

Narrative Review: Pengaruh Olahraga Terhadap Penurunan Tingkat Stress

Rahayu Dwi Astuti¹, Rahmawati Surmantika¹, Muhammad Rubai¹

¹Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Sebelas Maret

Corresponding author: rahayudwia0802@student.uns.ac.id

Abstrak. Setiap individu dalam segala rentang usia, pekerjaan, jenis kelamin memiliki kerentanan untuk mengalami stress dalam hidupnya, Olahraga merupakan salah satu cara yang banyak dilakukan seseorang untuk mengelola perasaan jenuh, tertekan, dan juga stress. *Narrative review* ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kegiatan olahraga atau latihan fisik terhadap tingkat stress individu. Pencarian database yang digunakan dalam penelitian ini meliputi *Scopus*, *Scencedirect*, Garuda, *Researchgate*, dan Neliti. Beberapa kata kunci yang digunakan yaitu “*reduce stress*”, “*exercise*”, “*sport*”, “Penurunan stress”, dan “Olahraga” dengan mendapatkan 31 artikel relevan dan hanya 13 artikel yang digunakan dalam analisis selanjutnya. Hasil yang ditemukan dari penelitian ini yaitu olahraga memiliki hubungan yang signifikan dan dapat dijadikan cara yang efektif untuk mengelola stress yang dialami individu. Olahraga bukan hanya mampu mengurangi stress yang dialami tetapi juga mampu meningkatkan kesehatan mental.

1. Pendahuluan

Individu tumbuh dan berkembang melalui beberapa fase perkembangan. Pada setiap tahapannya individu dihadapkan pada permasalahan yang berbeda-beda. Sebagian individu mampu menyelesaikan masalahnya dengan baik sementara beberapa dari individu tersebut terkadang tidak mampu untuk menyelesaikan masalah yang dihadapinya. Ketidakmampuan menyelesaikan masalah menyebabkan timbulnya ketegangan atau perasaan tertekan yang dalam bahasa populernya dikenal dengan istilah stress. Setiap individu pasti pernah mengalami stress dan merasakan perasaan tertekan ini. 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.

American Psychiatric Association (2014) menjelaskan bahwa stress dapat diartikan sebagai perasaan kewalahan, khawatir, tertekan, kelelahan, atau merasa lesu. Oleh sebab itu stress dapat mempengaruhi setiap individu dalam segala usia, jenis kelamin, dan situasi. Shamsavarani, Abadi, dan Kalkhoran (2015) mengungkapkan bahwa stress merupakan sebuah kondisi dimana individu merasakan tekanan dan ketegangan mental. Tingkat stress yang rendah dapat berguna, mendorong seseorang untuk berkembang, dan bahkan menyehatkan. Namun tingkat stress yang tinggi dapat menimbulkan masalah secara biologis, psikologis, maupun sosial bagi individu. Bahkan tingkat stress yang tinggi dan intens dapat berbahaya bagi individu. Menurut Barseli dan Ifdil (2017) stress merupakan tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali.

Gejala umum yang sering dirasakan individu ketika mengalami stress antara lain ketegangan pada otot, sakit kepala, tangan dan kaki terasa dingin, perut terasa mual-mual, susah tidur, ataupun gangguan pencernaan. Individu mungkin juga akan mengalami gejala psikologis seperti kelelahan hebat, perasaan selalu gugup, mudah tersinggung, atau enggan beraktivitas (Sukadiyanto, 2010).

Cara atau strategi seseorang untuk menghadapi dan mengendalikan stress biasa disebut koping stress. Sebagaimana individu menggunakan *problem-focused coping*, dengan berfokus pada penyelesaian masalah. Sebagian lainnya mungkin menggunakan *emotion-focused coping*, dengan berfokus pada emosi yang dirasakannya. 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.

Dari hal tersebut maka perlu dilakukan pengkajian yang mendalam untuk mengetahui pengaruh olahraga terhadap penurunan tingkat stress. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang pengaruh olahraga pada penurunan tingkat stress. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengkaji bagaimana proses kegiatan fisik khususnya olahraga dapat mempengaruhi tingkat stress yang dialami individu.

2. Metode Penelitian Studi Literatur

Metode yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah *literature review*, yaitu sebuah pencarian literatur baik internasional maupun nasional yang telah dipublikasi. Pencarian sumber pustaka yang dilakukan penulis yaitu mengandalkan pencarian pustaka secara daring. Dalam proses pencarian penulis menggunakan mesin pencari *google*. Selama melakukan pencarian jurnal penelitian dilakukan dengan menggunakan database *Scencedirect*, Garuda, *Scopus*, *Reseachgate*, dan *Neliti*.

Pencarian pustaka dilakukan dengan memasukkan kata kunci yang relevan dengan topik yang telah ditetapkan. Kata kunci yang digunakan berhubungan dengan pengaruh olahraga terhadap penurunan tingkat stress. Beberapa kata kunci yang digunakan yaitu “*reduce stress*”, “*exercise*”, “*sport*”, “Penurunan stress”, dan “Olahraga”. Hasil pencarian artikel dipersempit menggunakan bahasa Inggris dan bahasa Indonesia. Pencarian artikel dibatasi pada artikel yang dipublikasi antara rentang tahun 2015-2020. Dari hasil pencarian didapatkan 31 jurnal penelitian baik nasional maupun internasional yang dianggap relevan, namun setelah dilakukan pendalaman pencarian hanya terdapat 13 artikel jurnal yang membahas pengaruh olahraga atau kegiatan fisik terhadap penurunan tingkat stress.

3. Hasil dan Diskusi

Berdasarkan hasil artikel yang dikumpulkan dan dianalisa oleh penulis didapatkan 13 artikel yang berfokus pada olahraga sebagai strategi koping terhadap stress yang dialami individu. Olahraga terbukti memiliki hubungan yang signifikan terhadap tingkat stress yang dialami individu (Wahyudwi, Bebasari, & Nazriati, 2015; Poluakan, Manampiring, & Fatimawali, 2020; BL, 2018 ;Tenenbaum, 2017). Berbeda dengan hal tersebut, Setiawan, Djauhari, & Hanifwati (Setiawan, Djauhari, & Hanifwati, 2015) dalam penelitiannya mengungkapkan bahwa olahraga tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan tingkat stress, namun berhubungan secara signifikan dengan toleransi individu terhadap stressor yang ia terima. Hal yang perlu diperhatikan dalam berolahraga agar efektif untuk menurunkan stress adalah intensitas. Intensitas sedang dalam berolahraga merupakan intensitas yang paling tepat untuk mengurangi stress dan meningkatkan kesehatan mental individu (Paolucci, Loukov, Bowdish, & Heisz, 2018). Olahraga tidak hanya berpengaruh terhadap stress yang dialami individu, lebih jauh lagi olahraga mampu mengurangi gejala kecemasan dan depresi yang dialami individu. Intensitas latihan fisik sedang hingga kuat juga mampu mengurangi kecemasan (Pascoe, et al., 2020). Olahraga mampu menurunkan tingkat stress individu yang akan berdampak pada depresi yang dialami individu (Choen & Lim, 2020).

Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk mengurangi stress, kecemasan, atau depresi. Olahraga juga bermanfaat bagi kesehatan mental individu. Individu yang lebih sering berolahraga memiliki harga diri, tingkat kebahagiaan, dan kepuasan sekolah yang lebih tinggi (Choen & Lim, 2020). Latihan fisik juga terbukti mampu membuat individu menjadi lebih bahagia, memiliki respon yang positif, dan efikasi diri yang tinggi (Handayani & Ratnasari, 2019).

Dalam upaya untuk mengelola stress yang dirasakan individu, terdapat berbagai macam jenis olahraga yang bisa dilakukan dan terbukti efektif. Yoga menjadi salah satu olahraga yang banyak dilakukan individu untuk mengurangi stress dan ketegangan yang dirasakannya. Nyatanya peregangan selama yoga mampu mengurangi stress dan meningkatkan fungsi kekebalan mukosa (Eda, et al., 2018). Melakukan yoga secara rutin juga dapat membantu individu untuk menumbuhkan *mindfulness* yang akan berpengaruh pada penurunan stress (Tong, et al., 2020). Olahraga seperti renang juga

mampu menurunkan stress secara efektif (Kurniawan & Waluyo, 2019). Individu dapat menyesuaikan jenis olahraga dan intensitas berolahraga sesuai dengan kebutuhan dirinya.

Terdapat beragam teori mengenai pengaruh berolahraga terhadap penurunan stress yang diungkapkan oleh peneliti-peneliti sebelumnya, baik secara psikologis maupun fisiologis. Hipotesis distraksi merupakan penjelasan psikologis yang paling umum digunakan, hipotesis ini menyatakan bahwa olahraga berperan sebagai pengalihan dari rangsangan yang tidak menguntungkan sehingga individu lebih fokus untuk memperbaiki suasana hati selama dan setelah latihan (Morgan, 1985). Dengan melakukan latihan fisik atau olahraga individu bisa mengalihkan perhatiannya dari masalah dan stress kemudian mampu meningkatkan suasana hati yang positif dan bersemangat.

Penjelasan lainnya adalah adanya interaksi sosial selama individu berolahraga (Peluso & Andrade, 2005). Terdapat banyak jenis olahraga yang dilakukan secara bersama-sama maupun berkelompok. Interaksi sosial umumnya melekat dalam aktivitas fisik, dukungan antar individu dalam berolahraga memainkan peran penting terhadap penurunan tingkat stress dan kesehatan mental. Dalam sebuah penelitian yang dilakukan oleh Ono dkk (2011), menyatakan bahwa interaksi sosial berkorelasi negatif dengan tingkat stress.

Secara fisiologis, olahraga mempengaruhi hormon endorfin dalam system saraf pusat. Orang yang berolahraga, kadar BDNF (*Brain-derived neurotrophic factors*) dan *Beta-Endorphins*nya meningkat. BDNF berperan dalam meningkatkan kadar *Long Term Potentiation* (LTP) yang mendukung terjadinya plastisitas saraf sehingga meningkatkan fungsi memori dan pembelajaran yang pada akhirnya menyebabkan peningkatan toleransi terhadap stress. *Beta-Endorphins* berperan dalam menurunkan kadar kortisol berlebih sehingga dapat menyebabkan kadar kortisol menjadi normal kembali. Kadar kortisol yang normal mengembalikan fungsi CRHR2 sehingga dapat meningkatkan fungsi kognisi dan emosi individu. Fungsi kognisi dan emosi yang membaik akan menyebabkan peningkatan toleransi stres individu (Li, et al., 2013). Orang yang berolahraga memiliki toleransi stress yang tinggi. Secara umum manfaat olahraga untuk mengurangi stress dapat dimediasi oleh mekanisme psikologis maupun fisiologis.

4. Kesimpulan

Olahraga memiliki hubungan yang signifikan dan dapat dijadikan cara yang efektif untuk mengelola stress yang dialami individu. Olahraga bukan hanya mampu mengurangi stress yang dialami tetapi juga mampu meningkatkan kesehatan mental.

5. Referensi

- [1] American Psychiatric Association. (2014). *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder*. Washington DC: American Psychological Association.
- [2] Barseli, M., & Irdil. (2017). Konsep Stress Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- [3] BL, A. &. (2018). Kebiasaan Olahraga Berpengaruh Terhadap Tingkat STress Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. 6, 179-191.
- [4] Choen, H. U., & Lim, S. (2020). Pursuing Sustainable Happiness through Participation in Exercise for South Korean Students: Structural Relationships among Exercise, Mental Health Factors, School Satisfaction, and Happiness. *Sustainability*, 12, 37-39.
- [5] Eda, N., Ito, H., Shimizu, K., Suzuki, S., Lee, E., & Akama, t. (2018). Yoga Stretching and Mental Stress in Middle-Aged and Older Adults. *J Women Aging*, 30(3), 227-241.
- [6] Handayani, P. A., & Ratnasari. (2019). Pengaruh Physical Exercise terhadap Tingkat Stress pada Ibu Bekerja di Sekolah Tinggi Kesehatan. *Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 48-55.
- [7] Kurniawan, R. D., & Waluyo. (2019). Pengaruh Olahraga Renang terhadap Tingkat Stress pada Peserta Didik fullday School Kelas XI MIPA SMAN 3 Cilacap Tahun Ajaran 2018/2019. *Jurnal Kepeleatihan Olahraga SMART SPORT*, 14.
- [8] Li, X. H., Chen, J.-X., G-X, Y., Y-Y, L., X, Z., X-L, G., & al, e. (2013). Gene Expression Profile of the Hippocampus of Rats Subjected to Chonic Immobilization Stress. *PLOS ONE*, 8(3).



- [9] Ono, E., & al, e. (2011). Relationship Between Social Interaction and Mental Health. *International Symposium on System Integration*. Kyoto.
- [10] Paolucci, Loukov, Bowdish, & Heisz, &. (2018). Exercise Reduces and Inflammation but Intensity Matters. *Biological Psychology*, 133, 79-84.
- [11] Pascoe, M., Bailey, A. P., Craike, M., Carter, T., Patten, R., Stepto, N., & & Parker, A. (2020). Physical Activity and Exercise in Youth Mental Health Promotion: a Scoping Review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*.
- [12] {Peluso, M., & Andrade, I. H. (2005). Physical Activity and Mental Health: Association between Exercise and Mood. *Clinics*, 60(1), 61-70.
- [13] Poluakan, J., Manampiring, A. E., & Fatimawali. (2020). Hubungan antara Aktivitas Olahraga dengan Ritme Sirkadian dan Stress. *Jurnal Biomedik*, 12(2), 102-109.
- [14] Setiawan, Y. I., Djauhari, T., & & Hanifwati, A. (2015). Perbedaan Pengaruh Olahraga Terhadap Toleransi Stress Psikologis Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Malang. *Jurnal UMM*.
- [15] Shabsavarani, Abadi, & Kalkhoran. (2015). Stress: Facts and Theories through Literature Review. *International Journal of Medical Reviews*.
- [16] Sukadiyanto. (2010). Stess dan Cara Mengurangnya. *Cakrawala Pendidikan*, 55-66.
- [17] Tenenbaum, S.-D. &. (2017). The Effectiveness of Exercise Interventions on Coping with Stress : Research Synthesis. *Studies in Sport Humanities*.
- [18] Tong, J., Qi, X., He, Z., Chen, S., Pedersen, S., Cooley, P., . . . Zhu, X. (2020). The Immediate and Durable Effects of Yoga and Physical Fitness Exercises on Stress. *J Am Coll Health*, 16, 1-9.
- [19] Wahyudwi, Bebasari, & Nazriati. (2015). Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stress pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Tahun Pertama. *JOM FK*, 2.

