



Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Akhir Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Dwi Setiawati¹, Mohd. Adrizal², Ely Yuliawan³

Kepelatihan Olahraga, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Jambi, Jl. Raya Jambi Muara Bulian KM 15, Desa Mendalo Darat, Kec. Jambi Luar Kota, Kab. Muaro Jambi

*Penulis Korespondensi: dwisetiawati227@gmail.com¹, mohdadrizal@unja.ac.id², elyyuliawan.fik@unja.ac.id³

Abstract. *This study aims to examine the relationship between physical activity and mental health among final-year undergraduate students of Physical Coaching Education (PKO) at Universitas Jambi. Final-year students face significant academic pressures, including thesis writing, which often leads to academic stress, anxiety, and mental fatigue. This research utilizes a quantitative correlational approach to objectively measure the strength and direction of the relationship between physical activity (independent variable) and mental health (dependent variable). Data were collected using questionnaires administered to active PKO students in their 8th semester or above who are currently working on their undergraduate thesis. The results indicate a significant positive correlation between regular physical activity and stable mental health, where higher levels of physical activity are associated with lower levels of academic stress and anxiety.*

Keywords: *Physical Activity, Mental Health, Final-Year Students, Academic Stress, Correlational Quantitative.*

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara aktivitas fisik terhadap kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Jambi. Mahasiswa tingkat akhir dihadapkan pada tuntutan akademik yang tinggi seperti penyusunan skripsi yang rentan memicu stres akademik, kecemasan, dan kelelahan mental. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional untuk mengukur secara objektif kekuatan dan arah hubungan antara aktivitas fisik sebagai variabel bebas dan kesehatan mental sebagai variabel terikat. Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner (angket) kepada mahasiswa aktif PKO semester 8 ke atas yang sedang menempuh tugas akhir. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik yang teratur dengan kesehatan mental yang stabil, di mana tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi berkorelasi dengan penurunan tingkat stres akademik dan kecemasan secara nyata.

Kata Kunci: Aktivitas Fisik, Kesehatan Mental, Mahasiswa Akhir, Stres Akademik, Kuantitatif Korelasional.

1. LATAR BELAKANG

Hidup sehat adalah suatu hal yang diinginkan oleh setiap individu, karena dengan memiliki hidup sehat segala aktivitas dapat dilakukan dengan baik. Sehat merupakan kondisi sejahtera secara fisik, mental, sosial, dan spiritual (Kemenkes, 2019b). Tubuh yang sehat dapat diperoleh jika seseorang menjaga kesehatannya dengan pola hidup yang sehat. Pola hidup yang sehat dapat dilakukan salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik. Aktivitas fisik adalah setiap gerakan dari tubuh yang diakibatkan oleh kerja otot rangka serta terjadinya peningkatan pengeluaran tenaga dan

energi. Aktivitas ini mencakup dari aktivitas yang dilakukan di tempat kerja, di sekolah, aktivitas selama perjalanan, aktivitas dalam keluarga/rumah tangga, dan aktivitas lain yang dilakukan untuk mengisi waktu senggang sehari-hari (Kemenkes, 2019a). World Health Organization (WHO) merekomendasikan orang dewasa untuk setidaknya 150-300 menit per minggu melakukan aktivitas fisik tingkat sedang atau setidaknya 75-150 menit per minggu melakukan aktivitas fisik tingkat tinggi (WHO, 2020) dan dari Kemenkes menyarankan masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik 30 menit/hari selama 5 kali seminggu (Kemenkes, 2018).

Gangguan mental merupakan masalah kesehatan yang signifikan secara global. Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), satu dari empat orang di dunia akan mengalami gangguan mental atau neurologis pada suatu titik dalam hidup mereka. Prevalensi tinggi dan dampak besar pada kualitas hidup penderita menjadikan gangguan mental sebagai isu penting yang perlu ditangani dengan serius (Florensa et al., 2023). WHO menyatakan bahwa masalah yang banyak terjadi pada akhir masa kanak-kanak dan awal remaja berkaitan dengan masalah kesehatan mental, salah satunya adalah depresi. Depresi merupakan penyebab terbesar dari beban penyakit di antara individu pada usia awal. Menurut WHO, depresi merupakan penyebab utama dari penyakit dan kecacatan yang terjadi pada remaja, serta tindakan bunuh diri sebagai penyebab ketiga kematian terbesar (Endriyani et al., 2022).

Depresi adalah gangguan mental yang umumnya ditandai dengan perasaan depresi, kehilangan minat atau kesenangan, penurunan energi, perasaan bersalah atau rendah diri, sulit tidur atau nafsu makan berkurang, perasaan kelelahan dan kurang konsentrasi. Kondisi tersebut dapat menjadi kronis dan berulang, dan secara substansial dapat mengganggu kemampuan individu dalam menjalankan tanggung jawab sehari-hari. Di tingkat yang paling parah, depresi dapat menyebabkan bunuh diri (Dzil Kamalah & Nafiah, 2023). Gangguan mental adalah kondisi kesehatan yang memengaruhi cara seseorang berpikir, merasakan, bertindak, dan berinteraksi dengan orang lain. Gangguan ini dapat bervariasi dari ringan hingga berat dan memerlukan perhatian serta penanganan yang tepat (Radiani, 2019).

Kehidupan keserjanaan di perguruan tinggi tidak bisa lepas dari problematika stres yang dialami mahasiswa. Problematika stres bisa datang dari diri sendiri, keluarga, teman, pendidikan, dan lingkungan sosial lainnya. Secara akademis, mahasiswa

diharapkan memperoleh pemahaman yang mendalam dan komprehensif tentang bidang keilmuannya. Banyaknya tekanan dalam perkembangan ini membuat mahasiswa bekerja dan berjuang dengan sekuat tenaga. Kondisi ini yang menjadikan individu tertekan dan dapat menyebabkan stres (Ureka Hakim et al., 2017). Mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi/tugas akhir juga merupakan individu yang sangat rentan mengalami stres. Stressor atau penyebab stres pada mahasiswa akhir dapat bersumber dari tuntutan eksternal dan tuntutan internal akan kehidupan akademiknya sehingga berdampak pada kesehatan (Suhandiah et al., 2021). Dampak paling signifikan yang dirasakan adalah merasa lelah dan lemas, sakit kepala, pusing, gangguan makan, ketegangan otot, hingga risiko depresi jangka panjang.

Berdasarkan hasil observasi dan diskusi dengan para mahasiswa tingkat akhir Pendidikan Kepelatihan Olahraga (PKO) Universitas Jambi (UNJA), sebagian besar mahasiswa tingkat akhir mengalami gangguan pada kesehatan mental mereka, seperti kecemasan dan stres akademik. Hal ini ditandai dengan gejala fisik seperti jantung berdebar lebih kencang saat presentasi, perubahan nafsu makan, kegelisahan berlebih, overthinking, serta perilaku suka menunda-nunda pekerjaan (prokrastinasi). Selain itu, mereka juga mengalami kelelahan mental berupa sulit berkonsentrasi, mudah marah, apatis, insomnia, menarik diri dari lingkungan sekitar, insecure dengan pencapaian orang lain, dan hilangnya motivasi diri.

Aktivitas fisik merupakan salah satu intervensi non-farmakologis yang efektif untuk mengurangi stres, kecemasan, dan depresi. Berolahraga secara teratur dapat merangsang pelepasan endorfin dan neurotransmitter yang dikenal sebagai "hormon bahagia" untuk memperbaiki suasana hati dan kesejahteraan emosional (Elizabeth Scott, 2021). Namun, mahasiswa tingkat akhir sering kali mengabaikan aktivitas fisik karena alasan kesibukan pengerjaan skripsi, yang justru memperburuk kondisi kesehatan mental mereka. Oleh karena itu, penelitian mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir di PKO UNJA sangat penting dilakukan guna mengetahui sejauh mana gaya hidup aktif dapat membantu menjaga kesehatan mental mereka.

2. KAJIAN TEORITIS

Aktivitas fisik didefinisikan secara konseptual oleh World Health Organization (WHO, 2020) sebagai gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka yang memerlukan pengeluaran energi. Berdasarkan intensitasnya, aktivitas fisik diklasifikasikan menjadi aktivitas ringan, sedang, dan berat. Bagi populasi mahasiswa dewasa awal, pemeliharaan aktivitas fisik tingkat sedang yang teratur menjadi faktor kunci penentu kebugaran kardiorespirasi serta stabilitas fungsional metabolisme tubuh. Penurunan frekuensi aktivitas fisik secara ekstrem berisiko memicu perilaku sedenter yang berimplikasi buruk pada kebugaran fisik dan penurunan kapasitas motorik.

Kesehatan mental didefinisikan oleh Kemenkes RI (2019b) sebagai kondisi di mana seorang individu dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga individu tersebut menyadari kemampuan sendiri, dapat mengatasi tekanan, dapat bekerja secara produktif, dan mampu memberikan kontribusi untuk komunitasnya. Pada fase perkembangan dewasa awal di lingkungan akademis, indikator kesehatan mental yang stabil dicirikan oleh kemampuan adaptasi yang adekuat terhadap stresor eksternal, regulasi emosi yang matang, serta absennya manifestasi klinis kecemasan kronis maupun depresi.

Hubungan fisiologis dan psikologis antara aktivitas fisik dan kesehatan mental dapat dijelaskan melalui Endorphin Hypothesis dan Distraction Hypothesis. Secara neurobiologis, aktivitas fisik yang teratur memicu sekresi neurotransmitter esensial seperti endorfin, serotonin, dan dopamin di dalam sistem saraf pusat, yang berfungsi sebagai pereduksi rasa sakit alami dan peningkat suasana hati (Elizabeth Scott, 2021). Secara psikologis, aktivitas gerak taktis atau olahraga bertindak sebagai distraksi positif yang memutus siklus pemikiran berulang yang negatif (**overthinking**) serta memberikan ruang katarsis emosional bagi individu yang mengalami kejenuhan kognitif akibat tekanan akademis yang berkepanjangan.

3. METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode Kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan kuantitatif korelasional digunakan untuk menguji secara objektif hubungan antara variabel-variabel yang ada, yaitu aktivitas fisik sebagai variabel bebas (independent variable) dan kesehatan mental sebagai variabel terikat

(dependent variable). Melalui pendekatan ini, peneliti menguji kekuatan, arah, serta signifikansi hubungan dengan menggunakan analisis statistik Korelasi Pearson Product Moment.

Subjek dan populasi target dalam penelitian ini ditentukan secara spesifik menggunakan kriteria inklusi tertentu untuk menghindari bias data. Kriteria inklusi subjek penelitian ini adalah: (1) Mahasiswa aktif program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) Universitas Jambi, (2) Berada di semester 8 ke atas atau yang sedang mengontrak mata kuliah Skripsi/Tugas Akhir, dan (3) Masih aktif melakukan aktivitas fisik baik dalam perkuliahan praktis yang tersisa maupun latihan mandiri.

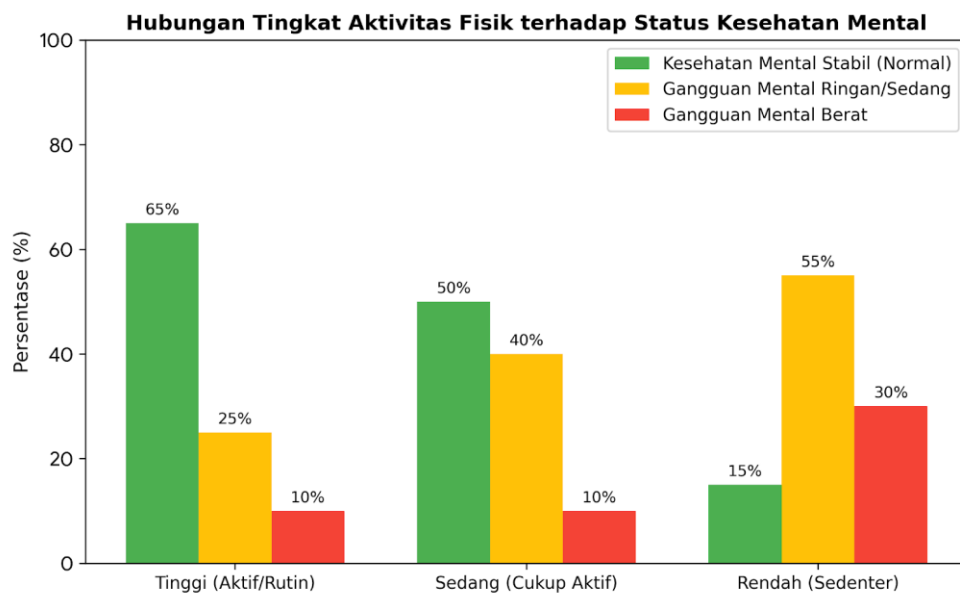
Teknik pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti adalah kuesioner atau angket sebagai instrumen utama. Kuesioner ini dirancang menggunakan Skala Likert untuk mengukur tingkat persetujuan responden terhadap serangkaian pernyataan terkait pola aktivitas fisik dan indikator kesehatan mental (gejala kecemasan, suasana hati/mood, dan tingkat stres akademik). Skala data hasil pengukuran kesehatan mental dikategorikan ke dalam tingkat ordinal yang meliputi kategori: Normal, Ringan, Sedang, Berat, dan Sangat Berat.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data melalui kuesioner yang disebarkan kepada mahasiswa tingkat akhir program studi Pendidikan Keperawatan Olahraga (PKO) Universitas Jambi yang sedang menyusun skripsi, diperoleh data mengenai tingkat aktivitas fisik dan status kesehatan mental responden. Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa mahasiswa yang mempertahankan intensitas aktivitas fisik dalam kategori sedang hingga tinggi memiliki kecenderungan tingkat stres akademik dan kecemasan yang jauh lebih rendah dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki aktivitas fisik rendah atau termasuk kategori sedenter (kurang gerak).

Tabel 1. Hasil Penelitian

Kategori Aktivitas Fisik	Kesehatan Mental Stabil (Normal)	Gangguan Mental Ringan/Sedang	Gangguan Mental Berat	Total Responden
Tinggi (Aktif/Rutin)	65%	25%	10%	100%
Sedang (Cukup Aktif)	50%	40%	10%	100%
Rendah (Sedenter)	15%	55%	30%	100%



Gambar 1. Grafik tingkat aktivitas fisik terhadap status kesehatan mental

Hasil uji korelasi statistika menggunakan Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) yang signifikan dengan arah hubungan yang negatif kuat antara tingkat aktivitas fisik dengan gejala gangguan mental (stres dan kecemasan). Hal ini

berarti bahwa semakin tinggi atau semakin rutin aktivitas fisik yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir, maka akan diikuti dengan penurunan tingkat stres akademik, kecemasan, overthinking, serta kelelahan mental yang mereka rasakan secara signifikan.

Pembahasan hasil penelitian ini menggunakan teori bahwa aktivitas fisik bertindak sebagai mekanisme koping alami yang sangat efektif dalam mereduksi ketegangan psikologis. Pada mahasiswa program studi Kepelatihan Olahraga, tubuh mereka secara fisiologis telah terbiasa dengan beban latihan fisik. Ketika masa penyusunan tugas akhir memaksa mereka untuk membatasi aktivitas gerak demi pengerjaan skripsi di depan komputer, terjadi penurunan produksi hormon endorfin dan peningkatan hormon kortisol (hormon stres). Mahasiswa yang tetap menyisakan waktu 30 menit sehari untuk melakukan aktivitas fisik sedang mampu menjaga regulasi emosional, meningkatkan konsentrasi, serta mengurangi dampak buruk stresor eksternal akademik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara aktivitas fisik yang teratur dengan stabilitas kesehatan mental pada mahasiswa tingkat akhir program studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga Universitas Jambi. Gaya hidup aktif terbukti efektif dalam meminimalisir kecemasan, tingkat stres akibat penyusunan tugas akhir, serta mencegah kelelahan mental yang kronis. Saran dari penelitian ini bagi mahasiswa tingkat akhir diharapkan tetap meluangkan waktu secara konsisten untuk melakukan aktivitas fisik di sela-sela kesibukan penyusunan skripsi, minimal 150 menit per minggu sesuai rekomendasi kesehatan, guna menjaga keseimbangan kesehatan mental dan kebugaran tubuh. Dan perlu adanya program dukungan berkala dari pihak fakultas atau prodi berupa penyediaan fasilitas konseling akademik terpadu dan kampanye gaya hidup sehat bagi mahasiswa tingkat akhir untuk membantu mengelola stres akademik secara preventif.

DAFTAR REFERENSI

- Dzil Kamalah, & Nafiah. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat depresi dan gangguan mental pada usia dewasa awal. *Jurnal Kesehatan Mental Indonesia*, 5(1), 45-53.
- Endriyani, R., dkk. (2022). Prevalensi gangguan mental emosional dan depresi pada remaja di institusi pendidikan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 10(2), 233-241.
- Florensa, A., et al. (2023). Global mental health awareness and the impact on quality of life. *International Journal of Health Sciences*, 7(2), 89-98.
- Kemenkes RI. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2019a). Panduan Aktivitas Fisik Sehari-hari untuk Masyarakat Bugar. Jakarta: Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit.
- Kemenkes RI. (2019b). Rencana Strategis Kementerian Kesehatan Tahun 2015-2019. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Musabiq, S., & Karimah, I. (2018). Gambaran stres dan dampaknya terhadap kondisi fisik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 7(1), 24-35.
- Suhandiah, S., et al. (2021). Stres akademik dan hubungannya dengan progres penyusunan tugas akhir mahasiswa. *Jurnal Administrasi Pendidikan dan Kesehatan*, 4(2), 77-85.
- Ureka Hakim, R., dkk. (2017). Problematika stres mahasiswa dalam menghadapi tantangan keserjanaan di perguruan tinggi. *Jurnal Dinamika Mahasiswa*, 3(3), 120-129.
- Wike, H. (2015). Relationship between physical activity, psychological well-being, and stress in a college population (Master's thesis, Senior Honors Theses).
- World Health Organization (WHO). (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.