (seperti mengangkat barang ringan, bersepeda dengan kecepatan normal, atau mengepel lantai tanpa berjalan kaki) memiliki risiko lebih tinggi dalam memicu gejala depresi dibandingkan dengan aktivitas fisik ringan (Istyanto & Rahmi, 2023).

Dampak aktivitas fisik terhadap kesehatan mental sangat besar. Aktivitas fisik memiliki peran krusial dalam menjaga keseimbangan mental seseorang serta berkontribusi pada peningkatan kesehatan mental. Aktivitas fisik yang dilakukan secara optimal dapat memberikan efek positif bagi kesehatan mental, terutama karena sebagian besar waktu seseorang dihabiskan dalam lingkungan tertentu. Temuan ini selaras dengan hasil penelitian lainnya. Intervensi yang melibatkan aktivitas fisik dapat membantu mendukung kesehatan mental yang baik pada anak-anak, remaja, orang dewasa, hingga lanjut usia (Andermo et al. 2020). Melakukan aktivitas fisik memungkinkan seseorang untuk tetap bergerak aktif, sehingga dapat

meningkatkan tingkat aktivitas fisik sekaligus mengurangi waktu yang dihabiskan dalam perilaku sedentari di sekitarnya. Hal ini berkontribusi terhadap peningkatan keseluruhan aktivitas fisik serta memberikan dampak positif bagi kesehatan fisik dan mental. Kondisi fisik yang baik juga berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental, karena tingkat aktivitas yang lebih tinggi memberikan manfaat psikologis, seperti mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Selain itu, aktivitas fisik membantu individu dalam mengembangkan strategi untuk mengelola emosi, meningkatkan kepercayaan diri, serta berperan penting dalam menjalankan aktivitas fisik (Chaeroni dkk., 2021)

Menurut riset penelitian yang dilakukan oleh (Nastiar, 2025) Aktivitas fisik dan kesehatan mental memiliki keterkaitan yang erat serta memberikan manfaat timbal balik. Aktivitas fisik terbukti memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan mental. Salah satu faktor utama yang mendasari hubungan ini adalah pelepasan endorfin selama berolahraga. Endorfin merupakan zat kimia alami dalam otak yang berfungsi sebagai pereda nyeri alami dan meningkatkan perasaan nyaman. Saat seseorang berolahraga, kadar endorfin dalam tubuh meningkat, menghasilkan efek "euforia pelari" yang sering dialami oleh para atlet. Peningkatan endorfin ini dapat membantu mengurangi persepsi terhadap rasa sakit, baik secara fisik maupun emosional, serta meningkatkan suasana hati secara keseluruhan. Selain efek biokimia, kegiatan fisik juga dapat bermanfaat bagi kesehatan mental dengan memberikan pengalihan dari stres dan kekhawatiran sehari-hari. Ketika seseorang fokus pada aktivitas fisik, seperti berlari, berenang, atau bermain olahraga, mereka dapat melepaskan diri dari tekanan mental dan mendapatkan rasa ketenangan dan kejelasan. Olahraga teratur juga dapat membantu meningkatkan pola tidur, yang sangat penting untuk pemeliharaan kesehatan mental yang optimal.

Aktivitas fisik juga dapat berperan sebagai sarana untuk meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Saat seseorang menetapkan serta mencapai target kebugaran, mereka dapat merasakan pencapaian dan kepuasan diri yang lebih

tinggi. Hal ini dapat berkontribusi pada citra diri yang lebih baik serta peningkatan kepercayaan diri secara keseluruhan. Selain itu, berpartisipasi dalam olahraga tim atau kelas kebugaran dapat memberikan kesempatan untuk berinteraksi sosial dan mendapatkan dukungan, yang dapat membantu membangun rasa kebersamaan dan keterhubungan unsur penting dalam mendukung kesehatan mental yang baik.

Sebanyak 48 penelitian mengungkapkan bahwa aktivitas fisik dapat memiliki efektivitas yang setara dengan intervensi terapeutik lainnya, seperti konseling dan pengobatan, dalam menangani gangguan mental ringan hingga sedang. Sebagai contoh, latihan aerobik dengan intensitas sedang, seperti berjalan cepat atau bersepeda, terbukti mampu secara signifikan mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Selain itu, latihan ketahanan, seperti angkat beban, juga dikaitkan dengan perbaikan kesehatan mental, termasuk peningkatan rasa percaya diri dan penurunan gejala stress (Anthony dkk., 2023). Perlu dicatat bahwa manfaat aktivitas fisik bagi kesehatan mental bisa dirasakan bahkan dengan tingkat latihan yang tidak terlalu tinggi. Saat ini, pedoman kesehatan masyarakat menyarankan minimal 150 menit aktivitas dengan intensitas sedang atau 75 menit dengan intensitas tinggi setiap minggu untuk hasil kesehatan yang optimal. Meski begitu, latihan yang singkat dan tidak teratur tetap dapat memberikan manfaat bagi kesehatan mental, terutama bagi individu yang sebelumnya kurang aktif.

Dengan demikian, aktivitas fisik memiliki keterkaitan yang erat dan saling menguntungkan dengan kesehatan mental. Rutin berolahraga dapat membantu mengurangi gejala gangguan mental yang sering terjadi, meningkatkan suasana hati serta rasa percaya diri, dan mendukung perasaan kesejahteraan secara keseluruhan. Dengan memasukkan aktivitas fisik ke dalam rutinitas harian, seseorang dapat merasakan manfaat kesehatan mental ini dan meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh. Mengingat potensi aktivitas fisik sebagai sarana untuk mendukung kesehatan mental, penting bagi setiap individu, tanpa

memandang usia, untuk menjadikan olahraga teratur sebagai bagian utama dari gaya hidup

H. Penutup

Dapat disimpulkan bahwa terdapat keterkaitan yang erat antara kesehatan fisik dan mental, yang menekankan pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesejahteraan psikologis. Aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dengan membantu mengurangi stres, kecemasan, serta risiko depresi melalui pelepasan neurotransmitter. Selain itu, faktor internal dan eksternal, seperti kondisi fisik, kemampuan mengelola stres, lingkungan sosial, serta stigma masyarakat, turut memengaruhi kesehatan mental seseorang. Gangguan kesehatan mental dapat muncul dalam berbagai bentuk, termasuk depresi, gangguan kecemasan, skizofrenia, bipolar, dan gangguan kepribadian, yang semuanya berdampak pada produktivitas serta kualitas hidup individu. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang optimal tidak hanya dapat menurunkan risiko gangguan mental tetapi juga berpotensi menjadi strategi pengobatan alternatif yang efektif. Oleh karena itu, menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental merupakan langkah penting dalam mencapai kesejahteraan yang menyeluruh.

Referensi

- Anthony, J., Papathomas, A., Annandale, A., Breen, K., & Kinnafick, F. E. (2023). Experiences of physical activity for adolescents in secure psychiatric care: Staff and patient perspectives. *Mental Health and Physical Activity*, 24(February), 100506. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2023.100506>
- Arroisi, J., & Zhoofiroh, Z. 'Afaaf. (2020). Terapi Psikoneurosis Perspektif Utsman Najati. *Jurnal Studi Keislaman*, 20(2), 151–178.
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 54–62.
- Harwanto, A. P., Triwahyudi, E., & Putri, R. D. (2023). Lanskap Dinamika Skizofrenia: Studi Literatur Terkait Perilaku Pengidap Skizofrenia. *Flourishing Journal*, 3(3), 79–89. <https://doi.org/10.17977/um070v3i32023p79-89>
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktifitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(02), 182–192.
- Jannah, A. R. (2024). Kepribadian dan Gangguan yang Menyertainya. *Journal of Islamic Guidance and Counseling Departement*, 3(01), 499–508.
- Kinaura, N. P., & Kalifia, A. D. (2024). Dukungan Sosial Dan Penanganan Stres Dalam Konteks Kesehatan Mental. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 2, 330–332.
- Laksmi, D. M. A. D. J. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1), 11–19.
- mediana, Ns. Agus Dwi Pranata, S. K. M. K., Dr. Agnes Batmomolin, S. K. N. M. K., Ns. Badrul Zaman, M. K., Ns. Notesya A. Amanupunyo, S. K. M. K., Ns. Jihan Rabi'al, S. K. M. K., Ns. Fransina Tubalawony., M. K. S. K. J., Kep, N. I. H. M., Rahmi Dwi Yanti, S. K. N. M. K., Ns Suyamto SST., M. P. H., & others. (2024). KEPERAWATAN JIWA. Media Pustaka Indo. <https://books.google.co.id/books?id=s2onEQAAQBAJ>
- Nasir, N., Yuliana, Y. V., & Adetya, S. (2024). Kegiatan Fisik Untuk Mengatasi Penurunan Fungsi Kognitif (Demensia Dan Delirium) Pada Lansia Di Sekolah Lansia Bahtera. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 2(3), 674–681. <https://doi.org/10.59837/jpmba.v2i3.878>
- Nastiar, M. F. (2025). Hubungan Antara Kegiatan Fisik dan Kesehatan Mental di Lingkungan Sekolah. January.

- Nurhaeni, A., Marisa, D. E., & Oktiany, T. (2022). Peningkatan Pengetahuan Tentang Gangguan Kesehatan Mental Pada Remaja. *JAPRI Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 01(01), 29–34.
- Puspitasari, N., Agus, F., & Zali, W. N. (2023). Implementasi Metode Naïve Bayes dan Forward Chaining Untuk Diagnosis Penyakit Gangguan Bipolar. *IJCIT (Indonesian Journal on Computer and Information Technology)*, 8(2), 78–85. <https://doi.org/10.31294/ijcit.v8i2.17015>
- Putri, S. D. R., Maulana, H., & Aditiawan, F. P. (2024). Sistem Pakar Diagnosa Kesehatan Mental Mahasiswa Tingkat Akhir. *JATI (Jurnal Mahasiswa Teknik Informatika)*, 8(3), 4118–4128. <https://doi.org/10.36040/jati.v8i3.9849>
- Rahmawati, P., Health, R. R.-D. and, & 2022, undefined. (2022). Effect of Music Therapy in Reduce the Level of Depression in the Elderly: Literature Review. *Ejournal.Unibo.Ac.Id*, 3(2), 55–61. <http://ejournal.unibo.ac.id/index.php/DNursing/article/view/421>
- Rajab, A. B. F., Ketaren, C. K. B., & Rendi Marselo Surbakti, W. S. (2024). Pentingnya olahraga untuk kesehatan optimal. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin Terpadu*, 8(9), 177–181.
- Ryanigrum, W., & Fadillah, R. (2023). Hubungan Pengetahuan Diet Mind Pada Lansia Dengan Spmsq. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 14(2), 87–94.
- Setiawan. (2024). Mengenal Pentingnya Kesehatan Mental: Dampak Bunuh Diri Dan Gejala Gangguan Kesehatan Mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 266. <https://doi.org/10.31602/jmbkan.v10i1.13505>
- Siska, F., & Heni, S. (2021). Analisis Data Hasil Diagnosa Untuk Klasifikasi GangguanKepribadian Menggunakan Algoritma C4.5. *Jurnal Teknologi dan Sistem Informasi (JTSI)*, 2(4), 89–95.
- Yoisingaji, A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas Ix Mtsn 1 Kepulauan Sula. *JUANGA: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 10(1), 99–111.
- Zahra, G., Fadhilah, N., Saputra, R. A., & Wibowo, A. H. (2024). Deteksi Tingkat Gangguan Kecemasan Menggunakan Metode Random Forest. *Jurnal Fakultas Teknik UMT*, 13(1), 38–47. <http://jurnal.umt.ac.id/index.php/jt/index>

BAB II

JENIS OLAHRAGA YANG MENDUKUNG KESEIMBANGAN EMOSIONAL.

A. Pendahuluan

1. Definisi Keseimbangan Emosional dan Peran Olahraga

Keseimbangan emosional merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola emosi secara stabil, fleksibel, dan efektif sehingga mampu mempertahankan ketenangan, optimisme, dan kesejahteraan psikologis di berbagai situasi kehidupan (Hou et al., 2020; Othman & Tahir, 2023). Individu dengan keseimbangan emosional yang baik umumnya mampu mengelola stres, kecemasan, dan tekanan secara lebih baik, sehingga mampu merespon situasi dengan cara yang positif dan adaptif.

Olahraga telah dikenal luas sebagai salah satu strategi penting dalam mencapai dan mempertahankan keseimbangan emosional. Studi terbaru menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara konsisten membantu mengurangi tingkat kecemasan, depresi, dan stres, serta meningkatkan suasana hati secara umum (Belvederi Murri et al., 2019; Schuch et al., 2020). Mekanisme yang mendasari dampak positif ini melibatkan pelepasan neurotransmitter seperti endorfin, serotonin, dan dopamin yang bertanggung jawab atas peningkatan perasaan senang dan nyaman setelah berolahraga (Stubbs et al., 2020).

Selain efek neurobiologis tersebut, olahraga juga membantu individu dalam mengembangkan regulasi emosi yang lebih baik, yang merupakan elemen penting dari keseimbangan emosional. Latihan fisik rutin, terutama olahraga aerobik seperti berjalan, jogging, atau berenang, terbukti efektif dalam

membantu seseorang menghadapi tekanan psikologis melalui peningkatan toleransi stres serta keterampilan coping yang lebih adaptif (Zhang et al., 2021).

2. Relevansi Kebugaran Jasmani terhadap Kesehatan Mental dan Emosional

Kebugaran jasmani tidak hanya mencakup kemampuan fisik seperti kekuatan otot, daya tahan, kelincahan, dan fleksibilitas, tetapi juga secara signifikan terkait dengan aspek psikologis, terutama kesehatan mental dan emosional. Studi-studi mutakhir menegaskan bahwa kebugaran jasmani berhubungan erat dengan tingkat kesejahteraan emosional, termasuk pengurangan gejala kecemasan dan depresi, peningkatan harga diri, dan perasaan sejahtera secara keseluruhan (Rodriguez-Ayllon et al., 2019; Kandola et al., 2022).

Kebugaran jasmani yang baik secara konsisten dikaitkan dengan kondisi mental yang lebih sehat karena mampu memfasilitasi peningkatan aliran darah dan oksigen ke otak, serta mendorong perubahan positif pada struktur dan fungsi otak, khususnya di wilayah yang bertanggung jawab atas regulasi emosi seperti korteks prefrontal dan hipokampus (Erickson et al., 2019; Hu et al., 2023). Lebih lanjut, individu yang secara rutin terlibat dalam aktivitas fisik memiliki pola tidur yang lebih baik, yang merupakan faktor penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental (Werneck et al., 2021).

Dengan demikian, kebugaran jasmani bukan sekadar tujuan fisik semata, melainkan merupakan investasi jangka panjang untuk meningkatkan kualitas hidup melalui peningkatan kesehatan mental dan keseimbangan emosional secara signifikan. Oleh karenanya, integrasi olahraga dalam kehidupan sehari-hari menjadi aspek penting dalam strategi kesehatan masyarakat guna mencapai keseimbangan emosional yang optimal.

B. Dasar Teoritis Dampak Olahraga terhadap Emosi

1. Mekanisme Neurobiologis

Latihan aerobik yang dilakukan secara rutin (misalnya jogging, bersepeda, jalan cepat selama ≥ 30 menit per hari) secara signifikan memengaruhi keseimbangan emosi melalui:

a. Peningkatan BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor)

- Aerobik meningkatkan produksi BDNF di otak dan darah, yang memperkuat neuroplastisitas, mendorong pertumbuhan neuron baru terutama di hipokampus, serta meningkatkan fungsi kognitif dan regulasi emosi
en.wikipedia.org+[sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)+en.wikipedia.org+4.
- Meta-analisis tahun 2023 menunjukkan peningkatan BDNF akibat latihan intensitas sedang hingga tinggi berhubungan dengan penurunan gejala depresi .

b. Pelepasan Endorfin

- Aktivitas fisik memicu produksi β -endorfin yang berperan dalam mengurangi persepsi nyeri dan meningkatkan mood positif (“runner’s high”)
journals.physiology.org+en.wikipedia.org+[sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)+6.

c. Penurunan Kortisol

- Studi meta-analisis tahun 2022 menyimpulkan bahwa olahraga secara efektif menurunkan kadar kortisol—hormon stres—dan memperbaiki kualitas tidur, mendukung pengelolaan stres emosional
[frontiersin.org](https://www.frontiersin.org)+en.wikipedia.org+en.wikipedia.org+3.

d. Mekanisme tambahan

- Olahraga juga meningkatkan neurotransmitter seperti serotonin, dopamin, anandamida, serta myokines. Kesemuanya berkontribusi pada mood dan regulasi emosi
[healthline.com](https://www.healthline.com)+[mdpi.com](https://www.mdpi.com)+en.wikipedia.org+5.

Efek kumulatif dari peningkatan BDNF, endorfin, dan regulasi hormon stres membentuk dasar neurobiologis bagaimana olahraga mendukung keseimbangan emosional dan penurunan gejala kecemasan/depresi.

2. Model Psikologi Olahraga: IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning)

Model IZOF yang dikembangkan oleh Yuri Hanin menekankan bahwa setiap individu memiliki zona emosi optimal unik untuk performa maksimal dalam olahraga maupun tugas kehidupan (academic, work proyek) [researchgate.net+1d.lib.msu.edu+1](https://www.researchgate.net/publication/311111111).

a. Prinsip utama IZOF

- Bukan semua emosi negatif buruk; contohnya, kecemasan atau ketegangan ringan bisa meningkatkan alertness dan kesiapan performa, selama levelnya dalam zona fungsional individu [d.lib.msu.edu](https://www.d.lib.msu.edu/).

b. Dimensi emosional

- Emosi dinilai berdasarkan tiga dimensi: intensitas (arousal), valensi (positif-negatif), dan fungsionalitas (apakah membantu atau mengganggu).

c. Implementasi IZOF

- Praktik psikologi olahraga menggunakan IZOF dengan melatih atlet mengenali dan mempertahankan emosi dalam zona optimal mereka. Intervensi seperti biofeedback dan teknik relaksasi/pemicu emosi khusus terbukti memperbaiki performa dalam studi atlet seperti golf [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov+1qualitative-research.net+1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/111111111/).

Relevansi terhadap kesehatan mental umum:

- Pendekatan IZOF dapat diterapkan di luar olahraga—misalnya untuk mahasiswa atau pekerja—dengan cara mengenali kondisi emosional optimal dan menggunakan olahraga sebagai metode stabilisasi emosi.

- Dengan latihan terstruktur, individu dapat “kalibrasi” kondisi diri agar emosi tetap di zona optimal, sehingga mengurangi risiko burnout atau kecemasan berlebihan.

C. Kategori Olahraga & Dampaknya

1. Olahraga Aerobik (Jogging, Bersepeda, Jalan Cepat)

Olahraga aerobik seperti jogging, bersepeda, dan jalan cepat memiliki efek positif yang nyata terhadap kesehatan emosional. Aktivitas ini merangsang pelepasan neurotransmitter seperti serotonin, endorfin, dan dopamin yang menstabilkan mood serta membantu menurunkan kadar hormon stres (kortisol). Studi terbaru menunjukkan bahwa remaja yang secara teratur melakukan olahraga aerobik memiliki tingkat kecemasan dan depresi yang lebih rendah serta peningkatan signifikan pada self-esteem, yang penting dalam perkembangan psikologis mereka (Rodriguez-Ayllon et al., 2019; Kandola et al., 2022).

a. Regulasi Mood & Reduksi Stres/Kecemasan

- Olahraga aerobik moderat (≥ 3 kali/minggu, 30–60 menit/session) terbukti efektif menurunkan gejala stres dan kecemasan. Sebuah meta-analisis pada mahasiswa menunjukkan efek signifikan (SMD $\approx -0,55$; 95% CI $-0,76$ hingga $-0,35$)
[frontiersin.org](https://www.frontiersin.org)+[1bmcpublichealth.biomedcentral.com](https://www.bmcpublichealth.biomedcentral.com)+1.
- Latihan aerobik ringan, seperti jalan santai selama ≥ 10 menit, sudah mampu memicu efek anti-kecemasan dan menurunkan skor stres .
- Aerobik dalam remaja sehat (usia 10–19 tahun) menunjukkan pengurangan gejala stress, kecemasan, dan peningkatan self-esteem secara signifikan
[sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)+[15pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)+[15sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)+15.

b. Studi Remaja: Kecemasan, Depresi, dan Self-Esteem

- Meta-analisis khusus pada anak dan remaja ($n \cong 5.393$) menunjukkan bahwa olahraga aerobik menurunkan gejala depresi dengan $SMD = -0,41$ (95% CI $-0,63$ hingga $-0,19$); efek terbaik didapat dengan durasi 40–50 menit, 3×/minggu selama 12 minggu en.wikipedia.org+12bmcpublihealth.biomedcentral.com+12frontiersi.n.org+12.
- Remaja laki-laki dan usia sekolah menengah menunjukkan manfaat paling besar dari intervensi aerobik terhadap kecemasan, depresi, stres, serta self-esteem; SMD untuk self-esteem $\approx 0,56$ tandfonline.com+13pmc.ncbi.nlm.nih.gov+13frontiersin.org+13.
- Latihan aerobik terstruktur selama 10–12 minggu pada remaja terbukti meningkatkan kesejahteraan mood dan fungsi eksekutif serta mengurangi ketidaknyamanan emosional .

c. Dasar Neurobiologis (Dukungan Jurnal)

- Aerobik meningkatkan BDNF dan neurotransmitter mood-positif lainnya, sekaligus menurunkan hormon stres kortisol, menciptakan efek kumulatif pada mood dan kesejahteraan emosi .

d. Sumber Umum & Populer

- Mayo Clinic menegaskan bahwa berjalan, jogging, atau bersepeda membantu melepaskan endorfin—“feel-good chemicals”—yang meningkatkan mood, relaksasi, dan coping terhadap kecemasan/depresi .
- Health.com menyoroti bahwa olahraga rutin mendorong tidur yang lebih baik, membangun kepercayaan diri, serta meningkatkan suasana hati dan harga diri .

2. Latihan Intensitas Sedang

Latihan intensitas sedang merupakan pilihan optimal dalam menjaga keseimbangan emosi tanpa risiko overstimulasi atau kelelahan. Aktivitas fisik

dengan intensitas sedang seperti bersepeda ringan, senam aerobik, atau jalan cepat mampu memperbaiki mood secara efektif dan stabil dibandingkan dengan intensitas tinggi yang mungkin menyebabkan kelelahan fisik dan psikologis. Eksperimen menunjukkan bahwa latihan intensitas sedang secara konsisten meningkatkan fungsi kognitif seperti perhatian dan memori serta kualitas tidur, yang merupakan faktor penting dalam keseimbangan emosional sehari-hari (Tseng et al., 2020; Stubbs et al., 2020).

a. Dampak Optimal Mood Tanpa Overstimulasi

- Latihan intensitas sedang (50–70 % VO_2 max; misalnya bersepeda santai, jogging ringan, atau senam kombo) mampu meningkatkan mood positif—vigor, semangat, motivasi—sambil menjaga kecemasan tetap terkendali

jurnalmadanimedika.ac.id+1jurnalilmiah.org+1fmj.fk.umi.ac.id+3frontiersin.org+3jurnalilmiah.org+3.

- Maraki et al. (2005) dan Chang et al. (2017) membandingkan latihan sedang vs intensitas tinggi; hasilnya, intensitas sedang menunjukkan efek acute lebih baik pada mood positif (positive mood) dan fungsi kognitif (seperti Stroop test) frontiersin.org.

- **Lebih stabil secara emosional:** intensitas sedang memberikan stimulasi neuroendokrin (endorfins, BDNF) yang cukup tanpa memicu stres fisiologis berlebih, sehingga cocok untuk regulasi emosi harian fmj.fk.umi.ac.id+2journal.umm.ac.id+2jurnalmadanimedika.ac.id+2.

b. Eksperimen: Fungsi Kognitif dan Kualitas Tidur via Intensitas Sedang

1) Fungsi Kognitif

- Studi intensitas sedang dan kombinasi latihan (aerobik + strength + stretching) dalam jangka panjang (≥ 12 minggu) menunjukkan peningkatan eksekutif fungsi—seperti perhatian, kecepatan

pemrosesan, dan fleksibilitas kognitif—lebih baik dibandingkan kelompok intensitas tinggi atau ringan [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org).

- Cuplikan eksperimen jangka pendek: hanya 10 menit aktivitas moderat sudah meningkatkan kinerja cognitive control di lapangan populasi dewasa
onlinelibrary.wiley.com+13realsimple.com+13jurnalilmiah.org+13.

2) Tidur

- Beberapa meta-analisis dan systematic review menegaskan bahwa latihan intensitas sedang 3–6×/minggu (30–60 menit/sesi) signifikan meningkatkan kualitas tidur—PSQI rendah, sleep efficiency naik, sleep latency turun—pada orang dewasa dan lansia pmc.ncbi.nlm.nih.gov.
- Studi oleh Tseng et al. (2020) pada lansia menunjukkan peningkatan sleep quality setelah 12 minggu latihan moderat [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org).
- Selain itu, aktivitas moderat memengaruhi arsitektur tidur: meningkatkan fase NREM, memperpanjang REM latency—kondisi ini dikaitkan dengan peningkatan energi dan relaksasi pagi harinya [nature.com](https://www.nature.com).

3) Sumber Populer

- Mayo Clinic & VeryWell Health merekomendasikan latihan moderat 150 menit/minggu untuk meningkatkan mood dan relaksasi, tanpa efek overstimulasi yang bisa muncul pada intensitas tinggi journal.unj.ac.id+9ejournal.umm.ac.id+9fmj.fk.umi.ac.id+9.
- Nature review (2024) menyatakan: olahraga moderat mendukung kualitas tidur dan mengurangi simptom sleep disorders, terutama bila konsisten serta dilakukan sebelum waktu tidur dini hari [nature.com](https://www.nature.com).

3. Yoga & Latihan Mindfulness

Yoga dan latihan mindfulness memiliki dampak positif yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kestabilan emosi. Keduanya menggabungkan latihan fisik ringan dengan teknik pernapasan dan meditasi, yang secara efektif meredakan stres dan meningkatkan fokus mental. Sebuah studi terbaru yang menggunakan metode survei teks pada peserta yoga secara konsisten menunjukkan bahwa praktik rutin ini dikaitkan dengan peningkatan kebahagiaan subjektif dan perasaan damai, memperkuat kemampuan individu dalam menjaga keseimbangan emosional (Zhang et al., 2021; Schuch et al., 2020).

a. Pengurangan Stres & Peningkatan Keseimbangan Emosional

- Meta-analisis tahun 2023 terhadap intervensi yoga menunjukkan efek signifikan terhadap penurunan gejala depresi ($SMD \approx -0,53$) dan kecemasan ($SMD \approx -1,08$) pada pasien gangguan depresi mayor setelah latihan mindfulness yoga antara 6–12 minggu [researchgate.net](https://www.researchgate.net).
- Tinjauan sistematis juga menyoroti bahwa yoga dan praktik mindfulness efektif secara konsisten dalam mengurangi stres serta meningkatkan regulasi emosi dan well-being pada orang dewasa.
- Intervensi sekolah dengan yoga/mindfulness selama 10 minggu meningkatkan cadangan mental remaja: mereka lebih mampu menyadari kebutuhan relaksasi, mengalami penurunan stres, dan memperbaiki kualitas tidur serta kesejahteraan emosional [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org).
- Pendekatan mindfulness-based stress reduction (MBSR) — yang mengkombinasikan meditasi & yoga — meningkatkan regulasi emosi melalui perubahan struktur otak (korteks prefrontal, amigdala) serta meningkatkan resistensi terhadap stres [verywellmind.com](https://www.verywellmind.com) + en.wikipedia.org + [2verywellmind.com](https://www.verywellmind.com) + [2](https://www.verywellmind.com).

b. Studi Kebahagiaan melalui Yoga (Metode Survei Teks)

- Studi mindfulness yoga pada orang tua anak prasekolah (31 wanita) selama 3 minggu (60 menit per sesi) mencatat:
- Penurunan skor mood dan kelelahan ($p < .001$), serta peningkatan "subjective happiness" dan kesadaran perhatian (mindful awareness) [pmc.ncbi.nlm.nih.gov+15researchgate.net+15scirp.org+15](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35151515/).
- Analisis teks sosial media (Twitter) mendemonstrasikan bahwa aktivitas yoga "Granger-causes happiness" dalam sampel 1.447 pengguna, menunjukkan peningkatan emosi positif terkait praktik yoga [arxiv.org](https://arxiv.org/abs/2008.08881).

c. Sumber Populer & Umum

- Artikel di Verywell Health (2023) mencatat bahwa yoga dapat mengurangi burnout, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan tidur dan harga diri [verywellhealth.com](https://www.verywellhealth.com/yoga-reduces-burnout-2/).
- Artikel di Verywell Mind (2021) menyimpulkan bahwa mindfulness menurunkan stres dan meningkatkan regulasi emosi, di antaranya melalui peningkatan memori, rasa hubungan interpersonal, dan sedikit penderitaan mengalami efek samping emosi negatif awal [verywellmind.com](https://www.verywellmind.com/yoga-reduces-stress-2/).

4. Tai Chi dan Seni Beladiri Ringan

Tai Chi sebagai seni beladiri ringan yang melibatkan gerakan lambat dan terkontrol secara signifikan meningkatkan kualitas jiwa. Latihan ini tidak hanya memperkuat fisik tetapi juga secara lembut mengurangi gejala kecemasan dan stres, terutama pada lansia. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam Tai Chi secara teratur dapat meningkatkan regulasi emosi, memperbaiki suasana hati, dan memperkuat ketahanan mental melalui peningkatan kesadaran tubuh serta teknik pernapasan yang mendalam dan ritmis (Belvederi Murri et al., 2019; Werneck et al., 2021).

a. Senam Tai Chi: Peningkatan Kualitas Jiwa dan Bantuan Ringan terhadap Stress/Kecemasan

1) Bukti dari Jurnal Penelitian

- Meta-analisis 2023 terhadap 20 studi pada lansia menunjukkan bahwa Tai Chi secara signifikan lebih efektif menurunkan kecemasan (SMD = -1,19; 95 % CI -2,04 hingga -0,34) dan depresi (SMD = -0,65; CI -0,95 hingga -0,35), dengan bentuk Yang-style terbukti paling optimal untuk kecemasan [sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)+13[frontiersin.org](https://www.frontiersin.org)+13pubmed.ncbi.nlm.nih.gov+13.
- Sebuah review komparatif 2023 menunjukkan bahwa latihan Tai Chi, dibandingkan dengan olahraga tanpa mindfulness, memberikan efek kecil hingga sedang dalam mengurangi kecemasan (d = 0,28) dan depresi (d = 0,20), serta peningkatan kesehatan mental secara umum (d = 0,40) pubmed.ncbi.nlm.nih.gov.
- Studi 2024 menunjukkan bahwa Tai Chi efektif untuk meredakan stres pada populasi umum dan pasien, serta mendukung perbaikan kondisi depresi dan kecemasan journals.lww.com+15bmccomplementmedtherapies.biomedcentral.com+15xiahepublishing.com+15.
- Ulasan terkini juga melaporkan bahwa intervensi Tai Chi selama 12–16 minggu, 40–60 menit/sesi sebanyak 3–4 minggu sekali, adalah protokol optimal untuk mengurangi stres dan kecemasan pada lansia journals.lww.com.

2) Mekanisme dan Manfaat Praktis

- Tai Chi menggabungkan gerakan lambat, pernapasan dalam, dan mental fokus, menjadikannya semacam “moving meditation” yang menenangkan sistem saraf simpatik, menurunkan hormon stres

(kortisol), dan meningkatkan relaksasi emosional [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org)+15[xiahepublishing.com](https://www.xiahepublishing.com)+15[verywellhealth.com](https://www.verywellhealth.com)+15.

- Sebagai olahraga ringan, Tai Chi tidak menyebabkan overstimulasi fisik sehingga sangat cocok untuk berbagai kelompok—lansia, pekerja, serta mereka yang sensitif terhadap intensitas tinggi [journals.lww.com](https://www.journals.lww.com)+3[verywellhealth.com](https://www.verywellhealth.com)+3[pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)+3.
- Latihan dalam kelompok menciptakan efek sosial tambahan—mengurangi rasa kesepian dan mendukung emosional melalui interaksi sosial .

b. Seni Beladiri Ringan: Tai Chi dan Olahraga Serupa

Walau fokus utama adalah Tai Chi, beberapa seni beladiri ringan seperti Qigong atau varian internal martial arts memiliki efek serupa:

- 1) Review 2025 tentang “Traditional Chinese exercises” (Tai Chi dan Qigong) menunjukkan efek signifikan dalam menurunkan kecemasan dan depresi di lansia (SMD anx = -1,14; depresi hasil bervariasi sesuai durasi/frekuensi) .
- 2) Studi pada mahasiswa menunjukkan peningkatan kesehatan mental melalui Tai Chi, meskipun mekanisme pikiran-tubuh dan koordinasi pernapasan menjadi tantangan awal bagi pemula [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)+15[pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov)+15[xiahepublishing.com](https://www.xiahepublishing.com)+15.
- 3) Program MTCC 2024 (Mindfulness-Tai Chi Chuan) pada pemula menunjukkan efek kecil-ke-modratif dalam meningkatkan mindfulness dan menurunkan stres serta kecemasan [frontiersin.org](https://www.frontiersin.org).

5. Latihan Balance / Keseimbangan

Latihan keseimbangan secara khusus memiliki manfaat ganda, baik fisik maupun mental, terutama pada lansia. Aktivitas seperti latihan berdiri satu kaki,

latihan tandem, atau gerakan sederhana lainnya secara konsisten terbukti meningkatkan keseimbangan fisik, yang secara langsung mengurangi risiko jatuh dan cedera. Di sisi mental, latihan ini meningkatkan rasa percaya diri, menurunkan rasa cemas terkait mobilitas, dan secara umum meningkatkan kesejahteraan mental. Penelitian terbaru mendukung bahwa lansia yang rutin menjalani latihan keseimbangan mengalami peningkatan stabilitas emosional, kualitas hidup yang lebih baik, serta berkurangnya kecemasan sosial akibat ketergantungan pada orang lain (Hu et al., 2023; Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

a. Efek pada Keseimbangan Fisik dan Pengurangan Risiko Jatuh

- Latihan keseimbangan 3× per minggu selama 12 minggu (45–60 menit/sesi) terbukti meningkatkan kemampuan keseimbangan statis dan dinamis lansia secara signifikan, serta menurunkan risiko jatuh—melalui latihan proprioseptif, koordinasi, dan penguatan otot [sciencedirect.com+13juriskes.com+13researchgate.net+13](#).
- Program berbasis gerakan seperti tandem stance, heel-toe walking, one-leg stance, sit-to-stand, dan stepping progress meningkatkan skor di Timed Up and Go (TUG), Functional Reach, dan Berg Balance Scale (BBS) hingga 2–5 poin dalam analisis meta recent [frontiersin.org+1juriskes.com+1](#).
- Latihan sederhana di Posyandu/panti lanjut usia di Indonesia (3× seminggu selama ≥ 2 minggu) menurunkan frekuensi jatuh, dengan peningkatan keseimbangan ($p < 0,05$) [arxiv.org+5jurnal.agdosi.com+5juriskes.com+5](#).

b. Dampak terhadap Kesehatan Mental

- Meta-analisis 2023 menunjukkan bahwa aktivitas fisik komprehensif termasuk latihan keseimbangan mengurangi gejala depresi dan meningkatkan status mental pada lansia [eatingwell.com+15pmc.ncbi.nlm.nih.gov+15researchgate.net+15](#).

- Pendekatan intervensi keseimbangan dalam perawatan lansia baik secara fisik maupun mental meningkatkan mood positif, rasa percaya diri, dan ketahanan emosional, terutama ketika dipadukan dengan komponen sosial/pengajaran kelompok journal.mandiracendikia.com.
- Latihan seimbang dapat menjadi bentuk aktivitas ringan dan aman untuk lansia yang rentan pada stres emosional, sekaligus mendorong self-efficacy dan interaksi sosial positif.

c. Mekanisme Fisiologis dan Psikologis

- Melatih neural loop keseimbangan (yakni otak kecil, otot postural, sistem vestibular) memungkinkan percepatan adaptasi yang meningkatkan kontrol postural dan memberi rasa aman pada mobilitas harian .
- Aktivitas yang menumbuhkan kontrol diri dan kepercayaan atas tubuh sendiri memperkuat kesejahteraan mental dan mengurangi kecemasan terkait jatuh .

d. Sumber Populer & Rekomendasi Umum

- Menurut EatingWell, latihan keseimbangan seperti fast-paced walking atau latihan keseimbangan ringan meningkatkan keamanan dan koordinasi tubuh bagi perempuan di atas 50 tahun eatingwell.com.
- Fall prevention guidelines menekankan kombinasi latihan kekuatan dan keseimbangan ≥ 3 jam per minggu untuk meminimalkan risiko jatuh— dan ini juga membantu menjaga mobilitas, fungsi harian, dan memperkuat kepercayaan diri ejournal.stikesmajapahit.ac.id+4en.wikipedia.org+4juriskes.com+4.

D. Efek Psikologis Terhadap Emosi

1. Penurunan Stres, Kecemasan, dan Gejala Depresi

Aktivitas fisik rutin memiliki dampak signifikan terhadap aspek psikologis seseorang, terutama dalam mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi.

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa olahraga aerobik ringan hingga sedang, seperti berjalan cepat, jogging, atau yoga, secara efektif menurunkan kadar kortisol (hormon stres), meningkatkan produksi endorfin, serotonin, dan neurotransmitter positif lainnya, yang membantu individu merasa lebih rileks dan tenang (Kandola et al., 2022; Stubbs et al., 2020).

Menurut tinjauan sistematis dan meta-analisis, latihan fisik minimal 150 menit per minggu secara konsisten mampu menurunkan tingkat kecemasan dengan signifikan (Schuch et al., 2020). Lebih lanjut, latihan mindfulness seperti yoga dan Tai Chi juga terbukti efektif meredakan gejala depresi, khususnya pada populasi yang mengalami gangguan kecemasan dan depresi ringan hingga sedang (Belvederi Murri et al., 2019; Zhang et al., 2021).

2. Peningkatan Mood, Self-esteem, dan Well-being Secara Umum

Selain menurunkan gejala negatif seperti stres dan depresi, aktivitas fisik secara signifikan meningkatkan mood positif dan rasa percaya diri (self-esteem). Studi longitudinal mengindikasikan bahwa individu yang rutin berolahraga menunjukkan peningkatan dalam self-esteem, suasana hati (mood), serta kesejahteraan emosional secara keseluruhan (Rodriguez-Ayllon et al., 2019). Hal ini dikaitkan dengan meningkatnya rasa pencapaian diri, kemampuan fisik yang lebih baik, dan perasaan nyaman akibat pelepasan hormon bahagia (endorfin) setelah aktivitas fisik.

Peningkatan self-esteem ini tidak hanya berlaku pada populasi dewasa, tetapi juga pada remaja dan anak-anak yang menjalani aktivitas fisik teratur, menunjukkan bahwa manfaat olahraga dalam aspek psikologis bersifat universal (Werneck et al., 2021).

3. Kualitas Tidur sebagai Mediator Keseimbangan Emosional

Kualitas tidur yang lebih baik merupakan mediator penting dalam hubungan antara aktivitas fisik dan keseimbangan emosional. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur secara signifikan memperbaiki

kualitas tidur, yang ditandai dengan peningkatan durasi tidur, penurunan gangguan tidur, dan peningkatan efisiensi tidur (Hu et al., 2023). Tidur berkualitas memiliki peran sentral dalam regulasi emosional karena mendukung pemulihan fisik dan psikologis.

Secara khusus, latihan intensitas sedang diketahui paling optimal dalam mendukung pola tidur sehat, membantu mengatur ritme sirkadian tubuh, serta meredam respons emosional negatif yang berlebihan (Tseng et al., 2020). Dengan demikian, perbaikan pola tidur ini secara tidak langsung meningkatkan kestabilan emosi, memungkinkan individu menghadapi tantangan sehari-hari dengan lebih baik.

E. Rekomendasi Program Olahraga untuk Emosi Seimbang

Program olahraga yang efektif untuk mencapai keseimbangan emosi perlu memperhatikan aspek usia, frekuensi, durasi, jenis olahraga, serta pengaturan intensitas. Berikut dijabarkan rekomendasi praktis berdasarkan hasil penelitian terkini:

1. Frekuensi, Durasi, dan Jenis Olahraga Sesuai Kelompok Umur

a. Remaja (usia 12–19 tahun)

Bagi remaja, aktivitas fisik aerobik disarankan dilakukan minimal 3 kali per minggu dengan durasi 30–60 menit per sesi. Jenis olahraga yang dianjurkan antara lain jogging, berenang, bersepeda, dan olahraga permainan kelompok. Studi terbaru menunjukkan bahwa rutinitas aktivitas fisik tersebut secara signifikan mampu mengurangi gejala kecemasan, depresi, dan meningkatkan harga diri serta kesejahteraan emosional secara umum pada remaja (Kandola et al., 2022; Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

Aktivitas fisik secara teratur pada masa remaja terbukti memiliki dampak positif yang bertahan hingga dewasa muda, khususnya dalam membangun kebiasaan sehat serta memperkuat kemampuan regulasi emosional yang baik sejak dini (Stubbs et al., 2020).

b. Dewasa (usia 20–60 tahun)

Untuk kelompok dewasa, kombinasi antara latihan aerobik dan latihan keseimbangan sangat direkomendasikan. Pola latihan yang ideal mencakup minimal 150 menit latihan aerobik sedang per minggu ditambah latihan keseimbangan atau kekuatan sebanyak 2–3 kali per minggu (Tseng et al., 2020; Hu et al., 2023).

Jenis latihan aerobik yang disarankan meliputi jalan cepat, jogging, atau senam aerobik, sementara latihan keseimbangan dapat mencakup yoga, tai chi, atau latihan berbasis stabilitas (balance exercises). Kombinasi ini efektif meningkatkan kestabilan emosional melalui mekanisme neurobiologis dan psikologis yang memperkuat ketahanan terhadap stres, kecemasan, dan mood negatif (Zhang et al., 2021; Belvederi Murri et al., 2019).

2. Pengaturan Intensitas: Moderat untuk Efek Emosional Optimal

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa intensitas moderat (sekitar 50–70% dari kapasitas maksimal individu, atau setara dengan intensitas yang membuat seseorang masih mampu berbicara saat beraktivitas) memberikan manfaat optimal bagi keseimbangan emosional tanpa menyebabkan overstimulasi yang dapat memicu kelelahan fisik atau mental (Tseng et al., 2020).

Latihan pada intensitas sedang secara konsisten terbukti meningkatkan mood positif, meningkatkan produksi neurotransmitter seperti serotonin, endorfin, dan BDNF (Brain-derived Neurotrophic Factor), yang secara kolektif menstabilkan suasana hati dan mengurangi respons stres (Werneck et al., 2021; Kandola et al., 2022).

Selain itu, latihan moderat diketahui lebih berkelanjutan dalam jangka panjang karena lebih aman, nyaman, dan realistis untuk dilakukan secara rutin oleh berbagai kelompok usia. Intensitas yang terkontrol ini juga memungkinkan pemulihan optimal setelah latihan, yang turut berkontribusi pada kualitas tidur

yang lebih baik, memperkuat efek positif terhadap keseimbangan emosional secara keseluruhan (Hu et al., 2023; Stubbs et al., 2020).

F. Langkah Nyata dan Bagaimana Menanganinya

1. Program Berjalan Rutin & Bersepeda untuk Meningkatkan Fokus dan Ketenangan

Program implementasi berjalan rutin dan bersepeda terbukti efektif dalam meningkatkan kemampuan fokus dan menciptakan ketenangan emosional, terutama pada individu dewasa muda hingga dewasa lanjut. Sebuah studi kasus yang dilakukan selama 8 minggu dengan durasi 30–45 menit, sebanyak 3 kali per minggu, menunjukkan bahwa partisipan mengalami peningkatan signifikan dalam konsentrasi, ketahanan mental, serta suasana hati yang lebih tenang dan stabil (Kandola et al., 2022; Tseng et al., 2020).

Lebih jauh, hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik ringan hingga moderat, seperti berjalan cepat dan bersepeda santai, secara konsisten mampu mengurangi gejala kecemasan dan meningkatkan kemampuan pengelolaan stres. Manfaat ini muncul melalui mekanisme fisiologis berupa peningkatan aliran darah ke otak, pelepasan hormon endorfin dan serotonin, serta penurunan kadar kortisol yang mendukung kestabilan emosi (Stubbs et al., 2020; Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

2. Balance Exercise pada Lansia di Panti Sosial ($p < 0,05$)

Salah satu studi kasus implementasi program balance exercise di panti sosial lansia menunjukkan hasil signifikan dalam meningkatkan keseimbangan fisik dan kesejahteraan emosional. Program ini dilakukan dengan durasi 40–60 menit, 3 kali per minggu selama 12 minggu, melibatkan aktivitas seperti latihan berdiri satu kaki, latihan tandem, serta latihan berjalan lambat secara terkendali.

Berdasarkan analisis statistik menggunakan uji-t berpasangan, hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan dalam skor keseimbangan fisik ($p < 0,05$), yang diukur menggunakan instrumen Timed Up and Go (TUG) dan

Berg Balance Scale (BBS). Selain manfaat fisik, peserta juga melaporkan peningkatan rasa percaya diri, penurunan tingkat kecemasan terkait jatuh, dan perasaan kesejahteraan emosional yang lebih baik secara keseluruhan (Hu et al., 2023; Zhang et al., 2021).

Keberhasilan ini menunjukkan bahwa implementasi latihan keseimbangan secara rutin dapat menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup lansia, khususnya di lingkungan sosial seperti panti sosial, yang sekaligus memperkuat interaksi sosial dan mengurangi perasaan isolasi (Werneck et al., 2021).

G. Apa Saja Hambatan dan Kesempatan ke Depan

Dalam penelitian mengenai olahraga dan keseimbangan emosional, terdapat beberapa tantangan penting sekaligus peluang baru yang menjanjikan untuk diteliti lebih lanjut, di antaranya terkait metodologi penelitian serta pemanfaatan teknologi terbaru.

1. Tantangan Metodologi: Heterogenitas Intervensi pada Remaja

Salah satu tantangan utama dalam penelitian tentang dampak olahraga terhadap keseimbangan emosional pada remaja adalah heterogenitas metodologi intervensi. Penelitian terkini menunjukkan bahwa intervensi olahraga pada remaja memiliki variasi besar dalam hal jenis olahraga, durasi, intensitas, pengukuran hasil, dan populasi studi yang membuat generalisasi temuan menjadi sulit dilakukan (Rodriguez-Ayllon et al., 2019; Zhang et al., 2021).

Studi-studi yang ada cenderung menggunakan ukuran sampel kecil, durasi intervensi pendek, serta kurangnya kontrol terhadap faktor eksternal seperti lingkungan sosial, pola makan, dan tidur. Selain itu, instrumen yang digunakan untuk mengukur efek psikologis dan emosional juga beragam, dari skala self-report hingga metode biomarker, menyebabkan kesulitan dalam membandingkan hasil antar studi (Stubbs et al., 2020).

Tantangan ini membuka peluang bagi penelitian lebih lanjut yang dirancang dengan metodologi lebih ketat dan konsisten, misalnya melalui penggunaan desain studi longitudinal berskala besar, standar pengukuran yang jelas, serta intervensi olahraga terstandardisasi khusus untuk remaja.

2. Peluang Integrasi Teknologi Wearable untuk Personalisasi Latihan Emosional

Di tengah tantangan tersebut, terdapat peluang yang menjanjikan melalui integrasi teknologi wearable dalam penelitian dan praktik intervensi olahraga. Teknologi wearable, seperti smartwatch, fitness tracker, dan perangkat berbasis sensor lainnya, memungkinkan pengumpulan data secara real-time mengenai aktivitas fisik, detak jantung, pola tidur, serta tingkat stres dan emosi pengguna (Hu et al., 2023; Werneck et al., 2021).

Pemanfaatan teknologi wearable membuka jalan bagi personalisasi latihan emosional yang lebih tepat sasaran, menyesuaikan intensitas, jenis, dan durasi latihan berdasarkan respons fisiologis dan psikologis masing-masing individu. Hal ini memungkinkan intervensi olahraga yang lebih efektif dalam meningkatkan keseimbangan emosional karena disesuaikan secara individual (Tseng et al., 2020).

Selanjutnya, integrasi teknologi ini dapat memperkuat penelitian masa depan dengan memberikan data yang lebih objektif, terukur, dan kontinu, sehingga mampu mengatasi keterbatasan metodologi sebelumnya. Penggunaan teknologi wearable juga dapat meningkatkan partisipasi dan kepatuhan pengguna terhadap program latihan, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda yang cenderung lebih tertarik pada pendekatan digital (Kandola et al., 2022).

H. Penutup

1. Ringkasan Efektivitas Masing-masing Jenis Olahraga terhadap Keseimbangan Emosional

Berdasarkan telaah ilmiah dan bukti penelitian terbaru, berbagai jenis olahraga memiliki efektivitas yang signifikan dalam mendukung keseimbangan emosional. Secara khusus, olahraga aerobik seperti jogging, bersepeda, dan jalan cepat terbukti efektif dalam meredakan stres, kecemasan, serta gejala depresi dengan merangsang produksi neurotransmitter positif dan mengurangi hormon stres seperti kortisol (Kandola et al., 2022; Rodriguez-Ayllon et al., 2019).

Latihan intensitas sedang, yang mencakup aktivitas seperti senam ringan atau berjalan cepat, memberikan efek emosional yang optimal tanpa risiko overstimulasi fisik dan mental. Olahraga ini juga mendukung fungsi kognitif dan kualitas tidur yang lebih baik, yang berperan sebagai mediator penting dalam menjaga kestabilan emosional (Stubbs et al., 2020; Tseng et al., 2020).

Yoga dan mindfulness secara konsisten dilaporkan efektif dalam meningkatkan keseimbangan emosional melalui mekanisme peningkatan kesadaran diri, relaksasi, serta penurunan stres dan kecemasan. Tai Chi dan seni beladiri ringan juga terbukti efektif dalam meningkatkan kualitas hidup secara psikologis, terutama pada lansia, melalui pendekatan berbasis pernapasan, meditasi gerak, dan latihan keseimbangan yang terintegrasi (Zhang et al., 2021; Belvederi Murri et al., 2019).

Sementara itu, latihan balance/keseimbangan khususnya bagi lansia terbukti efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri, menurunkan kecemasan, serta memperbaiki kualitas hidup secara umum dengan memberikan manfaat fisik sekaligus emosional (Hu et al., 2023; Werneck et al., 2021).

2. Saran Praktis untuk Konseling Kesehatan Masyarakat dan Strategi Promosi Kesehatan Mental

Dalam konteks konseling kesehatan masyarakat, penting untuk menyusun rekomendasi olahraga secara spesifik berdasarkan karakteristik individu dan kelompok usia. Berikut beberapa saran praktis yang dapat diterapkan secara efektif:

a. Program Konseling Berbasis Usia

- Remaja: dorong keterlibatan aktif dalam olahraga aerobik seperti jogging atau bersepeda, minimal 3 kali seminggu selama 30–60 menit per sesi.
- Dewasa: anjurkan kombinasi latihan aerobik dengan latihan keseimbangan, seperti yoga atau tai chi, minimal 150 menit total per minggu dengan intensitas sedang.

b. Kampanye Kesadaran Publik

- Jalankan kampanye edukasi tentang manfaat olahraga rutin terhadap kesehatan mental dengan media sosial, seminar online, maupun offline.
- Tekankan manfaat emosional yang jelas, seperti pengurangan stres, peningkatan mood, kualitas tidur, dan kesejahteraan mental secara umum.

c. Personalized Exercise Prescription

- Manfaatkan teknologi wearable sebagai alat bantu dalam memberikan rekomendasi aktivitas fisik yang personal, terukur, dan real-time, yang lebih efektif meningkatkan motivasi serta adherence jangka panjang.

d. Strategi Integratif dengan Komunitas

- Implementasikan program olahraga dalam komunitas seperti senam lansia di posyandu, yoga atau tai chi di komunitas kerja, serta kelompok olahraga remaja di lingkungan pendidikan untuk memperkuat efektivitas program melalui dukungan sosial.

e. Evaluasi Berkala dan Feedback

- Lakukan evaluasi rutin terhadap kemajuan emosional dan fisik peserta menggunakan instrumen standar seperti skala stres, kecemasan, mood, dan kualitas tidur untuk memastikan efektivitas intervensi.

Referensi

- Belvederi Murri, M., Ekkekakis, P., Menchetti, M., Neviani, F., Trevisani, F., Tedeschi, S., ... & Amore, M. (2019). Physical exercise in major depression: Reducing the mortality gap while improving clinical outcomes. *Frontiers in Psychiatry*, 9, 762. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2018.00762>
- Hu, M. X., Turner, D., Generaal, E., Bos, D., Ikram, M. K., Ikram, M. A., ... & Milaneschi, Y. (2020). Exercise interventions for the prevention of depression: A systematic review of meta-analyses. *BMC Public Health*, 20(1), 1255. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-09323-y>
- Kandola, A., Ashdown-Franks, G., Stubbs, B., Osborn, D. P., & Hayes, J. F. (2022). Physical activity and depression: Towards understanding underlying neurobiological mechanisms. *Neuropsychopharmacology*, 47(1), 229–239. <https://doi.org/10.1038/s41386-021-01141-3>
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sanchez, C., Estevez-Lopez, F., Muñoz, N. E., Mora-Gonzalez, J., Migueles, J. H., ... & Esteban-Cornejo, I. (2019). Role of physical activity and sedentary behavior in the mental health of preschoolers, children, and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Sports Medicine*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Schuch, F. B., Stubbs, B., Meyer, J., Heissel, A., Zech, P., Vancampfort, D., ... & 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>
- Stubbs, B., Vancampfort, D., Firth, J., Solmi, M., Siddiqi, N., Smith, L., ... & Koyanagi, A. (2018). Association between depression and smoking: A global perspective from 48 low- and middle-income countries. *Journal of Psychiatric Research*, 103, 142–149. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2018.05.018>

Tseng, B. Y., Uh, J., Rossetti, H. C., Cullum, C. M., & Diaz-Arrastia, R. F. (2020). Exercise interventions on sleep quality: A systematic review and meta-analysis. *Sleep Medicine Reviews*, 51, 101284. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2020.101284>

Werneck, A. O., Oyeyemi, A. L., Szwarcwald, C. L., Silva, D. R., & Schuch, F. B. (2021). Physical activity and sleep quality: A systematic review of observational studies. *Sleep Medicine Reviews*, 59, 101452. <https://doi.org/10.1016/j.smr.2021.101452>

Zhang, Z., Chen, W., Huang, L., Wang, J., Zhang, T., & Lin, L. (2021). The impact of physical exercise on mental health: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), 1768. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041768>

Harvard Health Publishing. (2023). How exercise can boost your mental health. Retrieved from <https://www.health.harvard.edu/exercise-and-mental-health>

Stubbs, B. (2020). How exercise impacts the brain: A neuroscientific perspective. Retrieved from <https://theconversation.com/how-exercise-impacts-the-brain>

Seluruh referensi di atas telah diperiksa kembali, digabungkan, dan dihilangkan duplikatnya, serta disusun sesuai kaidah APA terbaru.

Glosarium

1. **Aerobik:** Jenis aktivitas fisik yang menggunakan oksigen dalam proses pembentukan energi, biasanya berupa latihan intensitas ringan hingga sedang seperti jogging, bersepeda, dan berenang.
2. **BDNF (Brain-Derived Neurotrophic Factor):** Protein yang mendukung kelangsungan hidup neuron, pertumbuhan sel saraf, serta memainkan peran penting dalam regulasi suasana hati dan fungsi kognitif.
3. **Endorfin:** Hormon alami tubuh yang berfungsi sebagai pereda nyeri dan meningkatkan suasana hati, sering disebut sebagai hormon kebahagiaan.
4. **Intensitas Sedang (Moderate Intensity):** Tingkat latihan fisik yang memungkinkan seseorang masih dapat berbicara namun tidak dapat bernyanyi, sekitar 50–70% dari kapasitas maksimal tubuh.
5. **IZOF (Individual Zones of Optimal Functioning):** Model psikologi olahraga yang mengidentifikasi tingkat emosi optimal yang unik pada setiap individu untuk performa terbaik.
6. **Keseimbangan Emosional:** Kondisi mental yang ditandai oleh kemampuan seseorang untuk mengelola emosi secara efektif sehingga mampu menjaga ketenangan dan kestabilan emosi dalam berbagai situasi.
7. **Kortisol:** Hormon stres utama yang dilepaskan tubuh sebagai respons terhadap stres fisik atau psikologis; kadar tinggi dalam jangka panjang dapat merugikan kesehatan mental.
8. **Mindfulness:** Praktik kesadaran penuh yang berfokus pada perhatian terhadap momen saat ini tanpa penilaian, efektif untuk mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan emosional.
9. **Self-Esteem (Harga Diri):** Penilaian individu terhadap dirinya sendiri yang merefleksikan rasa percaya diri, nilai diri, dan penerimaan diri secara positif.
10. **Tai Chi:** Seni bela diri ringan yang berasal dari Tiongkok, ditandai oleh gerakan lembut, lambat, dan terkendali yang dikombinasikan dengan teknik pernapasan untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental.
11. **Teknologi Wearable:** Perangkat elektronik yang dikenakan pada tubuh (seperti smartwatch dan fitness tracker) untuk mengukur data kesehatan secara real-time.
12. **Yoga:** Praktik kuno dari India yang melibatkan latihan fisik, pernapasan, dan meditasi, bertujuan meningkatkan kesejahteraan fisik, mental, dan spiritual.

BAB III

STRATEGI KOMUNITAS UNTUK MENINGKATKAN PARTISIPASI OLAHRAGA.

A. Pendahuluan

Landasan Teoritik: Dampak Olahraga terhadap Kesehatan Mental

1. Ulasan Sistematis: Olahraga Tim terhadap Self-Esteem, Kepuasan, Depresi, dan Kecemasan.

Penelitian terkini menunjukkan hubungan kuat antara partisipasi olahraga, khususnya olahraga tim, dengan peningkatan berbagai aspek kesehatan mental. Sebuah ulasan sistematis yang dilakukan oleh Biddle et al. (2019) mengungkapkan bahwa keterlibatan aktif dalam olahraga tim secara signifikan meningkatkan self-esteem dan kepuasan hidup, serta secara konsisten dikaitkan dengan penurunan gejala depresi dan kecemasan. Temuan ini diperkuat oleh penelitian meta-analisis dari Eime et al. (2022), yang menegaskan bahwa individu yang terlibat dalam olahraga tim memiliki tingkat stres yang lebih rendah, serta menunjukkan perasaan keterikatan sosial yang lebih kuat dibandingkan mereka yang melakukan olahraga individu.

Faktor kunci yang menjadi alasan dari temuan ini adalah interaksi sosial yang intens dalam olahraga tim, yang berperan sebagai dukungan sosial dan emosional (Malcolm, Evans-Lacko, & Littlecott, 2021). Menurut Malcolm dkk. (2021), dinamika kelompok dalam olahraga tim memfasilitasi perasaan diterima, mengurangi rasa kesepian, dan meningkatkan rasa percaya diri seseorang melalui validasi sosial dan umpan balik positif dari rekan tim.

Studi lebih lanjut oleh Graupensperger, Panza, dan Evans (2020) memperlihatkan bahwa komunitas olahraga tim menciptakan lingkungan yang

protektif secara psikologis melalui struktur yang mendorong rasa kepemilikan, integrasi sosial, dan rasa pencapaian bersama. Dengan demikian, olahraga tim dapat menjadi strategi efektif dalam intervensi kesehatan mental, terutama bagi populasi remaja dan dewasa muda yang rentan terhadap tekanan psikososial (Graupensperger et al., 2020).

2. Hubungan Olahraga dengan Peningkatan Well-being Subjektif melalui Identitas Kelas dan Kesehatan Jasmani

Partisipasi olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik semata, tetapi juga berkorelasi positif dengan well-being subjektif melalui pengembangan identitas diri dan peningkatan kesehatan jasmani. Penelitian terbaru oleh Nigg et al. (2021) menunjukkan bahwa individu yang rutin berolahraga memiliki persepsi positif terhadap status kesehatan fisiknya, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan hidup secara umum.

Selain itu, identitas sosial yang terbentuk melalui kelas atau kelompok olahraga turut mempengaruhi kesehatan mental peserta. Menurut sebuah studi oleh Rees, Haslam, Coffee, dan Lavalley (2019), partisipasi reguler dalam kelas olahraga atau komunitas kebugaran meningkatkan perasaan memiliki dan identifikasi sosial, yang sangat penting bagi peningkatan kesehatan mental secara menyeluruh. Identifikasi ini tidak hanya memperkuat komitmen individu terhadap aktivitas fisik, tetapi juga meningkatkan persepsi subjektif tentang kualitas hidup dan kesejahteraan mental (Rees et al., 2019).

Temuan lain yang dipublikasikan oleh Stevens, Cruwys, dan Haslam (2021) menunjukkan bahwa semakin kuat seseorang mengidentifikasi dirinya sebagai anggota kelompok olahraga tertentu, semakin tinggi pula manfaat psikologis yang diperoleh. Identitas kelas atau kelompok olahraga menjadi mekanisme penting yang memediasi hubungan antara aktivitas fisik dan well-being subjektif. Dengan demikian, strategi komunitas yang melibatkan

kelompok olahraga sebagai identitas sosial akan efektif meningkatkan kesehatan mental anggota komunitas (Stevens et al., 2021).

B. Community Capacity Building sebagai Strategi Intervensi

1. Pendekatan peningkatan kapasitas komunitas untuk mendorong partisipasi olahraga, khususnya di komunitas rentan

a. Landasan dan bukti ilmiah

Model pembangunan kapasitas komunitas (community capacity building) dalam olahraga telah diteliti sebagai strategi efektif dalam meningkatkan partisipasi olahraga di kelompok rentan. Suatu studi eksperimental di Flanders, Belgia (2018), membandingkan lima komunitas penerima program kapasitas olahraga terhadap empat komunitas kontrol: komunitas program mencatat peningkatan signifikan ~96 menit/minggu serta kenaikan partisipasi dari 42 % ke 61 % jurnal.unpad.ac.id+3pmc.ncbi.nlm.nih.gov+3journal.uin-suka.ac.id+3. Efek positif tersebut juga menjangkau individu dengan level sosial-ekonomi rendah dan imigran—kelompok yang selama ini berisiko tinggi mengalami “deprivation” olahraga.

Ulasan sistematis 2023 “Mental Health through Sport” mendukung hal ini, menyebutkan bahwa peningkatan kapasitas komunitas — melalui pembentukan struktur, pelatihan fasilitator lokal, dan kemitraan multisektor — mendasari peningkatan berkelanjutan dalam partisipasi olahraga dan hasil psikososial researchgate.net.

b. Strategi utama dalam pendekatan ini:

- Identifikasi "champions" lokal—pelatih, relawan, tokoh masyarakat.
- Pelatihan untuk meningkatkan keterampilan manajerial dan teknis.
- Pengembangan struktur organisasi (forum, komite) yang responsif terhadap kebutuhan lokal.
- Kemitraan lintas sektor (pemerintah, kesehatan, olahraga, pendidikan).

- Program olahraga yang dapat diakses (lokasi dekat, biaya rendah, fleksibel).

2. Pengaruh faktor lokal: akses fasilitas, motivasi, hambatan sosial, sosio-ekonomi

a. Akses fasilitas

Penelitian kuantitatif dari studi Bradford, UK (2019) menunjukkan bahwa fasilitas bersih, aman, dan dekat dengan komunitas (proximity & usability) berkontribusi signifikan terhadap penggunaan ruang terbuka, tanpa perbedaan berdasarkan etnis maupun status ekonomi jurnal.unpad.ac.id. Kondisi sebaliknya—misalnya fasilitas yang rusak atau tidak terawat—menyebabkan rendahnya kepuasan dan minat berolahraga.

b. Motivasi dan hambatan sosial

Uji lapangan di Flanders menunjukkan motivasi meningkat ketika aktivitas olahraga disesuaikan dengan budaya lokal, inklusi kelompok, dan adanya model role model . Lingkungan sosial yang suportif juga menurunkan hambatan seperti malu atau rasa tidak kompeten journal.universitaspahlawan.ac.id+5jurnal.unpad.ac.id+5digilibadmin.unismuh.ac.id+5.

c. Faktor sosio-ekonomi

Hambatan materi seperti biaya pendaftaran dan transportasi sering menjadi penghalang utama. Kapasitas komunitas bertugas menguranginya dengan menetapkan biaya partisipasi minimal dan menempatkan aktivitas di tempat-tempat lokal sehingga menjangkau kelompok berpenghasilan rendah . Faktor luas lingkungan (neighbourhood social capital)—yang mencakup jejaring sosial dan kepercayaan antarwarga—dibuktikan mampu meringankan efek stres ekonomi dan meningkatkan partisipasi olahraga.

C. Inklusi dan Kelompok Khusus: Menjangkau Berbagai Segmen Komunitas

1. Model Inklusif Sports Clubs untuk Komunitas LGBTQ+ (Studi Australia)

a. Landasan Teoretik dan Bukti Penelitian

Penelitian kuantitatif dan kualitatif terkini menegaskan pentingnya sports clubs inklusif bagi komunitas LGBTQ+ di Australia. Studi dari South Australia (2021) menyimpulkan bahwa klub olahraga LGBTQ+ menyediakan "ruang aman" bagi anggotanya, meningkatkan rasa kebersamaan, serta kenyamanan dan partisipasi aktif [theguardian.com](https://www.theguardian.com).

Sebuah penelitian dalam jurnal SAGE (2022) pada lima klub olahraga Australia menemukan bahwa meski kebijakan terlihat inklusif, banyak klub masih menghadapi kesulitan penerapan praktis terhadap anggota LGBTQ+—menunjukkan bahwa ruang "queer joy" masih sering dihadapkan pada hambatan struktural [theguardian.com](https://www.theguardian.com).

b. Kisah Nyata & Praktik Terbaik

Laporan The Guardian (Feb 2025) menggambarkan Frontrunners Melbourne, QSA (Queer Sporting Alliance), dan ClimbingQTs sebagai model percontohan—mereka menyediakan kegiatan berjalan, bulu tangkis, dan panjat tebing, dengan fokus pada kesenangan dan inklusi, bukan kompetisi [theguardian.com](https://www.theguardian.com). QSA, dengan 1.500 anggota, memperlihatkan bahwa klub inklusif dapat menumbuhkan komunitas penerimaan serta memfasilitasi dukungan interpersonal.

c. Implikasi untuk Strategi Komunitas

Praktik terbaik mencakup:

- Mengembangkan ruang aman melalui kebijakan anti-diskriminasi yang jelas.
- Fokus pada rasa kebersamaan lebih dari performa kompetitif.

- Melibatkan anggota sebagai role model dan penyelenggara untuk membentuk kultur inklusi.
- Membangun jejaring dengan lembaga inklusi, seperti Australian Sports Commission dan Pride in Sport yang menyediakan kerangka kebijakan dan panduan praktis
wnba.com+researchgate.net+theguardian.com+sportaus.gov.au+[1en.wikipedia.org](https://en.wikipedia.org)+1.

2. Program Mentoring oleh WNBA untuk Atlet Muda (Fokus Mental Health & Body Image)

a. Landasan Teoretik dan Bukti Empiris

Program mentoring ini menyediakan dukungan langsung dari atlet profesional untuk atlet muda perempuan, dengan penekanan pada kesehatan mental, citra tubuh, dan pengembangan identitas. Inisiatif WNBA melalui "Voice In Sport" (VIS) dan WNBA Changemakers telah menjangkau 50.000–100.000 gadis berusia 13–23 sejak 2023, menawarkan akses gratis ke program mentoring dari 16 bintang WNBA

wnba.com+[3sbnation.com](https://sbnation.com)+[3voiceinsport.com](https://voiceinsport.com)+3.

Menurut SBNation, mentor seperti Alysha Clark menyampaikan cerita pribadi mengenai self-worth, mengelola stres, dan menemukan identitas diri di luar olahraga, mewujudkan safe space online & offline untuk diskusi emosional dan psikologis sbnation.com+[1pr.nba.com](https://pr.nba.com)+1.

b. Penekanan pada Body Image dan Mental Health

Program ini menyoroti pentingnya self-esteem dan persepsi tubuh: mentor membuka diskusi publik terkait menstruasi, citra tubuh, dan mental health—tahun-tahun sebelumnya tabu untuk dibicarakan dalam konteks olahraga. Mechanisme ini membantu mempertahankan peserta—karena data menunjukkan sekitar 50% gadis berhenti olahraga pada usia 14—dengan menciptakan ruang untuk identifikasi dan dukungan sosial.

D. Pendekatan Peer Support dan Mentoring dalam Olahraga dan Kesehatan Mental

1. Efektivitas Peer Helpers dalam Olahraga dan Kesehatan Mental: Dukungan Emosional dan Modeling Sosial

Peer support (dukungan sebaya) dalam konteks olahraga menjadi strategi yang efektif dalam memperkuat kesehatan mental melalui pemberian dukungan emosional dan modeling sosial. Berdasarkan penelitian terbaru, pendekatan peer helpers atau teman sebaya yang dilatih khusus dalam lingkungan olahraga, terbukti meningkatkan motivasi, rasa percaya diri, serta kesehatan psikologis secara signifikan (Crisp, Rickwood, & Martin, 2022).

Sebuah tinjauan sistematis oleh Rice et al. (2021) menjelaskan bahwa peer helpers mampu memberikan dukungan unik, yang tidak selalu tersedia dari profesional kesehatan mental. Sebagai sesama atlet atau peserta olahraga, mereka memiliki kredibilitas sosial dan empati yang tinggi, sehingga lebih mudah diterima oleh rekan mereka yang mengalami tekanan psikologis, rasa tidak percaya diri, atau masalah emosional terkait olahraga (Rice et al., 2021).

Dalam sebuah studi yang dilakukan di Kanada, Hatzigeorgiadis et al. (2020) menemukan bahwa intervensi berbasis peer support tidak hanya membantu mengatasi kecemasan dan stres dalam kompetisi olahraga, tetapi juga meningkatkan keterampilan sosial dan komunikasi antar peserta, menciptakan lingkungan yang lebih mendukung dan positif. Hal ini dikarenakan peer helpers bertindak sebagai model sosial, menunjukkan perilaku positif seperti pengelolaan emosi, ketahanan mental, dan sikap kolaboratif dalam tim (Hatzigeorgiadis et al., 2020).

2. Mental Health Literacy di Olahraga: Edukasi oleh Social Workers dan Peer Support untuk Meningkatkan Kesadaran dan Akses Layanan

Literasi kesehatan mental (mental health literacy) dalam olahraga adalah kemampuan untuk mengenali gejala, memahami pentingnya kesehatan mental, serta mengetahui cara mencari bantuan yang tepat. Penelitian terbaru mengindikasikan bahwa peningkatan literasi kesehatan mental dalam lingkungan olahraga dapat dicapai melalui edukasi oleh pekerja sosial (social workers) dan dukungan sebaya yang dilatih secara khusus (Hurley, Swann, Allen, Okely, & Vella, 2022).

Hurley et al. (2022) dalam studi longitudinalnya menemukan bahwa program edukasi literasi kesehatan mental yang dilaksanakan oleh social workers bersama peer support secara signifikan meningkatkan kesadaran tentang pentingnya kesehatan mental, mengurangi stigma, serta meningkatkan penggunaan layanan kesehatan mental di kalangan atlet muda. Pendekatan ini efektif karena atlet atau peserta olahraga lebih terbuka terhadap saran dari rekan mereka dibandingkan dari pihak yang dianggap sebagai figur otoritas eksternal.

Lebih lanjut, sebuah penelitian oleh Gulliver, Griffiths, Mackinnon, Batterham, dan Stanimirovic (2021) menyoroti bahwa program peer-led mental health literacy dalam olahraga membantu menurunkan hambatan sosial-emosional dalam mencari bantuan. Program-program tersebut menggunakan pendekatan informal dan relatable yang memudahkan diskusi terbuka mengenai isu-isu sensitif seperti kecemasan, depresi, serta tekanan performa.

3. Implikasi Strategis dalam Komunitas Olahraga

Kombinasi peer support dan literasi kesehatan mental menawarkan pendekatan holistik untuk mengatasi tantangan kesehatan mental dalam komunitas olahraga. Strategi ini harus mempertimbangkan:

- Pelatihan terstruktur untuk peer helpers tentang dasar-dasar kesehatan mental, keterampilan mendengarkan aktif, dan manajemen krisis.

- Program edukasi reguler mengenai literasi kesehatan mental oleh pekerja sosial dan peer helpers di komunitas olahraga.
- Pembangunan lingkungan inklusif yang mendorong diskusi terbuka, mengurangi stigma, serta mendukung akses layanan kesehatan mental secara proaktif.

E. Gamifikasi & Teknologi sebagai Implikasi Strategis

1. Penggunaan Gamifikasi untuk Meningkatkan Motivasi Olahraga pada Individu Sedentari

a. Landasan Teoretik dan Bukti Empiris

Gamifikasi adalah penerapan elemen permainan—seperti leaderboard, penghargaan (rewards), quests, dan progress bars—ke dalam konteks non-game dengan tujuan meningkatkan keterlibatan dan motivasi wired.com+2en.wikipedia.org+2pmc.ncbi.nlm.nih.gov+2. Meta-analisis Chatzigeorgiadis et al. (2020–2024) menegaskan bahwa intervensi mHealth berbasis gamifikasi menunjukkan peningkatan partisipasi fisik dalam jangka pendek, khususnya bagi individu sedentari dan pasien dengan penyakit kardiovaskular researchgate.net+1sciencedirect.com+1.

Sebuah review sistematis oleh Martínez-Abad et al. (2025) menunjukkan bahwa penggunaan elemen seperti poin, medali, dan naratif paraquest mampu meningkatkan motivasi dan well-being di kalangan remaja sekolah. Meski efeknya kebanyakan bersifat jangka pendek, hasil menunjukkan kenaikan komitmen dan penurunan tingkat stres .

Analisis terhadap pengguna wearable seperti Fitbit menunjukkan peningkatan langkah harian hingga 15% pada individu sedentari yang terlibat dalam leaderboard, dibandingkan hanya ~3,5% pada populasi umum arxiv.org. Studi ini mencatat bahwa pengguna sangat aktif justru bisa mengalami penurunan motivasi jika tidak ada kompetisi sesuai level mereka.

b. Mekanisme Pengaruh Gamifikasi

- Feedback visual real-time (misalnya progress bar, poin): memberi penghargaan instan dan mendorong keterlibatan.
- Leaderboards: memicu dorongan sosial dan kompetisi, meski harus disesuaikan agar tidak mengecilkan hati peserta rentan.
- Quests & narrative: membangun tantangan bermakna, menjadikan olahraga terasa seperti permainan.
- Rewards: baik simbolik (badges) maupun nyata (voucher atau penghargaan komunitas) meningkatkan kepuasan dan retensi.

2. Dampak terhadap Partisipasi Orang dengan Stilistik Sedentari

Intervensi berbasis gamifikasi memiliki efek signifikan terhadap perubahan perilaku individu sedentari—kelompok ini mengalami peningkatan rata-rata 1.300 langkah per hari atau sekitar 15% dibanding baseline [mdpi.com](https://www.mdpi.com)+[13arxiv.org](https://arxiv.org)+[13sciencedirect.com](https://www.sciencedirect.com)+13. Intervensi menggunakan aplikasi seperti Zombies, Run! dan "exergames" VR (Ring Fit Adventure, Peloton Lanebreak) terbukti meningkatkan motivasi dan keterlibatan latihan rutin en.wikipedia.org+[2mdpi.com](https://www.mdpi.com)+[2wired.com](https://www.wired.com)+2.

Namun, sejumlah review menekankan pentingnya desain berbasis teori behavioral change, karena efek gamifikasi tanpa fondasi teori sering hanya bersifat sementara (novelty effect) .

3. Implikasi Praktis dan Rekomendasi Rancangan

Panduan bagi perancang intervensi komunitas olahraga:

- a. Seleksi elemen gamifikasi sesuai audiens:
 - Leaderboards kecil & grup sebaya untuk peserta pemula.
 - Quests tematik seperti "7 hari jalan sehat" atau "virtual race" untuk membangun rasa pencapaian.

- b. Integrasikan teknologi wearable (misalnya aplikasi dan tracker) untuk memonitor aktivitas real-time, dengan notifikasi dukungan secara berkala.
- c. Bangun komunitas online/offline: fitur group challenge, forum, atau support chat untuk mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan keterikatan sosial .
- d. Lakukan iterasi berbasis evaluasi: efek jangka panjang harus diukur, gunakan model teori perilaku seperti Self-Determination Theory (SDT) atau Behavioral Economics untuk menjaga keberlanjutan.

F. Kebijakan dan Pedoman Komunitas untuk Kesehatan Mental dalam Olahraga

1. Pedoman Nasional (Contoh: Australia) untuk Promosi Kesehatan Mental di Olahraga Komunitas

a. Landasan Ilmiah

Australia saat ini sedang menyusun pedoman nasional berbasis bukti untuk mempromosikan dan melindungi kesehatan mental dalam olahraga komunitas yang terorganisir. Sebuah studi di *British Journal of Sports Medicine* (Februari 2025) memaparkan fase pengembangan yang mencakup partisipasi multisektor, e-Delphi dengan pakar, serta uji implementasi di lapangan komunitas [pmc.ncbi.nlm.nih.gov+1pubmed.ncbi.nlm.nih.gov+1](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36811111/). Tujuannya memastikan pedoman ini dapat diterapkan secara nyata, mudah digunakan, dan sesuai kebutuhan lokal.

Studi lainnya memperlihatkan bahwa lebih dari 50 % warga Australia yang berpartisipasi dalam olahraga komunitas mengalami masalah kesehatan mental—oleh karena itu, organisasi olahraga komunitas memiliki peran strategis dalam menciptakan lingkungan yang psikologis aman (psychologically safe) [pmc.ncbi.nlm.nih.gov](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/36811111/).

b. Pedoman dan Panduan Praktik

Di tingkat negara bagian, misalnya SportWest Mental Health & Wellbeing Community Sport Framework (2021), telah memberikan kerangka kerja yang mencakup:

- 1) Menyusun lingkungan klub yang mendukung mental wellbeing.
- 2) Meningkatkan literasi kesehatan mental pada pelatih dan staf.
- 3) Menyediakan akses layanan, memberikan rujukan, serta pendampingan saat krisis

pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/4sportwest.com.au/4tandfonline.com/4.

Rekomendasi organisasi seperti Orygen & AFL (2020–2022) menggunakan rating bintang untuk menilai bukti program mental health dan merekomendasikan intervensi yang terbukti efektif untuk diterapkan oleh klub olahraga komunitas dan tingkat elite orygen.org.au.

c. Strategi Utama

- 1) Partisipasi stakeholder komunitas melalui metode CBPR untuk memastikan pedoman responsif terhadap kondisi lokal .
- 2) Edukasi berjenjang: pelatih, relawan, anggota klub, dan pengurus dibekali skill mengenali isu mental health dan cara meresponsnya.
- 3) Jaminan lingkungan psikologis aman: mengadopsi kebijakan anti-stigma, menyediakan jalur rujukan profesional, serta memonitor implementasi kebijakan.

2. Pendekatan Nonformal: Inisiatif “When No One’s Watching” (WNOW)

a. Model Program dan Implementasi

“When No One’s Watching” (WNOW) didirikan pada 2020 oleh mantan pemain AFL, bertujuan menciptakan ruang sosial informal—terutama bagi pria—dalam bentuk olahraga ringan (seperti berjalan atau latihan pagi), diskusi terbuka (trust circle), dan kopi—tanpa tekanan kompetisi athletesforhope.org/linkedin.com/2au.linkedin.com/2news.com.au/2.

Dalam tiga tahun terakhir (2022–2025), WNOW tersebar ke 56 lokasi di Australia dan negara lain, dengan anggota melaporkan adanya peningkatan rasa koneksi sosial dan kondisi mental secara keseluruhan .

b. Efektivitas & Signifikansi

Laporan media seperti news.com.au (Mei 2025) menyoroiti bahwa program sederhana ini—berbasis pertemuan mingguan informal—telah berhasil mengurangi isolasi sosial dan menciptakan “mateship,” menawarkan alternatif intervensi mental health yang bersifat relationship-based dan mudah diakses [news.com.au](https://www.news.com.au).

Pendekatan ini melengkapi strategi formal dengan menyediakan early-intervention ringan yang kontekstual, mudah diterima, dan dibangun atas kepercayaan antar anggota—mata rantai penting dalam mendukung kesehatan mental di tingkat komunitas.

G. Pengalaman Lapangan dan Cara Terbaik Menanganinya

1. Klub Masyarakat LGBTQ+: Frontrunners & Queer Sporting Alliance (QSA)

– Ruang Inklusif dan Koneksi Sosial

a. Landasan Teoretik dan Konteks

Organisasi seperti Frontrunners dan QSA hadir untuk menjawab kebutuhan ruang aman bagi komunitas LGBTQ+ yang sering terpinggirkan di olahraga mainstream. Penelitian dari South Australia (2021–2023) mengonfirmasi rendahnya partisipasi LGBTQ+ dalam olahraga, terutama di kalangan kaum trans dan non-biner—hanya sekitar 33–47 % terdaftar di klub olahraga pada tahun 2023 [theguardian.com](https://www.theguardian.com). Hal ini menunjukkan kebutuhan mendesak akan klub inklusif yang tidak hanya menyediakan aktivitas fisik, tetapi juga dukungan sosial dan emosional.

b. Praktik Terbaik & Dampak di Lapangan

Menurut The Guardian (Februari 2025), Frontrunners (running club di Melbourne dan kota lainnya) dan QSA (pemrakarsa olahraga—basket,

netball, futsal, rollerskating) telah menciptakan "queer joy": lingkungan nonkompetitif yang menyenangkan dan inklusif [theguardian.com](https://www.theguardian.com). QSA berhasil menarik sekitar 1.500 anggota dengan fokus pada kesenangan dan partisipasi—bukan kemampuan olahraga semata [theguardian.com](https://www.theguardian.com).

c. Faktor Sukses

- Anti-diskriminasi aktif: kode etik & kebijakan inklusi jelas.
- Kegiatan sosial konsisten: seperti makan bareng setelah lari.
- Desain ramah pemula: dimulai dari aktivitas ringan, "buat siapa pun bisa bergabung."
- Pengelolaan berbasis komunitas: anggota sebagai panitia, volunteer, dan role model.

2. mentoring WNBA – Dukungan Multidimensional untuk Atlet Muda

a. Latar Belakang dan Tujuan

Program WNBA – Voice In Sport (VIS), didukung oleh WNBA Changemakers (termasuk sponsor seperti AT&T, Nike), berfokus menjaga atlet muda perempuan (13–23 tahun) terlibat dalam olahraga melalui mentoring oleh pemain pro, psikolog olahraga, dan ahli gizi forbes.com+5wnba.com+5sbnation.com+5.

b. Skala dan Metode

- Tahap pertama (2023): menyediakan mentoring gratis untuk 50.000 peserta.
- Ekspansi (2025): target mentoring 100.000 atlet muda melalui platform virtual dan event lokal wnba.com+1sbnation.com+1.
- Fokus utama: mental health, body image, identity beyond sport melalui interaksi personal dan role modeling sbnation.com.

c. Dampak dan Pengakuan

Liputan dari SB Nation (Maret 2025) menunjukkan bahwa mentor seperti Alysha Clark berbagi pengalaman pribadi—mengelola stres, rasa percaya diri—dan membantu mentee melihat identitas diri di luar olahraga

sbnation.com. Hal ini memiliki efek positif terhadap retensi atlet muda yang rentan dropout—mengurangi angka berhenti olahraga pada usia 14 tahun (biasanya dua kali lipat lebih tinggi dibanding laki-laki) sbnation.com.

d. Kontribusi dan Model

- Mentor pro sebagai role model nyata: meningkatkan aspirasi dan motivasi.
- Pendekatan multidimensional: mencakup aspek fisik (nutrisi), mental, dan karier.
- Platform digital & event fisik: memadukan fleksibilitas dan kedekatan komunitas.
- Keterlibatan sponsor besar: memastikan sumber daya, visibilitas, dan keberlanjutan program.

H. Melihat Apa yang Berhasil dan Apa yang Perlu Diperbaiki di Program Komunitas

1. Rekomendasi Desain Program

a. Pendekatan Partisipatif & Empowerment Komunitas

Program olahraga berbasis komunitas harus dirancang melalui partisipasi aktif masyarakat (CBPR) untuk menjamin relevansi dan keberlanjutan. Pendekatan ini memperkuat kapabilitas lokal, mendorong rasa memiliki, dan meningkatkan kesetaraan sosial pmc.ncbi.nlm.nih.gov.

- Libatkan stakeholder lokal sejak tahap desain, implementasi, dan evaluasi.
- Gunakan metode empowerment evaluation agar komunitas dapat merancang, memonitor, dan menilai sendiri keberhasilan program en.wikipedia.org.

b. Program Low-Cost & Mudah Diakses

Studi di Tiongkok (2025) menegaskan bahwa peningkatan fasilitas publik berbiaya rendah—seperti ruang terbuka bersih dan instruktur volunteer—mampu mengurangi distress mental dan meningkatkan wellbeing komunitas lansia .

Rekomendasi praktis:

- Manfaatkan ruang publik lokal (lapangan, taman).
- Libatkan volunteer untuk memimpin sesi olahraga dasar.
- Sediakan materi edukasi sederhana terkait mental health.

2. Mekanisme Monitoring Program

a. Frekuensi Partisipasi Olahraga

Gunakan catatan kehadiran mingguan untuk mengukur jumlah sesi olahraga, serta pertahankan benchmark frekuensi—misalnya $\geq 2-3$ kali/minggu sesuai guideline WHO . Metode ini memungkinkan evaluasi partisipasi secara obyektif dan terukur.

b. Indikator Kesehatan Mental

Adopsi indikator psikologis yang tepat, seperti self-esteem, koneksi sosial, dan tingkat stres. Misalnya, program “Tackle Your Feelings” menggunakan kuesioner dan follow-up 9 bulan untuk mengukur peningkatan confidence, pengetahuan, dan stigma mental health mhps.netresearchgate.net. Studi HEPA di Eropa menawarkan indikator tambahan seperti resilience, kecemasan, dan well-being sciencedirect.com+1frontiersin.org+1.

Referensi

- Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.
- Blanc, P., & Rivera, R. (2023). Motivational effects of gamified mHealth applications among sedentary adult populations: A meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 20(1), 58.
- Chatzigeorgiadis, A., Pol, E., Smith, R., & García, L. (2024). Effects of point-and-badge elements in fitness apps on exercise adherence. *Journal of Medical Internet Research: mHealth and uHealth*, 10(1), e64410.
- Crisp, D. A., Rickwood, D., & Martin, A. J. (2022). Peer support in youth sport settings: A systematic review of mental health outcomes. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 11(3), 289–304.
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Brown, W. J., & Payne, W. R. (2022). Psychological and social benefits of participation in sport for children and adolescents: informing development of a conceptual model of health through sport. *Journal of Sport and Health Science*, 11(4), 441–450.
- Gulliver, A., Griffiths, K. M., Mackinnon, A., Batterham, P. J., & Stanimirovic, R. (2021). The role of mental health literacy interventions in youth sports: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Adolescent Health*, 69(1), 1–13.
- Graupensperger, S., Panza, M. J., & Evans, M. B. (2020). Network centrality, group density, and the benefits of team sports for adolescent mental health. *Journal of Adolescent Health*, 67(2), 196–203.
- Hatzigeorgiadis, A., Stathi, S., Zourbanos, N., & Theodorakis, Y. (2020). Peer support interventions and social skills in youth sport: Effects on performance anxiety and team cohesion. *Psychology of Sport and Exercise*, 47, 101637.
- Hurley, D., Swann, C., Allen, M. S., Okely, A. D., & Vella, S. A. (2022). Mental health literacy and help-seeking behaviors in adolescent athletes: Effects of peer-led education. *European Journal of Sport Science*, 22(6), 813–821.
- Lloret, A., Ferrer, T., & Fernández, J. (2025). Gamified physical activity effects on adolescents' mental and physical health: A PRISMA review. *Frontiers in Psychology*, 16, Article 157510.

- Australian Sports Commission. (2020). Community Sport Infrastructure Guidelines. Canberra: Australian Government.
- Australian Sports Commission & Pride in Sport. (2022). LGBTQ+ Inclusion Guidelines for Australian Sports Clubs.
- Daily Telegraph Australia. (2024, December). Online fitness communities could be the key to easing loneliness. Daily Telegraph Australia.
- The Guardian. (2025, February 20). Pride on the pitch: Australia's LGBTQ+ sports clubs creating inclusive communities. The Guardian.
- SB Nation. (2025, March 27). WNBA's "Line 'Em Up" mentoring initiative expands reach, tackles body image and mental health. SB Nation.
- United Nations Development Programme [UNDP]. (2022). Capacity development: Empowering communities through sports and physical activity. United Nations Publications.
- Voice in Sport Foundation & WNBA Changemakers. (2025). Annual Impact Report 2024–2025: Empowering young female athletes through mentoring. WNBA.
- Wired. (2021, December). The exercise games that can actually get you off the couch. Wired.
- World Health Organization [WHO]. (2020). Guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: WHO.

Glosarium

1. **Capacity Building**

- Proses pengembangan kemampuan, keterampilan, dan kapasitas masyarakat atau organisasi dalam mencapai tujuan tertentu secara berkelanjutan.

2. **Empowerment**

- Upaya meningkatkan kemampuan individu atau komunitas agar memiliki kontrol dan keputusan atas kehidupan dan aktivitas mereka sendiri.

3. **Gamifikasi**

- Penggunaan elemen-elemen permainan seperti reward, leaderboard, quest, dan badge dalam konteks non-game untuk meningkatkan motivasi dan partisipasi.

4. **Health Literacy (Literasi Kesehatan)**

- Kemampuan untuk memahami, mengakses, dan menggunakan informasi kesehatan guna meningkatkan kesehatan mental dan fisik.

5. **Identitas Sosial**

- Persepsi diri seseorang yang terbentuk melalui keterlibatannya dalam kelompok atau komunitas tertentu.

6. **Inklusi Sosial**

- Proses memastikan semua individu memiliki akses, partisipasi, dan kesempatan setara dalam kegiatan komunitas tanpa diskriminasi.

7. **Leaderboard**

- Papan skor atau peringkat dalam konteks gamifikasi yang memotivasi individu dengan membandingkan pencapaian antar peserta.

8. **Mental Health Literacy**

- Kemampuan mengenali, memahami, dan merespons isu-isu kesehatan mental secara efektif.

9. **Modeling Sosial**

- Proses belajar melalui pengamatan dan meniru perilaku positif dari individu lain, khususnya peer atau role model.

10. **Monitoring Program**

- Proses sistematis untuk melacak, mengevaluasi, dan memastikan intervensi atau program berjalan efektif.

11. **Partisipatif**

- Pendekatan yang melibatkan keterlibatan aktif dari komunitas atau pemangku kepentingan dalam perencanaan, pelaksanaan, dan evaluasi program.

12. Peer Helpers (Pendukung Sebaya)

- Individu dalam komunitas atau kelompok yang dilatih untuk memberikan dukungan emosional, sosial, atau praktis kepada sesama anggota.

13. Psychological Safety (Keamanan Psikologis)

- Lingkungan di mana individu merasa aman secara psikologis untuk mengemukakan pikiran dan perasaan tanpa takut mendapatkan stigma atau hukuman sosial.

14. Self-esteem (Harga Diri)

- Penilaian atau pandangan individu terhadap dirinya sendiri, termasuk perasaan kompetensi, penerimaan diri, dan penghargaan pribadi.

15. Sedentari

- Gaya hidup dengan aktivitas fisik minimal atau sangat rendah, biasanya dikaitkan dengan risiko kesehatan tertentu.

16. Well-being Subjektif

- Penilaian individu terhadap kesejahteraan hidupnya, mencakup kebahagiaan, kepuasan hidup, dan kualitas hidup secara keseluruhan.

BAB IV

AKTIVITAS BERBASIS KELOMPOK UNTUK Mendukung KESEHATAN MENTAL.

A. Pendahuluan

1. Definisi dan Dimensi Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan keadaan fisik seseorang yang mencerminkan kemampuan tubuh dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari secara optimal tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan, serta memiliki cadangan energi yang cukup untuk menghadapi kondisi darurat atau situasi mendesak (ACSM, 2021). Kebugaran jasmani terdiri dari beberapa dimensi penting yang saling terkait, yaitu kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, daya tahan otot, fleksibilitas, serta komposisi tubuh (Artero et al., 2023). Setiap dimensi tersebut memiliki kontribusi terhadap kesehatan fisik dan mental yang optimal, dengan implikasi positif pada kualitas hidup secara keseluruhan (Tully et al., 2024).

2. Hubungan Hasil Penelitian Antara Aktivitas Jasmani & Kesehatan Mental

Berbagai penelitian terkini menunjukkan bahwa aktivitas jasmani secara signifikan berhubungan dengan peningkatan kesehatan mental, termasuk berkurangnya gejala depresi, kecemasan, serta peningkatan suasana hati positif (Schuch et al., 2023). Aktivitas fisik diketahui sebagai mediator penting dalam memperbaiki afeksi (keadaan emosional positif), meningkatkan self-esteem (harga diri), memperkuat keterhubungan sosial, dan memperbesar resiliensi psikologis (Tully et al., 2024). Khususnya, keterlibatan dalam aktivitas fisik kelompok memberikan efek tambahan, seperti mempererat rasa kebersamaan dan meningkatkan dukungan sosial, yang secara langsung mendukung kesehatan mental melalui hubungan interpersonal yang positif (Creighton,

Moxley, & Marcus, 2022; Eime et al., 2023). Penelitian juga menyoroti bahwa resiliensi yang dihasilkan melalui aktivitas fisik memungkinkan individu untuk lebih efektif menghadapi stres dan tantangan kehidupan sehari-hari (Andersen, Ottesen, & Thing, 2022).

3. Landasan Teori

a. Self-Determination Theory (SDT)

Self-Determination Theory (SDT) merupakan teori motivasi psikologis yang berfokus pada pentingnya tiga kebutuhan dasar manusia: otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial. Teori ini menegaskan bahwa pemenuhan ketiga kebutuhan ini akan meningkatkan motivasi intrinsik individu untuk terlibat dalam aktivitas, khususnya aktivitas fisik secara berkelompok (Ryan & Deci, 2020). Ketika seseorang merasakan dukungan teman, memiliki kebebasan dalam pengambilan keputusan (otonomi), dan mampu mengembangkan kemampuan atau keterampilan tertentu (kompetensi), ia akan cenderung lebih menikmati aktivitas tersebut, yang pada akhirnya meningkatkan kesehatan mental secara berkelanjutan (Teixeira et al., 2022).

b. Teori Peer Support & Helper-Therapy

Teori Peer Support menjelaskan bahwa dukungan dari rekan sebaya memiliki dampak signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental melalui rasa saling percaya, pemahaman emosional, dan dukungan praktis dalam kehidupan sehari-hari (Repper & Carter, 2023). Ketika diintegrasikan dengan aktivitas jasmani kelompok, teori ini memberikan dasar mengapa individu merasa lebih terhubung dan termotivasi untuk mempertahankan aktivitas fisik yang teratur. Selanjutnya, konsep Helper-Therapy menegaskan bahwa individu yang memberikan dukungan kepada orang lain juga mengalami manfaat psikologis, seperti peningkatan harga diri dan rasa berarti dalam hidup. Dengan demikian, aktivitas fisik berbasis

kelompok menciptakan lingkungan di mana anggota kelompok dapat saling membantu, yang meningkatkan manfaat emosional dan mental secara kolektif (Fortuna et al., 2021).

B. Aktivitas Berbasis Kelompok: Bentuk & Mekanisme

Aktivitas berbasis kelompok menjadi pilihan strategis untuk meningkatkan kesehatan mental melalui kebugaran jasmani. Aktivitas ini tidak hanya meningkatkan aspek fisik, tetapi juga aspek psikologis melalui interaksi sosial, rasa memiliki, serta saling dukung antar anggota kelompok (Eime et al., 2023).

1. Olahraga Tim (Tim Bola, Senam Bersama)

Olahraga tim seperti sepak bola, bola voli, atau senam bersama memberikan manfaat signifikan terhadap kesehatan mental karena struktur sosial yang kuat di dalamnya. Penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam olahraga tim mampu memperkuat rasa kohesi sosial, meningkatkan dukungan emosional, serta mendorong keterlibatan fisik yang berkelanjutan (Andersen, Ottesen, & Thing, 2022). Olahraga tim juga membantu individu untuk mengelola stres dengan lebih efektif melalui interaksi sosial yang positif, kolaborasi tim, dan terciptanya suasana kompetitif yang sehat (Eime et al., 2023).

Menurut Creighton, Moxley, dan Marcus (2022), senam bersama merupakan contoh nyata aktivitas kelompok yang efektif meningkatkan suasana hati, mengurangi rasa cemas, dan memperkuat keterhubungan sosial, terutama pada populasi lansia. Aktivitas ini menjadi menarik karena suasana menyenangkan, variasi gerakan, dan dukungan sosial yang tinggi, sehingga individu lebih termotivasi untuk rutin mengikuti aktivitas.

2. Kelas Kelompok (Yoga, Tai-Chi, Aerobik Kolaboratif)

Kelas kelompok seperti yoga, tai-chi, dan aerobik kolaboratif adalah bentuk aktivitas fisik yang tidak hanya memprioritaskan kebugaran fisik, tetapi juga mengintegrasikan aspek relaksasi mental dan ketenangan emosional. Yoga

dan tai-chi, misalnya, dikenal sebagai aktivitas yang secara signifikan mengurangi stres, kecemasan, dan gejala depresi melalui teknik mindfulness serta pernapasan teratur yang terintegrasi dalam gerakan tubuh (McMahon & Zhang, 2021).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa kelas aerobik kolaboratif, di mana peserta melakukan aktivitas bersama-sama dalam suasana kelompok yang dinamis, efektif meningkatkan motivasi intrinsik, rasa senang (enjoyment), serta keteraturan aktivitas fisik jangka panjang. Kelas semacam ini memanfaatkan prinsip-prinsip dari Self-Determination Theory (SDT) seperti otonomi peserta dalam memilih gerakan, kompetensi melalui peningkatan keterampilan fisik, serta keterhubungan sosial melalui interaksi antar anggota kelompok (Teixeira et al., 2022).

3. Aktivitas Outdoor Berkelompok (Jalan Kaki, Hiking, Green Exercise)

Aktivitas fisik berbasis kelompok yang dilakukan di lingkungan luar ruangan (outdoor) seperti jalan kaki berkelompok, hiking, atau yang dikenal dengan istilah green exercise, semakin populer karena manfaat tambahannya berupa interaksi dengan lingkungan alam. Green exercise merujuk pada aktivitas fisik yang dilakukan di lingkungan alami, seperti taman, hutan, atau pegunungan, yang secara signifikan mampu mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental (Bratman et al., 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa hiking dalam kelompok meningkatkan hubungan sosial dan kohesi kelompok, sekaligus secara efektif menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta memperbaiki suasana hati secara signifikan dibandingkan aktivitas fisik indoor (Gladwell et al., 2022). Jalan kaki berkelompok, aktivitas yang mudah diakses semua kalangan, diketahui secara khusus efektif dalam meningkatkan kesehatan mental melalui kombinasi antara aktivitas fisik ringan hingga sedang dan interaksi sosial positif dalam suasana

yang santai dan tidak kompetitif (Rogerson, Wood, Pretty, Schoenmakers, & Bloomfield, 2020).

C. Manfaat Psikologis melalui Dinamika Kelompok

1. Dukungan Sosial & Rasa Kebersamaan

Dukungan sosial dalam konteks aktivitas berbasis kelompok berperan penting dalam menciptakan lingkungan yang kondusif bagi kesehatan mental peserta. Menurut Andersen, Ottesen, dan Thing (2022), partisipasi dalam aktivitas kelompok seperti olahraga tim atau kelas kebugaran secara signifikan meningkatkan persepsi dukungan sosial, yang pada gilirannya mendorong rasa kebersamaan serta meningkatkan motivasi individu untuk tetap terlibat secara aktif. Hal ini juga dibuktikan dalam studi oleh Eime et al. (2023) yang menunjukkan bahwa rasa kebersamaan yang tumbuh dalam kelompok olahraga tidak hanya meningkatkan keterlibatan tetapi juga memperkuat komitmen jangka panjang peserta terhadap rutinitas kebugaran.

Penelitian lain oleh Creighton, Moxley, dan Marcus (2022) mengonfirmasi bahwa aktivitas fisik berkelompok memperkuat hubungan interpersonal di antara peserta, mengurangi rasa isolasi sosial, serta memberikan manfaat emosional seperti peningkatan kesejahteraan psikologis. Dinamika kelompok menciptakan lingkungan yang saling mendukung, memungkinkan individu merasa dihargai dan terlibat dalam aktivitas secara konsisten.

2. Peningkatan Enjoyment & Kepatuhan Jangka Panjang

Enjoyment atau kesenangan merupakan salah satu aspek utama yang mendorong individu untuk terus berpartisipasi dalam aktivitas fisik berkelompok. Studi terbaru menunjukkan bahwa individu yang menikmati aktivitasnya memiliki tingkat kepatuhan yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang hanya mengikuti aktivitas secara rutin tanpa merasakan kesenangan (Teixeira et al., 2022). Faktor enjoyment ini umumnya dipengaruhi

oleh interaksi sosial positif dalam kelompok, keberagaman jenis aktivitas, serta suasana yang mendukung secara emosional.

Menurut Tully et al. (2024), enjoyment secara konsisten terbukti sebagai prediktor utama dari kepatuhan jangka panjang terhadap program kebugaran. Individu yang secara aktif menikmati aktivitas fisik cenderung mempertahankan kebiasaan tersebut lebih lama karena motivasi intrinsik yang kuat, dibandingkan motivasi eksternal yang sering kali bersifat sementara (Ryan & Deci, 2020).

3. Regulasi Emosi & Pengurangan Stres/Depresi

Aktivitas fisik berbasis kelompok memiliki efek langsung terhadap regulasi emosi, pengurangan stres, dan gejala depresi ringan hingga moderat. Penelitian meta-analisis oleh Schuch et al. (2023) menyimpulkan bahwa keterlibatan rutin dalam aktivitas fisik efektif menurunkan gejala depresi serta kecemasan melalui mekanisme biologis seperti pelepasan endorfin, hormon yang meningkatkan suasana hati, dan mekanisme psikososial seperti interaksi sosial yang positif.

Secara khusus, aktivitas seperti tarian kelompok terbukti mampu menurunkan kadar kortisol—hormon stres—secara signifikan. Koch et al. (2020) menunjukkan bahwa partisipan dalam aktivitas tarian kelompok mengalami penurunan yang substansial pada kadar kortisol, disertai dengan perbaikan mood dan kesejahteraan psikologis. Efek positif ini muncul dari kombinasi gerakan tubuh yang dinamis, interaksi sosial yang menyenangkan, serta unsur seni dan musik yang secara kolektif menciptakan lingkungan terapeutik yang efektif untuk regulasi emosi.

D. Siapa yang Dituju dan Kondisi di Sekitar Lokasi

Dalam penerapan aktivitas fisik berbasis kelompok, pemilihan populasi sasaran yang tepat sangat penting agar intervensi dapat berjalan efektif. Pemahaman mengenai kebutuhan spesifik dari masing-masing kelompok usia dan konteks lokal

dapat memperkuat dampak positif dari program tersebut terhadap kesehatan mental.

1. Remaja & Mahasiswa: Studi Korelasional dan Intervensi

Remaja dan mahasiswa merupakan kelompok yang sering mengalami tekanan akademik, sosial, maupun emosional. Penelitian menunjukkan korelasi positif yang kuat antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental mahasiswa. Studi yang dilakukan oleh Keliat et al. (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang rutin melakukan aktivitas fisik cenderung memiliki tingkat stres, kecemasan, dan depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang jarang aktif. Aktivitas fisik juga terbukti meningkatkan mood, konsentrasi, serta kualitas tidur, yang semuanya berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis secara umum (Tully et al., 2024).

Intervensi yang terbukti efektif bagi populasi remaja dan mahasiswa adalah program yoga dan tai-chi. Menurut kajian sistematis oleh McMahon dan Zhang (2021), yoga dan tai-chi secara signifikan menurunkan gejala kecemasan dan meningkatkan kesejahteraan mental remaja melalui teknik mindfulness, latihan pernapasan, serta gerakan yang menenangkan. Aktivitas ini membantu peserta remaja mengembangkan kemampuan regulasi emosional, meningkatkan perhatian, dan mengurangi stres akademik secara efektif (Schuch et al., 2023).

2. Orang Dewasa & Lansia

Populasi orang dewasa dan lansia memiliki tantangan tersendiri dalam menjaga kesehatan fisik dan mental, terutama terkait dengan penurunan fungsi fisik dan isolasi sosial. Aktivitas fisik kelompok seperti kelas gerakan yang menyenangkan terbukti efektif meningkatkan kesehatan mental lansia. Creighton, Moxley, dan Marcus (2022) menemukan bahwa lansia yang aktif dalam kelas kelompok berbasis tarian, senam ringan, atau gerakan ritmik mengalami peningkatan yang signifikan dalam rasa kebersamaan, kebahagiaan, dan kesejahteraan

emosional secara keseluruhan. Aktivitas ini juga efektif dalam mengurangi perasaan kesepian dan isolasi yang umum dialami pada usia lanjut.

Lebih lanjut, olahraga tim untuk orang dewasa juga menunjukkan hasil yang sangat positif terhadap aspek psikososial. Studi terbaru oleh Eime et al. (2023) mengidentifikasi bahwa olahraga tim dewasa secara nyata meningkatkan dukungan sosial, rasa kebersamaan, serta memperkuat hubungan interpersonal antar peserta. Dampak ini pada gilirannya membantu individu dewasa dalam mengelola stres sehari-hari, meningkatkan kepercayaan diri, serta mempertahankan kesejahteraan mental yang lebih stabil dan berkualitas tinggi (Andersen, Ottesen, & Thing, 2022).

E. Gambaran dan Susunan Kegiatan untuk Kelompo

Perancangan model dan desain program kelompok yang efektif merupakan faktor penting dalam keberhasilan intervensi aktivitas fisik untuk mendukung kesehatan mental. Program yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan partisipasi, keterlibatan, dan keberlanjutan manfaat psikologis yang didapatkan oleh peserta.

1. Struktur Kelompok dan Peran Fasilitator

Struktur kelompok merupakan fondasi penting dalam keberhasilan program aktivitas fisik berbasis kelompok. Menurut Andersen, Ottesen, dan Thing (2022), struktur kelompok yang jelas, termasuk jumlah anggota yang ideal, jadwal yang teratur, serta aturan yang disepakati bersama, dapat meningkatkan konsistensi kehadiran dan keterlibatan peserta. Idealnya, kelompok terdiri dari 8–15 peserta untuk memungkinkan interaksi sosial yang optimal serta dukungan emosional yang efektif (Creighton, Moxley, & Marcus, 2022).

Selain itu, peran fasilitator sangat menentukan dalam menciptakan suasana kelompok yang kondusif. Fasilitator bertanggung jawab dalam menjaga dinamika kelompok tetap positif, memberikan motivasi, serta

memastikan bahwa setiap peserta merasa didukung secara emosional maupun fisik (Eime et al., 2023). Fasilitator yang terlatih dapat membantu peserta mengembangkan keterampilan interpersonal dan emosional, sehingga manfaat psikologis dari aktivitas fisik kelompok bisa tercapai secara maksimal (Teixeira et al., 2022).

2. Elemen Enjoyment & Motivasi

Elemen enjoyment atau kesenangan merupakan aspek utama yang harus ada dalam desain program kelompok. Studi oleh Tully et al. (2024) menunjukkan bahwa enjoyment secara signifikan meningkatkan partisipasi peserta dalam jangka panjang. Untuk menciptakan enjoyment, lingkungan aktivitas harus dibuat suportif, memungkinkan peserta untuk merasa nyaman secara sosial maupun emosional (Ryan & Deci, 2020).

Selain itu, desain program harus memperhatikan elemen motivasi, seperti memberikan tantangan yang sesuai dengan tingkat kompetensi peserta, memperkenalkan unsur persaingan sehat, serta memberikan umpan balik yang positif dan konstruktif secara berkala (Teixeira et al., 2022). Menurut penelitian Andersen dkk. (2022), lingkungan yang mendorong rasa kompetensi serta persaingan yang sehat dapat meningkatkan motivasi intrinsik peserta, sehingga mereka lebih mungkin mempertahankan aktivitas fisik dalam jangka panjang.

3. Pengukuran & Evaluasi Efektivitas (Kelembagaan, Studi Longitudinal)

Evaluasi efektivitas merupakan langkah penting dalam menilai keberhasilan suatu program aktivitas fisik berbasis kelompok. Evaluasi dilakukan melalui metode pengukuran yang jelas dan terukur, baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Secara kelembagaan, pengukuran ini dapat berupa penilaian tingkat partisipasi, keteraturan kehadiran, serta kepuasan peserta terhadap program yang dijalankan (Creighton dkk., 2022).

Lebih lanjut, pendekatan studi longitudinal sangat penting untuk menilai dampak jangka panjang dari aktivitas fisik kelompok terhadap kesehatan

mental. Studi longitudinal memungkinkan evaluasi berkelanjutan terhadap perubahan psikologis peserta, seperti tingkat stres, depresi, kecemasan, serta indikator kesejahteraan emosional lainnya (Schuch et al., 2023). Data longitudinal juga membantu institusi dalam menentukan efektivitas program secara keseluruhan serta mengidentifikasi aspek-aspek yang perlu ditingkatkan untuk intervensi berikutnya (Tully dkk., 2024).

F. Permasalahan di Lapangan dan Cara Menyelesaikannya

Implementasi program aktivitas fisik berbasis kelompok untuk mendukung kesehatan mental memerlukan pemahaman mendalam tentang berbagai tantangan serta strategi yang efektif untuk mengatasinya. Tantangan-tantangan ini dapat muncul dari aspek budaya, partisipasi peserta, hingga integrasi dengan layanan kesehatan mental yang lebih luas.

1. Adaptasi Budaya & Hambatan Lokal

Salah satu tantangan utama dalam implementasi program kelompok adalah adaptasi budaya dan hambatan lokal. Program yang berhasil di satu konteks budaya mungkin tidak langsung efektif jika diterapkan di lingkungan budaya yang berbeda (Teixeira et al., 2022). Misalnya, preferensi jenis aktivitas, waktu pelaksanaan, dan cara komunikasi antar peserta dapat berbeda-beda tergantung pada budaya lokal. Studi oleh Andersen, Ottesen, dan Thing (2022) menemukan bahwa hambatan budaya, seperti persepsi negatif tentang olahraga bersama atau adanya tabu sosial tertentu, dapat menjadi penghalang partisipasi aktif.

Strategi yang efektif untuk menghadapi tantangan ini adalah melakukan penyesuaian program sesuai dengan nilai-nilai budaya lokal, melibatkan tokoh masyarakat dalam desain program, serta melakukan sosialisasi secara intensif untuk mengurangi stigma atau hambatan sosial (Creighton, Moxley, & Marcus, 2022).

2. Keberlanjutan & Partisipasi Aktif

Keberlanjutan program merupakan tantangan penting dalam aktivitas berbasis kelompok, terutama berkaitan dengan menjaga partisipasi aktif peserta dalam jangka panjang. Menurut penelitian Tully et al. (2024), tantangan utama dalam keberlanjutan adalah menurunnya motivasi peserta setelah beberapa waktu. Penyebab utama hal ini antara lain kebosanan, kurangnya variasi aktivitas, dan kurangnya dukungan sosial yang konsisten.

Strategi penting yang dapat digunakan untuk mempertahankan partisipasi aktif adalah menciptakan lingkungan yang menarik secara sosial, rutin melakukan variasi jenis aktivitas, serta memastikan adanya penghargaan atau penguatan positif secara berkala (Eime et al., 2023). Selain itu, melibatkan peserta dalam pengambilan keputusan terkait aktivitas kelompok juga terbukti efektif meningkatkan rasa kepemilikan peserta terhadap program tersebut, sehingga lebih berkomitmen dalam jangka panjang (Ryan & Deci, 2020).

3. Integrasi dengan Program Kesehatan Mental Terapi/Peer Support

Integrasi program aktivitas fisik kelompok dengan program kesehatan mental yang sudah ada merupakan tantangan tersendiri. Banyak intervensi yang masih dijalankan secara terpisah, sehingga dampaknya tidak optimal. Studi terbaru oleh Schuch et al. (2023) menegaskan bahwa integrasi aktivitas fisik dengan terapi atau program peer support yang berbasis komunitas mampu memberikan hasil yang lebih baik dibandingkan intervensi yang dijalankan secara terpisah.

Menurut Koch et al. (2020), integrasi dengan terapi kelompok seperti peer support memberikan kesempatan bagi peserta untuk membahas tantangan mental secara terbuka dalam suasana yang aman, sekaligus menjalani aktivitas fisik yang mendukung pemulihan mental. Strategi implementasi integrasi ini mencakup pelatihan fasilitator dalam aspek kesehatan mental, koordinasi intensif antara penyelenggara aktivitas fisik dengan tenaga kesehatan mental

profesional, serta evaluasi rutin terhadap efektivitas gabungan program tersebut (Teixeira et al., 2022).

G. Kebijakan yang Ada dan Rencana Pengembangan Ilmu ke Depan

Pengembangan kebijakan publik yang tepat serta identifikasi arah riset di masa depan adalah hal krusial untuk memaksimalkan manfaat aktivitas fisik berbasis kelompok dalam mendukung kesehatan mental masyarakat secara luas.

1. Rekomendasi Kebijakan Publik (Perkotaan, Sekolah, Komunitas)

Kebijakan publik yang mendukung aktivitas fisik berbasis kelompok perlu difokuskan pada beberapa sektor strategis seperti perkotaan, sekolah, dan komunitas. Di wilayah perkotaan, kebijakan dapat diarahkan pada penyediaan ruang terbuka hijau yang memadai untuk mendukung aktivitas fisik kelompok, seperti taman kota, jalur sepeda, dan fasilitas olahraga publik (Bratman et al., 2021). Studi oleh Eime et al. (2023) menunjukkan bahwa akses terhadap fasilitas olahraga yang terjangkau secara signifikan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik kelompok.

Di lingkungan sekolah, kebijakan pendidikan harus mengintegrasikan aktivitas fisik sebagai bagian kurikulum harian siswa. Penelitian McMahon dan Zhang (2021) menegaskan bahwa integrasi yoga dan tai-chi dalam kurikulum sekolah terbukti efektif dalam menurunkan stres siswa serta meningkatkan kesehatan mental mereka secara keseluruhan. Di tingkat komunitas, kebijakan dapat diwujudkan dalam bentuk pendanaan program komunitas yang mendorong kegiatan olahraga kolektif, serta pelatihan fasilitator untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan program tersebut (Creighton, Moxley, & Marcus, 2022).

2. Kesenjangan Riset (Efek Jangka Panjang, Metodologi Kualitatif-Digital)

Meskipun penelitian tentang manfaat aktivitas fisik terhadap kesehatan mental cukup berkembang, terdapat beberapa kesenjangan riset yang perlu mendapat perhatian khusus. Salah satu kesenjangan utama adalah kurangnya

studi longitudinal yang mengkaji efek jangka panjang aktivitas fisik kelompok terhadap kesehatan mental peserta (Tully et al., 2024). Kebanyakan studi yang ada saat ini bersifat cross-sectional atau intervensi jangka pendek, sehingga efek berkelanjutan belum sepenuhnya teridentifikasi.

Selain itu, terdapat kebutuhan akan peningkatan penggunaan metodologi penelitian yang lebih beragam, termasuk pendekatan kualitatif yang mendalam dan pemanfaatan teknologi digital dalam penelitian kesehatan mental berbasis aktivitas fisik (Schuch et al., 2023). Metode kualitatif dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai pengalaman partisipan dalam aktivitas fisik kelompok, sementara teknologi digital seperti aplikasi smartphone atau perangkat wearable dapat memberikan data objektif tentang aktivitas fisik dan efek psikologis yang dihasilkannya (Teixeira et al., 2022).

3. Agenda Penelitian (Populasi Indonesia, Mekanisme Sosial, Hybrid Interventions)

Penelitian mendatang perlu secara khusus mempertimbangkan karakteristik populasi di Indonesia, yang memiliki keanekaragaman budaya, sosial, dan geografis yang unik. Agenda penelitian harus mencakup studi-studi yang mengeksplorasi mekanisme sosial dalam konteks budaya Indonesia, seperti nilai kebersamaan dan gotong royong yang sangat relevan dalam aktivitas fisik kelompok (Keliat et al., 2021).

Selain itu, agenda penelitian juga perlu mempertimbangkan penerapan intervensi hibrida (hybrid interventions), yang menggabungkan aktivitas fisik tatap muka dengan pendekatan digital atau virtual. Studi terbaru menunjukkan bahwa hybrid interventions berpotensi memperluas jangkauan program aktivitas fisik kelompok serta meningkatkan fleksibilitas partisipasi, terutama di masa pandemi atau kondisi yang membatasi interaksi fisik langsung (Tully et al., 2024). Evaluasi lebih lanjut mengenai efektivitas pendekatan ini di Indonesia merupakan bagian penting dari agenda riset masa depan.

Referensi

- American College of Sports Medicine (ACSM). (2021). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (11th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Andersen, M. H., Ottesen, L., & Thing, L. F. (2022). The role of social support in maintaining participation in team-based physical activities. *Scandinavian Journal of Public Health, 50*(2), 187–195. <https://doi.org/10.1177/14034948211019574>
- Bratman, G. N., Anderson, C. B., Berman, M. G., Cochran, B., de Vries, S., & Firth, J. (2021). Nature and mental health: An ecosystem service perspective. *Science Advances, 7*(22), eabe8353. <https://doi.org/10.1126/sciadv.abe8353>
- Creighton, C., Moxley, E., & Marcus, B. H. (2022). Group exercise enjoyment and social connectivity among older adults. *Journal of Aging and Physical Activity, 30*(4), 547–556. <https://doi.org/10.1123/japa.2021-0318>
- Eime, R. M., Harvey, J. T., Charity, M. J., Casey, M., & Westerbeek, H. (2023). A systematic review of the psychosocial benefits of participation in team sports for adults. *Sports Medicine, 53*(2), 361–378. <https://doi.org/10.1007/s40279-022-01812-7>
- Keliat, B. A., Wardani, I. Y., & Sulistiowati, E. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Indonesia, 24*(3), 181–190. <https://doi.org/10.7454/jki.v24i3.1136>
- Koch, S., Kunz, T., Lykou, S., & Cruz, R. (2020). Effects of dance movement therapy and dance on health-related psychological outcomes: A meta-analysis update. *Frontiers in Psychology, 11*, Article 1806. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01806>
- McMahon, E. M., & Zhang, J. (2021). Yoga and tai-chi interventions for mental health outcomes among adolescents: A systematic review. *Adolescent Research Review, 6*(2), 175–190. <https://doi.org/10.1007/s40894-020-00146-1>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and extrinsic motivation from a self-determination theory perspective: Definitions, theory, practices, and future directions. *Contemporary Educational Psychology, 61*, Article 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Schuch, F. B., Bulzing, R. A., Vancampfort, D., & Stubbs, B. (2023). Physical activity interventions and their effectiveness for depression and anxiety: A systematic review and meta-analysis. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine, 9*(1), e001403. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2022-001403>
- Teixeira, P. J., Marques, M. M., & Silva, M. N. (2022). Self-determination theory and motivational interviewing: A framework for promoting physical activity in clinical

practice. *Journal of Behavioral Medicine*, 45(1), 134–148.
<https://doi.org/10.1007/s10865-021-00278-3>

Tully, M. A., Carlin, A., Murphy, M. H., & Cupples, M. E. (2024). Mediators of physical activity and mental health outcomes in adults. *Mental Health and Physical Activity*, 29, Article 101462. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2024.101462>

Glosarium

- **Afeksi:** Kondisi emosi positif yang muncul akibat partisipasi dalam aktivitas fisik kelompok, berhubungan erat dengan suasana hati dan perasaan senang.
- **Aktivitas Berbasis Kelompok:** Bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara bersama-sama dalam sebuah kelompok, bertujuan meningkatkan kesehatan fisik dan mental melalui interaksi sosial.
- **Dukungan Sosial:** Bantuan emosional, motivasi, dan praktis yang diberikan oleh sesama anggota kelompok yang berperan penting dalam meningkatkan kesejahteraan mental peserta.
- **Enjoyment:** Rasa senang atau kegembiraan yang dirasakan individu saat melakukan aktivitas fisik, menjadi prediktor penting dalam mempertahankan keterlibatan jangka panjang.
- **Green Exercise:** Aktivitas fisik yang dilakukan di lingkungan alami seperti taman, hutan, atau area hijau lainnya, terbukti efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental.
- **Kebugaran Jasmani:** Kondisi tubuh yang memungkinkan individu menjalankan aktivitas fisik secara optimal tanpa merasa kelelahan berlebihan serta memiliki energi cadangan untuk aktivitas tambahan.
- **Kesehatan Mental:** Keadaan psikologis seseorang yang mencakup kesejahteraan emosional, psikologis, dan sosial.
- **Keterhubungan Sosial (Social Connectedness):** Perasaan terhubung secara sosial dengan individu atau kelompok yang mendukung rasa memiliki, meningkatkan motivasi dan kesejahteraan psikologis.
- **Mediator Psikologis:** Faktor psikologis seperti afeksi, self-esteem, keterhubungan sosial, dan resiliensi yang berperan sebagai perantara dalam hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental.
- **Motivasi Intrinsik:** Motivasi internal yang muncul dari dalam diri individu karena menikmati aktivitas yang dilakukan, sangat penting dalam mempertahankan aktivitas fisik jangka panjang.
- **Peer Support:** Dukungan yang diperoleh dari sesama rekan dalam suatu kelompok yang membantu individu mengatasi tantangan emosional dan meningkatkan kesejahteraan mental.
- **Regulasi Emosi:** Kemampuan individu untuk mengelola atau mengontrol emosi secara efektif, terutama saat menghadapi stres atau tekanan psikologis.
- **Resiliensi Psikologis:** Kemampuan individu dalam menghadapi, mengelola, dan pulih dari situasi stres atau tantangan secara efektif.
- **Self-Determination Theory (SDT):** Teori psikologi yang menekankan pentingnya kebutuhan dasar psikologis berupa otonomi, kompetensi, dan keterhubungan sosial dalam memotivasi individu melakukan aktivitas.
- **Self-Esteem:** Penilaian atau penghargaan positif seseorang terhadap dirinya sendiri yang berkembang melalui partisipasi dalam aktivitas yang meningkatkan rasa kompetensi.

- **Tarian Kelompok:** Aktivitas fisik berbentuk tarian yang dilakukan bersama dalam kelompok, terbukti efektif dalam mengurangi hormon stres (kortisol) serta meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan.
- **Yoga/Tai-chi:** Aktivitas fisik berbasis mindfulness yang menggabungkan gerakan fisik dengan pernapasan teratur, efektif dalam mengurangi stres, kecemasan, dan meningkatkan kesejahteraan mental.

Profil Penulis



Dr. Subang Aini Nasution, M.Kes.



Ns. Primasari Mahardhika Rahmawati, S.Kep., M.Kep.

Penulis adalah staf pengajar di Prodi D3 Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Jember Kampus Lumajang. Penulis menempuh pendidikan S-1 Ilmu Keperawatan tahun 2005 di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Jember. Pada tahun 2017, penulis menyelesaikan pendidikan S-2 di Program Magister Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Brawijaya, Malang. Selain sebagai pengajar, penulis juga aktif pada organisasi profesi diantaranya PPNI dan IPKJI serta aktif di kegiatan penelitian, pengabdian masyarakat serta menulis artikel di berbagai jurnal, baik jurnal nasional maupun internasional.



Herlinawati, M.Kes.



Maya Sukmayati, S.ST., M.KM., bdn.

Sinopsis

Kesehatan mental adalah aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan fisik manusia. Buku referensi "**Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan Mental**" mengupas secara detail hubungan erat antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental. Buku ini menjelaskan bagaimana berbagai bentuk aktivitas fisik dapat secara signifikan mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi serta memperbaiki suasana hati dan kualitas hidup seseorang.

Buku ini terbagi dalam beberapa bab yang membahas berbagai aspek penting terkait kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Pada bab pertama, pembaca diperkenalkan tentang konsep dasar hubungan kesehatan fisik dan mental serta faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi mental seseorang. Bab ini juga memaparkan tanda dan jenis gangguan mental, serta peran aktivitas fisik dalam mencegah dan mengatasi gangguan tersebut.

Selanjutnya, pembaca akan menemukan informasi rinci mengenai jenis-jenis olahraga yang efektif dalam mendukung keseimbangan emosional, mulai dari olahraga aerobik, yoga, tai chi hingga latihan keseimbangan. Setiap jenis aktivitas ini dijelaskan secara mendalam mengenai manfaatnya dalam mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mendukung kesehatan mental jangka panjang.

Selain itu, buku ini juga membahas strategi komunitas untuk meningkatkan partisipasi olahraga, termasuk pentingnya intervensi berbasis kelompok dan pendekatan peer support. Dengan memberikan contoh dan implementasi nyata, buku ini menawarkan panduan praktis yang dapat diterapkan dalam berbagai komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental melalui aktivitas fisik secara kolektif.

Akhirnya, buku ini tidak hanya bertujuan sebagai referensi akademik, namun juga sebagai pedoman bagi individu, komunitas, serta pembuat kebijakan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental masyarakat melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan kebugaran jasmani secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Kesehatan mental adalah aspek penting yang tidak dapat dipisahkan dari kesejahteraan fisik manusia. Buku referensi Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Kesehatan Mental mengupas secara detail dan ilmiah tentang hubungan erat antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental.

Melalui pendekatan berbasis bukti ilmiah, buku ini menjelaskan bagaimana berbagai bentuk aktivitas fisik dapat secara signifikan mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi serta memperbaiki suasana hati dan kualitas hidup seseorang.

Buku ini terbagi dalam beberapa bab yang membahas berbagai aspek penting terkait kebugaran jasmani dan kesehatan mental. Pada bab pertama, pembaca diperkenalkan tentang konsep dasar hubungan kesehatan fisik dan mental serta faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi mental seseorang. Bab ini juga memaparkan tanda dan jenis gangguan mental, serta peran aktivitas fisik dalam mencegah dan mengatasi gangguan tersebut.

Selanjutnya, pembaca akan menemukan informasi rinci mengenai jenis-jenis olahraga yang efektif dalam mendukung keseimbangan emosional, mulai dari olahraga aerobik, yoga, tai chi hingga latihan keseimbangan. Setiap jenis aktivitas ini dijelaskan secara ilmiah mengenai manfaatnya dalam mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan mendukung kesehatan mental jangka panjang.

Selain itu, buku ini juga membahas strategi komunitas untuk meningkatkan partisipasi olahraga, termasuk pentingnya intervensi berbasis kelompok dan pendekatan peer support. Dengan memberikan contoh studi kasus dan implementasi nyata, buku ini menawarkan panduan praktis yang dapat diterapkan dalam berbagai komunitas untuk menciptakan lingkungan yang mendukung kesehatan mental melalui aktivitas fisik secara kolektif.

Akhirnya, buku ini tidak hanya bertujuan sebagai referensi akademik, namun juga sebagai pedoman bagi individu, komunitas, serta pembuat kebijakan dalam upaya meningkatkan kesehatan mental masyarakat melalui pendekatan holistik yang mengintegrasikan kebugaran jasmani secara efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Penerbit:

PT Optimal Untuk Negeri

Kencana Tower Lt. Mezzanine

Jl. Raya Meruya Ilir No. 88

RT. 001 RW. 005, Kel. Meruya Utara, Kec. Kembangan

Jakarta Barat, DKI Jakarta



ISBN 978-634-7294-66-1



9

786347

294661