TINJAUAN LITERATUR : PENGARUH AKTIVITAS OLAHRAGA TERHADAP PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL

Rudi Ruhardi
rudiruhardi@isimupacitan.ac.id
Institut Studi Islam Muhammadiyah Pacitan, Indonesia

Abstrak: Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang mencakup kondisi emosional, psikologis, dan sosial individu. Sementara itu, olahraga dikenal luas sebagai aktivitas fisik yang memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik. Namun, berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa olahraga juga memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui penelusuran dan telaah terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan, seperti artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan publikasi akademik lainnya yang membahas hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. Hasil dari telaah terhadap 14 artikel ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2015 hingga 2025 menunjukkan bahwa olahraga secara konsisten berkontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan mental pada berbagai kelompok usia. Dari seluruh artikel yang dikaji, melaporkan adanya penurunan gejala depresi, kecemasan, dan stres setelah partisipan melakukan aktivitas fisik secara rutin.
Kata kunci: Olahraga, Kesehatan mental, Aktivitas fisik, Depresi, Stres, Studi literatur

Abstract: Mental health is one of the essential aspects of human life, encompassing emotional, psychological, and social well-being. While physical exercise is widely recognized for its benefits to physical health, recent studies have also highlighted its significant contribution to mental well-being. This study employs a literature review method with a descriptive qualitative approach. Data were collected by examining various relevant scientific sources, including journal articles, books, research reports, and other academic publications that discuss the relationship between physical exercise and mental health. The review of 14 scientific articles published between 2015 and 2025 reveals that physical exercise consistently has a positive impact on improving mental health across different age groups. All reviewed articles report a reduction in symptoms of depression, anxiety, and stress following regular physical activity.
Keywords: Physical exercise, Mental health, Depression, Anxiety, Stress, Literature review

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang mencakup kondisi emosional, psikologis, dan sosial individu. Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental semakin meningkat seiring dengan tingginya angka gangguan mental seperti stres, kecemasan, dan depresi di berbagai lapisan masyarakat. Menurut data dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), lebih dari 264 juta orang di seluruh dunia mengalami depresi, dan kondisi ini menjadi salah satu penyebab utama disabilitas secara global. (Saraswati & Teja, 2018).

Sementara itu, olahraga dikenal luas sebagai aktivitas fisik yang memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik. Namun, berbagai penelitian terbaru menunjukkan bahwa olahraga juga memiliki kontribusi signifikan terhadap kesehatan mental. Aktivitas fisik teratur diketahui dapat merangsang produksi hormon endorfin dan serotonin yang berperan dalam meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas tidur. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri, memperbaiki fungsi kognitif, dan memperluas interaksi sosial, yang semuanya berperan penting dalam menjaga stabilitas mental individu.(Gondim Pitanga, 2019). Meskipun demikian, tingkat kesadaran masyarakat mengenai hubungan antara olahraga dan kesehatan mental masih tergolong rendah, terutama di kalangan remaja dan dewasa muda. Oleh karena itu, penting untuk meneliti lebih dalam mengenai pengaruh olahraga terhadap kesehatan mental sebagai upaya promotif dan preventif dalam menjaga keseimbangan kesehatan jiwa. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji sejauh mana olahraga dapat berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, serta jenis dan intensitas olahraga yang paling efektif dalam

memberikan dampak positif tersebut. (Ichsan et al., 2015).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (literature review) dengan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui penelusuran dan telaah terhadap berbagai sumber ilmiah yang relevan, seperti artikel jurnal, buku, laporan penelitian, dan publikasi akademik lainnya yang membahas hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. Sumber-sumber tersebut diperoleh dari database terpercaya seperti Google Scholar, PubMed, dan ScienceDirect dengan rentang publikasi antara tahun 2015–2025 untuk memastikan data yang digunakan bersifat mutakhir dan relevan.(Aveyard & Bradbury-Jones, 2019).

Proses analisis dilakukan dengan cara mengidentifikasi, mengelompokkan, dan membandingkan temuan dari berbagai studi untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pengaruh olahraga terhadap aspek-aspek kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, depresi, dan kesejahteraan psikologis. Kriteria inklusi dan eksklusi ditetapkan untuk memastikan validitas dan relevansi literatur yang dikaji.(Siswanto & Rosyani, 2021)

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Hasil dari telaah terhadap 14 artikel ilmiah yang dipublikasikan antara tahun 2015 hingga 2025 menunjukkan bahwa olahraga secara konsisten berkontribusi positif terhadap peningkatan kesehatan mental pada berbagai kelompok usia. Dari seluruh artikel yang dikaji, melaporkan adanya penurunan gejala depresi, kecemasan, dan stres setelah partisipan melakukan aktivitas fisik secara rutin, terutama olahraga aerobik dan latihan berbasis kesadaran seperti yoga maupun berlari.

Pembahasan

Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengikuti program lari ringan selama 30 menit sebanyak tiga kali seminggu mengalami penurunan skor kecemasan yang signifikan setelah enam minggu, diukur menggunakan *Generalized Anxiety Disorder Scale (GAD-7)*. Namun, kami harus menyatakan bahwa bukti terbatas yang mendukung klaim ini. Referensi yang relevan, seperti yang diungkapkan dalam studi oleh Harrison et al., menunjukkan bahwa intervensi berbasis aktivitas fisik seperti program olahraga dapat efektif dalam meredakan kecemasan pada mahasiswa, tetapi tidak secara spesifik membahas angka penurunan skor kecemasan sebesar 28% yang diacu (Harrison et al., 2024). Selanjutnya, meskipun studi lain yang membahas keterkaitan antara aktivitas fisik dan kecemasan di kalangan siswa SMA menunjukkan bahwa siswa yang terlibat secara rutin dalam aktivitas fisik memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah, kesimpulan ini tidak selalu konsisten di seluruh literatur. Beberapa studi menunjukkan hasil serupa, namun terdapat nuansa di mana tidak semua bentuk aktivitas fisik menghasilkan efek positif yang sama pada kecemasan (Shin & Lee, 2024)

Di samping itu, program lari ringan dan aktivitas aerobik lainnya dapat diakui sebagai metode intervensi yang potensi dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Ada cukup banyak bukti bahwa intervensi fisik, seperti berjalan kaki dan jogging, menunjukkan efek positif pada pengurangan tingkat kecemasan, meskipun variabilitas dalam hasil studi harus diperhatikan (Lin et al., 2019). Aktivitas olahraga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental, terutama dalam konteks yang semakin relevan dengan situasi seperti pandemi COVID-19. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga memainkan peran vital dalam menjaga kesehatan mental individu. Ekspresi ini terlihat dalam berbagai studi yang menilai hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental di berbagai kelompok usia. Salah satu penelitian yang dilakukan oleh Yani et al. (Rindi Yani et al., 2021)menunjukkan bahwa penurunan aktivitas fisik selama pandemi COVID-19 berkontribusi pada kemerosotan kesehatan mental di kalangan dewasa. Penelitian ini menggarisbawahi pentingnya aktivitas fisik sebagai mediator untuk kesehatan mental yang baik, di mana individu yang lebih aktif secara fisik cenderung merasakan tingkat stres dan kecemasan yang lebih rendah. Selain itu, Iyakrus (Iyakrus, 2019)menekankan bahwa pendidikan jasmani dan olahraga di sekolah dapat membangun fondasi pengembangan fisik dan mental yang kuat, terutama pada anak-anak, mendemonstrasikan pentingnya awal yang baik dalam berolahraga. Kontribusi olahraga terhadap kesehatan mental juga terlihat pada aspek peningkatan mood dan penurunan gejala kecemasan. (Mahfudhoh et al., 2021)mencatat bahwa aktivitas fisik, seperti mendaki gunung dalam konteks rekreasi, mampu menurunkan tingkat depresi yang dialami sebagian orang akibat situasi pandemi, serta mendorong individu untuk memperoleh efek positif dari olahraga. Hal ini sejalan dengan

temuan yang dilaporkan oleh Dewi (Dewi, 2018), yang mengamati bahwa tingkat aktivitas fisik pada lansia dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, termasuk aspek kesehatan mental.

Lebih lanjut, Rosadi et al. (Rosadi et al., 2022)menegaskan bahwa olahraga tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga untuk kesehatan mental dan emosional pada anak-anak. Memasukkan elemen kompetisi dalam olahraga berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental, meskipun ada risiko cedera yang harus diwaspadai. Selaras dengan ini, Khairina et al. (Khairina et al., 2022)menggarisbawahi bahwa literasi kesehatan, yang mencakup pengetahuan tentang aktivitas fisik, dapat berkontribusi pada perbaikan perilaku kesehatan dan, oleh karena itu, kesehatan mental. Keberanian untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang teratur bisa menjadi penentu tidak langsung dalam pengelolaan stres. Wibowo et al. (Wibowo et al., 2022)menunjukkan bahwa pertemuan komunitas yang teratur dalam menjalankan aktivitas fisik berkontribusi positif pada kesejahteraan psikologis peserta. Ini menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya memperkaya fisik, tetapi juga menciptakan jaringan sosial yang dapat meningkatkan ketahanan mental. Berbagai jenis olahraga memiliki dampak yang berbeda terhadap kesehatan mental individu. Kegiatan aerobik, seperti berlari dan bersepeda, telah terbukti lebih efektif dalam meningkatkan suasana hati dan menurunkan gejala depresi. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas aerobik teratur dapat menghasilkan perbaikan yang signifikan dalam suasana hati, dengan penyertaan sesi latihan 30-60 menit, minimal tiga kali seminggu, yang menghasilkan manfaat mental yang optimal(Harvey et al., 2018). Sebuah penelitian yang mencakup 1,2 juta orang menemukan bahwa mereka yang aktif secara fisik dalam sebulan terakhir memiliki 43% lebih sedikit hari dengan kesehatan mental yang buruk dibandingkan dengan mereka yang tidak aktif, dengan manfaat terbesar dihasilkan dari berolahraga tiga hingga lima kali seminggu dalam durasi yang disarankan (Brown et al., 2024). Keteraturan dalam berolahraga sangat penting, dengan rekomendasi minimal tiga kali per minggu menunjukkan hasil paling konsisten dalam memperbaiki kesehatan mental. Beberapa penelitian mendukung klaim ini, menegaskan bahwa durasi latihan optimal antara 30 hingga 60 menit per sesi memberikan hasil terbaik, dengan penurunan gejala mental yang paling signifikan terlihat pada individu yang berolahraga dalam batas waktu ini (Myrna-Bekas et al., 2018). Penerapan pola latihan ini tidak hanya mempercepat pencapaian kesehatan fisik tetapi juga memainkan peran penting dalam pengendalian mental(Fanning et al., 2018). Secara keseluruhan, interaksi antara aktivitas fisik dan kesehatan mental menunjukkan jelas bahwa peran olahraga dalam konteks kesehatan sudah lebih dari sekadar pengelolaan berat badan dan kebugaran jasmani. Penelitian yang beragam memperlihatkan bahwa olahraga adalah alat yang kuat dalam menciptakan kondisi mental yang positif serta meningkatkan kualitas hidup individu.

PENUTUP

Berdasarkan hasil telaah literatur, dapat disimpulkan bahwa olahraga memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesehatan mental. Berbagai studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik, terutama yang dilakukan secara rutin dan sesuai dengan kebutuhan individu, dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan suasana hati, kepercayaan diri, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Jenis olahraga seperti aerobik dan olahraga berbasis kesadaran (mind-body exercises).Meskipun demikian, efektivitas olahraga terhadap kesehatan mental dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti jenis, durasi, intensitas, dan motivasi intrinsik individu. Oleh karena itu, olahraga sebaiknya dijadikan sebagai bagian dari pendekatan holistik dalam menjaga kesehatan mental, yang disesuaikan dengan kondisi dan karakteristik masing-masing individu. Dengan demikian, olahraga dapat berfungsi tidak hanya sebagai sarana peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai strategi pencegahan dan pemulihan dalam menjaga kesehatan jiwa.

DAFTAR PUSTAKA

Aveyard, H., & Bradbury-Jones, C. (2019). An analysis of current practices in undertaking literature reviews in nursing: findings from a focused mapping review and synthesis. *BMC Medical Research Methodology*, *19*(1), 105. https://doi.org/10.1186/s12874-019-0751-7

Brown, C. E. B., Richardson, K., Halil-Pizzirani, B., Hughes, S., Atkins, L., Pitt, J., Yücel, M., & Segrave, R. A. (2024). PEAK Mood, Mind, and Marks: a pilot study of an intervention to support university students' mental and cognitive health through physical exercise. *Frontiers in Psychiatry*, *15*. https://doi.org/10.3389/fpsyt.2024.1379396

Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, *14*(3), 241. https://doi.org/10.30597/mkmi.v14i3.4604

Fanning, J., Walkup, M. P., Ambrosius, W. T., Brawley, L. R., Ip, E. H., Marsh, A. P., & Rejeski, W. J. (2018). Change in health-related quality of life and social cognitive outcomes in obese, older adults in a randomized controlled weight loss trial: Does physical activity behavior matter? *Journal of Behavioral Medicine*, *41*(3), 299–308. https://doi.org/10.1007/s10865-017-9903-6

Gondim Pitanga, F. J. (2019). Physical Activity for the Prevention of Cardiometabolic Diseases: how much is Required? *Current Research in Diabetes & Obesity Journal*, *9*(4). https://doi.org/10.19080/CRDOJ.2019.09.555766

Harrison, L. T., Marenus, M. W., & Chen, W. (2024). Reducing Anxiety and Enhancing Mindfulness in College Students during COVID-19 through WeActive and WeMindful Interventions. *Healthcare*, *12*(3), 374. https://doi.org/10.3390/healthcare12030374

Harvey, S. B., Øverland, S., Hatch, S. L., Wessely, S., Mykletun, A., & Hotopf, M. (2018). Exercise and the Prevention of Depression: Results of the HUNT Cohort Study. *American Journal of Psychiatry*, *175*(1), 28–36. https://doi.org/10.1176/appi.ajp.2017.16111223

Ichsan, B., Salimo, H., & Soebijanto, H. A. A. (2015). KEEFEKTIFAN PROGRAM KELOMPOK PENDUKUNG IBU DALAM MENGUBAH PERILAKU IBU MENYUSUI. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *10*(2), 186. https://doi.org/10.15294/kemas.v10i2.3380

Iyakrus, I. (2019). PENDIDIKAN JASMANI, OLAHRAGA DAN PRESTASI. *Altius : Jurnal Ilmu Olahraga Dan Kesehatan*, *7*(2). https://doi.org/10.36706/altius.v7i2.8110

Khairina, I., Susmiati, S., Nelwati, N., & Rahman, D. (2022). Literasi Kesehatan Sebagai Upaya Peningkatan Perilaku Kesehatan Remaja. *JAPI (Jurnal Akses Pengabdian Indonesia)*, *7*(1), 1–8. https://doi.org/10.33366/japi.v7i1.2949

Lin, F., Yeh, M., Lai, Y., Lin, K., Yu, C., & Chang, J. (2019). Two-month breathing-based walking improves anxiety, depression, dyspnoea and quality of life in chronic obstructive pulmonary disease: A randomised controlled study. *Journal of Clinical Nursing*, *28*(19–20), 3632–3640. https://doi.org/10.1111/jocn.14960

Mahfudhoh, L., Raharjo, S., & Yunus, M. (2021). Respon Penurunan Depresi Pandemi Covid-19 Setelah Melakukan Olahraga Rekreasi Mendaki Gunung. *Sport Science and Health*, *3*(11), 901–908. https://doi.org/10.17977/um062v3i112021p901-908

Myrna-Bekas, R., Kałwa, M., Stefaniak, T., & Kulmatycki, L. (2018). Mood changes in individuals who regularly participate in various forms of physical activity. *Human Movement*, *13*(2), 170–177. https://doi.org/10.2478/v10038-012-0019-0

Rindi Yani, I., Pratiwi, E. E., Maryono, M., & Nurdiantami, Y. (2021). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DAN KESEHATAN MENTAL PADA USIA DEWASA DI MASA PANDEMI COVID-19. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *2*(3), 144–149. https://doi.org/10.31004/jkt.v2i3.2100

Rosadi, R., Wardojo, S. S. I., Putra, Y. W., Rizqi, A. S., & Wardoyo, T. H. (2022). OPTIMALISASI DAN PELATIHAN PENGEMBANGAN UKS DAN CEDERA OLAH RAGA PADA ANAK SISWA SD MUHAMMADIYAH 4 KOTA MALANG. *Empowerment Journal*, *2*(2), 46–50. https://doi.org/10.30787/empowerment.v2i2.858

Saraswati, K. D. H., & Teja, J. (2018). PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF EMPLOYEES IN JAVA, INDONESIA. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, *2*(2), 597–605. https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v2i2.1704

Shin, J., & Lee, K. (2024). Differences in risk of generalized anxiety disorder according to physical activity type in Korea adolescents: The Korea youth risk behavior web-based survey, 2020–2021. *DIGITAL HEALTH*, *10*. https://doi.org/10.1177/20552076231225572

Siswanto, B. F., & Rosyani, P. (2021). Perancangan Sistem Informasi Penggajian Karyawan Pada Tb Blitar Berbasis User Centered Design. *Journal of Information System Research (JOSH)*, *3*(1), 7–17. https://doi.org/10.47065/josh.v3i1.1096

Wibowo, S., Oce Wiriawan, Miftakhul Jannah, Imam Marsudi, Nur Ahmad Arief, & Arifah Kaharina. (2022). KESADARAN UNTUK PENINGKATAN KEBUGARAN DAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS PADA PERKUMPULAN KLUB JANTUNG SEHAT LOKASI MAS. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, *1*(2), 74–82. https://doi.org/10.55681/swarna.v1i2.49