Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Member Fithub BSB Semarang

Bhima Unggul Ardhiarto^{1*}, Sandra Aina Az Zahra², Hernika Isnaeni Putri Pamuji³

^{1,2,3} Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang

*Corresponding author: bhimaardhiarto@students.unnes.ac.id

Physical activity has become an interesting research topic in the health context, especially in relation to good mental health. This research aims to analyze the effect of physical activity on the mental health of BSB Semarang fithub members. The research used a qualitative method with a narrative inquiry approach with a sample of 30 people. Data collection techniques use interviews, questionnaires and documentation. The research results show that physical activity has a positive and significant influence on reducing stress levels, improving mood and quality of sleep as well as a regular and balanced eating pattern. Respondents also felt happy and calm after physical activity, with effects on mental health such as improved psychological well-being and concentration. The conclusion of this research is the positive and significant influence of physical activity on the mental health of BSB Semarang fithub members.

Keywords: Physical Activity, Mental Health, Fithub Member

Aktivitas fisik telah menjadi topik penelitian yang menarik dalam konteks kesehatan terutama dalam hubungannya terhadap kesehatan mental yang baik. Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental member fithub BSB Semarang. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan *narrative inquiry* dengan sampel berjumlah 30 orang. Teknik pengumpulan data menggunakan wawancara, angket, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memberikan pengaruh yang positif dan signifikan terhadap penurunan tingkat stres, peningkatan suasana hati, dan kualitas tidur serta pola makan yang teratur dan seimbang. Responden juga merasa bahagia dan tenang setelah beraktivitas fisik, dengan pengaruh terhadap kesehatan mental seperti peningkatan kesejahteraan psikologis dan konsentrasi. Simpulan dari penelitian ini adalah terhadap pengaruh yang positif dan signifikan aktivitas fisik terhadap kesehatan mental member fithub BSB Semarang.

Kata kunci: Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Member Fithub

PENDAHULUAN

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang memerlukan energi atau tenaga untuk dapat melakukan berbagai kerja aktivitas seperti melakukan aktivitas sehari-hari dari bangun tidur hingga tidur kembali berdasarkan lamanya intensitas dan sifat kerja otot (Makawekes et al., 2020). Aktivitas fisik merangsang pelepasan endorfin, neurotransmitter yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan," yang dapat meningkatkan perasaan positif dan mengurangi perasaan cemas (Yoisingadji, 2024). Dengan melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan aktivitas neurotransmitter seperti serotonin, yang berperan dalam mengatur mood dan kecemasan (Melati, 2024). Selain itu aktivitas fisik juga dapat meningkatkan aliran darah pada otak (Agustana et al., 2023).

Aktivitas fisik memiliki manfaat yang serupa dengan olahraga dalam hal peningkatan kesehatan fisik (Shalahuddin, 2024). Aktivitas fisik telah lama diakui sebagai faktor penting yang mempengaruhi kesehatan mental dan kinerja akademik (Pratama & Zaimah, 2024). Aktivitas fisik yang teratur akan meningkatkan aktivitas enzim lipoprotein lipase (LPL) dan menurunkan aktivitas enzim hepatic lipase (Rafiq et al., 2021). Aktivitas fisik secara teratur juga bermanfaat dalam mengatur berat badan dan menguatkan sistem jantung dan pembuluh darah (Harahap et al., 2017). Selain itu aktivitas yang teratur dan benar sangat penting bagi pemeliharaan kesehatan fisik, mental dan mempertahankan kualitas hidup agar tetap sehat dan bugar (Mulyaningsih et al., 2023). Sejalan dengan pendapat menurut (Istyanto & Rahmi, 2023) yang menjelaskan bahwa aktivitas fisik telah menjadi intervensi yang dapat meningkatkan kesehatan dan kesejahteraan mental, serta pencegahan penyakit mental, di semua populasi.

Kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan (*well-being*) dimana individu dapat merealisasikan kemampuannya sendiri, dapat mengatasi tekanan kehidupan yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi kepada komunitasnya (Suryanto & Nada, 2021). Kesehatan mental merupakan aspek penting dalam mewujudkan kesehatan yang menyeluruh (Ridlo, 2020). Kesehatan mental memiliki peran yang sangat penting dalam menentukan kualitas hidup dan tingkat kepuasan seseorang (Abelea et al., 2024).

Kesehatan mental merupakan bagian dari kesejahteraan individu yang mencakup berbagai kondisi seperti depresi, kecemasan, stres, dan gangguan tidur (Ma'ruf et al., 2024). Kesehatan mental merupakan komponen mendasar dari definisi kesehatan. Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka (Haryanti et al., 2024). Kesehatan mental yang baik memungkinkan orang untuk menyadari potensi mereka, mengatasi tekanan kehidupan yang normal, bekerja secara produktif, dan berkontribusi pada komunitas mereka (Radiani, 2019). Kesehatan mental yang baik sangat penting untuk keberhasilan akademis, hubungan sosial, dan kesejahteraan secara umum (Negara et al., 2024).

Setiap orang harus menjaga kesehatan psikologi diri sendiri agar terhindar dari berbagai fenomena-fenomena permasalahan psikologi. Salah satu cara untuk tetap menjaga dan meningkatkan kesehatan psikologi seseorang adalah dengan melakukan aktivitas olahraga. Dengan melakukann aktivitas olahraga bisa berguna untuk menaklukkan tantangan dan mengasah minat serta kemampuan saat melakukan olahraga kebugaran. ketika orang merasa mampu dan optimis untuk menjalani olahraga kebugaran di fitness

center maka orang tersebut akan memiliki rasa percaya diri yang lebih baik (Muttaqin & Jafar, 2016). Maka dari itu penelitian kali ini bertujuan untuk mencari seberapa berpengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental member fithub BSB Semarang.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan menggunakan metode pendekatan *narrative inquiry* yang berfokus pada cerita atau narasi responden (Mawarni, 2020). Penelitian ini diambil dengan menggunakan waktu penelitian 1 minggu (24 November 2024 – 30 November 2024) sebagai waktu pengumpulan data. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *purposive sampling* yang artinya populasi yang digunakan harus sesuai dengan kriteria inklusi yang telah ditetapkan (Aryani & Dewi, 2023). Target partisipan adalah member fithub BSB Semarang yang menjadi fokus penelitian untuk menganalisis aktivitas fisik terhadap kesehatan mental yang berjumlah 20 orang.

Untuk teknik pengumpulan data yang digunakan penulis adalah metode wawancara, angket, dan dokumentasi. Jenis wawancara yang digunakan yaitu wawancara semi terstruktur dengan mengikuti seluruh rangkaian urutan pertanyaan yang telah dipersiapkan sebelumnya. Lalu untuk menganalisis hasil data tadi digunakan teknik analisis tematik untuk membangun teori baru dari hasil data wawancara tadi.

HASIL

Hasil data penelitian yang dilakukan peneliti untuk mendapatkan data terkait pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental seseorang dibagi kedalam 3 topik pembahasan yaitu dorongan untuk melakukan aktivitas fisik, suasana hati sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik, dan pengaruh terhadap kesehatan mental. Hasil data yang telah dikumpulkan dapat disajikan ke dalam tabel berikut ini:

Tabel 1. Hasil yang diperoleh

Tema	Pengalaman Responden	Kutipan Kunci
Dorongan untuk melakukan aktivitas fisik	Hal yang mendorong responden untuk melakukan aktivitas fisik adalah ingin menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, dan ingin mendapatkan berat badan yang ideal. Selain itu responden ingin menghilangkan perasaan stres dan menaikkan mood.	“Melakukan aktivitas fisik di fithub ini saya lakukan untuk mendapatkan berat badan yang ideal dan menghilangkan stress. Dengan demikian bisa meningkatkan mood saya” (Responden ke-11)
Suasana hati sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik	Mayoritas responen merasa jenuh dan banyak beban permasalahan sebelum melakukan aktivitas fisik. Namun setelah melakukan aktivitas fisik responden merasakan lebih tenang dan tidak lelah	“Sebelum melakukan aktivitas fisik saya merasa jenuh dan banyak beban. Namun setelah melakukan aktivitas fisik saya menjadi lebih tenang dan

	secara mental. Selain itu badan juga menjadi lebih bugar.	tidak lelah secara mental” (Responden ke-18)
Pengaruh terhadap kesehatan mental	Beberapa responden merasakan pengaruh terhadap kesehatan mental responden tersebut terkait stres yang sudah berkurang bahkan hilang dan meningkatkan suasana hati dalam dirinya itu sendiri setelah melakukan aktivitas fisik.	“ Iya betul. Perubahan itu saya rasakan, diantaranya stres saya berkurang dan bahkan bisa hilang. Jam tidur saya pun menjadi teratur dan pola makan saya juga teratur. Saya juga mendapatkan kepuasan untuk diri saya sendiri setelah melakukan aktivitas fisik” (Responden ke-7)

Dari data yang telah disajikan diatas merupakan perwakilan dari 20 responden terkait pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental mereka. Oleh karena itu aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental dengan membantu menurunkan stress dan kecemasan, meningkatkan mood dan mencegah depresi, meningkatkan kualitas istirahat dan pola makan, meningkatkan kesejahteraan psikologis serta menjaga kebugaran tubuh.

PEMBAHASAN

Dorongan member fitness center dalam melakukan latihan kebugaran jasmani adalah dorongan dari dalam (*intrinsik*), motivasi dari luar (*ekstrinsik*). Berdasarkan sub indikator sebagai berikut : kesenangan (*enjoyment*) dan kebugaran (*fitness*), kemampuan (*competence*), penampilan (*appearance*), sosial (*social*) (Muttaqin & Jafar, 2016). Mayotitas member fitness center melakukan latihan guna meningkatkan kebugaran jasmani dan menjaga kesehatan. Selain itu fitness juga merupakan gaya hidup yang seimbang yang juga melibatkan asupan nutrisi dan istirahat. Dengan perkembangan zaman saat ini menciptakan pola hidup dan gaya hidup yang modern, namun memiliki dampak langsung terhadap kesehatan mental seseorang. Faktor penyebab yang sering kita temukan adalah manusia sering dilanda stress akibat dari kesibukan dan aktivitas manusia zaman sekarang yang semakin sibuk.

Aktivitas fisik lebih luas dari olahraga karena tidak selalu terstruktur atau dilakukan dengan tujuan tertentu (Shalahuddin, 2024). Aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik saja, 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 sosial dan emosi. (Istyanto & Rahmi, 2023). Aktivitas fisik memiliki dampak positif

terhadap pengurangan stres. Stimulasi pelepasan endorfin selama aktivitas fisik telah dikaitkan dengan peningkatan mood dan pengurangan respons stres. Aktivitas fisik, baik aerobik maupun anaerobik, dapat memberikan manfaat signifikan dalam mengelola tingkat stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis (Melati, 2024).

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sampel yang terdiri dari umur 25-40 tahun dengan jumlah 20 sampel yang memiliki informasi dasar seperti yaitu pengetahuan terkait manfaat aktivitas fisik terhadap kehidupan sehari-hari. Dari instrumen pengumpulan data akan dihasilkan beberapa tema pembahasan untuk penelitian ini dengan menggunakan teknik pengumpulan data wawancara kepada responden. Berikut beberapa pembahasan yang didapatkan dalam proses pengumpulan data:

1) Dorongan untuk melakukan aktivitas fisik

Dorongan untuk melakukan aktivitas fisik sering kali dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Motivasi intrinsik seperti menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran, menyalurkan hobi, dan menghilangkan stres menjadi alasan utama individu untuk aktif secara fisik. Faktor eksternal seperti dukungan keluarga, ketersediaan fasilitas, dan ajakan teman juga memainkan peran penting (Bayudamai & Yuliastrid, 2022)

Hasil yang diperoleh dalam penelitian yang terdiri dari 20 sampel yang telah dijadikan target dalam penelitian. Bahwasannya setiap sampel mempunyai dorongan yang beragam dalam melakukan aktivitas fisik. Dari data yang didapatkan mayoritas sampel yang memiliki dorongan untuk meningkatkan kebugaran dan menjaga kesehatan, membentuk berat badan yang ideal, dan menghilangkan stress dikala jenuh. Dalam topik penelitian ini kita akan membahas terkait dorongan untuk melakukan aktivitas fisik member fithub BSB Semarang dengan dibuktikan oleh 5 contoh respon yang diberikan oleh sampel dari banyaknya respon dan disajikan sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil data Topik Pembahasan Dorongan Untuk Melakukan Aktivitas Fisik

No	Responden	Pernyataan Kunci
1.	Responden ke-4	“Dorongan saya untuk melakukan aktivitas fisik adalah untuk meningkatkan kebugaran jasmani ”
2.	Responden ke-8	“Menurut saya dengan aktivitas fisik yang teratur bisa menjaga pola hidup agar tetap seimbang”
3.	Responden ke-11	“Melakukan aktivitas fisik di fithub ini saya lakukan untuk mendapatkan berat badan yang ideal dan menghilangkan stress. Dengan demikian bisa meningkatkan mood saya”
4.	Responden ke-14	“Agar pola tidur dan pola makan menjadi teratur dan seimbang”
5.	Responden ke-19	“Menghilangkan stres dikala jenuh dan menjadikan diri lebih tenang serta bahagia ”

Oleh karena itu dari hasil yang telah ditampilkan menunjukkan bahwa dorongan untuk melakukan aktivitas selain ingin menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh juga untuk menjaga kesehatan mental dengan menghilangkan stres pada diri sendiri agar membuat diri menjadi lebih bahagia.

2) Suasana hati sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik

Setelah mengetahui dorongan sampel dalam melakukan aktivitas fisik diatas, dalam kemudian akan dibahas mengenai suasana hati sebelum dan sesudah sampel dalam melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik, terbukti memengaruhi suasana hati secara signifikan, baik sebelum maupun sesudah melakukannya. Diantaranya dapat meningkatkan suasana hati dengan melakukan aktivitas seperti plyometrics secara signifikan meningkatkan mood serta dapat memicu pelepasan endorfin yang bisa memicu “hormon kebahagiaan”. Aktivitas fisik rutin tidak hanya mendukung kesehatan fisik tetapi juga memainkan peran penting dalam menjaga keseimbangan emosional dan kesehatan mental (Adiono et al., 2018).

Oleh karena itu pada pembahasan kali ini akan mengupas hasil tanggapan dari responden terkait suasana hati sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik. Berikut tabel pembahasan hasil data yang telah dikumpulkan.

Tabel 2. Hasil data Topik Pembahasan Suasana Hati Sebelum dan Sesudah Melakukan Aktivitas Fisik

No	Responden	Suasana Hati Sebelum	Suasana Hati Sesudah	Membantu Mengurangi Stres/tekanan mental (ya/tidak)
1.	Responden ke-5	“Sebelum beraktivitas fisik kaya loyo dan kaya mager mageran gitu”	“Setelah melakukan aktivitas fisik jadi lebih sehat dan bertenaga”	“Yups tentunya, karena dengan beraktivitas fisik kan badan kita bergerak gitu jadi ngga mager mageran dan badan jadi lebih sehat deh.”
2.	Responden ke-9	“Kurang percaya diri karena berat badan ngga ideal”	“Jadi lebih percaya diri dengan berat badan sekarang”	“Iya dong, awalnya aku kurang PD karena berat badanku yang ngga ideal terus kan dengan beraktivitas fisik di fithub ini jadi lebih percaya diri karena berat badannya sudah ideal.”
3.	Responden ke-10	“Badan kerasa lemas dan kurang bersemangat”	“Badan menjadi bugur dan	“Ya, dengan aktivitas fisik tu badan jadi lebih

			meningkatkan semangat”	bugar dan jadi semangat juga.”
4.	Responden ke-12	“Mood kurang bagus dann males malesan”	“Tapi setelah beraktivitas fisik saya merasakan lebih rileks”	“Ya, karena dengan melakukan aktivitas fisik bisa meningkatkan hormon kebahagiaan jadi bisa meningkatkan mood dan jadi lebih rileks.”
5.	Responden ke-18	“Jenuh dan banyak beban”	“Jadi lebih tenang terus ngga lelah secara mental”	“ya benar, awalnya sebelum beraktivitas tu kaya mager sama ngerasa banyak beban gitu tapi abis itu jadi merasa lebih tenang dan mentalnya kek jadi lebih sehat gitu.”

Hasil dari ke-5 data yang telah ditampilkan diatas merupakan contoh dari 30 sampel yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat membantu seseorang untuk menghilangkan stres, membantu menimbulkan perasaan senang dan bahagia, meningkatkan rasa percaya diri, menjadi lebih rileks dan meningkatkan mood.

3) Pengaruh terhadap kesehatan mental

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan di mana individu menyadari kemampuan mereka sendiri, dapat mengatasi tekanan hidup yang normal, dapat bekerja secara produktif, dan mampu berkontribusi kepada komunitas mereka. Dalam konteks ini, olahraga dapat dijadikan sebagai salah satu intervensi yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental, mengingat kemampuannya untuk mengurangi gejala gangguan mental dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Cara atau strategi seseorang untuk menghadapi dan mengendalikan stress biasa disebut *koping stress*. Sebagian individu menggunakan *problem-focused coping*, dengan berfokus pada penyelesaian masalah. Sebagian lainnya mungkin menggunakan *emotion-focused coping*, dengan berfokus pada emosi yang dirasakannya. Olahraga atau kegiatan fisik merupakan salah satu cara untuk mengurangi stres yang dialami individu (Ma’ruf et al., 2024).

Berdasarkan pernyataan diatas dapat dibuktikan melalui hasil data responden dalam penelitian ini bahwa aktivitas fisik dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental

seseorang. Hasil dari perwakilan data penelitian akan ditampilkan dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 3. Hasil Data Topik Pembahasan Pengaruh Terhadap Kesehatan Mental

No	Responden	Perubahan Dalam Diri (Tingkat stres, Kualitas tidur, Rasa percaya diri, Konsentrasi atau fokus, Kebahagiaan secara umum)
1.	Responden ke-3	“Saya merasa lebih percaya diri sehingga membuat diri saya menjadi lebih bahagia.”
2.	Responden ke-7	“Iya betul. Perubahan itu saya rasakan, diantaranya stres saya berkurang dan bahkan bisa hilang. Jam tidur sayapun menjadi teratur dan pola makan saya juga teratur. Saya juga mendapatkan kepuasan untuk diri saya sendiri setelah melakukan aktivitas fisik.”
3.	Responden ke-13	“Tingkat stress ku bisa berkurang, mood jadi lebih bagus terus jadi ngga mager-mageran lagi.”
4.	Responden ke-16	“Kualitas tidur dan pola makan menjadi lebih teratur dan seimbang.”
5.	Responden ke-20	“Saya merasakan semua aspek diatas setelah beraktivitas fisik. Karena dengan beraktivitas fisik bisa meningkatkan hormone kebahagiaan.”

Berdasarkan hasil yang telah didapatkan maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh terhadap kesehatan mental member fithub BSB Semarang mulai dari dorongan untuk melakukan aktivitas fisik, suasana hati sebelum dan sesudah melakukan aktivitas fisik serta pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental seseorang.

SIMPULAN

Simpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa dengan beraktivitas fisik memiliki pengaruh yang positif serta signifikan terhadap kesehatan mental member fithub BSB Semarang. Aktivitas fisik ini tidak hanya membantu mengurangi stres dan kecemasan, tetapi juga meningkatkan mood dan mencegah depresi, meningkatkan kualitas istirahat dan pola makan, meningkatkan kesejahteraan psikologis serta menjaga kebugaran tubuh. Dorongan untuk melakukan aktivitas selain ingin menjaga kebugaran dan kesehatan tubuh juga untuk menjaga kesehatan mental dengan menghilangkan stres pada diri sendiri agar membuat diri menjadi lebih bahagia. Kemudian suasana hati setelah melakukan aktivitas fisik dapat membantu seseorang untuk menghilangkan stres, membantu menimbulkan perasaan senang dan bahagia, meningkatkan rasa percaya diri, menjadi lebih rileks dan meningkatkan mood. Selain itu, pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental meliputi penurunan tingkat stres, peningkatan rasa percaya diri, dan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Oleh karena itu, aktivitas fisik dapat menjadi salah satu

bentuk intervensi yang dapat mendukung kesehatan mental berbagai generasi dalam zaman modernisasi seperti sekarang ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Abelea, R. E., Rosyada, W. A., Karinda, R. A., Purnomo, R. T., Hendriawan, L., Hafidh, R. B., Devina, C. D., & Candra, E. T. M. (2024). Pengaruh Olahraga terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa/Mahasiswi Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Semarang. *Jurnal Analis*, 3(2), 232–244.
- Adiono, A. D., Bakhtiar, Y., Supatmo, Y., & Muniroh, M. (2018). Perbandingan Efek Olahraga Indoor Dan Outdoor Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 1088–1098.
- Agustana, R. S., Suparto, T. A., Sumartini, S., Purwandari, A., & Puspita, W. (2023). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Fungsi Kognitif pada Lanjut Usia: Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 4(1), 103–108. <https://doi.org/10.22437/jini.v4i1.24971>
- Aryani, D. P., & Dewi, R. C. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Stres Pada Member Senam Zumba Usia 18-30 Tahun 43. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(3), 43–50.
- Bayudamai, C. P., & Yuliasitrid, D. (2022). Tingkat Motivasi Berolahraga dan Aktivitas Fisik pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(4), 7–12.
- Harahap, R. A., Rochadi, R. K., & Sarumpae, S. (2017). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Laki-Laki Dewasa Awal (18-40 Tahun) Di Wilayah Puskesmas Bromo Medan Tahun 2017. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran Dan Ilmu Kesehatan*, 1(2), 68–73. <https://doi.org/10.24912/jmstkik.v1i2.951>
- Haryanti, A. N., Putra, M. B. S., Larasari, N., Khairunnisa, V. N., & A, L. D. D. (2024). Analisis Kondisi Kesehatan Mental di Indonesia Dan Strategi Penanganannya. *Student Research Journal*, 2(3), 28–40. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktifitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 05(04), 7–14.
- Ma'ruf, S., Nurkadri, Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Makawekes, E., Suling, L., & Kallo, V. (2020). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Lanjut 60-74 Tahun. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 83–90. <https://doi.org/10.35790/jkp.v8i1.28415>
- Mawarni, S. I. (2020). *Studi Naratif Inquiry : Tentang Pola Asuh Orang Tua Pada Anak Retardasi Mental*. 1–16.
- Melati, B. (2024). Pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan mental: Tinjauan pustaka. *Edukasimu.Org*, 4(1), 1–22. <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/289>
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *MAJORA: Majalah*

- Ilmiah Olahraga*, 29(1), 15–21. <https://doi.org/10.21831/majora.v29i1.64506>
- Muttaqin, A., & Jafar, M. (2016). Motivasi Member Fitness Center dalam Melakukan Latihan Kebugaran Jasmani (Studi Kasus Pada Member Wana Gym Banda Aceh Tahun 2015). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan Dan Rekreasi*, 2(2), 100–113.
- Negara, J. C., Hamidie, A., & Paramitha, S. T. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari pada Kesehatan Mental Anak-anak. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(3), 127–135. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i3.1655>
- Pratama, R. S., & Zaimah, A. F. N. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental dan Kinerja Akademik Mahasiswa Pendidikan Bahasa Inggris. *Jurnal Lingkar Pembelajaran Inovatif*, 5(9), 94–104.
- Radiani, W. A. (2019). Kesehatan Mental Masa Kini dan Penanganan Gangguannya Secara Islam. *Journal of Islamic and Law Studies*, 3(1), 87–113. <http://jurnal.uin-antasari.ac.id/index.php/jils/article/view/2659>
- Rafiq, A. A., Sutono, & Wicaksana, A. L. (2021). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Berat Badan dan Tingkat Kolesterol pada Orang dengan Obesitas: Literature Review. *Jurnal Keperawatan Klinis Dan Komunitas*, 5(3), 167–178. <https://doi.org/10.22146/jkkk.60362>
- Ridlo, I. A. (2020). Pandemi COVID-19 dan Tantangan Kebijakan Kesehatan Mental di Indonesia. *Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 5(2), 155–164. <https://doi.org/10.20473/jpkm.v5i22020.162-171>
- Shalahuddin, M. A. (2024). Olahraga dan Aktivitas Fisik: Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik. *Maternal & Neonatal Health Journal*, 4(2), 8–14. <https://doi.org/10.37010/mnhj.v4i2.1600>
- Suryanto, A., & Nada, S. (2021). Analisis Kesehatan Mental Mahasiswa Perguruan Tinggi Pada Awal Terjangkitnya Covid-19 di Indonesia. *Jurnal Citizenship Virtues*, 1(2), 83–97.
- Yoisangadji, A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas Ix Mtsn 1 Kepulauan Sula. *JUANGA: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 10(1), 99–111.