



## JURNAL PADAMU NEGERI

Halaman Jurnal: <https://journal.smartpublisher.id/index.php/jpn>

Halaman UTAMA Jurnal : <https://journal.smartpublisher.id/>



DOI: <https://doi.org/10.69714/4shp4s59>

### PENINGKATAN KESEHATAN MENTAL MELALUI OLAHRAGA

**Muhammad Rizki Firdaus<sup>a</sup>, Desty Endrawati Subroto<sup>b</sup>, Muhammad Dzakwan Alamsyah<sup>c</sup>, Farid Rizki Hakiki<sup>d</sup>, Nasrul<sup>e</sup>, Dini Permata Sari<sup>f</sup>**

<sup>a</sup> Keguruan dan Ilmu Pendidikan, [rizkifirdaus1920@gmail.com](mailto:rizkifirdaus1920@gmail.com), UNIBA, Kota Serang Banten

<sup>b</sup> Keguruan dan Ilmu Pendidikan, [desty2.subroto@gmail.com](mailto:desty2.subroto@gmail.com), UNIBA, Kota Serang Banten

<sup>c</sup> Keguruan dan Ilmu Pendidikan, [dzakwanalamsyah170@gmail.com](mailto:dzakwanalamsyah170@gmail.com), UNIBA, Kota Serang Banten

<sup>d</sup> Keguruan dan Ilmu Pendidikan, [hakikifarid1@gmail.com](mailto:hakikifarid1@gmail.com), UNIBA, Kota Serang Banten

<sup>e</sup> Keguruan dan Ilmu Pendidikan, [barnas01128@gmail.com](mailto:barnas01128@gmail.com), UNIBA, Kota Serang Banten

<sup>f</sup> Keguruan dan Ilmu Pendidikan, [permatadini532@gmail.com](mailto:permatadini532@gmail.com), UNIBA, Kota Serang Banten

#### ABSTRACT

*Mental health is very important in human life to carry out daily activities. The purpose of this study was to determine the benefits of exercise in improving mental health based on a systematic literature review. The study used the Systematic Literature Review (SLR) method. The database used to search for literature is data found on the Google Scholar website. The results of the study are presented by looking at the quality of the documents in detail and according to the scope of the study. There are 6 relevant articles from 25 related articles. Based on the search results according to the Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analyses (PRISMA) stages, exercise can improve mental health. The types of documents searched for in this study are documents with a time span of the last 10 years published in national journals indexed by Sinta and can be accessed openly. Based on the results and discussion, the conclusion of this study states that exercise can improve mental health.*

**Keywords:** *Healt, Mentalty, And Sport*

#### Abstrak

Kesehatan mental sangatlah penting dalam kehidupan manusia untuk menjalankan aktivitas sehari-hari. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat olahraga dalam meningkatkan kesehatan mental berdasarkan sistematik literatur review. Penelitian menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR). Database yang digunakan untuk mencari literatur merupakan data yang terdapat pada website Google Scholar. Hasil penelitian disajikan dengan melihat kualitas dokumen secara detail dan sesuai ruang lingkup penelitian. Terdapat 6 artikel relevan dari 25 artikel terkait. Berdasarkan hasil pencarian yang sesuai tahapan Preferred Reporting Items for Systematic Review and Meta Analyses (PRISMA) bahwa dengan berolahraga dapat meningkatkan kesehatan mental. Jenis dokumen yang di cari dalam penelitian ini merupakan dokumen dengan rentang waktu 10 tahun terakhir yang terbit pada jurnal nasional terindex sinta dan dapat diakses secara terbuka. Berdasarkan hasil dan pembahasan, kesimpulan penelitian ini mengemukakan bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental.

**Kata Kunci:** Kesehatan, Mental. Dan Olahraga.

#### 1. PENDAHULUAN

Dalam era globalisasi yang ditandai oleh perubahan cepat dalam berbagai aspek kehidupan, kesehatan mental menjadi salah satu fokus utama pembahasan di banyak negara bahkan dunia seperti pernyataan lembaga World Health Organization (WHO) pada tahun (2012) memperlihatkan studi tentang penyebaran penyakit

*Received November 25, 2024; Revised Desember 1, 2024; Accepted Januari 20, 2025; Published Januari 25, 2025*

melalui penelitian oleh lembaga The Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME), menurut lembaga IHME dalam (Ridlo & Zein, 2018) menyatakan dari 20 jenis gangguan yang ada, terdapat 6 yang paling bertanggung jawab sebagai faktor terjadinya disabilitas merupakan gangguan mental.

Penelitian dan perhatian terhadap kesehatan mental telah meningkat secara signifikan karena beberapa kasus dalam kesehatan mental yang berdampak terhadap individu yang membuat permasalahan menjadi tantangan dalam kesehatan di dunia (Handayani, Ayubi, and Anshari 2020). Dalam data yang di paparkan oleh WHO pada tahun 2016 dalam (Fuady et al. 2019) bahwa depresi dialami oleh hampir 35 juta orang didunia, bipolar dialami oleh 60 juta orang didunia, dan terdapat 21 juta orang lainnya yang mengalami skizofrenia. Pada tahun (2017), WHO menyatakan meningkatnya kembali jumlah penderita gangguan kesehatan mental menjadi 450 juta jiwa, dan pada tahun (2020) kenaikan kasus kesehatan mental hampir mencapai 1 miliar (Fitriani and Syaifullah 2024). Sedangkan di Indonesia sendiri hasil dari survei yang di lakukan Dokter Spesialis Kedokteran Jiwa pada 2364 responden yang di ambil dari berbagai macam wilayah sebanyak 34 provinsi diketahui bahwasannya sebagian orang menderita sakit tanpa adanya penjelasan terkhusus tentang masalah psikologis sebanyak 31% dan 69% lainnya mengalami sakit yang di sertai oleh masalah psikologis. Selain itu, hasil National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS) Indonesia pada di tahun 2022 menyatakan terdapat 2,45 juta remaja rentas usia 10 sampai 17 tahun mengidap gangguan mental pada satu tahun terakhir. (Kibtiyah, Gunadi, and Umam 2023).

Dari banyaknya kasus terkait kesehatan mental (Pedrelli et al. 2015) menjelaskan bahwa dari banyaknya kasus depresi, lebih dari banyak terjadi pada masa anak anak hingga permulaan dewasa. Selain depresi, gangguan kesehatan ‘stress’ tidak kalah sering terjadi dikalangan masyarakat. Stres merupakan sebuah gejala yang mengganggu pikiran yang terjadi disebabkan oleh tekanan karena adanya perubahan dari dalam diri seseorang. Dampak dari stres dapat berpengaruh terhadap perubahan pola makan dan rasa yang kurang menyenangkan (Sari et al. 2020).

Setelah melihat berbagai permasalahan dan dampak dari gangguan kesehatan mental, maka sangatlah diperlukan bagi masyarakat untuk menjaga kesehatan. Tidak dapat dipungkiri jika kesehatan fisik sangat berkaitan langsung dengan kesehatan mental. Mengelola dan manajemen remaja dengan menjaga kesehatan mental mereka dan melakukan hal-hal bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental mereka. Untuk menjaga kesehatan kita tetap terjaga, kita harus tetap tenang hari ini dan membantu diri kita sendiri dengan melakukan hal-hal produktif (Fitriani and Syaifullah 2024). Pemeliharaan kesehatan dalam konsep olahraga kesehatan seperti yang di jelaskan oleh (Giriwijoyo, 2007) dalam (Priana 2016) Olahraga kesehatan berkonsep; olahraga yang bebas dari stress, mudah, murah, bermanfaat dalam fisiologis dan aman, menjadi ajang dalam komunikasi sosial, dan mereduksi stress. Yang mana membuat sebuah olahraga menjadikan manusia menjadi sehat dalam jasmani dan rohaninya membuat manusia sehat seutuhnya sesuai dengan konsep sehat yang dijelaskan WHO.

Konsep psikologi olahraga juga mendukung terkait pemanfaatan olahraga sebagai pilar yang menopang kesehatan. Sebagaimana dalam konsep psikologi olahraga yang secara garis besar mempelajari bagaimana faktor psikologis akan mempengaruhi penampilan fisik seseorang dan mengetahui perkembangan kesehatan, psikis, dan kesejahteraan jasmani dan rohaninya (Effendi 2016). Beberapa aspek dalam psikologi olahraga dapat dikembangkan, menurut Ogilvie (1968), L. Cooper (1969) and Hardiman (1973) dalam (Sukanti and Nurfadhila 2020) aspek-aspek yang terlibat antara lain: 1) Kemantapan emosi, 2) Keuletan, 3) Semangat dan motivasi, 4) kedisiplinan, 5) Timbulnya rasa percaya diri, 6) Keterbukaan/Transparansi, dan 7) Kecerdasan atau Intelektual. Dalam penerapan olahraga sebagai alat untuk membuat tubuh menjadi sehat dalam jasmani dan rohaninya.

Menurut Hindun dan Agustin (2022) ada sebuah makna “tiada hidup tanpa gerak dan apa guna hidup bila tidak mampu bergerak” makna ini menunjukkan pentingnya sebuah kehidupan yang sehat dengan meningkatkan kualitas hidup dengan olahraga. Para ilmuwan juga telah meneliti terkait manfaat olahraga terhadap fungsi otak, hasilnya olahraga mampu: 1) Membuat lebih baik sistem pernafasan, 2) Membantu sistem pencernaan, 3) Menetralkan depresi, 4) Membantu permasalahan obesitas karena berlebihan lemak, 5) Meningkatkan kualitas otot, 6) Meningkatkan kualitas tidur. Sejalan dengan itu (Mahindru, Patil, and Agrawal 2023) menjelaskan juga bahwa olahraga bermanfaat untuk menjaga kesehatan mental seperti; 1)

Mengurangi gejala depresi, 2) Menurunkan Tingkat kecemasan, hingga 3) Mengurangi gejala skizofrenia. Selain meningkatkan kesehatan mental dan menjaga kesehatan mental, olahraga juga menjadi peningkatan dalam hormon endorfin atau yang biasa dikenal “hormon kebahagiaan”, hormon ini berperan sebagai pengatur suasana hati dan emosi (Mikkelsen et al. 2017). Oleh karenanya kesehatan sangatlah penting dalam kehidupan, karena kesehatan jasmani dan rohani yang kita miliki tidak bisa kita beli dengan apapun, salah satu cara dalam menjaga kesehatan hanya dengan kesadaran diri setiap individu untuk mengatur pola hidupnya secara positif dengan melakukan hal hal yang mendukung dalam meningkatkan dan menjaga kesehatan mental. Dengan demikian artikel ini akan fokus membahas terkait manfaat dan urgensi olahraga dalam meningkatkan kesehatan mental. Selain itu artikel ini juga akan membahas beberapa cabang olahraga yang membantu dalam meningkatkan kesehatan mental.

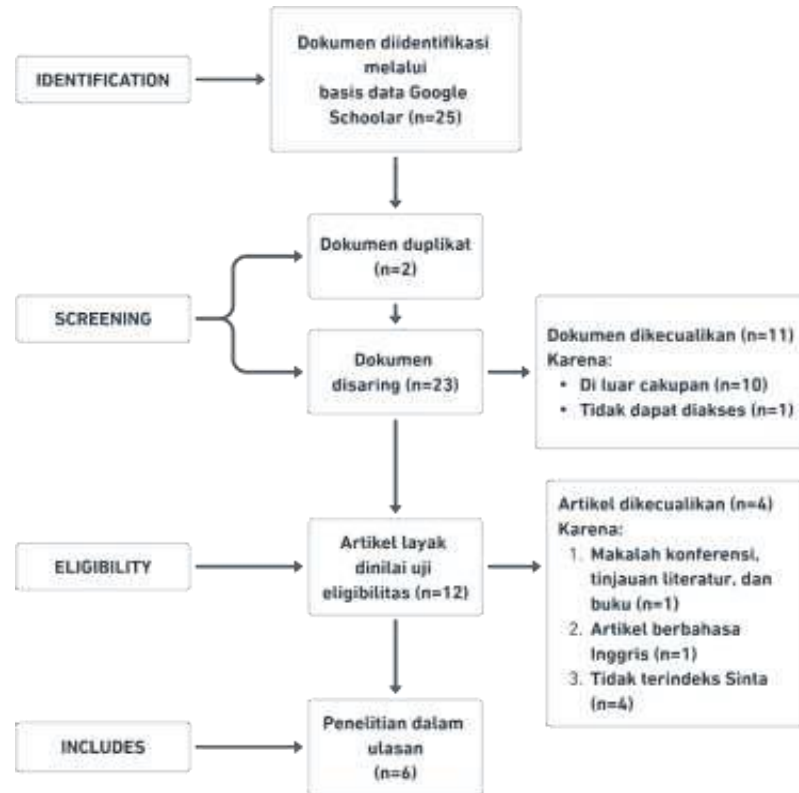
## 2. METODOLOGI PENELITIAN

Pendekatan sistematis yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu Systematic Literature Review (SLR) . Metode SLR ini dilakukan dengan dua proses yakni proses review dan proses mengidentifikasi jurnal dengan sistematis menggunakan panduan yang telah ditentukan (Triandini et al. 2019) dengan di pandu oleh Preferred Reporting Items for Systematic Review and MetaAnalyses (PRISMA). PRISMA merupakan sebuah paduan yang berbasis diagram alur dan bukti yang di tujukan untuk membantu penulis tinjauan membuat literatur sistematis (Pati and Lorusso 2018). Dalam menggunakan metode SLR sangatlah penting penulis membuat evaluasi yang kritis karena akan memberikan dampak yang baik kepada pembaca, karenanya penulis membuat evaluasi yang berkaitan dengan kriteria inklusi dan eksklusi.

Dalam tinjauan pustaka berbasis PRISMA terdapat tiga manfaat, yaitu: 1) Mendefinisikan pertanyaan secara metodis dan eksplisit, 2) Menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi, 3) Menentukan basis data literatur ilmiah dalam waktu yang telah ditentukan (Azril et al. 2018). Basis data dalam penelitian literatur ini menggunakan Google Scholar. Menurut (Will, 2016) dalam (Putra, Resta, Carsiwan, and Rahmat 2024) Website ini memudahkan peneliti dalam mencari publikasi jurnal yang dibutuhkan yang tentunya mudah dan cepat hanya dalam beberapa langkah.

Pada tahap penyaringan, peneliti akan memilah literatur secara sistematis. Tahap ini akan menentukan ringkasan dan simpulan dokumen mana yang akan dikaji. Selanjutnya, pada tahap kelayakan, penulis menambahkan atau mengurangi dokumen berdasarkan kriteria stabilitas dan pemeriksaan kesesuaian dokumen. Disarankan agar artikel yang telah melalui tinjauan ekstensif untuk dikeluarkan dari prosedur tinjauan sistematik.

Penelitian ini menggunakan empat kriteria. Empat kriteria tersebut adalah: 1) Menggunakan rentang waktu 10 tahun atau pada penelitian ini yaitu 2014 hingga 2024. Maka jika artikel yang dibuat diluar rentang waktu yang di tentukan tidak akan di masukan kedalam penelitian literatur review ini. 2) Tipe dokumen, Dokumen yang diperlukan untuk penelitian ini adalah dokumen yang memiliki data empiris di dalamnya (Dokumen yang bersifat sekunder seperti review artikel, buku, Conference paper tidak akan dimasukan). 3) Bahasa Indonesia, Artikel yang di ambil adalah artikel yang menggunakan bahasa Indonesia, apabila terdapat artikel yang menggunakan selain bahasa Indonesia maka tidak digunakan. 4) Terindex Sinta, artikel yang terpublish di Google Scholar perlu terindex sinta agar menjadi standar kuliats artikel yang ada (Putra, Resta, Carsiwan, and Rahmat 2024). Berikut merupakan PRISMA Flowchart pada Gambar 1 yang akan memandu penelitian ini.



**Gambar 1.** PRISMA *Flowchart*

Sumber: Penulis

### 3. HASIL

Setelah melalui PRISMA, maka didapatkan hasil penelitian yang relevan dengan peningkatan kesehatan mental melalui olahraga. Dari 25 artikel yang telah digunakan pada penelitian ini, terdapat 12 artikel yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental melalui olahraga. Dalam proses pemetaan artikel yang melalui penelusuran literatur sistematis, hasil pemetaan telah berdasarkan kriteria yang telah didefinisikan dari berbagai sumber publikasi jurnal yang relevan. Kriteria penelitian ini terdiri dari artikel yang dipublish oleh jurnal terindex sinta yang terbit antara tahun 2014 hingga 2024 yang terdapat pada Google scholar dan berbahasa Indonesia. Jurnal terkait pembublikasian artikel yang digunakan antara lain: Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia, Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga, Jurnal Sporta Saintika, Jurnal Ilmu Kesehatan, Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training). Adapun subtansi dari artikel dan jurnal penelitian termasuk judul, peneliti, tahun, metode dan hasil adalah, sebagai berikut:

**Tabel 2.** Studi Terpilih

No.	Judul	Penulis	Tahun	Metode	Hasil
1	Hubungan Kesehatan Mental, Minat Belajar, Dan Kompetensi Mengajar Terhadap Hasil Belajar Olahraga Senam	Donny Setiawan, Ines Monica Soraya	2020	Metode Korelasional dengan pendekatan Kuantitatif	Hasil analisis penelitian ini menunjukkan $r_{hitung} < r_{tabel}$ atau tidak adanya hubungan antara kesehatan mental dengan hasil belajar senam lantai. Kesimpulannya tidak dapat disimpulkan secara pasti bahwa hubungan antara kesehatan mental dan hasil belajar olahraga senam, karena secara teoritis peneliti mengungkapkan kesehatan mental diperkirakan dapat mempengaruhi proses belajar siswa. Peneliti lanjutan perlu diperhatikan sampel yang lebih besar untuk mengetahui hubungan yang lebih kuat.
2	Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi Terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia (Studi Kasus Pada Komunitas Senam Tai Chi Lanjut Usia Kota Tasikmalaya)	Ari Priana	2016	Metode Ex post facto dengan pendekatan static group comparssion	Dalam melakukan pengujian menggunakan instrument DASS ( <i>Depression Anxiety and Stress Scale</i> ). Hasil menunjukkan rata rata skor dalam kelompok senam Tai Chi adalah 23,94 dengan standar deviasi 19,46. Skor terendah 0 dan tertinggi 80. Kesimpulannya kelompok yang rutin melakukan senam Tai Chi akan berpengaruh positif terhadap kesehatan mental. Hanya 1 dari 16 orang total sample yang termasuk kategori sedang.
3	Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental?	Ahmad Chaeroni, Nurlan Kusmaedi, Amung Ma'mun, Dian Budiana	2021	Metode Eksperimen dengan pendekatan PrePost test melalui instrument Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI)	Dalam program selama 8 minggu dengan program mandiri, istirahat dan ekstrakurikuler, serta adanya pengukuran melalui TKJI. Terjadi peningkatan antara Pre-test dan Post-test, dengan 10,06 hasil Pre-test dan 11,25 hasil Post-test yang berarti aktivitas fisik berpengaruh terhadap kebugaran jasmani. Dalam proses penelitian ditemukan juga peningkatan skor minimum 60.00: 62.00 dan maksimum 72.00: 76.00 kesehatan mental antara sebelum dan sesudah intervensi. Serta standar deviasi pretest 4.04 berbanding 4.22 yang dapat diartikan dengan terjadinya kenaikan positif kesehatan mental. Kesimpulannya kesehatan mental remaja dapat ditingkatkan, salah satunya dengan aktivitas fisik.
4	Pentingnya Kesehatan Mental dalam Bidang Olahraga: Isu dan Implikasinya pada Mahasiswa FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia	Putri Rinjani, Repani Rahmawati, Rangga Az-Zahra Setiawan, Muhamad Ramdan,	2024	Metode Deskriptif dengan pendekatan Kuantitatif	Hasil penelitian ini diambil melalui pengisian angket dengan menggunakan <i>Google Form</i> dengan total sample 50 Mahasiswa FPOK UPI orang. Menurut tabel diagram sebagian besar responden setuju bahwa aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kesehatan mental. 100% setuju bahwa olahraga bisa menjadi aktivitas positif untuk kesehatan

		Naura Zecca Permata, Whenda Dellina Audinni, Mochamad Whilky Rizkyanfi			mental dan setuju bahwa kondisi mental dapat mempengaruhi kualitas diri, 98% setuju bahwa olahraga bisa menjadi sebuah alternatif mengobati kondisi mental. Kesimpulannya Sebagian mahasiswa FPOK UPI setuju bahwa olahraga dan aktivitas fisik akan berpengaruh terhadap kondisi kesehatan mental.
5	Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Mental Siswa Sma Pada Adaptasi Kehidupan Baru	Delvya Intan Kusumawardhani, Indra Himawan Susanto, Pudjijuniarso, Yetty Septiani Mustar	2021	Metode Deskriptif dengan pendekatan Kuantitatif	Instrumen menggunakan Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ). Terdapat tiga kriteria: (1) Sebanyak 37 siswa laki-laki atau 48% sampel mendominasi aktivitas sedang, (2) Terdapat 32 siswa atau 48% sampel melakukan aktivitas tinggi, (3) Lalu, 8 siswa atau 20% dari seluruh total sample terbiasa melakukan aktivitas selama 3,84 jam per hari. Menurut penelitian GHQ-12 12,86 rata-rata kesehatan mental siswa adalah kategori biasa. Tekanan kesehatan mental rata-rata siswa laki-laki 10,04 yang masuk kategori rendah dan siswa perempuan 13,83 yang masuk kategori biasa. Kesimpulannya bahwa siswa yang melakukan aktivitas fisik dapat memberikan pengaruh baik positif maupun negative pada kondisi kesehatan mentalnya di masa adaptasi kehidupan baru (Pandemi covid-19). Dengan melakukan aktivitas fisik maka akan meminimalisir akan dampak kesehatan mental.
6	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja	I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi, Desak Made Ari Dwi Jayanti	2023	Korelasional dengan pendekatan <i>cross sectional</i>	Pada hasil penelitian ini didapatkan: (1) sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik yang tinggi yaitu sebanyak 60 remaja (52,6%). (2) sebagian besar responden termasuk dalam kategori kesehatan mental baik yaitu sebanyak 74 remaja (64,9%). (3) Hasil uji hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental menggunakan uji Spearman Ranks didapatkan nilai p sebesar 0,001 ( $p < 0,05$ ). Simpulan dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang signifikan ( $p = 0,001$ ) antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja. Jadi hasil utama penelitian ini adalah terbukti adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja.

**Sumber:** Penulis

**Tabel 3.** Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Rentang waktu	Antara 2014 hingga 2024	Kurang dari 2014 hingga 2024
Jenis dokumen	Artikel Penelitian	Review Artikel, Buku, & Website
Bahasa	Bahasa Indonesia	Selain Bahasa Indonesia
Pengindeksan	SINTA	Selain SINTA

**Sumber:** Penulis

Setelah melewati tahap screening, dokumen yang tersaring berjumlah 12 dokumen. Kemudian dalam tahap Eligibility, tersaring kembali menjadi 6 dokumen yang terindex sinta dan berbahasa Indonesia. Pada tahap Eligibility menyisakan 7 dokumen yang telah melalui tahap kualifikasi untuk menentukan kualitas dokumen. Setelah menyelesaikan proses Eligibility, dokumen di periksa dan di evaluasi. Selanjutnya, hasil digunakan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian dan membahas analisa secara rinci dengan mengidentifikasi judul kemudian membaca ringkasan dan keseluruhan teks untuk memeriksa tema utama dokumen tersebut.

#### 4. PEMABAHASAN

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi yang dimana seseorang mampu dalam beradaptasi terhadap lingkungannya dengan rasa aman dan nyaman sehingga membuat kehidupan seseorang menjadi lebih baik dan tidak terganggu atau tertekan oleh keadaan dilingkungannya (Hadi 2011) dalam (Setiawan and Soraya 2020). Undang-undang no. 18 tahun 2014 yang membahas kesehatan jiwa, dimana kesehatan jiwa merupakan kondisi seseorang yang dapat berkembang secara mental, spritual, fisik dan sosial sehingga ia dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri, dapat mengatasi tekanan yang ada, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap komunitas di sekitar. Yang membuat kesehatan mental menjadi sangat penting dalam menjalankan produktivitas sehari-hari dan meningkatkan kualitas kesehatan fisik (Laksmi and Jayanti 2023).

Banyaknya temuan hubungan antara kesehatan mental dengan aktivitas fisik yang berpengaruh positif menjadikan pentingnya aktivitas fisik tidak luput menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mencegah dan menangani beberapa gangguan seperti halnya kualitas tidur, kesejahteraan dan tentunya kesehatan mental (WHO, 2020). Dalam penelitian (James W, Elston D 2021) terdapat 44 remaja laki-laki dengan rentang usia 16 hingga 19 tahun diberikan program kativitas fisik selama 4 minggu seperti 1) aerobik, 2) Push up, sit up, dsb, 3) Ikut serta secara aktif dalam kegiatan pembelajaran olahraga di sekolah serta mengikuti ekstrakurikuler. Diketahui bahwa aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani secara signifikan dengan rata-rata pre test 10,06 dan post test 11,25. Oleh karena itu maka dapat disimpulkan meningkatkan kesehatan mental melalui olahraga yang rutin adalah sebuah fakta. Selain menjaga kesehatan mental, rutin berolahraga juga dapat meningkatkan kesehatan fisik seseorang (Laksmi and Jayanti 2023).

Dalam masa adaptasi kehidupan seseorang seperti contohnya masa pandemi COVID-19. Siswa dituntut unruk beradaptasi dengan lingkungan yang baru seperti belajar menggunakan media online dengan menatap layar Handphone maupun laptop yang membuat kurangnya bergerak atau kurangnya aktivitas fisik dan olahraga pada siswa, hal ini memungkinkan siswa memiliki gangguan secara fisik maupun kesehatan psikologisnya (Kusumawardhani 2021). Sebelum pandemi Covid-19, aktivitas fisik sudah kita ketahui rutin dilakukan oleh masyarakat dan tentunya memberikan dampak yang baik bagi kesehatan mental (Mikkelsen et al. 2017). Namun, selama pandemi terjadi banyak sekali halangan dalam melakukan aktivitas fisik karena adanya peraturan psysical distancing dan peraturan lainnya yang membuat penurunan terhadap aktivitas fisik, sehingga dapat berdampak terhadap peningkatakn gejala stress, depresi dan kecemasan (Rogowska et al. 2020). Oleh karenanya, dalam masa adaptasi seseorang diharapkan melakukan aktivitas fisik secara rutin sehingga harapannya selain menjaga kesehatan mental melainkan menjaga daya tahan tubuh juga. Karena (Meyer et al. 2020) menjelaskan, bahwa orang yang sebelumnya aktif dan menjadi kurang aktif selama pandemi akan menyebabkan peningkatan terhadap gejala depresi dan kecemasan. Sejalan dengan penjelasan tersebut, menurut Knight (2015) bahwa diperlukannya program aktivitas fisik diluar jam sekolah dan memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik hingga

menghabiskan sedikit waktu dalam perilaku menetap selama hari sekolah, dengan begitu anak sehat dalam fisik maupun mentalnya. Dari penjelasan ini maka seorang anak perlu meluangkan waktunya atau membuat program terhadap aktifitas fisiknya. Terlebih jika dalam masa adaptasi kehidupan baru seperti setelah pandemi covid-19 penting sekali seseorang untuk mengembalikan pola aktivitas fisiknya sehingga mengurangi resiko dampak negatif seperti stress, kecemasan dan depresi (Zhang et al. 2020). Dari penjelasan ini maka dapat disimpulkan bahwa seorang individu perlu meningkatkan kesehatannya dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang akan berdampak positif terhadap kesehatan mental maupun jasmaninya dan jika terjadi sebuah adaptasi pada lingkungan yang baru, sangat penting sekali untuk tetap menjaga kesehatan mental.

Menurut (Welis and Rifki, Muhamad 2013) individu dengan intelektual yang baik mengenai pola hidup sehat yakni motivasi dan kesukaan berolahraga cenderung akan memiliki keyakinan bahwa aktivitas fisik yang baik akan berdampak pada kesehatan. Oleh karena itu, mereka akan melakukan lebih banyak aktivitas fisik, dibandingkan dengan individu tanpa intelektual mengenai pola hidup sehat. Dalam (Rinjani et al. 2024) penelitiannya juga di jelaskan terkait isu aktifitas fisik dan olahraga terhadap kesehatan mental bahwa 100% dari 50 orang percaya dengan berolahraga bisa menjadi salah satu kegiatan positif bagi kesehatan mental dan akan berpengaruh terhadap kualitas diri. Senam Tai chi menjadi salah satu bentuk olahraga aerobik yang dapat bermanfaat meningkatkan kebugaran jasmani dan memelihara kesehatan jiwa. Senam Tai Chi dapat digunakan sebagai metode dalam menangani gangguan kesehatan mental emosional ringan seperti: stress, depresi dan anxiety. Dilakukannya senam Tai Chi secara rutin ini dapat berdampak positif terhadap emosional individu tersebut.

## 5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan dengan sistematis maka dapat di simpulkan bahwa, melalui olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental dari mulai usia anak anak hingga lanjut usia. Kesehatan mental merupakan pondasi seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari hari. Untuk memelihara kesehatan mental, seseorang dapat melakukan aktifitas fisik atau berolahraga secara rutin. Olahraga menjadi salah satu alat yang dapat digunakan sebagai pembangun kebugaran jasmani dan kesehatan mental, olahraga dan aktivitas fisik dapat dilakukan dimana dan kapan saja, sehingga sangatlah penting seseorang membuat program olahraganya secara mandiri demi memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Azril, Hayrol, Mohamed Shaffril, Steven Eric, and Samsul Farid. 2018. "Science of the Total Environment A Systematic Review on Asian ' s Farmers ' Adaptation Practices towards Climate Change." *Science of the Total Environment journal* 644: 683–95. <https://doi.org/10.1016/j.scitotenv.2018.06.349>
- [2] Effendi, Hastria. 2016. "Peranan Psikologi Olahraga Dalam Meningkatkan Prestasi Atlet." *Nusantara (Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial)* 1: 27.
- [3] Fitriani, Ana, and Syaifullah. 2024. "Peningkatan Kesadaran Kesehatan Mental Pada Remaja Melalui Promosi Kesehatan Mental." *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora* 3(2): 404–9.
- [4] Fuady, Idham Azmul et al. 2019. "Trend Literasi Kesehatan Mental Trend of Mental Health Literacy." *Jurnal Magister Psikologi UMA* 11(1): 12–20.
- [5] Hadi, Rubianto. 2011. "Peran Pelatih Dalam Membentuk Karakter Atlet." *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia* 1(1): 88–93.
- [6] Handayani, Trisni, Dian Ayubi, and Dien Anshari. 2020. "Literasi Kesehatan Mental Orang Dewasa Dan Penggunaan Pelayanan Kesehatan Mental." *Perilaku dan Promosi Kesehatan: Indonesian Journal of Health Promotion and Behavior* 2(1): 9. <https://doi.org/10.47034/ppk.v2i1.3905>
- [7] Hindun, Nurmala, and Wilyanti Agustin. 2022. "Sosialisasi Pentingnya Aktivitas Fisik Untuk Meningkatkan Kesehatan Mental Para Pekerja PT. Global Collection Malang." *Jurnal Pengabdian Masyarakat* volume 1:34–38. <https://jurnal.anfa.co.id/index.php/Anfatama/article/download/220/216>.

- [10] James W, Elston D, Treat J et al. 2021. “Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani Dan Kesehatan Mental?” *Andrew’s Disease of the Skin Clinical Dermatology*. 6(1): 54–62. <https://media.neliti.com/media/publications/492045-none-129c01ca.pdf>.
- [11] Kibtiyah, Asriana, Ikhsan Gunadi, and Khoirul Umam. 2023. “Kesehatan Mental Dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar.” *Al-Adawat : Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah* 02(01): 12–22.
- [12] Knight, Noelle A. 2015. “Effects of a before School Physical Activity Program on Physical Activity, Musculoskeletal Fitness, and Cognitive Function in Third-Grade Children.” *Faculty of the Department of Kinesiology East Carolina University*: 1–97. <http://search.proquest.com.ezproxy.library.yorku.ca/docview/751919210?accountid=15182>
- [13] %5Cnhttp://sfx.scholarsportal.info/york?url\_ver=Z39.88-2004&rft\_val\_fmt=info:ofi/fmt:mtx:dissertation&genre=dissertations+&+theses&sid=ProQ:ProQuest+Dissertations+&+T.
- [14] Kusumawardhani, Dhelvya. 2021. “Aktivitas Fisik Dan Kesehatan Mental Siswa Sma Pada Adaptasi Kehidupan Baru.” *JURNAL SPORTA SAINTIKA* 6: 5–24.
- [15] Laksmi, I Gusti Ayu Putu Satya, and Desak Made Ari Dwi Jayanti. 2023. “Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kesehatan Mental Pada Remaja.” *Jurnal Ilmu Kesehatan* 14(1): 11–19. <https://doi.org/10.58185/jkr.v14i1.76>
- [16] Mahindru, Aditya, Pradeep Patil, and Varun Agrawal. 2023. “Role of Physical Activity on Mental Health and Well-Being: A Review.” *Cureus* 15(1): 1–7. <https://doi.org/10.7759/cureus.33475>
- [17] Meyer, Jacob et al. 2020. “Changes in Physical Activity and Sedentary Behavior in Response to Covid-19 and Their Associations with Mental Health in 3052 Us Adults.” *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17(18): 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186469>
- [18] Mikkelsen, Kathleen et al. 2017. “Exercise and Mental Health.” *Maturitas* 106(September): 48–56. <http://dx.doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- [19] Pati, Debajyoti, and Lesa N. Lorusso. 2018. “How to Write a Systematic Review of the Literature.” *Health Environments Research and Design Journal* 11(1): 15–30. <https://doi.org/10.1177/1937586717747384>
- [20] Pedrelli, Paola et al. 2015. “College Students: Mental Health Problems and Treatment Considerations.” *Academic Psychiatry* 39(5): 503–11. <https://doi.org/10.1007/s40596-014-0205-9>
- [21] Priana, Ari. 2016. “Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi Terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia (Studi Kasus Pada Komunitas Senam Tai Chi Lanjut Usia Kota Tasikmalaya).” *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)* 1(1): 32–39.
- [22] Putra, Resta, Laksana, Carsiwan, and Alit Rahmat. 2024. “Meningkatkan kepercayaan diri melalui pembelajaran renang: sebuah penelitian sytematic literatur review.” *JURNAL ILMU KEOLAHRAGAAN* 5(1): 38–48.
- [23] Rinjani, Putri et al. 2024. “Pentingnya Kesehatan Mental Dalam Bidang Olahraga: Isu Dan Implikasinya Pada Mahasiswa FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia.” *Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga* 4(2): 315–23. <https://doi.org/10.55081/jumper.v4i2.1821>
- [24] Rogowska, Aleksandra M. et al. 2020. “Does Physical Activity Matter for the Mental Health of University Students during the COVID-19 Pandemic?” *Journal of Clinical Medicine* 9(11): 1–19. <https://doi.org/10.3390/jcm9113494>
- [25] Sari, Permata, Siti Zahra Bulantika, Ferisa Prasetyaning Utami, and Farid Imam Kholidin. 2020. “Pengaruh Manajemen Stress Dan Kelola Emosi Terhadap Tingkat Kecemasan Siswa Di Masa New Normal.” *Bulletin of Counseling and Psychotherapy* 2(2): 62–67. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- [26] Setiawan, Donny, and Ines Monica Soraya. 2020. “Hubungan Kesehatan Mental, Minat Belajar, Dan Kompetensi Mengajar Terhadap Hasil Belajar Olahraga Senam.” *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia* 1(1): 1–7. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.292>
- [27] Sukanti, Endang, and Risti Nurfadhila. 2020. “Analysis and Evaluation of Psychological Training Program in Yogyakarta National Gymnastics Championship Athletes.” (1): 583–86. <https://doi.org/10.5220/0009798105830586>
- [28] Triandini, Evi et al. 2019. “Metode Systematic Literature Review Untuk Identifikasi Platform Dan Metode Pengembangan Sistem Informasi Di Indonesia.” *Indonesian Journal of Information Systems* 1(2): 63. <https://doi.org/10.24002/ijis.v1i2.1916>