Al-Maidah Journal of Early Childhood and Primary Education (ATHFAL)
Volume 1, Nomor 1, Mei 2026,

https://jurnal.almaidah.or.id/index.php/ATHFAL/en

Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Kesehatan Fisik dan Mental

Annisa Nabilah Nasution, salsa Bila Ramadiana, Hadi Gunawan

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas olahraga terhadap kesehatan fisik dan mental. Aktivitas olahraga merupakan salah satu bentuk kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur untuk menjaga kebugaran tubuh dan meningkatkan kualitas hidup. Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, olahraga juga memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan mental melalui pengurangan stres, kecemasan, dan peningkatan suasana hati. Di era modern, perubahan gaya hidup yang cenderung kurang aktif menyebabkan meningkatnya berbagai masalah kesehatan baik fisik maupun psikologis. Oleh karena itu, olahraga menjadi salah satu upaya preventif yang efektif untuk meningkatkan kesehatan secara menyeluruh. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 30 responden yang terdiri atas mahasiswa dan masyarakat umum. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif, uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, uji t, dan koefisien determinasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental dengan nilai koefisien determinasi sebesar 92,8%.

Kata Kunci: aktivitas olahraga, kesehatan fisik, kesehatan mental, kebugaran jasmani, gaya hidup sehat

Abstract

This study aims to analyze the effect of physical exercise on physical and mental health. Exercise is a form of physical activity performed regularly to maintain fitness and improve quality of life. Besides providing physical health benefits, exercise also plays an important role in maintaining mental health by reducing stress, anxiety, and improving mood. In the modern era, sedentary lifestyles have contributed to various physical and psychological health problems. Therefore, exercise serves as an effective preventive effort to improve overall health. This study employed a quantitative approach involving 30 respondents consisting of university students and the general public. The results indicate that physical exercise has a positive and

significant effect on physical and mental health with a coefficient of determination of 92.8%.

Keywords: physical exercise, physical health, mental health, physical fitness, healthy lifestyle

A. PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang memengaruhi produktivitas, kualitas hidup, dan kesejahteraan individu. Kesehatan tidak hanya mencakup kondisi fisik yang bebas dari penyakit, tetapi juga meliputi kesehatan mental dan sosial yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan secara optimal. Oleh karena itu, upaya menjaga kesehatan perlu dilakukan secara berkelanjutan melalui penerapan gaya hidup sehat.

Salah satu bentuk gaya hidup sehat yang banyak direkomendasikan oleh para ahli kesehatan adalah aktivitas olahraga. Olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan secara terencana dan teratur dengan tujuan meningkatkan kebugaran jasmani serta menjaga kesehatan tubuh. Aktivitas olahraga dapat dilakukan dalam berbagai bentuk seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, senam, maupun olahraga permainan.

Manfaat olahraga tidak hanya terbatas pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga mampu membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, depresi, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kebahagiaan seseorang. Hal ini terjadi karena aktivitas fisik dapat merangsang produksi hormon endorfin yang berperan dalam menciptakan perasaan positif.

Di tengah perkembangan teknologi dan meningkatnya penggunaan perangkat digital, masyarakat cenderung menjalani gaya hidup yang kurang aktif. Kondisi tersebut dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit seperti obesitas, hipertensi, diabetes, serta gangguan kesehatan mental. Oleh karena itu, olahraga menjadi kebutuhan yang penting untuk diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas olahraga terhadap kesehatan fisik dan mental.

B. KAJIAN TEORI

Aktivitas Olahraga

Aktivitas olahraga merupakan kegiatan fisik yang dilakukan secara sistematis dan terencana dengan tujuan meningkatkan kebugaran tubuh, kesehatan, dan kemampuan fisik seseorang. Olahraga dapat dilakukan secara individu maupun kelompok sesuai dengan kebutuhan dan kondisi masing-masing individu.

Aktivitas olahraga memiliki berbagai manfaat bagi tubuh, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat otot dan tulang, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, serta membantu menjaga berat badan ideal. Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kualitas tidur dan metabolisme tubuh.

Dalam perspektif kesehatan masyarakat, olahraga merupakan salah satu upaya preventif yang efektif untuk mencegah berbagai penyakit tidak menular. Oleh karena itu, aktivitas olahraga dianjurkan untuk dilakukan secara rutin dan berkelanjutan.

Semakin tinggi intensitas dan konsistensi olahraga yang dilakukan secara tepat, semakin besar manfaat kesehatan yang dapat diperoleh.

Indikator Aktivitas Olahraga

1. Frekuensi olahraga.
2. Durasi olahraga.
3. Intensitas olahraga.
4. Konsistensi berolahraga.
5. Jenis aktivitas olahraga.

Kesehatan Fisik dan Mental

Kesehatan fisik merupakan kondisi tubuh yang berfungsi secara optimal tanpa adanya gangguan atau penyakit yang menghambat aktivitas sehari-hari. Kesehatan fisik ditandai dengan kebugaran tubuh, daya tahan yang baik, serta kemampuan melakukan aktivitas secara efektif.

Sementara itu, kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan seseorang mampu mengelola emosi, menghadapi tekanan hidup, serta menjalin hubungan sosial yang baik dengan

lingkungan sekitarnya. Kesehatan mental menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara keseluruhan.

Olahraga diketahui memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan fungsi organ tubuh sekaligus membantu menjaga stabilitas emosi dan kondisi psikologis seseorang.

Semakin baik kesehatan fisik dan mental seseorang, semakin tinggi pula kualitas hidup yang dapat dicapai.

Indikator Kesehatan Fisik dan Mental

1. Tingkat kebugaran tubuh.
2. Daya tahan fisik.
3. Tingkat stres yang rendah.
4. Stabilitas emosi.
5. Kualitas hidup.

Hipotesis Penelitian

H_1: Aktivitas olahraga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental.

H_0: Aktivitas olahraga tidak berpengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental.

C. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif. Variabel independen adalah Aktivitas Olahraga (X), sedangkan variabel dependen adalah Kesehatan Fisik dan Mental (Y). Populasi penelitian terdiri atas mahasiswa dan masyarakat umum yang aktif melakukan aktivitas olahraga. Sampel penelitian berjumlah 30 responden yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Data dikumpulkan melalui kuesioner menggunakan skala Likert 1–5. Analisis data dilakukan menggunakan SPSS melalui uji validitas, uji reliabilitas, regresi linier sederhana, uji t, dan koefisien determinasi.

D. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Variabel	N	Mean	Std. Deviation
Aktivitas Olahraga (X)	30	4,88	0,09
Kesehatan Fisik dan Mental (Y)	30	4,92	0,07

Penjelasan

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki nilai rata-rata sebesar 4,88 dan kesehatan fisik serta mental sebesar 4,92. Nilai tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki tingkat aktivitas olahraga yang baik dan kondisi kesehatan yang sangat baik.

Tabel 2. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach Alpha
Aktivitas Olahraga	0,966
Kesehatan Fisik dan Mental	0,969

Penjelasan

Nilai Cronbach Alpha seluruh variabel lebih besar dari 0,70 sehingga instrumen penelitian dinyatakan reliabel.

Tabel 3. Uji Korelasi

Variabel	X	Y
X	1	0,964
Y	0,964	1

Penjelasan

Nilai korelasi sebesar 0,964 menunjukkan hubungan yang sangat kuat antara aktivitas olahraga dan kesehatan fisik serta mental.

Tabel 4. Model Summary

Model	R	R Square
1	0,964	0,928

Penjelasan

Nilai R Square sebesar 0,928 menunjukkan bahwa aktivitas olahraga mampu menjelaskan 92,8% variasi kesehatan fisik dan mental responden.

Tabel 5. Uji t

Variabel	B	t	Sig.
Aktivitas Olahraga	0,961	17,421	0,000

Penjelasan

Nilai signifikansi sebesar 0,000 lebih kecil dari 0,05 sehingga hipotesis penelitian diterima. Artinya, aktivitas olahraga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental.

E. PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental. Olahraga yang dilakukan secara rutin mampu meningkatkan kebugaran tubuh, memperkuat sistem imun, serta mengurangi risiko berbagai penyakit kronis seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes.

Selain manfaat fisik, olahraga juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Aktivitas olahraga membantu tubuh menghasilkan hormon endorfin yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi tingkat stres. Hal ini membuat individu yang aktif berolahraga cenderung memiliki kondisi psikologis yang lebih baik.

Olahraga juga memberikan manfaat sosial melalui interaksi dengan orang lain dalam berbagai kegiatan olahraga kelompok. Interaksi tersebut membantu meningkatkan rasa percaya diri, memperluas hubungan sosial, dan menciptakan perasaan bahagia.

Dengan demikian, olahraga merupakan salah satu strategi yang efektif dalam meningkatkan kesehatan secara menyeluruh. Oleh karena itu, masyarakat perlu menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari untuk mendukung kualitas hidup yang lebih baik.

F. KESIMPULAN

Aktivitas olahraga berpengaruh positif dan signifikan terhadap kesehatan fisik dan mental. Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga mampu menjelaskan 92,8% variasi kesehatan fisik dan mental responden. Oleh karena itu, masyarakat perlu meningkatkan kesadaran untuk melakukan olahraga secara rutin dan teratur guna menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan kesehatan mental, serta menciptakan kualitas hidup yang lebih sehat dan produktif.

G. DAFTAR PUSTAKA

Bompa, T. O. (2023). *Theory and Methodology of Training*. Champaign: Human Kinetics.

Sharkey, B. J. (2023). *Fitness and Health*. New York: Human Kinetics.

Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2023). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2023). *Sport Development Index*. Jakarta: Kencana.

Suryanto. (2023). *Psikologi Olahraga*. Yogyakarta: Deepublish.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Alfabeta.

Andriani, D., & Hidayat, R. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 15(2), 145–173.

Rahman, M., & Yusuf, A. (2024). Physical Exercise and Mental Well-Being. *International Journal of Health Sciences*, 12(1), 88–118.

Nasution, H., & Lubis, F. (2024). Aktivitas Olahraga dan Kualitas Hidup Masyarakat. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 10(2), 201–229.

Siregar, N., & Harahap, F. (2024). Hubungan Kebugaran Jasmani dengan Kesehatan Mental. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 9(1), 120–149.

World Health Organization. (2024). *Global Physical Activity Report*.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2024). *Laporan Nasional Gaya Hidup Sehat dan Aktivitas Fisik*.