

## ANALISIS PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES

### *ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF EXERCISE ON REDUCING STRESS LEVELS*

Qory Jumrotul Aqobah<sup>1</sup>, Dwi Rahmawati<sup>2</sup>, Farhans Youdistira<sup>3</sup>, Awaludin Rizki Kurnia<sup>4</sup>

<sup>1</sup>Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, qoryaqobah@untirta.ac.id

<sup>2</sup>Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 8883220002@untirta.ac.id

<sup>3</sup>Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 8883220012@untirta.ac.id

<sup>4</sup>Universitas Sultan Ageng Tirtayasa, 8883220013@untirta.ac.id  
(qoryaqobah@untirta.ac.id)

#### ABSTRAK

Setiap individu dalam segala rentang usia, pekerjaan, jenis kelamin memiliki kerentanan untuk mengalami stress dalam hidupnya, dan dengan berolahraga merupakan salah satu cara yang banyak dilakukan seseorang untuk mengelola perasaan jenuh, tertekan, dan juga stress. Selain dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta kualitas fisik olahraga juga sebagai alternatif untuk mengelola psikologi setiap individu. Metode yang digunakan dalam artikel ini adalah dengan *Systematic Literature Review* metode matematika dan statistika yang digunakan untuk mempelajari serta mengidentifikasi pola penggunaan bahan dan menganalisis perkembangan sebuah literatur khusus dari bebrap jurnal. Hasil yang ditemukan dari penelitian ini yaitu olahraga memiliki hubungan yang signifikan dan dapat dijadikan cara yang efektif untuk mengelola stress yang dialami individu.

**Kata kunci :** Kebiasaan, olahraga, stres

#### ABSTRACT

*Every individual in all ages, occupations, genders has a vulnerability to experience stress in his life, and exercising is one way that many people do to manage feelings of boredom, stress, and stress. Besides being able to improve physical fitness and the physical quality of sports also as an alternative to managing the psychology of each individual. The method used in this article is the Systematic Literature Review, a mathematical and statistical method used to study and identify patterns of material use and to analyze the development of a special literature from several journals. The results found from this study are that exercise has a significant relationship and can be used as an effective way to manage stress experienced by individuals.*

**Keywords :** Habits, exercise, stress

<http://dx.doi.org/10.52742/josita.v2i1>



© 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

## PENDAHULUAN

Sebagian individu mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik sementara beberapa dari individu tersebut terkadang tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Stres ini muncul dalam tingkat dan bentuk yang bermacam-macam, Hal ini dipengaruhi oleh banyak hal, seperti pengalaman masa lalu individu, kepribadian individu, dan juga kondisi lingkungan tempat dia tinggal. Aktivitas Fisik yang baik dapat meningkatkan kebugaran jasmani dan dapat mengelola stress, maka dengan melakukan aktifitas jasmani yang teratur serta terus dapat meningkatkan kualitas hidup individu (Islam et al., n.d.).

Gejala umum yang sering dirasakan individu ketika mengalami stress antara lain ketegangan pada otot, sakit kepala, tangan dan kaki terasa dingin, perut terasa mualmual, susah tidur, ataupun gangguan pencernaan.(Rihiantoro et al., 2017). Cara atau strategi seseorang untuk menghadapi dan mengendalikan stress biasa disebut coping stress. Olahraga atau kegiatan fisik merupakan salah satu cara untuk mengurangi stress yang dialami individu (Sukadiyanto, 2010). WHO juga mengungkapkan bahwa berolahraga secara rutin merupakan cara yang efektif untuk mengelola stress.

Maka dari itu maka perlu dilakukan penelitian yang lebih jauh untuk mengetahui pengaruh olahraga terhadap penurunan tingkat stress. Oleh karena itu, kami tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh olahraga pada penurunan tingkat stress khususnya bagi mahasiswa. Tujuan dari

pembuatan artikel ini adalah untuk mengkaji bagaimana proses kegiatan fisik khususnya olahraga dapat mempengaruhi tingkat stress yang dialami individu.

1. Tujuan dari materi manfaat olahraga dalam menurunkan tingkat stres di Indonesia, untuk mendukung kesehatan mahasiswa dan masyarakat Indonesia sebagai berikut: Meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang manfaat dan guna olahraga bagi kesehatan.
2. Menciptakan supaya masyarakat dan mahasiswa di Indonesia dapat lebih sering berolahraga .
3. Meningkatkan kesadaran mahasiswa dan masyarakat agar lebih menjaga atau mengatur kejenuhan pada otak.
4. Untuk mengungkap ada tidaknya hubungan olahraga dan penurunan tingkat stres Mahasiswa.

Target yang hendak dicapai dari materi pemanfaatan olahraga dalam menurunkan tingkat stress pada mahasiswa Indonesia, adalah:

1. Terciptanya mahasiswa yang sehat terhindar dari stress dan rajin berolahraga.
2. Adanya peningkatan kemauan atau ketertarikan pada mahasiswa dan masyarakat untuk melakukan olahraga.

## METODE PENELITIAN

Metode penelitian yang di gunakan untuk membuat jurnal ini yaitu melakukan penelitian dengan menggunakan studi Pustaka atau *literature Review*. *Systematic Literature Review*

metode matematika dan statistika yang digunakan untuk mempelajari serta mengidentifikasi pola penggunaan bahan dan menganalisis perkembangan sebuah literatur khusus (Jumrotul Aqobah et al., n.d.). Dengan menggunakan studi Pustaka ini, peneliti mencari informasi dari berbagai sumber, yaitu berasal dari artikel jurnal. (BoresGarcía et al., 2021). Dari berbagai sumber jurnal ini, peneliti membaca, mengutip dan mendapatkan informasi mengenai pentingnya hidup sehat dengan berolahraga demi meningkatkan kesehatan bagi seluruh masyarakat yang ada di Indonesia khususnya pada mahasiswa.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Fungsional Olahraga Terhadap Kesehatan dan Psikologis**

Stres merupakan hal yang sering dialami oleh manusia berupa perasaan emosional dalam menghadapi tuntutan untuk bertindak secara cepat dan tepat. Tuntutan yang dapat menyebabkan stres antara lain tuntutan fisik, tuntutan dari lingkungan dan tuntutan sosial yang tidak terkontrol.

Stres yaitu ketidak mampuan emosi seseorang dalam mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada kemudian hari dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan rohani manusia tersebut. Gangguan stress dapat disebabkan berbagai hal, yaitu karena masalah pekerjaan dan tata ruang kota yang buruk dan kondisi lalu lintas yang macet kian hari kian meningkat seperti di beberapa provinsi di Indonesia seperti DKI Jakarta, Bandung dan sebagainya.

Olahraga adalah salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang. Pada saat ini banyak sekali orang yang bermalas malasan untuk berolahraga Padahal olahraga merupakan cara untuk sehat yang paling murah seperti berjalan itu sudah termasuk dengan berolahraga walaupun tidak terlihat menghasilkan apa apa tapi berjalan sangat berdampak bagi kita. Selain itu juga olahraga dapat dilaksanakan kapanpun dan dimanapun kita suka melakukannya baik siang maupun malam sesuai keinginan.

Kita sendirilah yang harus bertanggungjawab atas kesehatan kita. Maka dari itu kita harus selalu menjaga kesehatan. Salah satu cara menjaga kesehatan ialah dengan berolahraga secara teratur. Kesehatan pun dambaan bagi setiap orang yang tidak bisa dibeli dengan uang, namun dengan melakukan banyak aktivitas yang banyak menggerakkan tubuh.

Untuk menjaga kesehatan kita harus berolahraga, olahraga yang baik akan meningkatkan hormone endorfin, dan menurunkan kortisol, dimana hal ini berdampak pada tingkat stress seseorang, kebiasaan olahraga yang baik akan menurunkan tingkat stress seseorang.

Melakukan olahraga setiap hari merupakan bagian dari hidup sehat. olahraga setiap hari memberikan manfaat besar bagi orang dewasa seperti meningkatkan energi, dan mencegah datangnya penyakit kronis. Dan bukan hanya orang dewasa saja yang perlu membiasakan diri untuk olahraga. Anakanak dan remaja juga perlu melakukan hal yang

sama, apalagi ini akan membantu mengoptimalkan pertumbuhannya selain itu juga olahraga dapat membantu memperbaiki kesehatan mental yang baik bagi mahasiswa. Karna kesehatan mental cukup berpengaruh pada saat terjadinya stress, kebiasaan olahraga saat ujian tidak berpengaruh terhadap tingkat stress saat perkuliahan dan terdapat perbedaan tingkat stress antara laki-laki dan perempuan, jumlah responden lebih banyak wanita. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan tingkat stress. Adapun beberapa olahraga yang dapat menghilangkan stress seperti senam aerobic.

Ada pengaruh olahraga senam aerobik terhadap skor stres remaja yang bermasalah dengan hukum sehingga bisa dijadikan sebagai terapi komplementer untuk membantu mengurangi atau menurunkan skor stres pada remaja. Remaja yang bermasalah dengan hukum atau terlibat dalam sistem peradilan pada hakikatnya memiliki tingkat masalah kesehatan mental yang lebih tinggi dibandingkan remaja yang tidak terlibat sistem peradilan atau proses hukum. Remaja sebagai orang yang melanggar hukum akan mengalami banyak ketegangan, kecemasan dan ketakutan yang melelahkan. Selain itu, remaja tidak lagi memiliki kebebasan untuk bersikap dan beraktifitas seperti anak remaja lainnya yang dapat menimbulkan stres pada remaja.

Terbukti dengan bertumbuhnya pusat kesehatan dan olahraga serta dipenuhinya ruang-ruang publik pada hari libur oleh masyarakat yang ingin berolahraga agar jiwa dan raganya sehat. Olahraga yang baik yaitu kegiatan olahraga yang dilakukan dengan

intensitas secara teratur dan berkelanjutan. Tidak hanya terpusat pada kesehatan jasmani, olahraga untuk kesehatan ini juga baik manfaatnya bagi kesehatan rohani serta kehidupan sosial individu tersebut karena selain aman, mudah dan murah, olahraga ini dapat dilakukan kapanpun dan dimanapun secara massal.

### **Penerapan Olahraga Bagi Kesehatan Psikologis**

1. Penerapan kesehatan Psikologis di kantor seperti banyak berjalan Kurangi penggunaan lift di kantor dan perbanyak penggunaan tangga saat pergi pergian di kantor.
2. Mengatur waktu jam kerja seperti kurangi memaksakan mengerjakan tugas dari atasan atau kerjaan disaat kepala sudah jenuh.
3. Mengisi waktu luang dengan berolahraga. Mengurangi penggunaan gadget pada saat jam istirahat dan mulai dengan melakukan olahraga ringan seperti berjalan dan sebagainya atau angkat barbel.

### **Penerapan Kesehatan Psikologis di Sekolah**

1. Banyak melakukan olahraga . Kita di sekolah haru banyak melakukan kegiatan olahraga karna siswa disekolah sekarang banyak sekali siswa yang malas berolahraga.
2. Kurangi perizinan siswa menggunakan kendaraan bermotor

Sekolah membuat peraturan supaya siswa tidak menggunakan kendaraan bermotor saat berangkat menuju sekolah. Supaya mereka yang rumahnya dekat dengan sekolah berangkat dengan berjalan supaya mereka melakukan olahraga.

### **Mengajari Siswa dengan Senam Aerobic dan Olahraga Lainnya**

Mengenalkan siswa dengan senam aerobic karna senam aerobic termasuk olahraga yang dapat menghilangkan stress. Senam ini pun dapat dilakukan dimana saja dan kapan saja.

### **Kembangkan Hobi Olahraga pada Siswa**

Sekolah membuat atau mengembangkan hobi siswa pada bidang olahraga supaya mereka senang saat menjalankan olahraga tersebut karna itu hobi mereka dan membuat mereka tidak jenuh dengan keadaan tersebut.

### **Penerapan Kesehatan Psikologis di Lingkungan Rumah**

1. Kurangi penggunaan gadget pada anak Kurangi penggunaan gadget pada anak adalah salah satu cara supaya anak keluar dari rumah dan melakukan interaksi dengan temannya, karna gadget salah satu factor yang membuat kita jenuh dan merasa stres.
2. Tidak memberikan anak berangkat sekolah menggunakan motor / di antar ke sekolah. Berikan sepeda kepada anak untuk berangkat sekolah karna dengan memberi

sepeda untuk berangkat ke sekolah anak akan melakukan sedikit berolahraga saat berangkat sekolah.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Olahraga adalah suatu aktivitas yang sangat berpengaruh bagi kesehatan tubuh karna selain dapat membuat badan menjadi lebih bugar olahraga juga dapat mengurangi stress yang di alami oleh masyarakat khususnya masyarakat selain itu juga olahraga juga dapat meningkatkan kesehatan mental. Banyak sekali olahraga yang dapat dilakukan Ketika kita lagi sibuk contohnya seperti mengurangi sepeda motor anda membeli sesuatu di gantikan dengan berjalan, dan kurangi penggunaan lift.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bores-García, D., Hortigüela-Alcalá, D., Fernandez-Rio, F. J., González-Calvo, G., & Barba-Martín, R. (2021). Research on Cooperative Learning in Physical Education: Systematic Review of the Last Five Years. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 92(1), 146–155. <https://doi.org/10.1080/02701367.2020.1719276>
- BL, A. &. (2018). Kebiasaan Olahraga Berpengaruh Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. 6, 179-191.
- Heri Suharyanto, Ketahanan Pangan, *Jurnal Sosial Humaniora*, Vol. 4, No.2, November 2011, Hal 193. Diakses pada tanggal 13 Maret 2019.
- Islam, U., Muhammad, K., Al-Banjari Banjarmasin, A., Pendidikan, J., Olahraga, D., Kesehatan, A., Sucipto, A., Rosidi, S., Budi, I., & Malang, U. (n.d.). STUDI SEKUENSIAL EKSPLANATORI: AKTIVITAS FISIK DAN KEBUGARAN FISIK MASA PANDEMI GURU.
- Jumrotul Aqobah, Q., Setiakarnawijaya, Y., Ali, M., Brayntin Rahail, R., & Hakim, N. (n.d.). MENGUNGKAP TREN PENELITIAN PERMAINAN TRADISIONAL DALAM JURNAL BEREPUTASI INTERNASIONAL. In *Physical Education* (Vol. 7, Issue 1).
- Kartini Kartono, dkk. 1989. *Hygiene Mental dan Kesehatan Mental dalam Islam*. Mandar

- Maju: Bandung.
- Lisa R. Hubungan tipe kepribadian dengan tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau angkatan 2011 [Skripsi]. Pekanbaru: Fakultas Kedokteran Universitas Riau; 2012.
- Moffat KJ, McConnachiel A, Ross S, Morrison JM. First year medical student stress and coping in a problem-based learning medical curriculum. *Medical Education*. 2004; (38): 482-91.
- Moeliono Notoesdirdjo, 2001. Kesehatan Mental. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Muhammad Muslih, Ketahanan Pangan dan Halal Food dalam Hukum Islam, Media Edukasi Indonesia, Tangerang, 2020, hal. 10.
- Palmawati Tahir, Muhammad Muslih, dan Rani Sri Agustina. "MUI Halal Certification On Milkfish Satay As An Effort To Support National Food Security", dalam *Legal Standing Jurnal Ilmu Hukum*, Vol. 4, No.1, Maret 2020 (233-246), Hal. 237. DOI : 10.24269/ls.v4i1.2670. Link
- Rachmawati Wahjoedi, Berjuang di Jalan Sunyi Studi Etnografi Gerakan Pangan Lokal Anak Muda Di Yogyakarta, Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada, 2017, diakses dari <http://etd.repository.ugm.ac.id>.
- Rita Hanafie, Penyediaan Pangan Yang Aman dan Berkelanjutan Guna Mendukung Tercapainya Ketahanan Pangan, *J-SEP* Vol.4, No.3, November 2010, hal 39.
- Rihiantoro, T., Widodo, M., Jurusan Keperawatan Poltekkes Tanjungkarang, D., & STIKES Mitra Lampung, A. (2017). HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI DI KABUPATEN TULANG BAWANG. In *Jurnal Keperawatan*: Vol. XIII (Issue 2).
- Sukmadinata. (2005). *Metode Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PPs UPI dan UPT Remaja Rosdakarya.
- Sukiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiono. (2009). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. (Bandung: Alfabeta)
- Sujawerni, V. Wiratna. (2014). *Metodologi penelitian*. (Yogyakarta: PT. Pustaka Baru)
- Tedjasaputra, M.S. (2001). *Bermain, Mainan, dan Permainan*. (Jakarta: PT. Grasindo).
- Widiyaningrum, 2012. Potensi Daun Sirsak (*Annona muricata* Linn), Daun Binahong (*Anredera cordifolia* (Ten) Steenis), dan Daun Benalu Mangga (*Dendrophthoe pentandra*) Sebagai Antioksidan Pencegah Kanker. UIN Sunan Gunung Djati.
- Undang-Undang Negara Republik Indonesia Nomor 7 Tahun 1996 tentang pangan. Kantor Menteri Negara Pangan RI.
- Sari dkk, 2014. Ekstraksi Daun Sirsak (*Annona muricata* L) Dalam Pengendalian Binatang Pengganggu Tikus Rumah. Poltekkes Kesehatan Kemenkes Medan.