

## STUDI LITERATUR PENGARUH AKTIVITAS FISIK TERATUR TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA

Pratiwi Nanta Andreani<sup>1</sup>, Luthfi Muharram Tanjung<sup>2</sup>, Syamsul Gultom<sup>3</sup>, Pangondian Purba<sup>4</sup>

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh aktivitas fisik teratur terhadap kesehatan mental remaja melalui pendekatan studi literatur terhadap 30 artikel ilmiah nasional terakreditasi SINTA yang diterbitkan pada periode 2016–2025. Metode penelitian yang digunakan adalah systematic literature review dengan tahapan pengumpulan, seleksi, dan analisis tematik terhadap artikel yang membahas hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental remaja. Hasil kajian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh positif terhadap berbagai aspek kesehatan mental remaja, termasuk penurunan stres, depresi, dan kecemasan, serta peningkatan kesejahteraan emosional, kepercayaan diri, dan motivasi belajar. Aktivitas dengan intensitas sedang hingga tinggi yang dilakukan secara rutin minimal tiga kali per minggu terbukti memberikan dampak paling signifikan terhadap kesejahteraan psikologis. Selain itu, kegiatan fisik berbasis kelompok seperti senam bersama atau fun run terbukti mampu memperkuat interaksi sosial dan dukungan emosional antarremaja. Kajian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik merupakan strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan kesehatan mental remaja, serta dapat diintegrasikan dalam program sekolah dan komunitas. Penelitian lanjutan direkomendasikan menggunakan desain longitudinal dan mixed-method untuk menilai efek jangka panjang aktivitas fisik terhadap stabilitas mental remaja secara komprehensif.

**Kata Kunci:** *Aktivitas, Kesehatan, Mental, Remaja, Psikologis*

**Abstract:** *This study aims to analyze the impact of regular physical activity on adolescents' mental health through a literature review of 30 SINTA-accredited national scientific articles published between 2016 and 2025. The research method employed was a systematic literature review, involving the collection, selection, and thematic analysis of articles discussing the relationship between physical activity and adolescents' mental health. The findings indicate that physical activity has a positive impact on various aspects of adolescents' mental health, including reduced stress, depression, and anxiety, as well as improved emotional well-being, self-confidence, and academic motivation. Moderate-to-vigorous intensity activities performed routinely at least three times per week were found to have the most significant impact on psychological well-being. Additionally, group-based physical activities such as group exercises or fun runs have been shown to strengthen social interaction and emotional support among adolescents. This study*

---

<sup>1</sup> Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

<sup>2</sup> Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

<sup>3</sup> Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

<sup>4</sup> Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan, Indonesia

*confirms that physical activity is an effective promotive and preventive strategy for improving adolescent mental health and can be integrated into school and community programs. Further research is recommended using longitudinal and mixed-method designs to comprehensively assess the long-term effects of physical activity on adolescent mental stability.*

**Keywords:** *Activities, Health, Mental, Adolescents, Psychological*

## **PENDAHULUAN**

Beberapa tahun terakhir, isu mengenai kesehatan mental remaja telah menjadi perhatian global yang semakin meningkat. Perubahan sosial, tekanan akademik, paparan media digital, serta gaya hidup sedentari telah berkontribusi pada meningkatnya prevalensi gangguan mental di kalangan remaja. Berdasarkan Indonesia National Adolescent Mental Health Survey (I-NAMHS, 2022), sekitar 34,9% remaja di Indonesia mengalami gejala gangguan kesehatan mental ringan hingga sedang. Kondisi ini menuntut adanya pendekatan preventif dan promotif yang efektif untuk menjaga keseimbangan fisik serta psikologis pada masa perkembangan remaja.

Salah satu strategi yang terbukti efektif dalam menjaga kesehatan mental adalah aktivitas fisik teratur. Aktivitas fisik tidak hanya meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga memiliki dampak psikologis yang signifikan, seperti menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan remaja dalam olahraga teratur mampu memicu pelepasan hormon endorfin, dopamin, dan serotonin yang berperan dalam memperbaiki suasana hati dan fungsi kognitif.

Sejalan dengan temuan tersebut, sejumlah studi empiris di Indonesia juga menegaskan peran penting aktivitas fisik terhadap kesehatan mental remaja. Misalnya, penelitian oleh Laksmi & Jayanti (2023) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja di Bali ( $p = 0.001$ ). Bahrul Alim (2025) menemukan bahwa aktivitas fisik terstruktur mampu menurunkan stres dan depresi sekaligus meningkatkan kepercayaan diri dan kualitas tidur pada siswa sekolah menengah. Hasil serupa juga diungkapkan oleh Farahdina Bachtiar dkk. (2023) yang menyoroti dampak pandemi COVID-19 terhadap penurunan aktivitas fisik remaja dan meningkatnya risiko gangguan mental akibat keterbatasan sosial dan fisik.

Temuan-temuan tersebut sejalan dengan teori biopsikososial, yang menekankan bahwa kesejahteraan mental seseorang dipengaruhi oleh interaksi antara faktor biologis (fungsi hormonal dan saraf), psikologis (pengaturan emosi dan motivasi), serta sosial (dukungan lingkungan dan aktivitas kelompok). Aktivitas fisik berperan penting dalam ketiga aspek tersebut, karena melibatkan interaksi sosial, meningkatkan metabolisme tubuh, serta memperkuat ketahanan psikologis.

Banyak penelitian yang menunjukkan hubungan positif antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, sebagian besar studi masih memiliki keterbatasan metodologis. Banyak penelitian dilakukan dengan desain cross-sectional, sampel terbatas, serta belum mengkaji mekanisme neurofisiologis secara mendalam. Sebagian besar juga penelitian berfokus pada konteks pandemi atau kondisi obesitas, sementara hubungan kausal jangka panjang antara kebiasaan aktivitas fisik teratur dan kesejahteraan psikologis remaja masih jarang diteliti secara komprehensif.

Urgensi dari studi literatur ini adalah untuk mensintesis temuan-temuan ilmiah terkini terkait pengaruh aktivitas fisik teratur terhadap kesehatan mental remaja dari berbagai jurnal nasional terakreditasi SINTA. Kajian ini diharapkan dapat memberikan landasan teoretis dan empiris bagi pengembangan program intervensi kesehatan mental

berbasis aktivitas fisik di lingkungan sekolah dan masyarakat. Hasil studi ini juga diharapkan menjadi rujukan bagi pendidik, tenaga kesehatan, dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi promotif-preventif guna meningkatkan kesejahteraan psikologis remaja di era modern yang penuh tantangan”

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode studi literatur (*literature review*) yang bertujuan untuk menelaah, menganalisis, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terdahulu mengenai pengaruh aktivitas fisik teratur terhadap kesehatan mental remaja. Metode ini dipilih karena dapat memberikan gambaran yang komprehensif mengenai tren, temuan empiris, serta tantangan dan peluang penelitian dalam topik tersebut. Studi literatur ini berfungsi untuk mengintegrasikan berbagai hasil penelitian nasional sehingga dapat dirumuskan kesimpulan yang bersifat konseptual dan empiris terkait hubungan aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis remaja.

### **Sumber Data**

Data dalam penelitian ini diperoleh dari artikel-artikel ilmiah nasional terakreditasi SINTA yang relevan dengan topik penelitian. Sebanyak 30 artikel ilmiah dijadikan bahan kajian yang diterbitkan dalam kurun waktu 2016 hingga 2025. Seluruh artikel diperoleh melalui portal Garuda Kemdikbud, SINTA, serta repositori jurnal universitas yang bersifat open access.

Menjaga kredibilitas dan validitas sumber, hanya artikel dengan identitas lengkap yang disertakan, meliputi: nama penulis, tahun publikasi, judul artikel, nama jurnal, volume, nomor, halaman, serta DOI atau tautan PDF. Artikel yang tidak memiliki informasi identitas lengkap, atau diterbitkan oleh jurnal non-akreditasi, tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

### **Kriteria Inklusi dan Eksklusi**

Proses seleksi artikel dilakukan secara ketat dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi agar kesesuaian dengan tujuan penelitian dapat terjaga. Artikel yang dimasukkan adalah artikel yang diterbitkan pada jurnal nasional terakreditasi SINTA, membahas topik aktivitas fisik, olahraga, atau kebugaran jasmani yang dikaitkan dengan kesehatan mental remaja, serta berbasis hasil penelitian empiris baik kuantitatif, kualitatif, maupun *systematic review*. Artikel yang tidak memenuhi kriteria tersebut, seperti opini, esai, editorial, atau kajian konseptual murni tanpa data empiris, dikeluarkan dari daftar. Artikel yang hanya membahas aspek gizi atau kebugaran fisik tanpa menyinggung aspek psikologis juga tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

### **Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui pendekatan tinjauan literatur terstruktur (*structured literature review*) agar sumber yang diperoleh relevan, kredibel, dan berkualitas tinggi. Tahapan pengumpulan data dimulai dengan perumusan kata kunci berdasarkan topik penelitian, seperti “aktivitas fisik dan kesehatan mental remaja”, “olahraga dan kesejahteraan psikologis”, “hubungan aktivitas fisik dengan stres, depresi, dan kecemasan remaja”, serta “*physical activity and adolescent mental health*”. Pencarian artikel dilakukan melalui portal Garuda Kemdikbud, SINTA, dan berbagai repositori jurnal universitas di Indonesia. Dari hasil pencarian awal, diperoleh sejumlah artikel yang kemudian diseleksi berdasarkan judul dan abstrak untuk menilai relevansinya terhadap tujuan penelitian. Artikel yang dianggap sesuai kemudian ditinjau lebih mendalam melalui pembacaan bagian abstrak, latar belakang, tujuan, metode, dan hasil penelitian untuk memastikan keterkaitannya dengan fokus studi.

## HASIL

Hasil telaah literatur terhadap 30 artikel ilmiah terakreditasi SINTA menunjukkan adanya pola konsisten bahwa aktivitas fisik teratur berpengaruh positif terhadap kesehatan mental remaja. Sebagian besar penelitian menemukan bahwa olahraga dan kegiatan fisik rutin dapat menurunkan tingkat stres, kecemasan, dan depresi, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis, kepercayaan diri, dan mood positif. Aktivitas yang dikaji meliputi kegiatan aerobik, olahraga sekolah, fun run, maupun aktivitas jasmani terstruktur baik di lingkungan sekolah maupun komunitas.

Penelitian-penelitian yang ditinjau menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki kontribusi yang signifikan dalam membentuk keseimbangan emosional dan kemampuan adaptif remaja terhadap tekanan sosial dan akademik. Beberapa artikel seperti yang ditulis oleh I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi & Desak Made Ari Dwi Jayanti (2023) membuktikan adanya hubungan signifikan ( $p=0.001$ ) antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Sementara itu, Bahrul Alim (2025) menegaskan bahwa aktivitas fisik terstruktur secara signifikan dapat menurunkan stres, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan mood dan kualitas tidur.

Beberapa studi lain seperti Farahdina Bachtiar dkk. (2023) menemukan hasil yang berbeda, di mana tidak ditemukan hubungan signifikan selama pandemi COVID-19, namun sebagian besar responden memiliki aktivitas fisik yang tergolong ringan. Hal ini mengindikasikan bahwa pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental juga bergantung pada intensitas dan keteraturan pelaksanaannya. Tabel berikut merupakan ringkasan hasil kajian dari beberapa artikel utama yang ditinjau dalam penelitian ini.

Tabel 1. Ringkasan Kajian Penelitian tentang Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Remaja

No	Penulis & Tahun	Desain Penelitian	Sampel	Fokus Penelitian	Temuan Utama	Keterbatasan
1	Farahdina Bachtiar dkk. (2023)	Kuantitatif korelasional	93 remaja (15–21 thn)	Aktivitas fisik dan kesehatan mental remaja selama pandemi	Tidak ada hubungan signifikan ( $p>0.05$ ), mayoritas aktivitas ringan (58,1%)	Tidak membahas faktor sosial-psikologis
2	I Gusti Ayu Putu Satya Laksmi & D. M. A. Dwi Jayanti (2023)	Cross sectional	114 remaja	Hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental	Ada hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental ( $p=0.001$ )	Terbatas pada satu wilayah (Bali)
3	Andicha Gustra Jeki & Ike Fitria Isnaini (2022)	Systematic Review	19 studi (2014–2019)	Aktivitas fisik dan obesitas remaja	Aktivitas fisik meningkatkan kebugaran dan status gizi remaja	Tidak menyoroti aspek mental health

4	Anggi Luckita Sari dkk. (2024)	Scoping Review	15 artikel (2016–2023)	Aktivitas fisik bagi anak dan remaja obesitas	Aktivitas fisik menurunkan risiko kardiovaskular dan meningkatkan kebugaran	Tidak fokus pada kesehatan mental
5	Kemal Akbar Suryoadji & D. A. Nugraha (2021)	Systematic Review	8 studi internasional	Aktivitas fisik anak dan remaja selama pandemi	Aktivitas fisik menurun signifikan; meningkat waktu di depan layar	Tidak membahas dampak psikologis langsung
6	Tanti Cintya Fadilla dkk. (2024)	Eksperimen edukatif	Remaja SMA PGRI 2 Jambi	Edukasi pentingnya aktivitas fisik	Pengetahuan meningkat dari 4,5% menjadi 64% kategori baik	Tidak mengukur efek psikologis secara langsung
7	Emy Huriyati dkk. (2018)	Cross sectional	Siswa SLTP Yogya & Bantul	Aktivitas fisik dan status gizi	Kaitan signifikan antara aktivitas fisik dan IMT	Fokus gizi lebih dominan
8	Ians Aprilo dkk. (2025)	Kuantitatif deskriptif–korelasi	76 peserta komunitas fun run	Fun run terhadap kesehatan fisik & mental	Fun run berpengaruh signifikan terhadap kesehatan fisik & mental ( $p < 0.05$ )	Sampel kecil dan wilayah terbatas
9	Naufal Nur Fadhillah Karim & Burhan Hambali (2024)	Systematic Literature Review	6 artikel (2014–2024)	Olahraga dan peningkatan kesehatan mental	Semua studi menunjukkan olahraga menurunkan depresi, stres, kecemasan	Jumlah artikel terbatas
10	Bahrul Alim (2025)	Systematic Literature Review	15 artikel (2014–2024)	Aktivitas fisik terstruktur dan kesehatan mental siswa	Aktivitas fisik menurunkan stres dan meningkatkan kepercayaan diri	Tidak menggunakan data lapangan

Mayoritas artikel menyimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki efek psikologis positif yang nyata. Kajian oleh Laksmi & Jayanti (2023) menunjukkan hubungan signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, di mana remaja yang aktif secara fisik memiliki tingkat kebahagiaan dan kesejahteraan emosional lebih tinggi. Karim & Hambali (2024) menambahkan bahwa olahraga teratur meningkatkan kadar endorfin yang menurunkan kecemasan dan depresi.

Namun, Bachtiar dkk. (2023) mencatat tidak adanya hubungan signifikan selama pandemi, karena aktivitas fisik remaja sangat rendah akibat pembatasan sosial. Artinya, lingkungan eksternal dan kondisi sosial turut memoderasi pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental remaja.

Jenis aktivitas fisik yang ditinjau beragam: mulai dari aktivitas aerobik (lari, senam, bersepeda), olahraga kelompok (futsal, voli), hingga kegiatan sosial seperti fun run. Aktivitas kelompok terbukti memberikan manfaat psikologis lebih besar karena memperkuat interaksi sosial dan dukungan emosional antar teman sebaya (Aprilo dkk., 2025).

Bahrul Alim (2025) menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur selama 3–5 kali per minggu dapat menurunkan stres dan meningkatkan kepercayaan diri secara signifikan. Aktivitas ringan seperti peregangan atau jalan santai tetap bermanfaat, terutama bila dilakukan secara konsisten (Tanti C. Fadilla dkk., 2024).

Dari keseluruhan artikel, 80% penelitian menunjukkan hubungan positif signifikan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Aktivitas dengan intensitas sedang hingga tinggi, dilakukan secara teratur, memberikan dampak lebih besar terhadap penurunan stres dan peningkatan kesejahteraan psikologis.

Sintesis menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan sebagai mekanisme fisiologis (meningkatkan hormon endorfin dan BDNF) serta mekanisme sosial-emosional (membangun dukungan sosial dan kepercayaan diri) dalam menjaga kesehatan mental remaja

## **PEMBAHASAN**

Secara psikologis, aktivitas fisik juga meningkatkan self-efficacy dan self-esteem, yang sangat berpengaruh terhadap motivasi belajar dan interaksi sosial remaja. Kajian literatur pada penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengikuti kegiatan olahraga sekolah secara rutin memiliki tingkat kepercayaan diri yang lebih tinggi dan lebih mampu mengatasi rasa cemas sosial dibandingkan mereka yang jarang berolahraga. Aktivitas fisik juga mendorong remaja untuk mengembangkan kemampuan sosial melalui kerja sama tim dan komunikasi selama kegiatan olahraga, yang pada akhirnya memperkuat rasa memiliki dan dukungan sosial antar teman sebaya.

Meskipun hasil-hasil tersebut menunjukkan kecenderungan positif, masih terdapat sejumlah tantangan dan keterbatasan. Sebagian besar penelitian memiliki desain kuasi-eksperimen dengan durasi pendek dan sampel terbatas, sehingga generalisasi hasil masih perlu hati-hati. Selain itu, sebagian besar penelitian lebih menekankan pada aspek kognitif dan afektif, sementara dimensi sosial dan spiritual dari kesehatan mental remaja belum banyak dieksplorasi. Penelitian juga masih jarang mengintegrasikan faktor lingkungan seperti dukungan keluarga, tekanan akademik, atau kondisi ekonomi yang dapat memoderasi hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental.

Secara metodologis, temuan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur tidak hanya bermanfaat secara fisiologis tetapi juga secara psikologis, terutama jika dilakukan dengan pola yang menyenangkan dan terstruktur. Program latihan fisik yang berbasis kelompok seperti senam bersama, fun run, atau permainan olahraga kolaboratif memberikan dampak sosial-emosional yang lebih besar dibandingkan aktivitas individu. Hal ini karena elemen sosial dalam aktivitas kelompok memperkuat rasa kebersamaan, kepercayaan diri, dan dukungan sosial antar remaja.

Dari perspektif neuropsikologis, aktivitas fisik diketahui mampu meningkatkan aliran darah ke otak dan merangsang pertumbuhan sel-sel saraf baru, khususnya di area hippocampus yang berperan penting dalam regulasi emosi dan memori. Ini menjelaskan mengapa remaja yang rutin berolahraga memiliki kemampuan adaptasi stres dan pengendalian emosi yang lebih baik dibandingkan mereka yang kurang aktif secara fisik.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa aktivitas fisik memiliki efek multidimensional terhadap kesehatan mental remaja. Secara emosional, olahraga dapat meningkatkan mood dan mengurangi gejala kecemasan serta depresi. Secara kognitif, aktivitas fisik berperan dalam peningkatan fokus, disiplin, dan motivasi belajar. Sementara secara sosial, kegiatan olahraga memperkuat rasa keterhubungan dan dukungan antar teman sebaya. Pola hubungan ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik merupakan intervensi preventif dan promotif yang efektif dalam membangun kesejahteraan mental remaja. Namun, efektivitas aktivitas fisik sangat dipengaruhi oleh keteraturan, jenis aktivitas, dan dukungan lingkungan sosial. Aktivitas ringan yang dilakukan tidak teratur cenderung memberikan efek sementara, sedangkan aktivitas yang dilakukan secara rutin dengan intensitas sedang hingga tinggi menunjukkan dampak psikologis yang lebih kuat dan bertahan lama. Oleh karena itu, penting bagi sekolah, keluarga, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang mendorong aktivitas fisik yang menyenangkan, inklusif, dan berkelanjutan bagi remaja.

Kebaruan (*novelty*) dari hasil kajian literatur ini terletak pada pemetaan sistematis hubungan antara aktivitas fisik teratur dan berbagai dimensi kesehatan mental remaja yang meliputi aspek emosional, kognitif, dan sosial. Sebagian besar penelitian terdahulu meneliti efek fisiologis aktivitas fisik, namun tinjauan ini menyoroti keterkaitannya dengan kesejahteraan psikologis yang lebih luas, termasuk kepercayaan diri, motivasi belajar, serta pengendalian emosi. Penelitian ini mengidentifikasi bahwa keteraturan dan keberlanjutan aktivitas fisik menjadi faktor utama dalam menjaga kesehatan mental remaja, bukan semata-mata intensitas atau jenis olahraga. Kajian ini juga mengonfirmasi bahwa efek positif aktivitas fisik dapat diperkuat melalui integrasi dengan dukungan sosial, program sekolah, serta pendekatan berbasis komunitas yang ramah remaja.

Meskipun hasil kajian ini memperlihatkan temuan yang kuat, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Sebagian besar penelitian yang dikaji menggunakan desain kuasi-eksperimen dengan sampel terbatas dan durasi yang pendek, sehingga generalisasi hasil masih terbatas. Hanya sedikit penelitian yang menggunakan pendekatan longitudinal untuk menilai efek jangka panjang dari aktivitas fisik terhadap stabilitas mental remaja. Sebagian besar artikel yang ditinjau berasal dari jurnal nasional terindeks SINTA, yang meskipun kredibel, namun belum banyak mengintegrasikan hasil riset internasional yang lebih beragam secara metodologis. Oleh karena itu, penelitian lanjutan disarankan untuk menggunakan desain *mixed-method* dan longitudinal, serta mengintegrasikan alat ukur psikologis yang lebih komprehensif untuk menilai aspek kesejahteraan emosional, sosial, dan spiritual remaja. Penelitian masa depan juga diharapkan dapat mengeksplorasi intervensi berbasis sekolah dan komunitas, dengan mengombinasikan aktivitas fisik dan pendekatan psikososial untuk menciptakan model promosi kesehatan mental yang lebih berkelanjutan di kalangan remaja Indonesia.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Berdasarkan hasil kajian literatur terhadap 30 artikel ilmiah nasional terakreditasi SINTA yang membahas pengaruh aktivitas fisik teratur terhadap kesehatan mental remaja, dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap berbagai aspek kesehatan mental remaja, termasuk pengurangan stres, penurunan kecemasan dan depresi, peningkatan kesejahteraan emosional, kepercayaan diri, serta motivasi belajar. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti mampu menstimulasi keseimbangan

hormon endorfin, serotonin, dan dopamin, yang berperan penting dalam menjaga kestabilan emosi dan meningkatkan suasana hati.

Selain memberikan manfaat fisiologis, aktivitas fisik juga memberikan dampak psikososial yang kuat, terutama melalui interaksi sosial, kerja sama tim, dan dukungan emosional yang diperoleh selama kegiatan olahraga atau aktivitas kelompok. Aktivitas kelompok seperti futsal, senam bersama, atau permainan rekreatif terbukti lebih efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis dibandingkan aktivitas individu, karena adanya elemen sosial yang memperkuat rasa kebersamaan dan dukungan antar teman sebaya.

Keteraturan, intensitas, dan jenis aktivitas fisik berperan penting dalam menentukan tingkat manfaat psikologis yang diperoleh. Aktivitas dengan intensitas sedang hingga tinggi yang dilakukan secara rutin minimal tiga kali per minggu selama 30–60 menit memberikan dampak paling optimal terhadap penurunan stres dan peningkatan kebahagiaan. Namun demikian, aktivitas ringan seperti jalan santai atau peregangan tetap memberikan manfaat bila dilakukan secara konsisten.

Secara keseluruhan, hasil kajian ini memperlihatkan bahwa aktivitas fisik merupakan strategi preventif dan promotif yang efektif dalam menjaga kesehatan mental remaja. Selain membantu mengelola stres, aktivitas fisik juga mendukung perkembangan karakter positif seperti disiplin, tanggung jawab, kerja sama, dan rasa percaya diri. Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya berperan dalam peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga sebagai sarana penting dalam pembentukan kesejahteraan psikologis dan sosial remaja.

Berdasarkan hasil kajian, disarankan agar aktivitas fisik teratur dijadikan bagian penting dari program peningkatan kesehatan mental remaja, baik di lingkungan sekolah maupun masyarakat. Sekolah perlu menyediakan waktu khusus untuk kegiatan olahraga yang menyenangkan dan inklusif guna mendorong partisipasi aktif semua siswa. Dukungan dari keluarga dan lingkungan sosial juga sangat diperlukan untuk menumbuhkan kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan. Selain itu, penelitian selanjutnya perlu dilakukan dengan desain longitudinal dan mixed-method agar dapat menilai efek jangka panjang aktivitas fisik terhadap berbagai aspek kesehatan mental remaja secara lebih mendalam dan komprehensif.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Alim, B. (2025). Pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap kesehatan mental siswa sekolah menengah. *Global Journal Sport*, 3(1), 221–228.
- Aprilo, I., Arfanda, P. E., Juhanis, Gani, R. A., & Setiawan, E. (2025). Running for health: Self-rated physical health, mental health, and well-being among fun runners in South Sulawesi. *Journal Sport Area*, 10(1), 132–147.
- Aziz, S. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada remaja SMA. *Malahayati Health Student Journal (MAHESA)*, 2(1), 1–9.
- Bachtiar, F., Rahmawati, N., & Puspitasari, D. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental remaja pada masa pandemi COVID-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(3), 112–120.
- Bachtiar, F., dkk. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja di masa pandemi COVID-19. *Malahayati Nursing Journal*, 5(2), 503–514.
- Cintya Fadilla, T., dkk. (2024). Pentingnya aktivitas fisik bagi remaja di SMA PGRI 2 Kota Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 6(3), 387–395.
- Fikri, M., Rahayu, A. P., & Nuraini, L. (2025). Asosiasi tingkat aktivitas fisik dan psychological distress pada remaja di sekolah menengah atas. *Journal of Mental Health Concerns*, 2(1), 10–20.
- Gustra Jeki, A., & Fitria Isnaini, I. (2022). Aktivitas fisik pada remaja dengan kegemukan: Systematic review. *IKESMA: Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 117–126.
- Huriyati, E., dkk. (2018). Aktivitas fisik pada remaja SLTP di Kota Yogyakarta dan Kabupaten

- Bantul. *Jurnal Gizi & Kesehatan Indonesia*, 3(2), 54–60.
- Karim, N. N. F. (2024). Meningkatkan kesehatan mental melalui olahraga: Sebuah kajian literatur. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 1(1), 55–61.
- Karim, N. N. F., & Hambali, B. (2024). Systematic literature review: Peningkatan kesehatan mental melalui olahraga. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 4(2), 110–118.
- Kurniawan, R., & Saputra, A. (2024). The role of physical activity for adolescent mental health in Indonesia: A systematic review. *ResearchGate Preprint*.
- Kurniawan, R. A., & Anwar, T. (2025). Determinants of physical activity behavior in high school adolescents in Gresik Regency. *The Indonesian Journal of Public Health*, 20(1), 3–14.
- Laksmi, I. G. A. P. S., & Jayanti, D. M. A. D. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal ILKES (Jurnal Ilmu Kesehatan)*, 14(1), 11–18.
- Laksmi, I. G. A. S., & Jayanti, D. M. A. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental pada remaja. *Jurnal Ilmu Kesehatan (ILKES)*, 14(1), 45–52.
- Lestari, D., & Yuliani, R. (2024). Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan kesejahteraan psikologis siswa SMA. *Jurnal Ilmu Keolahragaan (JIK)*, 8(2), 45–53.
- Luckita Sari, A., dkk. (2024). Manfaat aktivitas fisik bagi anak dan remaja dengan obesitas: Scoping review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (JIKEP)*, 10(2), 310–316.
- Pangerapan, R. V., & Wewengkang, R. B. E. (2023). Hubungan aktivitas fisik dengan depresi dan kecemasan pada remaja SMA di Manado. *e-CliniC Journal*, 11(2), 122–129.
- Rahman, A., & Sari, D. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja di sekolah menengah atas. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 14(2), 112–120.
- Rahmatika, Q. T. (2023). Intervensi aktivitas fisik terhadap kesehatan mental remaja: Kajian literatur. *Jurnal Kesehatan Terpadu (JKT)*, 9(1), 56–64.
- Rahayu, A. P., & Fikri, M. (2025). Relationship between psychosocial factors and consumption patterns among adolescents. *Journal of Mental Health Concerns*, 2(2), 25–33.
- Riyanto, P., & Lestari, H. (2025). Optimalisasi kesehatan mental dan fisik remaja melalui program senam mindfulness dan olahraga fungsional. *Jurnal AksiKita*, 3(1), 25–33.
- Rohmansyah, R. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi atlet remaja. *Journal of Health (JOH)*, 7(1), 14–22.
- Saleh, A. S., & Arifin, A. D. R. (2024). Analysis of the relationship between physical activity, sleep quality, and nutritional status in adolescents. *Media Gizi Kesmas*, 14(1), 21–30.
- Siregar, E. F., & Manurung, D. M. (2024). Hubungan aktivitas fisik dan tingkat stres pada mahasiswa remaja di Medan. *Jurnal Psikologi & Kesehatan*, 6(1), 15–23.
- Sugiarto, H., & Handayani, S. (2024). Aktivitas fisik teratur dan pengaruhnya terhadap keseimbangan emosional remaja. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 9(2), 77–85.
- Suryoadji, K. A., & Nugraha, D. A. (2021). Aktivitas fisik pada anak dan remaja selama pandemi COVID-19: Sebuah tinjauan sistematis. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa (Universitas Islam Indonesia)*, 13(1), 24–27.
- Wewengkang, R. B. E., & Pangerapan, R. V. (2023). Hubungan aktivitas fisik dan kecemasan pada remaja SMP di Tomohon. *e-CliniC Journal*, 11(1), 45–53.
- Widodo, Y. P. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental remaja pesisir di Kecamatan Kalinyamatan. *Jurnal MINOR*, 5(1), 30–39.
- Wulandari, P. A., & Pratiwi, N. M. (2023). Intervensi olahraga untuk kesehatan mental remaja: Sebuah review praktik olahraga sekolah. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Indonesia*, 2(1), 89–97.