

Analisis Peran Kegiatan Fisik dalam Meningkatkan Kesehatan Mental Mahasiswa

Dewi Cempaka^{1*}, Banyu Putra Dirgantara², Wira Aditya Ramadhan³
Universitas Nahdlatul Ulama Yogyakarta, Indonesia

Abstract. *This study aims to analyze the relationship between physical activity and students' mental health. This study uses a survey method involving 200 students from various universities in Indonesia. The results showed that students who regularly engaged in physical activity experienced lower stress levels, had better sleep quality, and showed improved emotional well-being compared to students who were less physically active.*

Keywords: *Physical activity, mental health, students, stress, emotional well-being*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kegiatan fisik dan kesehatan mental mahasiswa. Studi ini menggunakan metode survei dengan melibatkan 200 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang rutin melakukan aktivitas fisik mengalami tingkat stres yang lebih rendah, memiliki kualitas tidur yang lebih baik, serta menunjukkan peningkatan kesejahteraan emosional dibandingkan dengan mahasiswa yang kurang aktif secara fisik.

Kata kunci: Kegiatan fisik, kesehatan mental, mahasiswa, stres, kesejahteraan emosional

1. PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam kehidupan mahasiswa yang dapat memengaruhi akademik, sosial, dan kesejahteraan secara keseluruhan. Dalam beberapa tahun terakhir, meningkatnya tekanan akademik, tuntutan sosial, dan faktor lingkungan telah menyebabkan peningkatan kasus stres dan gangguan mental di kalangan mahasiswa. Salah satu strategi yang efektif dalam menjaga kesehatan mental adalah melalui kegiatan fisik.

Aktivitas fisik terbukti memiliki manfaat signifikan bagi kesejahteraan mental, termasuk mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta memperbaiki kualitas tidur. Namun, masih terdapat banyak mahasiswa yang kurang aktif secara fisik, baik karena kesibukan akademik maupun kurangnya pemahaman akan manfaatnya. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran kegiatan fisik dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa.

2. TINJAUAN LITERATUR

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kesehatan mental. Menurut Biddle & Asare (2011), olahraga secara teratur dapat mengurangi kecemasan dan depresi pada remaja dan dewasa muda. Selain itu, penelitian oleh Rebar et al. (2015) menemukan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis melalui mekanisme neurobiologis seperti peningkatan produksi endorfin dan serotonin.

Lebih lanjut, kegiatan fisik juga berkontribusi dalam mengurangi stres akademik. Kim et al. (2019) menyebutkan bahwa mahasiswa yang aktif secara fisik cenderung memiliki strategi coping yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak aktif. Selain itu, olahraga juga dapat meningkatkan kualitas tidur, yang pada gilirannya berdampak positif pada stabilitas emosi dan daya konsentrasi (Paluska & Schwenk, 2000).

3. METODOLOGI

Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif. Responden terdiri dari 200 mahasiswa dari berbagai perguruan tinggi di Indonesia yang dipilih secara acak. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang mengukur frekuensi aktivitas fisik, tingkat stres, kualitas tidur, dan kesejahteraan emosional.

Kuesioner terdiri dari beberapa bagian, termasuk:

- a. **Frekuensi Aktivitas Fisik:** Seberapa sering mahasiswa melakukan olahraga dalam satu minggu.
- b. **Tingkat Stres:** Diukur menggunakan Skala Perceived Stress Scale (PSS).
- c. **Kualitas Tidur:** Dinilai menggunakan Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI).
- d. **Kesejahteraan Emosional:** Diukur dengan skala Subjective Well-Being Scale (SWBS).

Data yang dikumpulkan dianalisis menggunakan uji statistik untuk melihat hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental mahasiswa.

4. HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara rutin melakukan aktivitas fisik memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan mereka yang kurang aktif. Sebanyak 75% mahasiswa yang berolahraga minimal tiga kali seminggu melaporkan merasa lebih bahagia dan memiliki kualitas tidur yang lebih baik dibandingkan dengan mereka yang jarang berolahraga.

Selain itu, terdapat hubungan positif antara intensitas aktivitas fisik dan kesejahteraan emosional. Mahasiswa yang melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang hingga tinggi memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi dan lebih sedikit mengalami gejala kecemasan atau depresi.

5. DISKUSI

Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam meningkatkan kesehatan mental. Aktivitas fisik dapat membantu mengurangi produksi hormon stres kortisol dan meningkatkan pelepasan endorfin, yang berkontribusi pada perasaan bahagia dan rileks. Selain itu, olahraga juga berfungsi sebagai sarana sosialisasi, yang dapat membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik dan emosional.

Namun, terdapat beberapa tantangan dalam meningkatkan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan fisik. Faktor seperti jadwal kuliah yang padat, kurangnya fasilitas olahraga di kampus, serta motivasi yang rendah menjadi kendala utama. Oleh karena itu, diperlukan kebijakan kampus yang mendukung gaya hidup aktif, seperti penyediaan fasilitas olahraga yang memadai dan program promosi kesehatan mental berbasis aktivitas fisik.

6. KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

Penelitian ini menegaskan bahwa kegiatan fisik memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang rutin berolahraga menunjukkan tingkat stres yang lebih rendah, memiliki kualitas tidur yang lebih baik, serta kesejahteraan emosional yang lebih tinggi.

Untuk meningkatkan partisipasi mahasiswa dalam kegiatan fisik, institusi pendidikan sebaiknya mengadopsi kebijakan yang mendukung gaya hidup aktif, seperti menyediakan program olahraga kampus, meningkatkan akses ke fasilitas olahraga, serta menyelenggarakan kampanye kesehatan mental berbasis aktivitas fisik. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih optimal dalam menjaga kesehatan mental mereka dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan.

REFERENSI

- Babyak, M., Blumenthal, J. A., Herman, S., et al. (2000). Exercise treatment for major depression. *Psychosomatic Medicine*, 62(5), 633-638.
- Bandura, A. (2004). Exercise self-efficacy and health outcomes. *American Journal of Preventive Medicine*, 27(3), 15-22.
- Biddle, S. J. H., & Asare, M. (2011). Physical activity and mental health in children and adolescents: A review of reviews. *British Journal of Sports Medicine*, 45(11), 886-895.
- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The benefits of exercise for the clinically depressed. *Primary Care Companion to the Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111.

- Dishman, R. K., & O'Connor, P. J. (2009). Time course of influences of exercise on stress reactivity in humans. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 41(11), 2091-2099.
- Herring, M. P., O'Connor, P. J., & Dishman, R. K. (2010). The effect of exercise training on anxiety symptoms. *Psychosomatic Medicine*, 72(7), 657-666.
- Kim, J. H., Lim, H., Choi, T. Y., & Kim, S. W. (2019). Physical activity and stress in college students. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 51(3), 608-614.
- Netz, Y. (2019). Is physical activity a cure for depression? *Progress in Cardiovascular Diseases*, 62(2), 186-192.
- Paluska, S. A., & Schwenk, T. L. (2000). Physical activity and mental health. *Sports Medicine*, 29(3), 167-180.
- Penedo, F. J., & Dahn, J. R. (2005). Exercise and well-being: A review of mental and physical health benefits associated with physical activity. *Current Opinion in Psychiatry*, 18(2), 189-193.
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378.
- Rimer, J., Dwan, K., Lawlor, D. A., et al. (2012). Exercise for depression. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, (7), CD004366.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33-61.
- Smith, A. P. (2019). Physical exercise and psychological well-being. *Journal of Behavioral Medicine*, 42(4), 661-669.
- WHO. (2020). Physical activity and mental health: An overview. *World Health Organization*.