

MANFAAT AKTIFITAS FISIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL *Benefits Of Physical Activity On Mental Health*

Febry Istyanto^{1*}, Safirina Aulia Rahmi²

¹Poltekkes Kemenkes Jayapura, Indonesia

²Institut Sains Teknologi dan Kesehatan Mulia Yogyakarta, Indonesia

^{1*}e-mail: febryistyanto@gmail.com, safirinarach@istekmulia.ac.id

Abstrak

Aktifitas fisik telah menjadi topik penelitian yang menarik dalam konteks kesehatan, terutama dalam hubungannya terhadap kesehatan mental yang baik. Penelitian ini bertujuan untuk menyusun tinjauan pustaka tentang manfaat aktifitas fisik terhadap kesehatan mental. Penelitian pustaka yang dilakukan adalah *Narrative Literature Review* (NLR). Didapatkan 10 artikel ilmiah terpilih dengan rentang tahun 2019 hingga 2022. Walaupun aktifitas fisik dapat memberikan manfaat positif terhadap kesehatan mental, sangat penting dikolaborasikan dengan, gaya hidup sehat secara teratur, lingkungan yang kondusif, pola makan yang seimbang dan tentunya melakukan konsultasi dengan tenaga kesehatan yang ahli dibidang kesehatan mental secara teratur. Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa aktifitas fisik yang teratur memiliki manfaat serta potensi positif terhadap kesehatan mental yang lebih baik.

Kata Kunci : Aktifitas fisik, Kesehatan mental.

Abstract

Physical activity has become an interesting research topic in the health context, especially in relation to good mental health. This research aims to compile a literature review on the benefits of physical activity on mental health. The library research carried out was Narrative Literature Review (NLR). There were 10 selected scientific articles covering the years 2019 to 2022. Although physical activity can provide positive benefits for mental health, it is very important to collaborate with a regular healthy lifestyle, a conducive environment, a balanced diet and of course consultation with qualified health workers. experts in the field of mental health regularly. Based on the results and discussion, it can be concluded that regular physical activity has positive benefits and potential for better mental health.

Keywords: *Physical activity, Mental health.*

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik telah menjadi intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental, serta pencegahan penyakit mental, di semua populasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik mengurangi gejala kecemasan dan depresi (McDowell et al., 2019). Gaya hidup sehat, kesehatan mental dan kesejahteraan sangat penting untuk perkembangan fisik, sosial dan emosional. Gaya hidup yang tidak sehat dan masalah psikologis pada usia muda mungkin sulit untuk dihilangkan dan akan berlanjut hingga dewasa sehingga mempengaruhi anak-anak terhadap berbagai penyakit kronis dan penyakit mental di kemudian hari (Loewen et al., 2019). Sebuah survei baru-baru ini terhadap orang tua di Kanada

mengungkapkan bahwa hanya 4,8% anak-anak (5–11 tahun) dan 0,6% remaja (12–17 tahun) yang mematuhi aktivitas fisik.

Laporan tahun 2018 Indonesia menunjukkan prevalensi kejadian depresi pada penduduk usia >15 tahun mencapai angka 6,1% sedangkan untuk prevalensi gangguan mental emosional sebanyak 9,8% (Riskesdas, 2018). Penelitian terhadap 158 siswa kelas 12 SMA XY di Kabupaten Jember menunjukkan hasil sebanyak 72 (45,57%) siswa mengalami gejala depresi (Bintang, 2021). Penelitian di SMP N 2 Sokaraja terhadap 107 siswa dari kelas 7 dan 8 didapatkan hasil sebanyak 69 responden (64,5%) mempunyai masalah mental emosional dan 38 responden (35,5%) yang tidak mengalami masalah mental emosional (Kholifah, 2020). Salah satu strategi pencegahan untuk mengurangi kemungkinan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan adalah dengan melakukan aktivitas fisik (Arat, 2017). Kesehatan yang optimal pada usia remaja diperoleh dengan mencapai keseimbangan antara aktivitas fisik tingkat tinggi, tingkat perilaku tidak aktif yang rendah, dan tidur yang cukup setiap hari (Hobson, 2020). Aktivitas fisik dikaitkan dengan banyak manfaat kesehatan bagi remaja, termasuk perkembangan keterampilan sosial, regulasi emosional dan kesehatan psikologis (Bates et al., 2020).

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik melakukan ulasan kesehatan berbasis artikel ilmiah, berbasis bukti dan terkini yang membahas manfaat aktifitas fisik terhadap kesehatan mental.

METODE PENELITIAN

Penelitian yang dilakukan adalah Narrative Literature Review(NLR). NLR bertujuan untuk menyajikan dan menganalisis literatur yang relevan dengan topik penelitian secara komprehensif dan menyeluruh. NLR sendiri tidak memiliki aturan baku maupun khusus sehingga tergolong Non-Systematic Literature Review. NLR tidak terbatas pada metode tertentu. Dalam hal ini NLR disusun dengan mencari korelasi antara manfaat aktifitas fisik terhadap kesehatan mental melalui pengumpulan dan sintesis informasi berbasis bukti ilmiah dari berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, artikel, dan sumber lainnya yang relevan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Literatur Review

No	Author	Tipe Penelitian	Hasil Penelitian
1	Hale et al, 2021	Review	Dalam penelitian ini menjelaskan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan kesehatan mental remaja. Kebijakan untuk menjadikan olahraga sebagai kegiatan tambahan disekolah, dapat memberikan dampak positif bagi kesejahteraan psikologis dan dapat menurunkan penyakit psikologis pada remaja. Aktvitas fisik yang rutin dapat juga dapat mengurangi stres dan kecemasan yang dialami oleh remaja.
2	Tandon et al, 2021	cross-sectional survey	Pandemi covid-19 telah menimbulkan dampak negatif pada kehidupan anak-anak, termasuk sistem pembelajaran daring dan aktivitas fisik yang rendah dapat memicu stres pada anak-anak. Stres

			dan tekanan psikologis pada anak-anak dapat memicu terjadinya kesehatan mental jangka pendek maupun jangka panjang. Aktivitas fisik yang rendah dan meningkatnya screen time pada anak-anak dimasa pandemi covid-19 dapat mempengaruhi kesehatan mental. Hasil survey menunjukkan dengan anak-anak yang lebih banyak bermain ponsel, sulit untuk berkonsentrasi dalam belajar.
3	Rodriguez-Ayllon et al, 2019	Meta-analyses	Penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan gangguan penyakit psikologis yaitu depresi, stress, dan gangguan psikologis berupa citra diri, kepuasan dengan hidup dan kebahagiaan. Selain itu, ditemukan hubungan yang signifikan antara semakin banyak perilaku sedentary dengan meningkatnya penyakit psikologis (yaitu depresi) dan rendahnya kesejahteraan psikologis (yaitu kepuasan terhadap hidup dan kebahagiaan) pada anak-anak dan remaja.
4	Lin et al, 2022	Meta-analyses	Masalah kesehatan fisik dan mental menjadi lebih serius di kalangan mahasiswa karena perubahan gaya hidup dan meningkatnya stres akademik. Latihan qigong telah dianggap sebagai intervensi yang berpotensi efektif untuk meningkatkan kesehatan fisik dan mental mahasiswa. Qigong adalah latihan aerobik tradisional Tiongkok untuk kesehatan fisik dan mental, berdasarkan filosofi Tao dan teori pengobatan tradisional Tiongkok. Tinjauan sistematis dan meta-analisis ini menunjukkan bahwa latihan Qigong bermanfaat bagi mahasiswa dalam hal meningkatkan kebugaran fisik (fleksibilitas dan daya tahan kardiorespirasi) dan mengurangi depresi dan kecemasan. Mekanisme Qigong yang efektif dapat disebabkan oleh pelatihan Qigong yang meningkatkan eksitasi korteks serebral tengah, yang telah terbukti memodulasi sumbu hipotalamus-hipofisis-adrenal, neurotransmitter monoamina, faktor neurotropik yang diturunkan dari otak, dan adiponektin untuk meringankan gejala psikologis yang parah, seperti seperti kecemasan dan depresi.
5	Molcho et al, 2021	cross-sectional study	Temuan dalam penelitian ini tidak hanya menunjukkan pentingnya aktivitas fisik bagi kesehatan mental, namun penelitian ini juga

			<p>mengidentifikasi bahwa, khususnya di kalangan anak perempuan, olahraga harus dimulai sejak dini. Penelitian menunjukkan bahwa ketika anak perempuan tumbuh dewasa, mereka cenderung mengalami lebih banyak hambatan dalam melakukan latihan fisik dibandingkan dengan anak laki-laki, sementara anak laki-laki mempunyai motivasi yang lebih besar untuk melakukan aktivitas fisik. Salah satu implikasi dari temuan ini adalah mendukung usulan bahwa aktivitas fisik harus menjadi bagian dari kurikulum sekolah dengan cara yang lebih sering dan bermakna, terutama seiring bertambahnya usia anak-anak. Selain itu, ruang komunitas untuk berpartisipasi dalam olahraga dan aktivitas fisik harus diciptakan, dan partisipasi dalam olahraga, bukan sekedar kompetisi, perlu diakui pentingnya hal tersebut bagi kesehatan anak-anak dan remaja secara keseluruhan. Lebih khusus lagi, aktivitas fisik dan olahraga harus dilihat sebagai metode utama untuk meningkatkan kesehatan mental yang positif dan mencegah masalah kesehatan mental pada masa remaja.</p>
6	Wang et al, 2022	A cross-sectional survey	<p>Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara sedentary lifestyle yang diakibatkan dari kecanduan smartphone dengan depresi kecemasan pada saat lockdown. Survey menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa. Studi ini menyarankan bahwa selama pandemi, mahasiswa yang sedang menjalani lockdown harus didorong secara aktif untuk melakukan aktivitas fisik dengan intensitas sedang, dan mengurangi perilaku sedentary, yang bermanfaat untuk mengurangi masalah kesehatan mental, seperti depresi, gejala kecemasan, ketakutan terhadap COVID-19, dan kecanduan smartphone.</p>
7	Fossati et al, 2021	review	<p>Dalam sebuah studi terdapat temuan mengenai hubungan aktivitas olahraga dengan kesehatan mental yang diukur menggunakan Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). Terdapat 3 aspek yang diukur dalam MHC-SF, yaitu aspek kesejahteraan emosi, kesejahteraan psikologis, dan kesejahteraan sosial.</p>
8	Grasdalsmoen et al, 2020	cross-sectional	<p>Selain mencegah berbagai penyakit tidak menular (PTM), seperti penyakit kardiovaskular dan</p>

			<p>diabetes tipe 2, beberapa penelitian telah menunjukkan efek positif latihan fisik terhadap masalah kesehatan mental, terutama depresi. Beberapa penelitian epidemiologi menunjukkan bahwa 12-50% mahasiswa memenuhi kriteria untuk satu atau lebih gangguan mental umum dan survei nasional di Norwegia yang disebutkan di atas baru-baru ini melaporkan prevalensi gangguan mental yang sangat tinggi dan meningkat. baik masalah kesehatan mental dan keinginan bunuh diri dan tindakan menyakiti diri sendiri tanpa bunuh diri di kalangan mahasiswa. Masalah kesehatan mental juga berhubungan langsung dengan rendahnya prestasi akademis, yang pada akhirnya berhubungan dengan putus sekolah dalam jangka pendek dan hilangnya sumber daya manusia bagi masyarakat dalam jangka Panjang. Oleh karena itu, mengidentifikasi risiko dan faktor perlindungan pada populasi ini mungkin mempunyai beberapa manfaat, mengingat konsekuensi besar yang ditimbulkan oleh masalah kesehatan mental terhadap hasil pendidikan, sosial, dan ekonomi selanjutnya.</p>
9	Schuch et al, 2021	narrative review	<p>Peningkatan tingkat aktivitas fisik pada populasi kemungkinan besar akan mengurangi beban kesehatan mental. Intervensi olahraga harus dimasukkan ke dalam perawatan rutin orang-orang dengan gangguan mental karena banyak manfaatnya terhadap kesehatan fisik dan mental.</p>
10	Rusip et al, 2020	Review	<p>Aktivitas fisik secara terprogram, terstruktur dan durasi 20-30 menit secara rutin 3 kali seminggu memberikan efek peningkatan produksi endorphin yang keluar dari otak. Penghantaran neurotransmitter kimia memberikan perasaan senang sesudah aktivitas fisik, disamping itu juga mengurangi rasa sakit dan stress. Aktivitas fisik meningkatkan kemampuan tubuh penyaluran oksigen dan aliran darah otak, sehingga dapat memperbaiki fungsi otak, neurotransmitter kimia (endorfin dan serotonin) yang mempengaruhi kebugaran fisik dan Kesehatan mental.</p>

Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga sangat bermanfaat untuk kesehatan mental. Melalui aktivitas fisik atau dengan berolahraga dapat merawat kesehatan emosi dan mencegah gangguan depresi. Melakukan aktivitas fisik selama 30 menit

per hari secara rutin, dapat meningkatkan produksi serotonin, dimana hormon tersebut berperan dalam pengaturan perilaku social dan emosi.

Aktivitas fisik yang cukup terbukti dapat mengurangi risiko depresi hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Simanjuntak dkk yang menyatakan bahwa penelitian ini ditemukan bahwa aktivitas Aktivitas fisik pada tingkat tertentu dapat digunakan untuk mencegah atau mengobati depresi. Namun jika aktivitas fisik terlalu berlebihan dapat menyebabkan depresi. Mekanisme biologis dan psikososial utama di mana aktivitas fisik memberikan efek antidepresan, seperti olahraga dimana olahraga dapat membuat perubahan neuroplastisitas, peradangan, stres oksidatif, sistem endokrin, harga diri, dukungan sosial dan self-efficacy. Dalam penelitian ini ditemukan bahwa aktivitas fisik berat (kegiatan yang membuat seseorang bernafas jauh lebih berat dari biasanya, seperti mengangkat barang berat, menggali, mencangkul, bersepeda sambil membawa beban berat, dan sebagainya) dan aktivitas fisik sedang (kegiatan yang membuat seseorang bernafas agak lebih berat dari biasanya, seperti mengangkat barang yang tidak terlalu berat, bersepeda dalam kecepatan biasa, atau mengepel lantai (tidak termasuk berjalan kaki) lebih berisiko mengalami simtom depresi dibandingkan yang beraktivitas rendah.

Ada penelitian yang juga menyatakan dimana aktivitas fisik sedang hingga berat berhubungan negatif dengan gejala depresi. Oleh karena itu, penelitian ini menyimpulkan bahwa peningkatan aktivitas ringan dan penurunan perilaku kurang aktif berkontribusi pada penurunan prevalensi depresi (Lopez et al, 2019). Penelitian lain juga menyatakan bahwa salah satu metode yang sangat baik untuk mengelola kondisi ini yaitu dengan teratur melakukan aktivitas fisik seperti olahraga (Elizabeth Scott, 2021).

Penelitian lain yang mendukung menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara skor aktivitas fisik dengan ukuran kesehatan mental dengan nilai signifikansi ($p=0,005$)[36]. Aktivitas fisik menjadi salah satu strategi pencegahan untuk mengurangi kemungkinan masalah kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan (Arat et al., 2017). Gaya hidup yang aktif secara fisik dikaitkan dengan kesehatan mental yang lebih baik secara keseluruhan selama masa remaja (Wheatley, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa aktifitas fisik yang teratur memiliki manfaat serta potensi positif terhadap kesehatan mental yang lebih baik.

DAFTAR PUSTAKA

- 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>
- Bates, L.C., Zie, G., Stanford, K., Moore, J.B., Kerr, Z. Y., Hanson, E.D., Gibbs, B.B., Kline, C.E., & Stoner, L. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Sedentary Behavior, and Sleep. *Children*.
- Bintang, A.Z., & Mandagi, A.M. (2021). Kejadian Depresi Pada Remaja Menurut Dukungan Sosial Di Kabupaten Jember. *Journal of Community Mental Health and Public Policy*, 3(2), 92–101. <https://doi.org/10.51602/cmhp.v3i2.55>
- Elizabeth Scott, P. (2021, July 30). Top 10 Stress Management Techniques for Students. <https://www.verywellmind.com/topschool-stress-relievers-for-students3145179>

- Fossati, C., Torre, G., Vasta, S., Giombini, A., Quaranta, F., Papalia, R., & Pigozzi, F. (2021). Physical Exercise and Mental Health: The Routes of a Reciprocal Relation. *International journal of environmental research and public health*, 18(23), 12364. <https://doi.org/10.3390/ijerph182312364>
- 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>
- Hale, G. E., Colquhoun, L., Lancaster, D., Lewis, N., & Tyson, P. J. (2021). Review: Physical activity interventions for the mental health and well-being of adolescents - a systematic review. *Child and adolescent mental health*, 26(4), 357–368. <https://doi.org/10.1111/camh.12485>
- Hobson-Powel, A. (2020). Exercise For Kids. Australia: Exercise & Sports Science Australia (ESSA)
- Lin, J., Gao, Y. F., Guo, Y., Li, M., Zhu, Y., You, R., Chen, S., & Wang, S. (2022). Effects of qigong exercise on the physical and mental health of college students: a systematic review and Meta-analysis. *BMC complementary medicine and therapies*, 22(1), 287. <https://doi.org/10.1186/s12906-022-03760-5>
- Loewen, O. K., Maximova, K., Ekwaru, J. P., Faught, E. L., Asbridge, M., Ohinmaa, A., & Veugelers, P. J. (2019). Lifestyle behavior and mental health in early adolescence. *Pediatrics*, 143(5).
- López-Torres Hidalgo J, Aguilar Salmerón L, Boix Gras C, Campos Rosa M, Escobar Rabadán F, Escolano Vizcaíno C, et al. Effectiveness of physical exercise in the treatment of depression in older adults as an alternative to antidepressant drugs in primary care. *BMC Psychiatry*. 2019;19(1):1–7.
- McDowell, C. P., Dishman, R. K., Gordon, B. R., & Herring, M. P. (2019). Physical activity and anxiety: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies. *American journal of preventive medicine*, 57(4), 545-556.
- Molcho, M., Gavin, A., & Goodwin, D. (2021). Levels of Physical Activity and Mental Health in Adolescents in Ireland. *International journal of environmental research and public health*, 18(4), 1713. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041713>
- Riskesdas. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitiandan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI
- 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 (Auckland, N.Z.)*, 49(9), 1383–1410. <https://doi.org/10.1007/s40279-019-01099-5>
- Rusip, G., & Boy, E. (2020). Edukasi Olah Raga Di Rumah Saja Sebagai Upaya Memelihara Kebugaran Fisik Dan Kesehatan Mental Di Masa Pandemi Covid 19 Bagi Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Jurnal Implementa Husada*, 1(2), 152-161.
- Schuch, F. B., & Vancampfort, D. (2021). Physical activity, exercise, and mental disorders: it is time to move on. *Trends in psychiatry and psychotherapy*, 43(3), 177–184. <https://doi.org/10.47626/2237-6089-2021-0237>

- Tandon, P. S., Zhou, C., Johnson, A. M., Gonzalez, E. S., & Kroshus, E. (2021). Association of Children's Physical Activity and Screen Time With Mental Health During the COVID-19 Pandemic. *JAMA network open*, 4(10), e2127892. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2021.27892>
- Wang, Y., & Li, Y. (2022). Physical activity and mental health in sports university students during the COVID-19 school confinement in Shanghai. *Frontiers in public health*, 10, 977072. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.977072>
- 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>