

PENGARUH LATIHAN FISIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA

Nurkadri¹, Tiur Natalia Br Sinaga², Rinaldi Azhari Harahap³, A'mal Nazhif⁴, Faiz Muhammad Shihab⁵, Tipan Sihombing⁶
nurkadri@Unimed.ac.id¹, tiutnataliabrsinaga@gmail.com²
Universitas Negeri Medan

ABSTRAK

Latihan fisik telah dikenal luas memiliki berbagai manfaat bagi kesehatan fisik, namun pengaruhnya terhadap kesehatan mental juga signifikan, khususnya pada mahasiswa yang seringkali mengalami stres dan tekanan akademis. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa, mencakup aspek stres, kecemasan, dan suasana hati. Melalui metode survei dan analisis data, hasil penelitian menunjukkan bahwa partisipasi dalam aktivitas fisik secara teratur berdampak positif pada kesehatan mental mahasiswa.

Kata Kunci : Latihan fisik, Kesehatan mental, Mahasiswa.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan aspek penting yang mempengaruhi kualitas hidup dan kinerja akademik mahasiswa. Stres, kecemasan, dan depresi seringkali menjadi tantangan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam lingkungan akademik yang penuh tekanan. Salah satu cara untuk mengatasi masalah ini adalah melalui latihan fisik. Latihan fisik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak positif pada kesehatan mental. Artikel ini akan membahas pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan fokus pada metodologi penelitian, hasil, dan pembahasan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain eksperimen. Subjek penelitian adalah mahasiswa dari berbagai jurusan di sebuah universitas yang dipilih secara acak. Sebanyak 20 mahasiswa berpartisipasi dalam penelitian ini dan dibagi menjadi dua kelompok: kelompok intervensi dan kelompok kontrol. Kelompok intervensi diminta untuk melakukan latihan fisik moderat selama 30 menit, tiga kali seminggu, selama delapan minggu. Latihan yang dilakukan meliputi jogging, bersepeda, dan latihan aerobik. Kelompok kontrol tidak melakukan perubahan dalam rutinitas harian mereka. Kesehatan mental diukur menggunakan kuesioner Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS-21) sebelum dan setelah periode intervensi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat penurunan yang signifikan dalam skor DASS-21 pada kelompok intervensi dibandingkan dengan kelompok kontrol. Mahasiswa yang melakukan latihan fisik melaporkan penurunan tingkat depresi, kecemasan, dan stres. Berikut adalah rincian hasil:

- Depresi: Skor depresi pada kelompok intervensi menurun rata-rata sebesar 25%, sementara pada kelompok kontrol tidak ada perubahan signifikan.
- Kecemasan: Skor kecemasan pada kelompok intervensi menurun rata-rata sebesar 20%, sedangkan kelompok kontrol mengalami sedikit peningkatan.
- Stres: Skor stres pada kelompok intervensi menurun rata-rata sebesar 30%, sementara

pada kelompok kontrol tidak ada perubahan signifikan.

Pembahasan hasil menunjukkan bahwa latihan fisik dapat meningkatkan produksi endorfin yang berfungsi sebagai penenang alami tubuh. Selain itu, latihan fisik juga membantu meningkatkan kualitas tidur dan memberikan waktu jeda dari aktivitas akademik yang menekan. Aktivitas fisik yang teratur juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memberikan perasaan pencapaian, yang semuanya berkontribusi terhadap kesehatan mental yang lebih baik.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa latihan fisik memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Latihan fisik dapat mengurangi tingkat depresi, kecemasan, dan stres yang sering dialami oleh mahasiswa. Oleh karena itu, disarankan agar mahasiswa rutin melakukan latihan fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Universitas juga diharapkan dapat menyediakan fasilitas olahraga yang memadai dan program-program kesehatan untuk mendukung kesejahteraan mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Putra, IGN, Wirawan, D., & Susanto, H. (2019). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 19(3), 684-689.
- Thomas, PA (1995). Proses stres, penanggulangan, dan dukungan sosial: Di manakah kita? Apa selanjutnya? *Jurnal Perilaku Kesehatan dan Sosial*, 36(1), 1-14.