

Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Untuk Kesehatan Fisik dan Kesehatan Mental

Indriyani Rahayu

Universitas Negeri Semarang

Indriyahayu095@gmail.com

Abstract: Regular physical activity plays an important role in maintaining physical and mental health. This article examines the benefits of regular physical activity in improving cardiovascular health, muscle strength, and reducing the risk of mental disorders such as depression and anxiety. This research uses qualitative methods through in-depth interviews with individuals who actively exercise regularly. The research results show that physical activity makes a major contribution to improving physical and mental well-being.

Key words: Physical activity, physical health, mental health, disease prevention, quality of life

Abstrak: Aktivitas fisik teratur berperan penting dalam menjaga kesehatan fisik dan mental. Artikel ini mengkaji manfaat aktivitas fisik rutin terhadap peningkatan kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, serta pengurangan risiko gangguan mental seperti depresi dan kecemasan. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif melalui wawancara mendalam dengan individu yang aktif berolahraga secara rutin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi besar terhadap peningkatan kesejahteraan fisik dan mental.

Kata kunci : Aktivitas fisik, kesehatan fisik, kesehatan mental, pencegahan penyakit, kualitas hidup

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah segala bentuk gerakan tubuh yang melibatkan penggunaan energi. Mulai dari aktivitas ringan seperti berjalan kaki, berkebun atau naik tangga, hingga yang lebih intens seperti berlari, berenang atau latihan beban (Li & Pustaka, 2021). Setiap bentuk gerakan memiliki kontribusi positif terhadap kesehatan fisik dan mental.

Aktivitas fisik rutin adalah salah satu kunci penting untuk menjaga dan meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Di era modern, banyak orang yang menghabiskan waktu dengan duduk terlalu lama di depan layar komputer yang menyebabkan kebiasaan kurang bergerak semakin meningkat. Kebiasaan kurang bergerak meningkatkan risiko berbagai masalah kesehatan, seperti obesitas,

penyakit jantung dan gangguan mental seperti stres dan depresi. Oleh karena itu, aktivitas fisik secara teratur sangat penting untuk dilakukan.

Secara fisik, aktivitas seperti berjalan, berlari, atau berolahraga dapat meningkatkan kekuatan otot, daya tahan kardiovaskular, dan fleksibilitas. Selain itu, aktivitas fisik yang cukup berperan dalam mengendalikan berat badan, menurunkan risiko penyakit kronis seperti diabetes dan penyakit jantung, serta memperbaiki postur tubuh dan kelenturan sendi (Chan et al., 2021). Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), melakukan aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi risiko berbagai penyakit serius dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (Qonita et al., 2021).

Dari segi kesehatan mental, aktivitas fisik terbukti dalam mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Olahraga dapat merangsang produksi endorfin yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan, yang dapat meningkatkan suasana hati dan memberikan rasa nyaman (Maranatha, 2007). Dengan berolahraga secara teratur, seseorang dapat merasa lebih rileks dan memberikan kesempatan untuk melepaskan ketegangan mental, yang secara keseluruhan mendukung kesejahteraan psikologi dan emosional.

Salah satu mekanisme utama dibalik manfaat tersebut adalah perbaikan sirkulasi darah yang dihasilkan dari aktivitas fisik, yang tidak hanya membantu organ tubuh berfungsi optimal, tetapi juga meningkatkan performa mental. Efek dari aktivitas fisik terhadap kesehatan mental juga terlihat pada penurunan kortisol, hormon yang terkait dengan stres. Selain itu, latihan fisik teratur dapat membantu pengelolaan berat badan, yang juga berperan penting dalam mencegah berbagai penyakit kronis seperti obesitas dan diabetes tipe 2 (Munandar, 2024).

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi dampak aktivitas fisik teratur pada kesehatan fisik dan mental serta mengidentifikasi persepsi individu tentang manfaat fisik dan mental dari olahraga teratur.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif dengan pendekatan wawancara mendalam (in-depth interview) untuk menggali pengalaman dan persepsi responden mengenai manfaat aktivitas fisik secara teratur, baik dari segi kesehatan fisik maupun mental. Dengan menggunakan metode ini, mampu memberikan pemahaman yang lebih rinci tentang dampak subjektif aktivitas fisik terhadap kehidupannya sehari-hari responden. Fokus penelitian adalah pada pengalaman personal responden yang rutin berolahraga, serta tantangan yang dihadapi dalam menjaga konsistensi rutinitas tersebut.

Prosedur Penelitian :

1. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan selama periode november diberbagai pusat kebugaran dan fasilitas olahraga di kabupaten Grobogan.

2. Partisipan

Responden dipilih secara purposive sampling berdasarkan aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin minimal 3 kali seminggu, sebanyak 20 responden baik pria maupun wanita. Aktivitas fisik yang dilakukan seperti lari, berenang, yoga, olahraga beban dan bersepeda.

3. Teknik Pengumpulan Data

Wawancara mendalam untuk menggali pengalaman dan persepsi responden tentang manfaat aktivitas fisik.

4. Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik analisis tematik untuk mengidentifikasi pola-pola yang muncul terkait dengan manfaat fisik dan mental dari aktivitas fisik teratur.

HASIL

Tabel 1. Ringkasan Wawancara Partisipan

No	Jenis Aktivitas Fisik	Manfaat yang Dirasakan Fisik	Manfaat yang Dirasakan Mental
1.	Lari	Meningkatkan kebugaran jantung dan menurunkan berat badan	Meningkatkan mood dan mengurangi stres
2.	Berenang	Peningkatan kekuatan otot dan pernapasan lebih baik	Merasa lebih tenang dan mengurangi kecemasan
3.	Yoga	Meningkatkan fleksibilitas dan postur tubuh	Mengurangi stres dan meningkatkan fokus
4.	Olahraga beban	Menambah kekuatan otot, meningkatkan metabolisme	Meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan kualitas tidur dan mengurangi depresi
5.	Bersepeda	Meningkatkan stamina dan menjaga berat badan ideal	Menenangkan pikiran dan mengurangi kecemasan

Tabel 2. Perbandingan kondisi kesehatan fisik dan mental sebelum dan setelah rutin berolahraga (rata-rata responden)

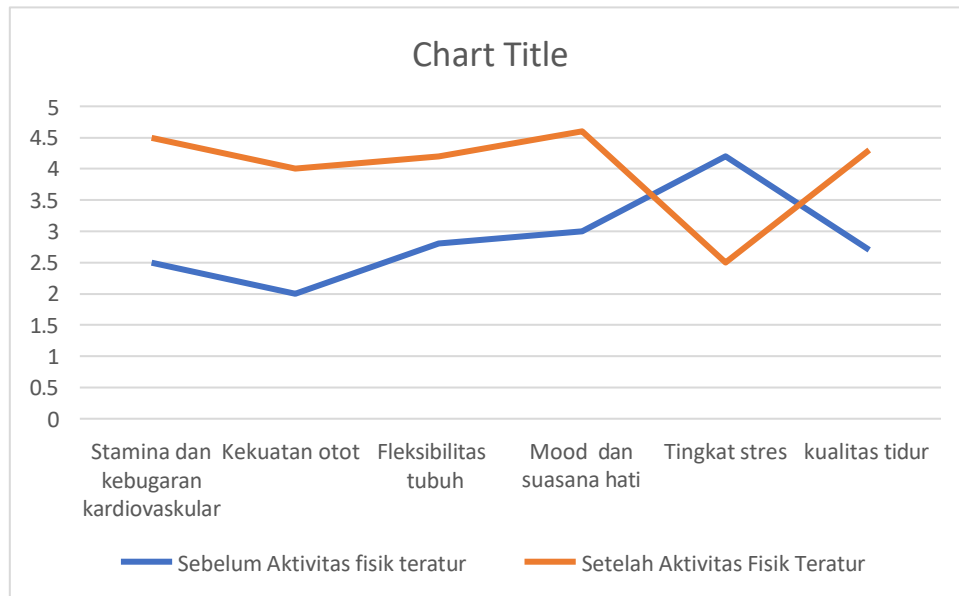
No	Kondisi kesehatan	Sebelum aktivitas fisik rutin	Setelah aktivitas fisik teratur
1.	Stamina dan kebugaran kardiovaskular	2,5	4,5

2.	Kekuatan otot	2,0	4,0
3.	Fleksibilitas tubuh	2,8	4,2
4.	Mood dan suasana hati	3,0	4,6
5.	Tingkat stres	4,2	2,5
6.	Kaulitas tidur	2,7	4,3

Interpretasi Tabel :

Tabel ini menunjukkan rata-rata skor kesehatan fisik dan mental sebelum dan setelah partisipan berolahraga secara rutin. Skala pengukuran dari 1 hingga 5 (1 sangat rendah dan 5 sangat tinggi). Sebelum rutin berolahraga, responden melaporkan tingkat stamina dan kekuatan otot yang rendah serta masalah mood dan stress yang tinggi. Namun, setelah berolahraga teratur kondisi fisik seperti kebugaram kardiovaskular dan kekuatan otot meningkat secara signifikan. Tingkat stres menurun, sedangkan suasana hati dan kualitas tidur meningkat.

Picture 1. Grafik



Grafik ini menggambarkan peningkatan kondisi kesehatan fisik dan mental responden sebelum dan setelah melakukan aktivitas fisik teratur. Pada sumbu X adalah variabel kesehatan dan sumbu Y menunjukkan skala peningkatan 1 hingga 5.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada kesehatan fisik dan mental responden yang dilakukan dengan 20 responden yang aktif berolahraga, ditemukan bahwa olahraga teratur berdampak positif pada berbagai aspek kesehatan, termasuk kesehatan kardiovaskular, kekuatan otot, fleksibilitas, serta kesehatan mental seperti mood, stres, dan kecemasan.

Perubahan kesehatan fisik

Berdasarkan data yang dikumpulkan, sebagian besar responden mengalami peningkatan yang signifikan dalam kesehatan fisik, terutama dalam hal kebugaran kardiovaskular dan kekuatan otot setelah melakukan aktivitas fisik teratur. Peningkatan kebugaran kardiovaskular ini berhubungan langsung dengan manfaat fisik yang terkait dengan olahraga aerobik seperti berlari dan berenang, yang secara efektif meningkatkan kapasitas jantung. Pada kekuatan otot menunjukkan peningkatan yang cukup signifikan. Latihan beban dan aktivitas fisik lainnya berperan dalam pembentukan otot dan meningkatkan daya tahan tubuh, yang pada gilirannya mengurangi risiko cedera dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Di sisi lain, fleksibilitas tubuh responden mengalami peningkatan yang signifikan. Fleksibilitas tubuh yang lebih baik dapat mengurangi risiko cedera otot, meningkatkan postur tubuh, dan mempermudah aktivitas sehari-hari.

Perubahan kesehatan mental

Selain manfaat fisik, perubahan pada kesehatan mental juga tercermin dalam data menunjukkan peningkatan mood, yang artinya responden merasa lebih bahagia, lebih positif dan lebih puas dengan diri sendiri. Peningkatan mood ini dapat dijelaskan dengan meningkatnya kadar hormon endorfin dan serotonin yang dihasilkan selama aktivitas fisik. Hormon-hormon ini dikenal sebagai hormon kebahagiaan yang berperan dalam meningkatkan perasaan positif dan mengurangi perasaan negatif. Berdasarkan data stres dan kecemasan menunjukkan penurunan yang signifikan. Penurunan stres dan kecemasan ini bisa diatribusikan pada efek positif dari olahraga, yang tidak hanya meningkatkan kebugaran fisik tetapi juga membantu mengatur hormon-hormon yang berperan dalam pengaturan suasana hati dan respon terhadap stres. Aktivitas fisik diketahui dapat mengurangi kadar kortisol (hormon stres) dalam tubuh, yang berkontribusi pada perasaan lebih tenang dan rileks.

Tantangan dalam mempertahankan rutinitas olahraga

Meskipun banyak responden mengalami peningkatan yang signifikan dalam kesehatan fisik dan mental setelah berolahraga rutin, beberapa tantangan dalam mempertahankan rutinitas olahraga tetap ada. Hambatan utama yang sering terjadi yaitu kurangnya waktu akibat jadwal kerja atau kehidupan sehari-hari, serta rasa lelah setelah menjalani aktivitas harian yang sibuk. Beberapa responden menyatakan kurangnya motivasi pada awalnya, tetapi setelah merasakan manfaat yang nyata menjadi termotivasi untuk rutin berolahraga. Pentingnya motivasi dan perencanaan waktu yang baik sangat ditekankan oleh responden. Beberapa responden memiliki rutinitas olahraga yang lebih fleksibel, seperti yoga atau berjalan kaki, merasa lebih mudah untuk dipertahankan karena lebih mudah untuk disesuaikan dengan jadwal harian.

SIMPULAN

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik teratur memiliki dampak positif yang besar terhadap kesehatan fisik dan kesehatan

mental. Perubahan yang signifikan dalam kebugaran kardiovaskular, kekuatan otot, serta penurunan stres dan kecemasan menunjukkan betapa pentingnya olahraga bagi kesejahteraan tubuh dan pikiran. Namun hambatan utama yang perlu diatasi untuk menjaga konsistensi dalam berolahraga.

Pentingnya bagi individu untuk menemukan jenis olahraga yang sesuai dengan kebutuhan dan preferensi serta menetapkan jadwal yang realistis untuk memastikan bahwa aktivitas fisik menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari rutinitas harian demi menjaga kualitas hidup yang lebih baik

DAFTAR PUSTAKA

- Chan, M. F., Al Balushi, R., Al Falahi, M., Mahadevan, S., Al Saadoon, M., & Al-Adawi, S. (2021). Child and adolescent mental health disorders in the GCC: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Pediatrics & Adolescent Medicine*, 8(3), 134–145.
<https://doi.org/10.1016/J.IJPAM.2021.04.002>
- Ii, B. A. B., & Pustaka, T. (2021). *No Title*. 2020, 10–31.
- Maranatha, U. K. (2007). *Universitas Kristen Maranatha*. 1–7.
- Munandar, W. (2024). *Sosialisasi Tentang Partisipasi Wanita Dalam Dunia Olahraga*. 7215, 120–127.
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). *Pendahuluan*. 1, 10–19.