

MENINGKATKAN KESEHATAN MENTAL MELALUI OLAHRAGA

Al Hilal Hamdi¹, Ukhti Mazdalifah², Rices Jatra³
Universitas Islam Riau^{1,2,3}
alhilalhamdi10@gmail.com¹

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui manfaat olahraga dalam meningkatkan kesehatan mental berdasarkan sistematik literatur review. Penelitian menggunakan metode Systematic Literature Review (SLR). Database yang digunakan untuk mencari literatur merupakan data yang terdapat pada website Google Scholar. Hasil penelitian disajikan dengan melihat kualitas dokumen secara detail dan sesuai ruang lingkup penelitian. Terdapat 6 artikel relevan dari 25 artikel terkait. Berdasarkan hasil pencarian yang sesuai tahapan Preferred Reporting Items for Systematic Review and MetaAnalyses (PRISMA) bahwa dengan berolahraga dapat meningkatkan kesehatan mental. Jenis dokumen yang di cari dalam penelitian ini merupakan dokumen dengan rentang waktu 5 tahun terakhir yang terbit pada jurnal nasional terindex sinta dan dapat diakses secara terbuka. Simpulan penelitian ini mengemukakan bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Olahraga

ABSTRACT

This study aimed to determine the benefits of exercise in improving mental health based on a systematic literature review. The study used the Systematic Literature Review (SLR) method. The database used to search for literature is on the Google Scholar website. The results of the study are presented by looking at the quality of the documents in detail and according to the scope of the study. There are six relevant articles from 25 related articles. Based on the search results that match the Preferred Reporting Items for Systematic Review and meta-analyses (PRISMA) stages, exercise can improve mental health. The types of documents searched for in this study are documents with a period of the last 5 years published in national journals indexed by Sinta and can be accessed openly. The conclusion of this study states that exercise can improve mental health.

Keywords: Physical Activity, Mental Health, Exercise

PENDAHULUAN

Kesehatan mental adalah keadaan dimana seseorang terbebas sepenuhnya dari gejala gangguan. Orang yang sehat secara mental dapat berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari dan bisa menggunakan keterampilan untuk manajemen stres untuk beradaptasi dengan masalah yang dialami (Mansyah, 2020). Stres yang dialami seseorang bisa berdampak

positif maupun negatif. Stres dapat memberi dampak positif jika dikelola dengan benar. Banyak teori manajemen stres yang bisa dieksplorasi. Di sisi lain, dampak negatif stres dapat mempengaruhi keadaan fisiologis dan mental seseorang. Salah satunya stres intelektual yang dapat mempengaruhi individu dalam bidang pendidikan. Ketika stres tidak terkendali dan melebihi batas daya tahan seseorang, dapat menimbulkan gejala seperti sakit kepala, mudah tersinggung, dan insomnia (Napitupulu, 2021). Stres juga menyebabkan kinerja akademik menjadi buruk, kualitas tidur yang buruk, penggunaan narkoba dan alkohol, rasa cemas, kehilangan kepercayaan diri, penurunan kepuasan dan kualitas hidup, dan bahkan niat bunuh diri sebagai tanggapan atas ketidakmampuan untuk memenuhi tuntutan. Kekhawatiran juga dapat berasal dari stressor yang dianggap melampaui kemampuan dan kapasitas seseorang (Handayani & Fithroni, 2022).

Salah satu cara yang dapat mengelola stres adalah aktivitas fisik, aktivitas fisik merupakan kegiatan mengolah tubuh dan mengeluarkan energi baik dalam intensitas rendah maupun intensitas tinggi. Aktivitas fisik sangat berdampak dan sangat berpengaruh pada kesehatan fisik maupun kesehatan mental. Kesejahteraan mental dan fisik merupakan dua komponen penting yang saling terkait dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental telah meningkat secara signifikan, mengingat meningkatnya prevalensi gangguan mental seperti depresi dalam kecemasan di seluruh dunia (Sumarwati et al., 2022). Salah satu metode yang efektif dalam mendukung kesehatan mental adalah melalui penerapan gaya hidup sehat dan olahraga teratur (Suwijik & A'yun, 2022). Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak positif yang mendalam pada kesehatan mental.

Melakukan olahraga dengan rutin akan menimbulkan perasaan senang, dapat menyehatkan tubuh dan juga berdampak pada kesehatan mental. Karena ada olahraga yang dapat dijadikan sarana hiburan dan menjadi *stress realize* khususnya bagi para mahasiswa. Dalam hal ini, olahraga bersifat rekreasi atau hiburan yaitu olahraga yang dilakukan untuk mendapat kesenangan dan dilakukan tanpa ada paksaan dari siapapun. Olahraga rekreasi adalah jenis olahraga yang dilakukan pada waktu senggang dengan tujuan mencapai kepuasan fisik dan fisiologi, mempertahankan kesehatan dan mencapai kesehatan secara keseluruhan (Hidayat & Indardi, 2015; Kuncoro & Rahayu, 2023). Banyak tekanan dari faktor internal maupun eksternal yang menjadi latar belakang adanya permasalahan tersebut dan menjadikan olahraga sebagai sarana untuk penyembuhan dan hiburan atas masalah yang sedang dialami.

Olahraga merupakan suatu gerakan fisik yang mempengaruhi seluruh tubuh. Olahraga membantu merangsang otot dan bagian tubuh lainnya untuk bergerak. Otot berlatih lebih baik, sirkulasi darah dan oksigen dalam tubuh menjadi stabil sehingga metabolisme tubuh bekerja maksimal. Badan terasa segar dan otak sebagai pusat saraf bekerja lebih baik. Selain itu, manfaat olahraga lainnya dapat memperkuat tulang, menyehatkan tubuh dan jantung, dan mengurangi stres (Pane, 2015).

METODE PENELITIAN

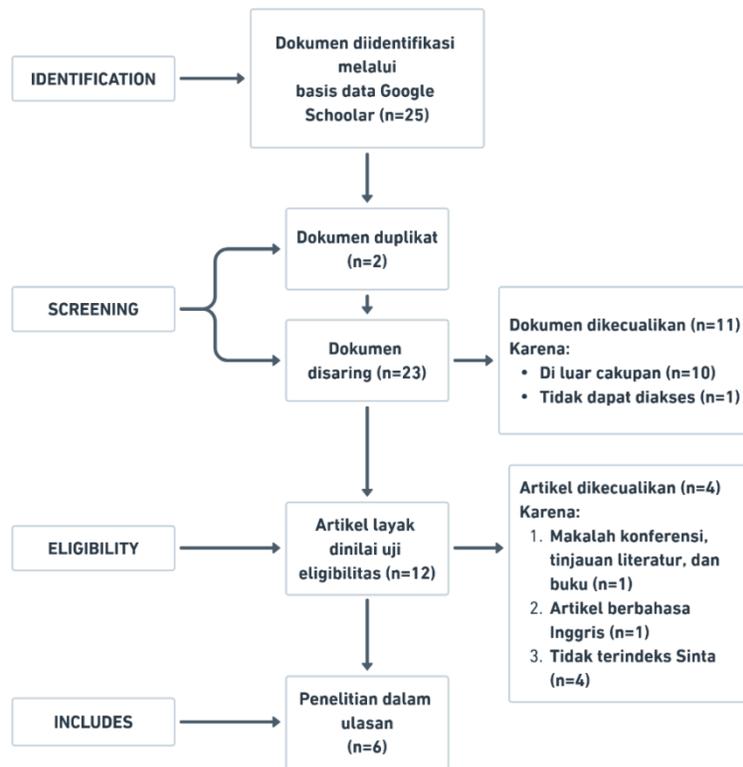
Pendekatan sistematis yang dilakukan dalam penelitian ini yaitu *Systematic Literature Review* (SLR). Metode SLR ini dilakukan dengan dua proses yakni proses review dan proses mengidentifikasi jurnal dengan sistematis menggunakan panduan yang telah ditentukan dengan dipandu oleh *Preferred Reporting Items for Systematic Review and MetaAnalyses* (PRISMA). PRISMA merupakan sebuah paduan yang berbasis diagram alur dan bukti yang di tujukan untuk membantu penulis tinjauan membuat literatur sistematis. Dalam menggunakan metode SLR sangatlah penting penulis membuat evaluasi yang kritis karena akan memberikan dampak yang baik kepada pembaca, karenanya penulis membuat evaluasian yang berkaitan dengan kriteria inklusi dan eksklusi. Dalam tinjauan pustaka berbasis PRISMA terdapat tiga manfaat, yaitu: 1) Mendefinisikan pertanyaan secara metodis dan eksplisit, 2) Menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi, 3) Menentukan basis data literatur ilmiah dalam waktu yang telah ditentukan.

Basis data dalam penelitian literatur ini menggunakan Google Scholar. Website ini memudahkan peneliti dalam mencari publikasi jurnal yang dibutuhkan yang tentunya mudah dan cepat hanya dalam beberapa langkah.

Tabel. 1
Proses Pencarian yang Digunakan dalam Mengumpulkan Data

Pengambilan Data	Kata Kunci
<i>Google Scholar</i>	Allintitle: “Kesehatan Mental” DAN “Olahraga” ATAU “Aktivitas Fisik”

Pada tahap penyaringan, peneliti akan memilah literatur secara sistematis. Tahap ini akan menentukan ringkasan dan simpulan dokumen mana yang akan dikaji. Selanjutnya, pada tahap kelayakan, penulis menambahkan atau mengurangi dokumen berdasarkan kriteria stabilitas dan pemeriksaan kesesuaian dokumen. Disarankan agar artikel yang telah melalui tinjauan ekstensif untuk dikeluarkan dari prosedur tinjauan sistematis. Penelitian ini menggunakan empat kriteria. Empat kriteria tersebut adalah: 1) Menggunakan rentang waktu 10 tahun atau pada penelitian ini yaitu 2014 hingga 2024. Maka jika artikel yang dibuat diluar rentang waktu yang di tentukan tidak akan di masukan kedalam penelitian literatur review ini. 2) Tipe dokumen, Dokumen yang diperlukan untuk penelitian ini adalah dokumen yang memiliki data empiris di dalamnya (Dokumen yang bersifat sekunder seperti review artikel, buku, Conference paper tidak akan dimasukan). 3) Bahasa Indonesia, Artikel yang di ambil adalah artikel yang menggunakan bahasa Indonesia, apabila terdapat artikel yang menggunakan selain bahasa Indonesia maka tidak digunakan. 4) Terindex Sinta, artikel yang terpublish di Google Scholar perlu terindex sinta agar menjadi standar kuliats artikel yang ada. Berikut merupakan PRISMA Flowchart pada Gambar 1 yang akan memandu penelitian ini.



Gambar. 1
PRISMA Flowchart

HASIL PENELITIAN

Setelah melalui PRISMA, maka didapatkan hasil penelitian yang relevan dengan peningkatan kesehatan mental melalui olahraga. Dari 25 artikel yang telah digunakan pada penelitian ini, terdapat 12 artikel yang berkaitan dengan peningkatan kesehatan mental melalui olahraga. Dalam proses pemetaan artikel yang melalui penelusuran literatur sistematis, hasil pemetaan telah berdasarkan kriteria yang telah didefinisikan dari berbagai sumber publikasi jurnal yang relevan.

Kriteria penelitian ini terdiri dari artikel yang dipublish oleh jurnal terindex sinta yang terbit antara tahun 2014 hingga 2024 yang terdapat pada Google scholar dan berbahasa Indonesia. Jurnal terkait pembublishan artikel yang digunakan antara lain: Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia, Jurnal Mahasiswa Pendidikan Olahraga, Jurnal Sporta Saintika, Jurnal Ilmu Kesehatan, Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training). Adapun substansi dari artikel dan jurnal penelitian termasuk judul, peneliti, tahun, metode dan hasil adalah, sebagai berikut:

Tabel. 2
Studi Terpilih

No.	Nama Penulis, Judul Artikel, Metode	Tahun	Tujuan	Hasil Temuan
1.	Ramdani et al., Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga, Metode pendekatan kualitatif melalui tinjauan literatur yang komprehensif	2024	Mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat, olahraga, dan kesejahteraan pikiran	Gaya hidup sehat dan olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam membangun kesejahteraan pikiran untuk kesehatan mental yang optimal. Dalam era modern yang dipenuhi dengan tekanan dan tuntutan, banyak individu mengalami tingkat stres yang tinggi, kecemasan, dan bahkan gangguan mental seperti depresi. Dalam konteks ini, gaya hidup sehat dan terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur telah terbukti menjadi faktor yang signifikan dalam menjaga kesejahteraan pikiran dan kesehatan mental.
2.	Negara et al., Pengaruh Aktivitas Fisik dan Perilaku Sedentari pada Kesehatan Mental Anak-anak, Metode Kuantitatif dengan Berfokus Kepada Pendekatan Studi Korelasional.	2024	Mengetahui pengaruh serta hubungan aktivitas fisik dan perilaku sedentari pada kesehatan mental anak-anak.	Pada variabel kecemasan memiliki nilai konstanta sebesar -3.456 yang artinya jika aktivitas fisik dan perilaku sedentari nilainya 0, maka variabel kecemasan akan memprediksi nilai target menjadi lebih rendah daripada nilai sebenarnya. Untuk uji T di dapatkan nilai <0.05 yang berarti terdapat pengaruh aktivitas fisik dan perilaku sedentari terhadap kecemasan. Untuk variabel stress memiliki nilai konstanta -1.512 yang artinya jika aktivitas fisik dan perilaku sedentari nilainya 0, maka variabel stress akan memprediksi nilai target menjadi lebih rendah daripada nilai sebenarnya. Uji T variabel stres nilainya <0.05 yang

				berarti adanya pengaruh aktivitas fisik dan perilaku sedentari terhadap stres.
3.	Saufi et al., Hubungan Antara Olahraga dan Kesehatan Mental, Metode literatur untuk menyelidiki hubungan antara olahraga dan pendidikan karakter di sekolah.	2023	Mengeksplorasi hubungan antara partisipasi dalam olahraga dan kesehatan mental melalui kajian literatur. Meskipun olahraga telah lama dikenal memiliki manfaat fisik, dampaknya terhadap kesehatan mental baru-baru ini mendapatkan perhatian lebih	Hasil penelitian ini mengkaji beberapa studi yang meneliti hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. Dari analisis literatur yang dilakukan, ditemukan berbagai temuan signifikan yang mendukung adanya korelasi positif antara partisipasi dalam olahraga dan peningkatan kesehatan mental. 1. Pengurangan Gejala Depresi dan Kecemasan, 2. Peningkatan Suasana Hati dan Kesejahteraan Emosional, 3. Peningkatan Rasa Percaya Diri dan Citra Diri, 4. Pengurangan Stres, 5. Peningkatan Kualitas Tidur, 6. Dampak pada Fungsi Kognitif, 7. Manfaat untuk Populasi Khusus,
4.	Rinjani et al., Pentingnya Kesehatan Mental dalam Bidang Olahraga: Isu dan Implikasinya pada Mahasiswa FPOK, Universitas Pendidikan Indonesia, Metode deskriptif kuantitatif dengan metode survey	2024	Mengetahui seberapa besar pengaruh yang dihasilkan olahraga untuk kesehatan mental mahasiswa FPOK di Universitas Pendidikan Indonesia.	Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa setuju bahwa kondisi kesehatan mental berpengaruh pada keberlangsungan aktivitas fisik, pada mahasiswa yang saat itu sedang tidak baik-baik saja ada sebanyak 12 mahasiswa (23,5%), kegiatan olahraga bisa menjadi salah satu kegiatan positif bagi kesehatan mental yang divalidasi oleh 50 mahasiswa (100%), selain itu mereka setuju bahwa kondisi kesehatan mental berpengaruh pada kualitas diri seseorang; yang divalidasi oleh 50 mahasiswa (100%), dan sebagian besar dari mereka juga setuju bahwa dengan berolahraga dapat membantu mengobati kondisi kesehatan mental; yang

				divalidasi oleh 49 orang (98%).
5.	Putri et al., Pentingnya Motivasi Berolahraga dan Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa, Metode kualitatif	2023	Mengetahui motivasi dan kesehatan mental pada mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia.	Berdasarkan hasil grafik dan persentase tersebut dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental para mahasiswa pada universitas pendidikan indonesia dominan kurang baik. Maka dari itu kesehatan mental sangatlah penting bagi kita semua. Kesehatan mental merupakan prioritas yang ada dalam diri sendiri. menurut peneliti, kesehatan mental adalah kesejahteraan orang-orang yang mampu memenuhi potensinya, mengatasi tekanan hidup yang normal, bekerja secara produktif dan sukses, serta berkontribusi pada komunitasnya, mengacu pada negara.
6.	Erfian et al., Olahraga bagi Kesehatan Mental Siswa SMK Muhammadiyah Ponjong Sambil Aktivitas Fisik di Luar Ruang, Metode penelitian kualitatif dengan desain studi kasus	2024	Mengetahui pengaruh olahraga bagi kesehatan mental siswa SMK Muhammadiyah Ponjong sambil aktivitas fisik di luar ruangan. Metode penelitian yang digunakan adalah kualitatif	Berdasarkan hasil observasi, ditemukan bahwa olahraga memiliki beberapa manfaat bagi kesehatan mental siswa SMK Muhammadiyah Ponjong, antara lain: Meningkatkan mood, Mengurangi stress, Meningkatkan fokus dan konsentrasi, Meningkatkan rasa percaya diri, Memperkuat rasa kebersamaan

Tabel. 3
Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Rentang waktu	Antara 2020 hingga 2024	Kurang dari 2020 hingga 2024
Jenis dokumen	Artikel Penelitian	Review Artikel, Buku & Website
Bahasa	Bahasa Indonesia	Selain bahasa indonesia
Pengindeksaan	SINTA	Selain SINTA

Setelah melewati tahap screening, dokumen yang tersaring berjumlah 12 dokumen. Kemudian dalam tahap Eligibility, tersaring kembali menjadi 6 dokumen yang terindex sinta

dan berbahasa Indonesia. Pada tahap Eligibility menyisakan 7 dokumen yang telah melalui tahap kualifikasi untuk menentukan kualitas dokumen. Setelah menyelesaikan proses Eligibility, dokumen di periksa dan di evaluasi. Selanjutnya, hasil digunakan untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan penelitian dan membahas analisa secara rinci dengan mengidentifikasi judul kemudian membaca ringkasan dan keseluruhan teks untuk memeriksa tema utama dokumen tersebut.

PEMBAHASAN

Kesehatan mental merupakan sebuah kondisi yang dimana seseorang mampu dalam beradaptasi terhadap lingkungannya dengan rasa aman dan nyaman sehingga membuat kehidupan seseorang menjadi lebih baik dan tidak terganggu atau tertekan oleh keadaan dilingkungannya (Setiawan & Soraya 2020). Undang-undang no. 18 tahun 2014 yang membahas kesehatan jiwa, dimana kesehatan jiwa merupakan kondisi seseorang yang dapat berkembang secara mental, spritual, fisik dan sosial sehingga ia dapat mengetahui kemampuan dirinya sendiri, dapat mengatasi tekanan yang ada, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap komunitas di sekitar, yang membuat kesehatan mental menjadi sangat penting dalam menjalankan produktivitas sehari-hari dan meningkatkan kualitas kesehatan fisik (Laksmi & Jayanti 2023).

Banyaknya temuan hubungan antara kesehatan mental dengan aktivitas fisik yang berpengaruh positif menjadikan pentingnya aktivitas fisik tidak luput menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga kesehatan mental. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mencegah dan menangani beberapa gangguan seperti halnya kualitas tidur, kesejahteraan dan tentunya kesehatan mental. Dalam penelitian Chaeroni et al., (2021) bahwa terdapat 44 remaja laki-laki dengan rentang usia 16 hingga 19 tahun diberikan program kativitas fisik selama 4 minggu seperti 1) aerobik, 2) Push up, sit up, dsb, 3) Ikut serta secara aktif dalam kegiatan pembelajaran olahraga di sekolah serta mengikuti ekstrakurikuler. Diketahui bahwa aktivitas fisik juga berpengaruh terhadap kebugaran jasmani secara signifikan dengan rata-rata pre test 10,06 dan post test 11,25. Oleh karena itu maka dapat disimpulkan meningkatkan kesehatan mental melalui olahraga yang rutin adalah sebuah fakta. Selain menjaga kesehatan mental, rutin berolahraga juga dapat meningkatkan kesehatan fisik seseorang (Laksmi & Jayanti 2023).

Dalam masa adaptasi kehidupan seseorang seperti contohnya masa pandemi COVID-19. Siswa dituntut unruk beradaptasi dengan lingkungan yang baru seperti belajar menggunakan media online dengan menatap layar *handphone* maupun laptop yang membuat kurangnya bergerak atau kurangnya aktivitas fisik dan olahraga pada siswa, hal ini memungkinkan siswa memiliki gangguan secara fisik maupun kesehatan psikologisnya (Kusumawardhani 2021). Sebelum pandemi COVID-19, aktivitas fisik sudah kita ketahui rutin dilakukan oleh masyarakat dan tentunya memberikan dampak yang baik bagi kesehatan mental (Mikkelsen et al. 2017). Namun, selama pandemi terjadi banyak sekali halangan dalam melakukan aktivitas fisik karena adanya peraturan psysical distancing dan peraturan lainnya

yang membuat penurunan terhadap aktivitas fisik, sehingga dapat berdampak terhadap peningkatan gejala stress, depresi dan kecemasan (Rogowska et al. 2020). Oleh karenanya, dalam masa adaptasi seseorang diharapkan melakukan aktivitas fisik secara rutin sehingga harapannya selain menjaga kesehatan mental melainkan menjaga daya tahan tubuh juga. Karena Meyer et al., (2020) menjelaskan, bahwa orang yang sebelumnya aktif dan menjadi kurang aktif selama pandemi akan menyebabkan peningkatan terhadap gejala depresi dan kecemasan. Sejalan dengan penjelasan tersebut, menurut Knight (2015) bahwa diperlukannya program aktivitas fisik diluar jam sekolah dan memberikan kesempatan kepada anak-anak untuk lebih aktif dalam melakukan aktivitas fisik hingga menghabiskan sedikit waktu dalam perilaku menetap selama hari sekolah, dengan begitu anak sehat dalam fisik maupun mentalnya. Dari penjelasan ini maka seorang anak perlu meluangkan waktunya atau membuat program terhadap aktifitas fisiknya. Terlebih jika dalam masa adaptasi kehidupan baru seperti setelah pandemi COVID-19 penting sekali seseorang untuk mengembalikan pola aktivitas fisiknya sehingga mengurangi resiko dampak negatif seperti stress, kecemasan dan depresi (Zhang et al. 2020). Dari penjelasan ini maka dapat disimpulkan bahwa seorang individu perlu meningkatkan kesehatannya dengan melakukan aktifitas fisik dan olahraga yang akan berdampak positif terhadap kesehatan mental maupun jasmaninya dan jika terjadi sebuah adaptasi pada lingkungan yang baru, sangat penting sekali untuk tetap menjaga kesehatan mental.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah di lakukan dengan sistematis maka dapat di simpulkan bahwa, melalui olahraga dapat meningkatkan kesehatan mental dari mulai usia anakanak hingga lanjut usia. Kesehatan mental merupakan pondasi seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari hari. Untuk memelihara kesehatan mental, seseorang dapat melakukan aktifitas fisik atau berolahraga secara rutin. Olahraga menjadi salah satu alat yang dapat digunakan sebagai pembangun kebugaran jasmani dan kesehatan mental, olahraga dan aktivitas fisik dapat dilakukan dimana dan kapan saja, sehingga sangatlah penting seseorang membuat program olahraganya secara mandiri demi memelihara kesehatan mental dan meningkatkan kebugaran jasmaninya.

DAFTAR PUSTAKA

- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan KesehatanMental?. *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 54-62. <http://sportasaintika.ppj.unp.ac.id/index.php/sporta/article/view/163>
- Handayani, F., & Fithroni H. (2022). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 131-138. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal->

kesehatan-olahraga/article/view/48290

- Hidayat, A., & Indardi, N. (2015). Survei Perkembangan Olahraga Rekreasi Gateball di Kabupaten Semarang. *JSSF (Journal of Sport Science Fitness)*, 4(4):49-53. <https://doi.org/10.15294/jssf.v4i4.10098>
- Knight, J. (2015). International Universities: Misunderstandings and Emerging Models? *Journal of Studies in International Education*, 19(2), 107-121. <https://doi.org/10.1177/1028315315572899>
- Kusumawardhani, F. E. N. (2021). Pengaruh Rasio Pasar, Profitabilitas, Leverage, dan Kebijakan Dividen Terhadap Return Saham. *Jurnal Ilmu dan Riset Akuntansi*, 10(3). <https://jurnalmahasiswa.stiesia.ac.id/index.php/jira/article/view/3829>
- Kuncoro, M. D., & Rahayu, S. (2023). Motivasi Masyarakat yang Terlibat dalam Olahraga Rekreasi. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(1), 28-40. <https://doi.org/10.55081/joki.v4i1.1716>
- Laksmi, I. G. A. P. S., & Jayanti, D. M. A. D. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kesehatan Mental pada Remaja. *JURNAL ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 14(1), 11-19. <https://doi.org/10.35966/ilkes.v14i1.260>
- Masnyah B. (2020). Pandemi COVID-19 terhadap Kesehatan dan Psikososial. *Mahakam Nursing Journal*, 2(8), 353-362. <https://ejournalperawat.poltekkes-kaltim.ac.id/ojs/index.php/nursing/article/view/180>
- Meyer, J., McDowell, C., Lansing, J., Brower, C., Smith, L., Tully, M., & Herring, M. (2020). Changes in Physical Activity and Sedentary Behavior in Response to COVID-19 and Their Associations with Mental Health in 3052 US Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(18), 6469. <https://doi.org/10.3390/ijerph17186469>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2017). Exercise and Mental Health. *Maturitas*, 106, 48-56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2017.09.003>
- Napitupulu, R. (2021). Hubungan Antara Aktifitas Fisik dan Manajemen Stres pada Mahasiswa Fisioterapi. *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*, 5(1), 76-95. <http://dx.doi.org/10.33660/jfrwhs.v4i2.112>
- Pane, B. S. (2015). Peranan Olahraga dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 21(79), 1-4. <https://doi.org/10.24114/jpkm.v21i79.4646>
- Rogowska, A. M., Kuśnierz, C., & Bokszczyński, A. (2020). Examining Anxiety, Life Satisfaction, General Health, Stress and Coping Styles During COVID-19 Pandemic in Polish Sample of University Students. *Psychology Research and Behavior Management*, 13, 797-811. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S266511>
- Setiawan, D., & Soraya, I. M. (2020). Hubungan Kesehatan Mental, Minat Belajar, dan Kompetensi Mengajar terhadap Hasil Belajar Olahraga Senam. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 1-7. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.292>

- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36-48. <http://dx.doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal Feminism and Gender Studies*, 2(2). <https://doi.org/10.19184/jfgs.v2i2.30731>
- Zhang, Y., Xiong, F., Xie, Y., Fan, X., & Gu, H. (2020). The Impact of Artificial Intelligence and Blockchain on the Accounting Profession. *IEEE Access*, 8. <https://doi.org/10.1109/ACCESS.2020.3000505>