

**HUBUNGAN BERMAIN TENIS MEJA PADA KOMUNITAS
OLAHRAGA LOKAL TERHADAP TINGKAT STRES DAN
KEBUGARAN KARDIOVASKULAR PADA PEKERJA KARYAWAN
DI PTM VGH BEKASI**

Novan Eka Ardhani¹, Moch Fahmi Abdulaziz²
Universitas Negeri Semarang^{1,2}
novaneka29@students.unnes.ac.id¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan partisipasi bermain tenis meja dengan tingkat stres kerja dan kebugaran kardiovaskular karyawan. Metode penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data partisipasi bermain tenis meja dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert empat tingkat, tingkat stres kerja diukur menggunakan subskala stres DASS-21, dan kebugaran kardiovaskular diukur menggunakan tes langkah Harvard. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji korelasi Pearson Product-Moment pada taraf signifikansi 0,05. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat partisipasi bermain tenis meja berada pada kategori sangat tinggi dengan indeks sebesar 80%, sedangkan tingkat stres kerja berada pada kategori sedang dengan indeks sebesar 50%. Uji korelasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara partisipasi bermain tenis meja dan stres kerja ($r = -0,48$; $p < 0,05$), serta hubungan positif yang signifikan antara partisipasi bermain tenis meja dan kebugaran kardiovaskular ($r = 0,62$; $p < 0,05$). Simpulan, partisipasi bermain tenis meja memiliki hubungan yang signifikan dalam menurunkan tingkat stres kerja dan meningkatkan kebugaran kardiovaskular karyawan.

Kata Kunci: DASS-21, *Harvard Step Test*, Kebugaran Kardiovaskular, Stres Kerja, Tenis Meja

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the relationship between participation in table tennis and employees' work stress levels and cardiovascular fitness. The method of this study was quantitative research with a correlational design. The sample consisted of 30 respondents selected using a purposive sampling technique. Data on participation in table tennis were collected using a four-point Likert scale questionnaire, work stress levels were measured using the stress subscale of the DASS-21, and cardiovascular fitness was measured using the Harvard Step Test. Data were analyzed using descriptive statistics and the Pearson Product-Moment correlation test at a significance level of 0.05. The results showed that the level of participation in table tennis was in the very high category with an index of 80%, while the level of work stress was in the moderate category with an index of 50%. The correlation test showed a significant negative relationship between participation in table tennis and work stress ($r = -0.48$; $p < 0.05$), as well as a significant positive relationship between participation in table tennis and

cardiovascular fitness ($r = 0.62$; $p < 0.05$). In conclusion, participation in table tennis has a significant relationship with reducing work stress levels and improving employees' cardiovascular fitness.

Keywords: DASS-21, Harvard Step Test, Cardiovascular Fitness, Work Stress, Table Tennis

PENDAHULUAN

Permainan tenis meja adalah salah satu jenis permainan net atau permainan bola kecil. Tenis meja adalah jenis olahraga permainan yang dapat dimainkan oleh setiap orang dan mudah dipelajari (Sulistyo et al., 2026). Menurut (Niu & Khishe, 2025) tenis meja adalah olahraga yang membutuhkan penilaian yang tepat karena bola bergerak dengan cepat, terutama untuk mengetahui apakah bola mengenai net atau sisi meja. Tenis meja dapat membantu para pekerja menghilangkan kelelahan setelah bekerja (Polechoński, 2024). Tenis meja melibatkan aktivitas fisik yang moderat, koordinasi tangan dan mata yang baik, dan konsentrasi tinggi. Semua ini dapat membantu mengurangi ketegangan fisik dan mental secara keseluruhan (Suratmin et al., 2024).

Berpartisipasi dalam aktivitas olahraga dan rekreasi dapat memberikan sejumlah manfaat, termasuk latihan fisik, kesejahteraan psikologis, dan rasa memiliki dalam komunitas (Mansell et al., 2024). Dengan kata lain, bergabung dalam kelompok olahraga seperti komunitas tenis meja dapat memiliki banyak manfaat, termasuk kesehatan fisik dan rohani, kesehatan psikologis, terutama pikiran, dan mendapat banyak teman melalui interaksi sosial di komunitas (Liu & Zhu, 2025). Menurut (Staley et al., 2021) Setelah melakukan aktivitas fisik, berpartisipasi dalam komunitas olahraga, dan memperbaiki kesehatan mental, tingkat kepuasan hidup mereka lebih baik (Sari et al., 2023). Ini berbeda dengan orang yang melakukan aktivitas fisik secara mandiri atau di lokasi tertentu, seperti gym atau berjalan kaki. Ini karena komunitas olahraga berfungsi sebagai pusat sosial.

Karyawan perumahan VGH Bekasi sering berkumpul untuk bermain tenis meja setelah menyelesaikan pekerjaan sehari-hari. Rata-rata, karyawan atau pekerja itu adalah bapak-bapak yang sudah menikah. Di perumahan VGH juga ada komunitas olahraga yang bermain tenis meja. Di lingkungan kerja yang kompetitif, tekanan dan tuntutan yang tinggi sering menyebabkan stres tak terkontrol. Stres kerja memengaruhi kesehatan mental dan fisik karyawan. Persatuan Tenis Meja Vila Gading Harapan, atau PTM VGH, adalah nama komunitas yang berdiri pada tanggal 23 Januari 2023. Pada tahun 2023–2025 komunitas ini diketuai oleh Bapak Heru dan dari 2025 hingga saat ini diketuai oleh Bapak Danny.

Kebugaran kardiovaskular mengacu pada kemampuan jantung, paru-paru, dan sistem peredaran darah untuk menyuplai oksigen ke seluruh tubuh selama aktivitas fisik. Kurangnya kebugaran kardiovaskular meningkatkan risiko penyakit jantung, kelelahan, dan kualitas hidup karyawan (Agestri et al., 2024). Menurut (Amalia et al., 2023) Stres adalah keadaan di mana seseorang mengalami tekanan atau tanggung jawab yang melebihi kemampuan mereka. Untuk mengurangi stres karyawan, berolahraga adalah salah satu cara.

Dalam beberapa tahun terakhir, berbagai penelitian telah banyak membahas manfaat olahraga terhadap kesehatan fisik maupun mental (Ishiguro &

Amano, 2021). Aktivitas olahraga berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani, menjaga kesehatan jantung, serta membantu mengurangi tingkat stres yang dialami seseorang (Lin et al., 2026). Beragam jenis olahraga telah diteliti secara luas dalam konteks peningkatan kualitas hidup, baik di lingkungan pendidikan, masyarakat, maupun dunia kerja (Jeo et al., 2026). Oleh karena itu, olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas rekreasi, tetapi juga sebagai bagian dari upaya preventif dan promotif dalam menjaga kesehatan (Tsou et al., 2024).

Meskipun demikian, penelitian ini secara khusus memfokuskan pembahasan pada manfaat olahraga tenis meja. Tenis meja merupakan salah satu cabang olahraga yang relatif mudah dilakukan, tidak memerlukan ruang yang luas, serta dapat dimainkan oleh berbagai kelompok usia (Pradas et al., 2021). Penelitian ini tidak bertujuan mengkaji seluruh manfaat olahraga secara umum, melainkan lebih menekankan pada bagaimana partisipasi dalam aktivitas tenis meja dapat memberikan kontribusi terhadap kondisi psikologis dan fisiologis, khususnya dalam kaitannya dengan tingkat stres kerja dan kebugaran kardiovaskular.

Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran secara jelas mengenai peran olahraga tenis meja sebagai salah satu alternatif aktivitas fisik yang efektif dalam mendukung kesehatan fisik dan mental. Fokus tersebut juga menjadi pembeda dengan berbagai penelitian sebelumnya yang umumnya membahas manfaat olahraga secara lebih luas tanpa menitikberatkan pada jenis olahraga tertentu.

KAJIAN TEORI

Tenis meja merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang termasuk dalam olahraga permainan bola kecil yang memiliki karakteristik gerakan cepat, membutuhkan koordinasi mata dan tangan, serta tingkat konsentrasi yang tinggi. Aktivitas ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana rekreasi, tetapi juga berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran jasmani, khususnya kebugaran kardiovaskular yang berkaitan dengan kemampuan jantung dan paru-paru dalam menyuplai oksigen selama aktivitas fisik. Selain itu, keterlibatan dalam olahraga tenis meja, terutama dalam konteks komunitas, memberikan manfaat psikologis berupa penurunan tingkat stres, peningkatan kesejahteraan mental, serta terbentuknya interaksi sosial yang positif. Partisipasi dalam komunitas olahraga juga dapat meningkatkan rasa kebersamaan dan kepuasan hidup, yang pada akhirnya berdampak pada kualitas hidup individu, khususnya bagi pekerja yang rentan mengalami tekanan kerja. Dengan demikian, tenis meja dapat dipandang sebagai salah satu alternatif aktivitas fisik yang efektif dalam menjaga keseimbangan kesehatan fisik dan mental (Pradas et al., 2021).

METODE PENELITIAN

Studi kuantitatif ini menggunakan desain deskriptif korelasional untuk menentukan hubungan antara partisipasi bermain tenis meja dengan tingkat stres kerja dan kebugaran kardiovaskular tanpa memberikan perlakuan eksperimen kepada responden. Metode korelasional digunakan untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan antara variabel.

30 pekerja di komunitas PTM VGH di Perumahan Vila Gading Harapan, Bekasi, adalah subjek penelitian. Purposive sampling adalah metode pengambilan

sampel. Para responden harus memenuhi tiga persyaratan, yaitu: 1) berstatus sebagai karyawan; 2) aktif mengikuti kegiatan tenis meja; dan 3) bersedia menjadi responden penelitian. Tiga variabel digunakan dalam penelitian ini:

1. Variabel independen (X1) adalah keterlibatan dalam bermain tenis meja;
2. Variabel dependen pertama (Y1) adalah tingkat stres kerja; dan
3. Variabel dependen kedua (Y2) adalah kebugaran kardiovaskular.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen berikut:

1. Partisipasi Bermain Tenis Meja (X1)

Diukur menggunakan kuesioner yang disusun oleh peneliti berdasarkan indikator frekuensi bermain, durasi bermain, konsistensi kehadiran, dan keterlibatan dalam kegiatan komunitas. Skala yang digunakan adalah skala Likert empat tingkat.

2. Tingkat Stres Kerja (Y1)

Diukur menggunakan subskala stres dari DASS-21 (Depression Anxiety Stress Scale-21) yang terdiri dari 21 item pernyataan, kemudian dibagi menjadi 3 subskala dengan masing-masing subskala berisi 7 item. Instrumen ini telah memiliki validitas dan reliabilitas yang baik berdasarkan penelitian terdahulu. Dengan kategori subskala sebagai berikut:

- a. Subskala Depresi : Alpha berkisar antara 0.72-0.93
- b. Subskala Kecemasan (Anxiety) : Alpha berkisar antara 0.75-0.90
- c. Subskala Stres : Alpha berkisar antara 0.70-0.94

Perhitungan Indeks Stres Kerja :

Langkah 1: Hitung Skor Mentah per Subskala

$$Skor\ Mentah = \sum 7item$$

Langkah 2: Kalikan $\times 2$

Karena DASS-21 adalah versi pendek dari DASS-42:

$$Skor\ Akhir = Skor\ Mentah \times 2$$

3. Kebugaran Kardiovaskular (Y2)

Diukur menggunakan Harvard Step Test untuk memperoleh indeks kebugaran berdasarkan denyut nadi pemulihan. Hasil tes dikategorikan sesuai standar indeks kebugaran. Perhitungan Indeks Kebugaran :

$$Indeks\ Kebugaran = \frac{Durasi\ tes\ (detik) \times 100}{2 \times (Nadi1 + Nadi2 + Nadi3)}$$

Keterangan:

- Nadi 1 = denyut nadi menit ke-1 setelah tes
- Nadi 2 = menit ke-2
- Nadi 3 = menit ke-3

Standar indeks kebugaran dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1.
Standar Indeks Kebugaran

Peringkat	Indeks Kebugaran
Sangat Baik	>90
Baik	80-89
Cukup	65-79
Kurang	55-64
Sangat Kurang	<55

HASIL PENELITIAN

Hasil penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh antarvariabel, serta pengaruh antara variabel stres kerja dan kebugaran kardiovaskular terhadap partisipasi bermain tenis meja di komunitas PTM VGH di Perumahan Vila Gading Harapan, Bekasi. Analisa data menggunakan kuesioner skala Likert, subskala stres DASS-21, dan Harvard Step Test dengan korelasi taraf signifikansi: $\alpha = 0,05$.

1. Partisipasi Bermain Tenis Meja (X1)

Statistik deskriptif partisipasi bermain tenis meja dapat dilihat pada Tabel 2 berikut.

Tabel 2.
Statistik Deskriptif Partisipasi Bermain Tenis Meja

Statistik	Nilai
Jumlah Responden	30
Jumlah Item	10
Skor Minimum Teoritis	10
Skor Maksimum Teoritis	40
Skor Minimum Aktual	22
Skor Maksimum Aktual	39
Mean	31,87
Standar Deviasi	4,12

Distribusi kategori partisipasi dapat dilihat pada Tabel 3 berikut.

Tabel 3.
Distribusi Kategori Partisipasi

Kategori	Rentang Skor	n	Persentase
Sangat Tinggi	33-40	12	40%
Tinggi	25-32	14	46,70%
Rendah	17-24	4	13,30%
Sangat Rendah	10-16	0	0%
Total		30	100%

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, mayoritas responden memiliki tingkat partisipasi yang tinggi dalam aktivitas bermain tenis meja di komunitas PTM VGH Bekasi. Sebanyak 86,7% anggota berada pada kategori tinggi hingga sangat tinggi.

2. Tingkat Stres Kerja (Y1)

Hasil analisis subskala depresi dapat dilihat pada Tabel 4 berikut.

Tabel 4.
Hasil Analisis Subskala Depresi

Kategori	Frekuensi
Skor Minimum	6
Skor Maksimum	24
Rata-Rata (Mean)	15,20
Standar Deviasi	4,85

Berdasarkan klasifikasi tingkat keparahan DASS-21, subskala depresi mendapatkan skor rata-rata 15,20. Sebagian besar responden berada dalam kategori sedang, diikuti oleh kategori ringan dan berat. Ini menunjukkan bahwa sebagian responden mengalami gejala seperti penurunan motivasi, perasaan tidak bersemangat, dan kecenderungan untuk kehilangan minat terhadap aktivitas tertentu, meskipun gejala-gejala ini tidak terlalu parah. Distribusi kategori depresi dapat dilihat pada Tabel 5 berikut.

Tabel 5.
Distribusi Kategori Depresi

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	5	16,7%
Ringan	7	23,3%
Sedang	11	36,7%
Berat	5	16,7%
Sangat Berat	2	6,6%

Tabel distribusi menunjukkan bahwa responden berada dalam lima kategori tingkat depresi: normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. Proporsi tertinggi dalam kategori sedang, yaitu sekitar 36,7%, menunjukkan bahwa lebih dari setengah dari responden mengalami gejala depresi pada tingkat yang cukup nyata, seperti kehilangan motivasi, perasaan kurang berharga, atau kehilangan minat pada aktivitas tertentu. Hasil analisis subskala kecemasan dapat dilihat pada Tabel 6 berikut.

Tabel 6.
Hasil Analisis Subskala Kecemasan

Kategori	Frekuensi
Skor Minimum	4
Skor Maksimum	28
Rata-Rata (Mean)	17,10
Standar Deviasi	5,12

Diperoleh rata-rata skor sebesar 17,10 yang termasuk dalam kategori berat. Temuan ini mengindikasikan adanya kecenderungan responden mengalami ketegangan psikologis yang cukup tinggi, seperti perasaan khawatir berlebihan, sulit tenang, dan reaksi fisiologis seperti jantung berdebar. Distribusi kategori kecemasan dapat dilihat pada Tabel 7 berikut.

Tabel 7.
Distribusi Kategori Kecemasan

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	4	13,3%
Ringan	6	20%
Sedang	8	26,7%
Berat	7	23,3%
Sangat Berat	5	16,7%

Gejala kecemasan yang dimaksud dapat berupa perasaan khawatir berlebihan, sulit merasa tenang, mudah panik, atau munculnya reaksi fisik seperti jantung berdebar. Sementara itu, 20% responden berada pada kategori ringan dan 13,3% berada pada kategori normal. Distribusi ini menunjukkan bahwa kecemasan merupakan aspek psikologis yang paling dominan dibandingkan dengan depresi dan stres. Hasil analisis subskala stres dapat dilihat pada Tabel 8 berikut.

Tabel 8.
Hasil Analisis Subskala Stres

Kategori	Frekuensi
Skor Minimum	8
Skor Maksimum	30
Rata-Rata (Mean)	21,00
Standar Deviasi	4,67

Sementara itu, pada subskala stres diperoleh nilai rata-rata sebesar 21,00 yang termasuk dalam kategori sedang. Kondisi ini menggambarkan bahwa responden cukup sering mengalami tekanan dalam aktivitas sehari-hari, seperti mudah tersinggung, sulit rileks, dan merasa tertekan oleh tuntutan pekerjaan atau lingkungan. Meskipun demikian, tingkat stres belum berada pada kategori berat secara keseluruhan. Distribusi kategori stres dapat dilihat pada Tabel 9 berikut.

Tabel 9.
Distribusi Kategori Stres

Kategori	Frekuensi	Persentase
Normal	6	20%
Ringan	7	23,3%
Sedang	12	40%
Berat	5	16,7%
Sangat Berat	0	0%

Distribusi tingkat stres menunjukkan bahwa 40% responden berada pada kategori sedang, yang merupakan proporsi terbesar. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar responden cukup sering mengalami ketegangan, kesulitan relaksasi, atau mudah tersinggung akibat tuntutan pekerjaan maupun aktivitas sehari-hari.

Dari kategori ketiga subskala tingkat stres kerja, diperoleh pengukuran menggunakan DASS-21 subskala stres dengan jumlah responden 30 orang pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10.
Indeks Stres Kerja Responden (n=30)

Uraian	Nilai
Jumlah Item	21
Skor Maksimum per Item	3
Skor Maksimum Mentah	21
Skor Maksimum Akhir ($\times 2$)	42
Total Skor Seluruh Responden	630
Rata-rata (Mean)	21
Indeks Stres (%)	50%
Kategori	Sedang

Distribusi kategori stres kerja dapat dilihat pada Tabel 11 berikut.

Tabel 11.
Distribusi Kategori Stres Kerja

Kategori	Rentang Skor	n	Persentase
Normal	0-14	6	20%
Ringan	15-18	7	23,3%
Sedang	19-25	12	40%
Berat	26-33	5	16,7%
Sangat Berat	≥ 34	0	0%
Total		30	100%

Nilai indeks sebesar 50% menunjukkan bahwa tingkat stres kerja responden berada pada kategori sedang. Distribusi kategori memperlihatkan bahwa sebagian besar responden (40%) berada pada kategori stres sedang, diikuti kategori ringan dan normal. Tidak terdapat responden dalam kategori sangat berat, yang menunjukkan bahwa meskipun tekanan kerja cukup signifikan, secara umum masih dalam batas yang dapat dikendalikan.

3. Kebugaran Kardiovaskular (Y2)

Pengukuran kebugaran kardiovaskular dilakukan menggunakan Harvard Step Test, dengan tinggi bangku 45 cm (pria) / 40 cm (wanita), durasi maksimal 5 menit (300 detik), dan frekuensi 30 langkah per menit. Distribusi kategori kebugaran dapat dilihat pada Tabel 12 berikut.

Tabel 12.
Distribusi Kategori Kebugaran

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Baik	3	10%
Baik	6	20%
Cukup	13	43,30%
Kurang	6	20%
Kurang Sekali	2	6,70%
Total	30	100%

Tabel 13.
Hasil Analisa Deskriptif (n=30)

Uraian	Nilai
Skor Minimum	52

Skor Maksimum	96
Rata-rata (Mean)	74,80
Standar Deviasi	10,25

Perhitungan Indeks Persentase Kelompok

Skor maksimum teoritis = 100

$$\text{Indeks Kebugaran} = \frac{74,80}{100} \times 100\% = 74,8\%$$

Hasil pengukuran menggunakan Harvard Step Test menunjukkan bahwa tingkat kebugaran kardiovaskular responden berada pada kategori cukup dengan indeks sebesar 74,8%. Distribusi kategori memperlihatkan dominasi kelompok cukup, yang mengindikasikan bahwa kapasitas kardiorespirasi responden belum sepenuhnya optimal, namun masih dalam batas fungsional. Kondisi ini berpotensi berkorelasi dengan tingkat partisipasi olahraga serta kondisi psikologis responden.

4. Hasil Uji Korelasi

Kriteria interpretasi kekuatan korelasi dapat dilihat pada Tabel 14 berikut.

Tabel 14.
Kriteria Interpretasi Kekuatan Korelasi

Nilai r	Interpretasi
0.00-0.19	Sangat Rendah
0.20-0.39	Rendah
0.40-0.59	Sedang
0.60-0.79	Kuat
0.80-1.00	Sangat Kuat

Taraf signifikansi: $\alpha = 0,05$

r tabel (n=30) $\approx 0,361$

Korelasi partisipasi tenis meja (X1) dengan stres kerja (Y1) dapat dilihat pada Tabel 15 berikut.

Tabel 15.
Korelasi Partisipasi Tenis Meja (X1) dengan Stres Kerja (Y1)

Variabel	r hitung	Sig. (p)	Keterangan
X ₁ – Y ₁	-0,48	0,007	Signifikan

Korelasi partisipasi tenis meja (X1) dengan kebugaran kardiovaskular (Y2) dapat dilihat pada Tabel 16 berikut.

Tabel 16.
Korelasi Partisipasi Tenis Meja (X1) dengan Kebugaran Kardiovaskular (Y2)

Variabel	r hitung	Sig. (p)	Keterangan
X ₁ – Y ₂	0,62	0,001	Signifikan

Untuk mengetahui besar kontribusi:

$$KD = r^2 \times 100\%$$

X₁ terhadap Y₁ (Stres Kerja)

$$\begin{aligned}(-0,48)^2 &= 0,2304 \\ &= 23,04\%\end{aligned}$$

X₁ terhadap Y₂ (Kebugaran)

$$\begin{aligned}(0,62)^2 &= 0,3844 \\ &= 38,44\%\end{aligned}$$

Hasil analisis korelasi partisipasi tenis meja dengan stres kerja menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara partisipasi bermain tenis meja dengan tingkat stres kerja, dengan nilai koefisien korelasi $r = -0,48$ dan nilai signifikansi $p = 0,007 (< 0,05)$. Nilai korelasinya berada pada kategori sedang, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat partisipasi seseorang dalam bermain tenis meja, semakin rendah tingkat stres kerja yang dialami.

Hasil analisis partisipasi tenis meja dengan kebugaran kardiovaskular juga menunjukkan hubungan positif yang signifikan antara partisipasi bermain tenis meja dan kebugaran kardiovaskular, dengan nilai korelasi $r = 0,62$ dan nilai signifikansi $p = 0,001 (< 0,05)$. Nilai korelasi berada dalam kategori kuat, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi partisipasi responden dalam bermain tenis meja, semakin baik tingkat kebugaran kardiovaskular mereka.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga di masyarakat memiliki manfaat yang tidak hanya terkait dengan kesehatan fisik, tetapi juga dengan kesehatan mental. Partisipasi aktif dalam olahraga seperti tenis meja dapat membantu pekerja mengurangi stres yang disebabkan oleh stres kerja sekaligus meningkatkan kebugaran tubuh.

Selain itu, keberadaan komunitas olahraga juga memberikan manfaat sosial bagi anggota. Interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan olahraga dapat meningkatkan rasa kebersamaan, dukungan sosial, dan kepuasan hidup individu. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kegiatan olahraga masyarakat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup seseorang.

SIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kegiatan olahraga di masyarakat memiliki manfaat yang tidak hanya terkait dengan kesehatan fisik, tetapi juga dengan kesehatan mental. Partisipasi aktif dalam olahraga seperti tenis meja dapat membantu pekerja mengurangi stres yang disebabkan oleh stres kerja sekaligus meningkatkan kebugaran tubuh.

Selain itu, keberadaan komunitas olahraga juga memberikan manfaat sosial bagi anggota. Interaksi sosial yang terjadi selama kegiatan olahraga dapat meningkatkan rasa kebersamaan, dukungan sosial, dan kepuasan hidup individu. Hal ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa kegiatan olahraga masyarakat dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup seseorang.

DAFTAR PUSTAKA

Agestri, S. C. A., Sriwiyati, K., & Syah, P. A. (2024). Correlation between physical

- activity and cardiovascular endurance of the employees in Universitas Swadaya Gunung Jati, Cirebon, Indonesia. *GHMJ (Global Health Management Journal)*, 7(4), 227–234. <https://doi.org/10.35898/ghmj-741094>
- Amalia, I. N., Budhiana, J., & Sanjaya, W. (2023). Hubungan stres dengan gangguan siklus menstruasi pada remaja putri. *Jurnal Wacana Kesehatan*, 8(2), 75–82.
- Ishiguro, A., & Amano, T. (2021). Comparisons of cardiorespiratory and thermoregulatory responses to table tennis and cycling at similar perceived levels of effort. *Heliyon*. <https://www.elsevier.com/open-access/userlicense/1.0/>
- Jeo, I. F., Lada, C. O., Deo, D. A., & Setianingrum, E. L. S. (2026). Relationship of physical activity and body mass index in employees of UPTD Puskesmas La'o Kelurahan Wali Langke Rembong District. *Jurnal Biologi Tropis*, 26(1), 373–379. <https://doi.org/10.29303/jbt.v26i1.11411>
- Lin, Y., Zhang, Y., Wu, Z., Mao, W., & Yan, L. (2026). Effects of a 12-week table tennis training on physical fitness and serum antioxidant parameters for older adults. *Scientific Reports*, 16(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-31098-8>
- Liu, G., & Zhu, X. (2025). The effect of table tennis combined with resistance training on the rehabilitation of patients with coronary heart disease. *Annals of Thoracic Medicine*, 20(3), 160–168. https://doi.org/10.4103/atm.atm_6_24
- Mansell, E., Turnbull, D., Yung, A., Crumpen, S., Winkenweder, H., & Reilly, R. (2024). How community sport and recreation affect the health and wellbeing of Indigenous people: A qualitative systematic review and meta-analysis. *Mental Health & Prevention*, 34, 200336. <https://doi.org/10.1016/j.mhp.2024.200336>
- Niu, Y., & Khishe, M. (2025). Autonomous sensor node system for table tennis officiating: Optimized placement using enhanced chimp optimization algorithm. *Results in Engineering*, 26, 105558. <https://doi.org/10.1016/j.rineng.2025.105558>
- Polechoński, J. (2024). Assessment of the intensity and attractiveness of physical exercise while playing table tennis in an immersive virtual environment depending on the game mode. *BMC Sports Science, Medicine and Rehabilitation*, 16(1). <https://doi.org/10.1186/s13102-024-00945-y>
- Pradas, F., Ara, I., Toro, V., & Courel-Ibáñez, J. (2021). Benefits of regular table tennis practice in body composition and physical fitness compared to physically active children aged 10–11 years. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(6), 1–11. <https://doi.org/10.3390/ijerph18062854>
- Sari, M. P., Radhina, A., Jannah, I. F., & Kesehatan Hermina, P. (2023). The impact of decreased physical activity against increased risk factors for cardiovascular disease in people aged 40–50 years during the PPKM period in Kampung Melayu, East Jakarta. *Indonesian Journal of Health Science*, 3(2a).
- Staley, K., Seal, E., Donaldson, A., Randle, E., Forsdike, K., Burnett, D., Thorn, L., & Nicholson, M. (2021). Staying safe while staying together: The COVID-19 paradox for participants returning to community-based sport in Victoria, Australia. *Australian and New Zealand Journal of Public Health*, 45(6), 608–615. <https://doi.org/10.1111/1753-6405.13177>
- Sulistyo, Y. W., Zen, M. Z., & Tantri, U. A. D. (2026). Coaching clinic table tennis

for students to improve basic technical skills. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 7(1), 2538–2543.

Suratmin, I. P. D., Gozali, W., Indrawati, N. P. V., Liskustyowati, H., & Womsiwor, D. (2024). Sports training and physical fitness of table tennis players at Bali Province Sports Week. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 8(3), 398–404. <https://doi.org/10.23887/jipp.v8i3.86711>

Tsou, H. K., Chen, H. Y., Shih, K. C., & Lin, Y. C. (2024). Para table tennis improves psychological/mental and cardiovascular health in individuals with spinal cord injury. *NeuroRehabilitation*, 55(1), 59–68. <https://doi.org/10.3233/NRE-240083>