

EFEKTIVITAS PENGARUH PHYSICAL EXERCISE TERHADAP TINGKAT STRESS DAN KESEHATAN MENTAL : LITERATURE REVIEW

Dizsa Nanda Carina Wanti¹, Dini Nur Alpiah²

Program Studi Fisioterapi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Binawan

Email: nandadizsa@gmail.com¹, dinialviah@binawan.ac.id²

Abstrak

Kesehatan mental menjadi isu penting di tengah meningkatnya tekanan hidup modern yang berdampak pada berbagai kelompok usia, termasuk remaja dan mahasiswa. Salah satu intervensi non-farmakologis yang dinilai efektif untuk menunjang kesehatan mental adalah physical exercise. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas pengaruh physical exercise terhadap tingkat stres dan kesehatan mental melalui pendekatan literature review. Metode yang digunakan mencakup penelusuran jurnal ilmiah nasional dan internasional dari tahun 2020 hingga 2025 dengan kata kunci terkait. Hasil menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara umum memiliki hubungan positif terhadap kesehatan mental, terutama dalam menurunkan risiko depresi dan gangguan psikologis. Namun, pengaruhnya terhadap tingkat stres tidak selalu konsisten dan dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal seperti manajemen waktu, tekanan akademik, dan kualitas tidur. Beberapa penelitian menemukan hubungan yang signifikan dan positif, sementara yang lain menunjukkan tidak adanya korelasi berarti. Dapat disimpulkan bahwa physical exercise memiliki efektivitas yang kuat dalam mendukung kesehatan mental, meskipun pengaruhnya terhadap stres memerlukan pengelolaan gaya hidup yang holistik agar hasilnya optimal.

Kata Kunci : *Physical Exercise, Stres, Kesehatan Mental, Aktivitas Fisik*

Abstract

Mental health has become a crucial issue amid the increasing pressures of modern life, affecting various age groups, including adolescents and university students. One non-pharmacological intervention considered effective in supporting mental well-being is physical exercise. This study aims to examine the effectiveness of physical exercise on stress levels and mental health through a literature review approach. The method involved reviewing national and international scientific journals published between 2020 and 2025 using relevant keywords. The findings indicate that physical activity generally has a positive correlation with mental

Received: Juli 2025

Reviewed: Juli 2025

Published: Juli 2025

Plagirism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Nutricia



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

health, particularly in reducing the risk of depression and psychological disorders. However, its impact on stress levels is not always consistent and may be influenced by external factors such as time management, academic pressure, and sleep quality. Some studies found significant and positive relationships, while others reported no meaningful correlation. It can be concluded that physical exercise has a strong effectiveness in supporting mental health, although its influence on stress requires holistic lifestyle management to achieve optimal results.

Keywords: *Physical Exercise, Stress, Mental Health, Physical Activity*

PENDAHULUAN

Setiap manusia tumbuh dan berkembang melalui beberapa tahapan perkembangan. Pada setiap tahapannya, manusia dihadapkan dengan permasalahan yang berbeda beda. Sebagian manusia mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik dan beberapa tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Ketidakmampuan menyelesaikan masalah menyebabkan timbulnya ketegangan dan perasaan tertekan yang dikenal dengan istilah stress (Astuti, 2020). Klasifikasi stres sendiri terdiri dari dua jenis yaitu eustress dan distress. Eustress membangun dengan positif dengan meningkatkan semangat hingga konsentrasi saat belajar. Sedangkan stres yang tidak menyenangkan dan negatif dikenal sebagai distress. Stres memiliki berbagai efek negatif, seperti gampang marah, tekanan darah tinggi, dan konsentrasi yang buruk (Seto, 2020). Stres timbul karena adanya tekanan yang dihadapi dan berdampak pada perubahan psikologis maupun kondisi fisik. Stresor atau penyebab stres pada tiap individu dapat bersumber dari tuntutan eksternal dan tuntutan internal akan kehidupannya sehingga berdampak pada kesehatan mental (Suhandiah, 2021).

Kesehatan mental di Indonesia saat ini mulai menjadi aspek yang sangat diperhatikan. Federasi Kesehatan Mental Dunia merumuskan pengertian kesehatan mental sebagai kondisi yang memungkinkan adanya perkembangan yang optimal baik secara fisik, intelektual dan emosional, sepanjang hal itu sesuai dengan keadaan orang lain (Rozali, 2021). Laporan yang dilakukan oleh (I_NAMHS, 2022) menunjukkan bahwa 1 dari 3 remaja Indonesia usia 10-17 tahun memiliki masalah kesehatan mental, sementara 1 dari 20 remaja Indonesia memiliki gangguan mental. Studi terbaru menunjukkan bahwa korban perundungan dikaitkan dengan meningkatnya gangguan mental pada remaja yang dapat menyebabkan resiko bunuh diri. Pengaruh media dan ketimpangan peran gender juga dapat meningkatkan resiko gangguan mental remaja akibat perbedaan realita kehidupan dengan persepsi yang dimiliki remaja di masa depan (Ward, 2020). Kesehatan mental harus dijaga dan dirawat semaksimal mungkin agar tidak terjadi gangguan mental. Jika kesehatan mental terganggu maka akan membuat kehidupan menjadi kurang nyaman, seperti gampang stres, lelah, dan bosan. Seseorang yang bisa dikatakan atau dikategorikan sehat secara mental apabila orang tersebut terhindar atau tidak mengalami gejala-gejala gangguan jiwa atau neurosis dan penyakit jiwa atau psikosis (Talitha, 2021).

Pada umumnya terdapat berbagai strategi untuk mengatasi stress dan kesehatan mental. Upaya penanggulangan stres ini dilakukan untuk membantu mengurangi dampak negatif akibat

stres. Salah satu metode yang sangat baik untuk mengelola kondisi ini yaitu dengan teratur melakukan aktivitas fisik (Physical exercise) seperti olahraga (Scott, 2021). Physical exercise adalah aktivitas yang menuntut yang mengubah berbagai proses tubuh, termasuk sistem pernapasan. Morbiditas dan kematian akibat banyak penyakit berkorelasi langsung dengan kurangnya aktivitas fisik. Aktivitas fisik merujuk pada segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan pengeluaran energi, termasuk olahraga, permainan, dan aktivitas sehari-hari.

Data dari WHO, menunjukkan tingkat aktivitas fisik dunia lebih dari seperempat populasi orang dewasa (1,4 miliar orang) tidak cukup aktif. Secara global 28% orang dewasa berusia 18 tahun ke atas tidak cukup aktif pada tahun 2016 (pria 23% dan wanita 32%). Ini berarti 1 dari 4 orang dewasa dunia tidak memenuhi rekomendasi global setidaknya 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang, atau 75 menit aktivitas fisik intensitas kuat per minggu (WHO, 2017). Menurut Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, proporsi penduduk Indonesia berusia 10 tahun ke atas yang kurang melakukan aktivitas fisik (<150 menit/perminggu) sebesar 33,5%, dengan angka terbesar di Provinsi DKI Jakarta (47,8%) dan terendah di Bali (26%) (Kemenkes RI, 2018). Berbagai penelitian telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki dampak positif yang signifikan terhadap Kesehatan mental individu. Menurut World Health Organization (WHO, 2020), aktivitas fisik yang teratur dapat mengurangi risiko gangguan Kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

Berdasarkan uraian diatas, penulis tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai efektivitas physical exercise terhadap tingkat stress dan kesehatan mental, dengan harapan tingkat stress menurun dan kesehatan mental di Indonesia menjadi lebih baik. Maka dari itu, penelitian ini bertujuan untuk mencari tahu efektivitas physical exercise terhadap tingkat stress dan kesehatan mental berdasarkan jurnal-jurnal penelitian yang dilakukan sebelumnya

BAHAN DAN METODE

Metode yang digunakan dalam penyusunan artikel ini adalah dengan menggunakan metode literature review, yaitu dengan menelusuri berbagai sumber referensi dari publikasi nasional maupun internasional yang relevan. Proses pengumpulan data dilakukan secara daring melalui mesin pencari Google Scholar. Dalam pencariannya, penulis menggunakan sejumlah kata kunci yang sesuai dengan topik utama, yaitu efektivitas pengaruh physical exercise terhadap tingkat stress dan kesehatan mental. Kata kunci yang digunakan antara lain: "physical exercise", "stress", dan "kesehatan mental". Untuk mempersempit hasil pencarian, artikel yang dipilih dibatasi pada publikasi berbahasa Indonesia dan Inggris, serta diterbitkan dalam kurun waktu 2020 hingga 2025.

Penulis mencantumkan seluruh temuan dari artikel yang ditelaah, termasuk hasil intervensi yang menunjukkan pengaruh maupun yang tidak, guna meminimalkan potensi bias. Proses sintesis data dilakukan dengan merangkum berbagai variable serta kesimpulan dari masing-masing penelitian.

Pendekatan Cross Sectional

Pendekatan cross-sectional adalah metode penelitian yang dilakukan dengan cara mengamati atau mengumpulkan data dari responden pada satu waktu tertentu saja (bukan

berulang atau berjangka waktu). Tujuannya adalah untuk mengetahui hubungan antar variabel pada saat yang sama.

HASIL

Dari hasil analisis terhadap sejumlah artikel yang telah dikumpulkan, penulis menemukan 5 jurnal yang secara khusus membahas efektivitas pengaruh physical exercise terhadap tingkat stress dan kesehatan mental.

Berdasarkan berbagai hasil penelitian, aktivitas fisik atau olahraga menunjukkan pengaruh yang positif terhadap kesehatan mental dan tingkat stres, meskipun besarnya pengaruh tersebut dapat bervariasi tergantung pada karakteristik responden, konteks penelitian, serta variabel yang diukur. Secara umum, semakin sering dan intens seseorang melakukan aktivitas fisik, maka kecenderungannya untuk mengalami stres, kecemasan, atau depresi akan semakin rendah. Penelitian yang dilakukan oleh (Poluakan, J, 2020) menunjukkan bahwa mayoritas responden dengan tingkat olahraga sedang mengalami stres pada tingkat sedang hingga tinggi, namun hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan moderat antara aktivitas olahraga dan stres. Temuan ini didukung oleh penelitian (Grasdalsmoen et al, 2020), yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik dengan frekuensi dan intensitas yang tinggi berkaitan dengan tingkat depresi yang lebih rendah pada mahasiswa. Selain itu, juga menekankan bahwa aktivitas fisik berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap gangguan mental, bahkan setelah mempertimbangkan faktor-faktor lain seperti usia, jenis kelamin, indeks massa tubuh (BMI), pola tidur, dan konsumsi alkohol.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh (Laksmi et al, 2023) juga memperkuat argumen bahwa aktivitas fisik berkontribusi besar terhadap kesehatan mental, khususnya pada kalangan remaja. Dalam studi tersebut, ditemukan bahwa mayoritas remaja di Banjar Tengah, Bali, memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi dan kondisi mental yang baik. Semakin aktif seseorang secara fisik, maka semakin baik pula kesejahteraan psikologisnya. Hal ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik bukan hanya penting untuk menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga sangat berperan dalam mendukung stabilitas emosi dan ketahanan mental, khususnya di kalangan usia muda.

Namun demikian, tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang serupa. Penelitian yang dilakukan oleh (Amana et al, 2020) pada mahasiswa kedokteran di Universitas Tanjungpura, tidak menemukan hubungan yang signifikan secara statistik antara aktivitas fisik dan tingkat depresi. Hubungan yang ditemukan tergolong sangat lemah dan tidak bermakna secara statistik. Hal ini menunjukkan bahwa dalam konteks tertentu, seperti tekanan akademik yang tinggi pada mahasiswa kedokteran, aktivitas fisik saja mungkin tidak cukup untuk memberikan dampak signifikan terhadap kondisi mental, atau bisa jadi dibutuhkan pendekatan lain yang lebih holistik.

Sementara itu, penelitian (Arta et al, 2021) menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kebugaran jasmani dengan kontribusi sekitar 19,7%. Selain itu, meskipun tingkat stres tidak secara langsung memengaruhi kebugaran jasmani secara signifikan, terdapat hubungan sedang dan bermakna secara statistik antara keduanya, yang menunjukkan bahwa kesehatan mental dan kebugaran fisik tetap saling berkaitan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam mendukung kesehatan mental dan pengelolaan stres. Aktivitas ini terbukti dapat meningkatkan suasana hati, mengurangi ketegangan emosional, serta menjadi salah satu cara efektif dalam pencegahan gangguan psikologis. Meskipun tidak semua penelitian menunjukkan hasil yang seragam, mayoritas temuan mengarah pada kesimpulan bahwa meningkatkan aktivitas fisik, baik dalam bentuk olahraga ringan hingga sedang, merupakan langkah strategis untuk menjaga keseimbangan mental, terutama di tengah tantangan hidup yang semakin kompleks. Oleh karena itu, intervensi berbasis olahraga layak dipertimbangkan sebagai bagian dari upaya promosi kesehatan mental di berbagai kelompok usia, termasuk remaja dan mahasiswa.

Tabel 1. Komparatif Tematik

Reviewer	Desain Penelitian	Sampel	Variabel yang Dihubungkan	Hasil Korelasi	Signifikasi	Interpretasi Hubungan
Amana et al. (2023)	Cross-sectional	114 Mahasiswa	Aktivitas Fisik – Depresi	$r = -0,040$	$p = 0,707$	Tidak ada hubungan yang signifikan
Grasdalsmoen et al. (2020)	Cross-sectional	>50.000 mahasiswa	Physical Exercise – Mental Health Problems	-	$p < 0,001$	Hubungan kuat negatif; olahraga menurunkan risiko
Poluakan et al. (2020)	Cross-sectional	Mahasiswa	Olahraga – Stres	$r = 0,335$	$p = 0,01$	Signifikan, arah positif
Laksmi & Jayanti (2023)	Cross-sectional	114 Remaja	Aktivitas Fisik – Kesehatan Mental	-	$p = 0,001$	Signifikan, aktivitas fisik berhubungan positif dengan kesehatan mental
Radha et al. (2021)	Cross-sectional	35 Mahasiswa Tingkat Akhir	Aktivitas Fisik & Stres – Kebugaran Jasmani	$r \text{ stres} = -0,171$; $r \text{ aktivitas} = 0,444$	$p \text{ stres} = 0,326$; $p \text{ aktivitas} = 0,008$	Aktivitas fisik berpengaruh signifikan, stres tidak

Berdasarkan lima jurnal yang dikaji, aktivitas fisik secara umum memiliki hubungan yang signifikan dengan kesehatan mental, namun tidak selalu konsisten terhadap tingkat stres. Beberapa penelitian, seperti Grasdalsmoen et al. (2020) dan Laksmi et al. (2023), menunjukkan

bahwa aktivitas fisik berperan positif dalam menurunkan risiko gangguan mental. Namun, Poluakan et al. (2020) justru menemukan bahwa olahraga dapat meningkatkan stres jika tidak dilakukan dengan manajemen waktu yang baik. Sementara itu, penelitian Amana et al. (2023) menunjukkan tidak adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan depresi. Secara keseluruhan, aktivitas fisik terbukti bermanfaat bagi kesehatan mental, meskipun pengaruhnya terhadap stres masih dipengaruhi oleh faktor lain.

PEMBAHASAN

Aktivitas fisik merupakan segala bentuk gerakan tubuh yang meningkatkan penggunaan energi, dan memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan jasmani dan mental, serta mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar sepanjang usia (Fatmah, 2010). Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor penyebab munculnya berbagai penyakit yang kini menjadi perhatian utama masyarakat (Balsalobre, 2014). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO, 2015) mencatat bahwa satu dari empat orang dewasa di seluruh dunia tidak cukup melakukan aktivitas fisik. Tingkat aktivitas seseorang dipengaruhi oleh berbagai hal, termasuk faktor sosial dan lingkungan. Dukungan dari keluarga atau orang terdekat dapat mendorong individu lebih semangat berolahraga, sementara kondisi lingkungan tempat tinggal juga sangat memengaruhi kebiasaan tersebut (Abadini, 2019). WHO (2010) juga menyebutkan bahwa menurunnya aktivitas fisik berkaitan erat dengan meningkatnya risiko kematian dan penyakit kronis secara global.

Menurut (Putri, 2019), aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan tubuh dan memberikan banyak manfaat yang mendukung kegiatan sehari-hari. Jika dilakukan secara rutin dan dengan cara yang tepat, aktivitas fisik dapat memberikan manfaat baik dari sisi fisik maupun mental. Dari segi fisik, aktivitas ini membantu menjaga tekanan darah tetap stabil, meningkatkan daya tahan tubuh, menjaga berat badan ideal, memperkuat otot dan tulang, serta meningkatkan kelenturan tubuh. Sementara itu, dari segi mental, aktivitas fisik dapat meningkatkan rasa percaya diri, menumbuhkan sikap sportif, rasa tanggung jawab, solidaritas, serta membantu menurunkan tingkat stres dan kecemasan.

Menurut (WHO, 2016) kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam kehidupan setiap individu. Ketika seseorang berada dalam kondisi mental yang sehat, ia mampu menjalankan berbagai aktivitas sebagai makhluk hidup secara optimal. Kesehatan mental dapat diartikan sebagai kondisi di mana seseorang mampu mengenali potensi dirinya, mampu menghadapi tekanan hidup sehari-hari, bekerja secara produktif, serta berkontribusi positif bagi lingkungan sekitarnya. Berdasarkan Undang-Undang Nomor 18 Tahun 2014 tentang Kesehatan Jiwa, kesehatan mental merupakan keadaan ketika individu berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial, sehingga ia dapat mengatasi tekanan, mengenali kemampuannya, bekerja dengan efektif, dan memberikan sumbangsih kepada komunitasnya. Dengan demikian, kesehatan mental tidak hanya berdampak pada kesejahteraan emosional, tetapi juga berpengaruh terhadap kondisi fisik dan produktivitas seseorang secara keseluruhan. Oleh karena itu, menjaga kesehatan mental sangat penting untuk mendukung kualitas hidup dan kebugaran fisik.

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang perlu dijaga, baik secara lahir maupun batin. Saat ini, perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat, terutama karena tingginya angka gangguan mental, termasuk depresi, yang dialami oleh masyarakat, tidak hanya

pada orang dewasa, tetapi juga remaja. Remaja menjadi salah satu kelompok yang rentan mengalami gangguan kesehatan mental. Berbagai faktor dapat memengaruhi kondisi ini, mulai dari faktor genetik, perubahan hormon, pengalaman traumatis, hingga masalah percintaan, pertemanan, keluarga, dan tekanan hidup yang berat.

Gejala gangguan mental dapat dikenali melalui perubahan emosi dan perilaku, seperti mudah marah, merasa putus asa, kurang percaya diri, kecemasan berlebih, dan kekhawatiran yang terus-menerus. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memiliki kesadaran terhadap pentingnya menjaga kesehatan mental guna mencegah dampak negatif yang lebih serius. Peran keluarga, masyarakat sekitar, hingga lembaga kesehatan sangat dibutuhkan dalam memberikan dukungan dan pendampingan bagi individu yang mengalami gangguan mental.

Upaya sosialisasi mengenai pentingnya kesehatan mental perlu dilakukan secara masif, baik di lingkungan desa, sekolah, maupun tempat layanan publik. Pendampingan secara intensif bagi masyarakat yang membutuhkan juga menjadi langkah penting untuk menekan angka gangguan kesehatan mental. Dengan keterlibatan berbagai pihak, diharapkan masyarakat, khususnya kalangan dewasa dan remaja, semakin memahami pentingnya menjaga kesehatan mental demi meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Amana et al, 2020).

Stres merupakan suatu kondisi emosional ketika seseorang merasa tidak mampu menghadapi tekanan atau ancaman yang memengaruhi kondisi mental, fisik, emosional, maupun spiritualnya. Keadaan ini dapat berdampak buruk terhadap kesehatan fisik dan psikologis individu (Andria, 2013). Namun demikian, stres dalam kadar normal sebenarnya merupakan respons alami tubuh yang bermanfaat, karena dapat membantu seseorang lebih siap dalam menghadapi tantangan hidup. Dalam kehidupan modern saat ini, berbagai tuntutan pekerjaan, persaingan yang ketat, serta tekanan hidup lainnya sering kali menjadi sumber stres yang dapat membebani setiap individu (Andalasari, 2018).

Hasil analisis oleh (Arta et al, 2021) menunjukkan bahwa ada hubungan yang cukup kuat antara tingkat stres dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani. Aktivitas fisik memiliki pengaruh positif terhadap kebugaran, yang berarti semakin sering seseorang berolahraga, maka kondisi kebugarannya cenderung lebih baik. Meskipun tingkat stres secara terpisah tidak berpengaruh secara signifikan terhadap kebugaran jasmani, ketika digabungkan dengan aktivitas fisik, stres tetap ikut memengaruhi. Dengan kata lain, rutin berolahraga dapat membantu meningkatkan kebugaran tubuh, dan mengelola stres juga tetap penting agar tubuh tetap sehat secara menyeluruh.

Remaja dengan tingkat aktivitas fisik yang tinggi cenderung memiliki kondisi kesehatan mental yang baik, yaitu sebanyak 45 orang atau 39,47% dari total responden berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh (Laksmi, et al, 2023). Dari analisis data diperoleh nilai p sebesar 0,001, yang menandakan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental pada remaja (Rodriguez-Ayllon et al, 2019). Aktivitas fisik dikaitkan secara positif dengan berbagai aspek kesejahteraan psikologis, termasuk citra diri, kepuasan hidup, kebahagiaan, dan kondisi mental secara keseluruhan. Temuan ini didukung oleh penelitian lain yang juga menemukan hubungan signifikan antara tingkat aktivitas fisik dan ukuran kesehatan mental, dengan nilai signifikansi $p=0,005$ (McMahon et al, 2017). Aktivitas fisik disebut sebagai salah satu strategi pencegahan yang efektif untuk menurunkan risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Arat & Wong, 2017). Selain itu, gaya hidup yang aktif secara fisik turut

berkaitan dengan kondisi mental yang lebih baik secara keseluruhan selama masa remaja (Wheatley et al, 2020).

Penelitian yang dilakukan oleh (Amana et al, 2020) mengenai hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Universitas Tanjungpura menghasilkan kesimpulan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut. Hasil uji korelasi Spearman menunjukkan nilai $p = 0,707$ dengan koefisien korelasi (r) = $-0,040$, yang berarti korelasi yang ditemukan sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Meskipun arah korelasinya negatif—yang mengindikasikan bahwa secara teori semakin tinggi aktivitas fisik maka gejala depresi cenderung menurun—namun dalam konteks penelitian ini, hubungan tersebut tidak cukup kuat untuk dikatakan bermakna. Peneliti juga mengemukakan bahwa banyak faktor lain yang kemungkinan besar memengaruhi tingkat depresi mahasiswa, seperti tekanan akademik, stres akibat pandemi COVID-19, kondisi keuangan, dukungan sosial, hingga mekanisme koping pribadi, yang tidak dianalisis secara mendalam dalam penelitian ini. Oleh karena itu, meskipun aktivitas fisik secara umum dikenal bermanfaat bagi kesehatan mental, hasil studi ini menunjukkan bahwa pengaruhnya terhadap depresi tidak selalu terlihat secara langsung atau signifikan tanpa mempertimbangkan faktor-faktor lain yang relevan.

Menurut (Grasdalsmoen et al. (2020), dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara frekuensi, durasi, dan intensitas physical exercise dengan masalah kesehatan mental, termasuk depresi, distress psikologis, self-harm, dan percobaan bunuh diri pada mahasiswa universitas.

Penelitian ini melibatkan lebih dari 50.000 mahasiswa Norwegia dan menunjukkan bahwa semakin sering dan intens seseorang melakukan aktivitas fisik, maka semakin rendah kemungkinan mereka mengalami masalah kesehatan mental. Secara khusus, mahasiswa yang tidak pernah berolahraga memiliki risiko 2 hingga hampir 5 kali lipat lebih tinggi untuk mengalami depresi dan distress psikologis dibanding mereka yang berolahraga hampir setiap hari. Hubungan ini konsisten untuk pria dan wanita, meskipun efeknya lebih kuat pada pria. Bahkan, hubungan serupa juga ditemukan pada perilaku melukai diri sendiri (non-suicidal self-harm) dan percobaan bunuh diri, di mana frekuensi olahraga yang rendah dikaitkan dengan peningkatan risiko.

Namun, penelitian ini bersifat cross-sectional, sehingga tidak dapat memastikan arah kausalitas: apakah kurangnya aktivitas fisik menyebabkan masalah kesehatan mental, atau sebaliknya, masalah kesehatan mental menyebabkan penurunan aktivitas fisik. Meskipun demikian, temuan ini menguatkan pemahaman bahwa aktivitas fisik berpotensi menjadi faktor protektif terhadap gangguan mental di kalangan mahasiswa, dan menekankan pentingnya dukungan institusional untuk mendorong gaya hidup aktif demi kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Penelitian yang dilakukan oleh (Poluakan, 2020) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas olahraga dengan tingkat stres. Hasil uji statistik menunjukkan bahwa semakin sering mahasiswa melakukan aktivitas olahraga, tingkat stres mereka justru cenderung meningkat. Hal ini terlihat dari nilai signifikansi sebesar 0,01 dan koefisien korelasi 0,335, yang menunjukkan hubungan sedang dan berarah positif. Meskipun hasil ini terdengar tidak biasa, peneliti menjelaskan bahwa banyak mahasiswa melakukan olahraga di tengah

padatnya aktivitas kuliah, sehingga olahraga malah menjadi beban tambahan. Selain itu, sebagian besar mahasiswa juga memiliki pola tidur yang buruk, seperti sulit tidur atau sering terbangun di malam hari, yang memperburuk tingkat stres mereka. Oleh karena itu, meskipun olahraga secara umum dikenal dapat membantu mengurangi stres, dalam kasus ini, manajemen waktu yang kurang baik dan kebiasaan hidup yang tidak sehat justru membuat olahraga tidak memberikan efek positif secara maksimal. Penelitian ini menekankan pentingnya menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik, waktu istirahat, dan rutinitas harian agar manfaat olahraga benar-benar bisa dirasakan untuk menurunkan stres.

KESIMPULAN & SARAN

Kesimpulan

Berdasarkan kajian terhadap lima jurnal yang membahas hubungan antara aktivitas fisik (physical exercise) dengan stres dan kesehatan mental, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki efektivitas yang cukup kuat dalam memberikan pengaruh positif terhadap kesehatan mental, meskipun pengaruhnya terhadap stres belum selalu konsisten antar penelitian. Sebagian besar jurnal menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang rutin dan cukup intens berkorelasi dengan penurunan risiko depresi, distress psikologis, hingga self-harm dan percobaan bunuh diri. Physical exercise secara umum efektif dalam menunjang kesehatan mental dan mengurangi risiko gangguan psikologis, tetapi tidak selalu langsung menurunkan tingkat stres, terutama jika tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik, kualitas istirahat, dan gaya hidup sehat lainnya. Efektivitas aktivitas fisik terhadap kesehatan mental menjadi lebih optimal jika dilakukan secara teratur, terukur, dan dalam kondisi mental yang mendukung.

Saran

Penelitian selanjutnya disarankan menggunakan desain longitudinal atau eksperimen agar dapat mengetahui pengaruh langsung dan jangka panjang antara aktivitas fisik dengan stres dan kesehatan mental. Selain itu, jenis, durasi, dan intensitas aktivitas fisik perlu dikaji secara lebih spesifik untuk mengetahui bentuk latihan yang paling efektif. Variabel lain seperti kualitas tidur, tekanan akademik, dan dukungan sosial juga perlu dikontrol karena dapat memengaruhi hasil. Penggunaan sampel yang lebih luas dan beragam akan meningkatkan generalisasi temuan. Pengukuran kesehatan mental juga sebaiknya mencakup berbagai dimensi seperti kecemasan, depresi, dan kesejahteraan emosional secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, Dinanti. 2019. Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*. Vol. 14, No. 1, pp. 15-28.
- Amana, D. R., Wilson, W., & Hermawati, E. (2021). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat depresi pada mahasiswa tahun kedua Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Tanjungpura. *Jurnal Cerebellum*, 6(4), 94. <https://doi.org/10.26418/jc.v6i4.47800>
- Andalasari, Ricca dan Abdurahman B. B. L. 2018. Kebiasaan Olahraga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*. Vol. 5, No. 2, pp. 179 191.

- Andria, Kiki Mellisa. 2013. Hubungan Antara Perilaku Olahraga, Stress Dan Pola Makan Dengan Tingkat Hipertensi Pada Lanjut Usia Di Posyandu Lansia Kelurahan Gebang Putih Kecamatan Sukolilo Kota Surabaya. *Jurnal Promkes*. Vol. 1, No. 2, pp. 111–117.
- Arat, G., & Wong, P. W. C. (2017). The relationship between physical activity and mental health among adolescents in six middle-income countries: A cross-sectional study. *Child and Youth Services*, 38(3), 180–195. <https://doi.org/10.1080/0145935X.2017.1297202>
- Arta, R. D., & Fithroni, H. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa HUBUNGAN TINGKAT STRES DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA SEMESTER AKHIR DI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol. 09(03), 261–270.
- Astuti, R. D., Surmantika, R., & Rubai, M. (2020). Narrative Review: Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stress. In *Proceedings National Conference PKM Center*, 1(1).
- Balsalobre, Francisco Jose Borrego. Et al. 2014. Relationships Between Physical Fitness And Physical Self-Concept In Spanish Adolescent. *Procedia – Social And Behavioral Sciences* 132. Pp 343-350.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Grasdalsmoen, M., Eriksen, H. R., Lønning, K. J., & Sivertsen, B. (2020). Physical exercise, mental health problems, and suicide attempts in university students. *BMC Psychiatry*, 20(1), 175. <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02583-3>
- I_NAMHS. (2022). *Indonesia-National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS): Laporan Penelitian*. Pusat Kesehatan Reproduksi.
- Kemendes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699
- Laksmi, G., & Jayanti, D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 14(1).
- McMahon, E. M., Corcoran, P., O'Regan, G., Keeley, H., Cannon, M., Carli, V., Wasserman, C., Hadlaczk, G., Sarchiapone, M., Apter, A., Balazs, J., Balint, M., Bobes, J., Brunner, R., Cozman, D., Haring, C., Iosue, M., Kaess, M., Kahn, J. P., ... Wasserman, D. (2017). Physical activity in European adolescents and associations with anxiety, depression and well-being. *European Child and Adolescent Psychiatry*, 26(1), 111–122. <https://doi.org/10.1007/s00787-016-0875-9>
- Poluakan, J., Manampiring, A. E., & Fatimawali. (2020). Hubungan antara Aktivitas Olahraga dengan Ritme Sirkadian dan Stress. *Jurnal Biomedik*, 12(2), 102-109.
- Putri, Ni Putu Ayu Windari dan Sundari, Luh Putu Ratna. 2019. Hubungan Antara Aktivitas Bermain Game Online Dengan Kebugaran Fisik Pada Remaja SMP Di Kota Denpasar. *Jurnal Medika Udayana*. Vol. 8, No. 7.
- Rodriguez-Ayllon, M., Cadenas-Sánchez, C., Estévez-López, F., Muñoz, N. E., Mora Gonzalez, J., Migueles, J. H., Molina-García, P., Henriksson, H., Mena-Molina, A., Martínez Vizcaíno, V., Catena, A., Löf, M., Erickson, K. I., Lubans, D. R., Ortega, F. B., & 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>

- Rozali, Y. A., Sitasari, N. W., & Lenggogeni, A. (2021). Meningkatkan Kesehatan Mental Di Masa Pandemic. *Jurnal Pengabdian Masyarakat AbdiMas*, 7(2).
<https://doi.org/10.47007/abd.v7i2.3958>
- Scott, E. (2021). *Top 10 Stress Management Techniques for Students*. Verywell Mind.
- Seto, S. B., Wondo, M. T. S., & Mei, M. F. (2020). Hubungan Motivasi terhadap Tingkat Stress Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Jurnal Basicedu*, 4(3), 733–739.
<https://doi.org/10.31004/basicedu.v4i3.431>
- Suhandiah, S., Ayuningtyas, A., & Sudarmaningtyas, P. (2021). Tugas Akhir dan Faktor Stres Mahasiswa. *JAS-PT (Jurnal Analisis Sistem Pendidikan Tinggi Indonesia)*, 5(1), 65.
<https://doi.org/10.36339/jaspt.v5i1.424>
- Talitha, T. (2021). *Apa Itu Kesehatan Mental & Pentingnya Kesehatan Mental*. Gramedia Blog
- Ward, L. M., & Grower, P. (2020). Media and the Development of Gender Role Stereotypes. *Annual Review of Developmental Psychology*, 2(1), 177–199. <https://doi.org/10.1146/annurev-devpsych-051120-010630>
- Wheatley, C., Wassenaar, T., Salvan, P., Beale, N., Nichols, T., Dawes, H., & Johansen-Berg, H. (2020). Associations between fitness, physical activity and mental health in a community sample of young British adolescents: Baseline data from the Fit to Study trial. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 6(1), 1–9. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000819>
- WHO. 2010. Infant mortality. Available from: https://www.who.int/gho/publications/world_health_statistics/EN_WHS10_Full.pdf
- WHO. (2020). Physical activity fact sheet. World Health Organization.
- WHO. 2015. Prevalence of insufficient physical activity. Available from: http://www.who.int/gho/ncd/risk_factors/physical_activity_text/en/
- WHO. 2016. Promoting Mental Health: concepts, emerging evidence, practice: summary report. Geneva, World Health Organization. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/42940/9241591595.pdf>