

## PENINGKATAN KUALITAS HIDUP DENGAN LATIHAN BEROLAHRAGA

Galih Dwi Pradipta. S.Pd, M.Or  
(Universitas PGRI Semarang)  
pradiptadwigalih@gmail.com

### *Abstract*

Kemajuan teknologi zaman sekarang membuat hidup manusia menjadi lebih mudah. Bagaimanapun, telfon, mesin fax, computer, pesan singkat, internet, dan komunikasi yang lain membuat hidup lebih mudah tetapi akan lebih rumit dan tertekan. Banyaknya penyakit zaman sekarang disebabkan oleh kecemasan, stress dan depresi. Menurut WHO depresi merupakan penyebab kematian ke dua yang menyerang jantung. Pada kenyataannya bahwa latihan fisik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologi. Latihan olahraga dapat menghilangkan rasa cemas, stress dan depresi. Penelitian lima sampai sepuluh tahun terakhir menyimpulkan bahwa latihan olahraga berperan dalam menurunkan rasa cemas, stress, dan depresi, serta dapat meningkatkan kesejahteraan secara psikologis. Kesehatan dan kesejahteraan yang optimal mengimplikasikan pengurangan kecemasan, stress, dan depresi. Kondisi fisik yang baik memungkinkan untuk menjalankan tugas harian dengan mudah, tanpa kelelahan dan dapat merasakan kebahagiaan.

**Kata Kunci:** Latihan, Olahraga, Hidup Sehat

### A. MANFAAT LATIHAN DALAM PENINGKATAN KUALITAS HIDUP

Penelitian secara menyeluruh dan membandingkan bagaimana latihan olahraga rutin dapat mempengaruhi kualitas hidup. Kualitas hidup didefinisikan sebagai salah satu fungsi kemampuan tingkah laku, atau dapat melakukan kegiatan sehari hari dalam waktu yang cukup lama (Kapla, 1994). Kualitas hidup, menekankan pada semangat jiwa, dari pada kondisi obyektif dari kehidupan dan kemakmuran (Mroczek & Kolarz, 1998), dan telah dilihat sebagai kemampuan individu dalam memenuhi kebutuhan psikologis. Kualitas dari hidup telah diteliti di tempat kerja dan menemukan bahwa program latihan olahraga rutin dapat meningkatkan perasaan kepuasan hidup karyawan, kepuasan kerja dan harga diri (Thogersen-Ntoumani, Fox & Ntoumanis, 2005).

Kualitas tidur menunjukkan hal yang penting dalam meningkatkan kualitas hidup (Sadeh, Keinan, & Daon, 2004; Youngstedt, 1997). Berikut ini dapat memberitahukan hubungan latihan olahraga dan kualitas hidup (Diener & Suh, 1999);

1. Secara fisik individu yang aktif cenderung memiliki kualitas hidup yang baik, memiliki stamina, memiliki tingkah laku yang baik terhadap pekerjaan, dan kemampuan yang baik dalam mengatasi stress dan ketegangan dari pada orang yang tidak melakukan aktifitas fisik.
2. Latihan menghasilkan peningkatan kecil saat jumlah waktu tidur meskipun tidak berpengaruh terhadap beberapa waktu yang diperlukan untuk tertidur.

3. Partisipasi mahasiswa dalam program pengkondisian daya tahan dilaporkan bahwa kualitas hidup secara signifikan lebih tinggi dari pada yang tidak melakukan latihan.
4. Orang tua yang aktif secara fisik melaporkan kepuasan hidup, tidak tergantung dengan orang lain, secara keseluruhan mereka lebih baik dari pada yang tidak melakukan aktifitas fisik.
5. Variabel sosial seperti pendapatan, pendidikan, status pernikahan, dan umur tidak signifikan terkait persepsi dari kualitas hidup.
6. Kontribusi program latihan terhadap kualitas hidup seseorang dapat mempengaruhi stress, kesehatan fisik, dan kepuasan hidup.

Olahraga dapat memiliki pengaruh kualitas hidup yang negatif apabila seseorang memiliki kebiasaan sifat buruk (misalnya, kelelahan, cedera berlebihan, penurunan energi), latihan berhubungan dengan kualitas hidup, yaitu:

1. Peningkatan harga diri, dan konsep diri.
2. Peningkatan kenyamanan perasaan.
3. Pengurangan perasaan fisiologis dan stress psikologis.
4. Peningkatan rasa kepercayaan diri
5. Menghilangkan *mood stress*.
6. Penurunan tingkat kecemasan dan depresi.

## **B. LATIHAN OLAHRAGA DALAM MENGURANGI KECEMASAN**

Latihan olahraga mempengaruhi dalam menurunkan kecemasan memiliki dua tipe, yang salah satu diantaranya difokuskan untuk diteliti *acute* (jangka pendek) atau *chronic* (jangka panjang) yang lebih difokuskan kepada *acute* (jangka pendek). Penelitian pada efek *chronic* (menetap) dari latihan telah melibatkan program-program yang berlangsung sekitar 2 sampai 4 bulan, dengan 2 sampai 4 sesi per minggu.

Sebagai contoh, dua studi (Long, 1984; Long & Haney, 1988) dibandingkan berbagai teknik pengurangan kecemasan, seperti penyakit stress dan peningkatan relaksasi, dengan jogging sebagai pengatur stress. Dalam kedua studi kelompok jogging dan kelompok manajemen stress menunjukkan penurunan yang signifikan kecemasan dibandingkan dengan kelompok control. Harus disadari bahwa untuk mengurangi kecemasan harus dilakukan tindak lanjut hingga 15minggu.

Sebagian besar penelitian tentang efek *acute* dari latihan berfokus pada pengurangan kecemasan dari luar. Serupa dengan penelitian sebelumnya (Landers & Arent, 2001; Taylor, 2001),

penelitian terbaru (Focht & Hausenblas, 2001; Ekkekakis, Hall, & Petruzello, 1999) menunjukkan bahwa latihan *aerobic* menghasilkan penurunan kecemasan yang rendah dan skor ketenangan yang lebih tinggi. Tetapi, penelitian berikutnya mengungkapkan bahwa latihan *aerobic* meningkatkan energi yang positif. Selain itu, penelitian baru-baru ini telah mengungkapkan bahwa latihan intensitas sedang menghasilkan dampak positif dalam respon afektif (Arent, Landers, Matt, & Etnier, 2005).

Misalnya, Aktivitas seperti berjalan kaki dapat mengurangi kecemasan sementara (cemas akan tanggung jawab, pertemuan, presentasi). Jika kecemasan sementara berkaitan dengan ancaman fisik langsung seperti saat pertandingan, bermain ski pada lereng yang curam, maka latihan dan keterampilan yang bertambah akan membantu menghilangkan kecemasan yang akan datang. Para ahli medis, psikologi, dan pakar olahraga sependapat bahwa latihan jangka panjang (*chronic*) dapat menurunkan dan mengurangi kecemasan (Morgan & Goldston, 1987).

Martinsen & Stephens, (1994); Mutrie & Biddle, (1995) menemukan hubungan antara olahraga dalam pengurangan kecemasan. Sebagai contoh, studi yang dilakukan antara tahun 1960 dan 1992 menyimpulkan bahwa aktivitas fisik yang terkait dengan pengurangan kecemasan berikut latihan (19% menunjukkan dukungan untuk kesimpulan tersebut). Berdasarkan ratusan studi yang melibatkan ribuan peserta tentang efek positif dari latihan dalam mengurangi kecemasan *acute* dan *chronic* (tidak hanya disebabkan latihan dan istirahat), berikut tambahan temuan yang mendukung:

1. Program latihan jangka panjang (sesi dilakukan beberapa minggu, bukan jam atau hari) lebih efektif dari pada latihan jangka pendek dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.
2. Penurunan kecemasan dan depresi setelah olahraga *aerobic* dapat dicapai dengan intensitas antara 30% dan 70% dari maksimal denyut jantung (penelitian awal menunjukkan latihan dengan intensitas denyut jantung maksimal 70% untuk mencapai manfaat psikologis). Untuk latihan *anaerobic* (latihan beban), efek perubahan *mood* pada kisaran yang lebih rendah (30%-50%) dari denyut jantung maksimal.
3. Latihan penurunan kecemasan lebih efektif untuk individu yang mengalami peningkatan kecemasan, bahkan latihan pengurangan kecemasan untuk orang yang rendah tingkat kecemasannya.
4. Lama latihan secara signifikan mengurangi kecemasan, bahkan efek terbesar ditemukan pada periode 30 menit (terutama dibawah kondisi intensitas sedang).
5. Kembalinya kecemasan pada tingkat sebelum latihan dalam waktu 24jam (mungkin lebih cepat 4-6 jam).
6. Latihan berkaitan dengan penurunan kecemasan otot.
7. Penurunan kecemasan tidak selalu terikat untuk keuntungan fisiologis dari hasil latihan.

8. Penurunan kecemasan setelah latihan terlepas dari intensitas, durasi, atau tipe dari latihan (walaupun efek terbesar dari aktivitas aerobic vs anaerobic).
9. Latihan aerobic dapat menghasilkan penurunan kecemasan sama dengan orang yang menggunakan *treatment* (pengobatan, perawatan) kecemasan.
10. Penurunan kecemasan setelah latihan terjadi kepada semua jenis peserta (contoh, pria atau wanita, sehat atau tidak sehat, cemas atau tidak cemas, muda atau tua, atau tanpa gangguan kecemasan).

### **Latihan *Chronic* dan Kesehatan Mental**

Lembaga Nasional Kesehatan Mental mengadakan panel untuk mendiskusikan kemungkinan dan keterbatasan dari aktivitas fisik untuk mengatasi stress dan depresi (Morgan & Goldston, 1987). Dalam hal latihan *chronic* dan kesehatan mental menyimpulkan sebagai berikut;

1. Kebugaran fisik berhubungan positif dengan kesehatan mental dan kesejahteraan.
2. Latihan berhubungan dengan penurunan stress emosi, seperti kecemasan yang dipengaruhi lingkungan.
3. Kecemasan dan depresi merupakan gejala kegagalan dalam mengatasi stress mental, dan latihan berhubungan dengan tingkat penurunan depresi dan stress ringan hingga sedang.
4. Latihan jangka panjang biasanya berhubungan dengan penurunan sifat seperti neurotic dan kecemasan.
5. Depresi berat biasanya membutuhkan perawatan professional, termasuk obat-obatan, terapi electroconvulsive, psikoterapi, atau kombinasi dari semua ini, dengan latihan sebagai tambahan.
6. Hasil latihan yang tepat dalam penurunan berbagai macam inidikasi stress, seperti ketegangan otot, denyut jantung, dan beberapa stress yang disebabkan hormon. Pendapat klinis ini menyatakan bahwa latihan memiliki efek emosional yang menguntungkan untuk semua jenis usia, jenis kelamin.
7. Secara kesehatan orang yang membutuhkan pengobatan psikoterapi (mengubah suasana hati) secara aman dapat melakukan latihan dibawah pengawasan medis.

### **C. LATIHAN OLAHRAGA DALAM MENGURANGI DEPRESI**

Depresi merupakan sumber penderitaan manusia yang terdokumentasi secara baik, dan sekitar satu dari empat orang Amerika menderita depresi pada saat tertentu dengan peningkatan yang terus menerus selama 50 tahun terakhir (Kessler et al., 2003). Depresi sering dialami oleh remaja putrid (dibawah 25 tahun) atau wanita dewasa (25-45 tahun) yang memiliki dua sampai enam kali tingkat depresi anak laki laki dan pria (Reigier et al., 1988). Selain itu seseorang yang mengalami depresi menghabiskan 1,5 kali lebih banyak perawatan kesehatan dari pada orang yang

tidak depresi. Meskipun sebagian besar depresi diobati melalui resep obat atau terapi, baru-baru ini jajak pendapat mengindikasikan latihan sebagai sarana alternatif efektif kedua selain agama dalam mengatasi depresi.

Dalam sebuah studi yang menarik, peserta yang depresi secara acak dibagi dalam tiga kelompok (a) kelompok lari, (b) kelompok terbatas psikoterapi, (c) kelompok tidak terbatas psikoterapi. Kelompok lari secara individu bertemu dengan terapis lari tiga kali dalam satu minggu selama 45 menit. Subjek psikoterapi juga bertemu secara terpisah dengan seorang terapi, dalam sesi 10 menit untuk kelompok terbatas, dan tanpa batasan waktu untuk kelompok tidak terbatas. Setelah 10 minggu, pelari menunjukkan hasil signifikan menurunkan skor depresi, sebanding dengan hasil terbaik yang diperoleh oleh kelompok psikoterapi (Griest, Klein, Eischens, & Faris, 1978).

Dalam studi yang berbeda (Blumenthal et al., 1999) peserta (didiagnosi depresi klinis) secara acak untuk melakukan program latihan aerobik tiga kali dalam satu minggu, dengan kombinasi pengobatan (Zoloft). Hasil penelitian setelah 16 minggu menunjukkan tiga kelompok signifikan mengurangi gejala depresi, dengan latihan sama efektifnya dengan ke dua perlakuan lainnya. Namun, sebuah penelitian terbaru menunjukkan olahraga mengurangi depresi klinis, dan hal ini disebabkan karena untuk kesuksesan diri (Craft, 2005). Studi menunjukkan bahwa aktivitas fisik terlibat dalam pengurangan depresi dikalangan remaja laki-laki dan perempuan. Hasil ini menunjukkan bahwa latihan mendahului perubahan depresi.

Beberapa temuan yang konsisten dari tinjauan yang berkenaan dengan hubungan antara latihan dan depresi adalah sebagai berikut;

1. Efek positif terlihat diseluruh kelompok usia, status kesehatan, status sosial, dan gender.
2. Latihan sama efektifnya dengan psikoterapi dalam mengurangi depresi.
3. Latihan menghasilkan efek antidepresi lebih besar ketika program latihan minimal selama 9 minggu.
4. Kedua latihan anerobik dan aerobik berhubungan dengan pengurangan depresi.
5. Pengurangan depresi setelah latihan tidak tergantung pada tingkat kebugaran jasmani.

#### **D. MENINGKATKAN MOOD DENGAN LATIHAN OLAHRAGA**

Mood dapat didefinisikan sebagai perasaan/suasana hati yang dialami sementara waktu, meningkat secara afektif dari lingkungan serta dapat berdampak positif dan negative (Berger, Paragman, & Weinberg, 2002). Perasaan kegembiraan, kebahagiaan, atau kesedihan yang berlangsung beberapa jam bahkan beberapa hari adalah contoh dari suasana hati (*mood*). Kepercayaan diri dan harga diri disisi lain adalah ciri kepribadian. Instruman utama mengukur perubahan *mood* untuk olahraga dan latihan menggunakan *Profile of Mood States* (POMS; McNair

et al., 1971), yang meliputi subskala kecemasan, depresi, kelelahan, kemarahan, kekuatan, dan kebingungan. Tiga pengukuran lain yang populer yaitu; (1) *positive affect-negative affect scale* (Watson, Clark, & Tellegen, 1988), mengukur pengaruh positif (misalnya, antusias, bersemangat) dan mengukur pengaruh negatif (misalnya, sedih, marah); (2) *The Activation-Deactivation Adjective Checklist* (Thayer, 1986), mengukur dasar dari gairah semangat (misalnya, aktif, lincah) dan ketegangan (misalnya, takut, tegang); (3) *Exercise-Induced Feeling Inventory* (Gauvin & Rejeski, 1993), mengukur yang lebih baik, ketenangan, keterlibatan positif, dan kelelahan fisik dalam latihan.

Mood secara umum didefinisikan sebagai keadaan emosional atau afektif yang bervariasi, dan durasinya tidak permanen. Perubahan mood telah dipelajari dalam berbagai penelitian (Biddle, 2000). Sebagai contoh, psikologis dan psikiater menilai latihan sebagai teknik yang efektif dalam mengubah *mood* yang jelek. Mereka lebih memilih melakukan latihan dari pada teknik yang lain untuk member semangat pada diri sendiri (Thayer, Newman, & McClain, 1994). Selain itu, beberapa penelitian menyimpulkan bahwa aktifitas fisik positif berkaitan dengan suasana hati positif, kesejahteraan, dan mengurangi gejala cemas dan depresi. Temuan lain menyatakan bahwa latihan berhubungan dengan penurunan kelelahan, dan kemarahan serta peningkatan semangat, pikiran jernih, energi, kewaspadaan dan meningkatkan kesejahteraan.

Hansen, Steven, dan Coast (2001) menunjukkan peningkatan *mood* yang positif dengan latihan 10 menit dengan intensitas sedang, olahraga singkat dapat menghasilkan manfaat psikologis yang positif. Peneliti (Thayer et al., 1994) telah mengidentifikasi berbagai teknik untuk mengubah suasana hati, dikategorikan dan dievaluasi keefektifan dari metode yang digunakan oleh laki-laki dan wanita (antara 16-89tahun). Terdapat tiga komponen hubungan dalam mengatur mood; (1) mengubah *mood* yang buruk, (2) meningkatkan energi seseorang, (3) mengurangi ketegangan. Penelitian ini menyimpulkan dari semua kategori perilaku terpisah yang menggambarkan perubahan suasana hati, salah satu contoh dapat dibuat latihan lebih efektif. Latihan merupakan hal yang paling baik dalam mengurangi *mood* yang buruk, dapat meningkatkan energi, sukses dalam mengurangi ketegangan. Diketahui bahwa latihan terkait dengan perubahan suasana hati yang positif (Plante, 1999). Perubahan suasana hati yang positif tidak datang secara otomatis dengan latihan. Hal ini dapat dilihat pada pedoman latihan untuk meningkatkan *mood*.

### **Pedoman menggunakan latihan olahraga untuk meningkatkan mood**

Latihan dalam mencapai perubahan mood yang positif (termasuk mengurangi kecemasan, dan depresi), berikut pedoman yang disarankan oleh peneliti;

1. Pernafasan perut berirama (*Rhythmic abdominal breathing*)

Banyak peneliti telah mempelajari peran latihan aerobik dan anaerobic dalam menghasilkan perubahan *mood*. Peneliti menyarankan olahraga aerobik untuk menghasilkan kesejahteraan psikologis, tetapi penelitian terbaru baik olahraga aerobik maupun anaerobic dapat efektif dalam meningkatkan mood. Terpenting adalah pernafasan perut yang berirama, seperti aktifitas yoga, tai chi, berjalan, berlari, bersepeda, dan berenang.

2. Relatif tidak adanya persaingan interpersonal (*Relative absence of interpersonal completion*)  
Meskipun beberapa orang merasakan persaingan merupakan hal yang menyenangkan, sebagian besar penelitian telah menemukan bahwa persaingan tidak meningkatkan kesejahteraan psikologis. Kompetisi dapat menghasilkan overtraining, tekanan untuk menang, dan evaluasi sosial, sedangkan dalam lingkungan nonkompetitif para peserta dapat fokus pada kenikmatan aktivitas itu sendiri.
3. Tertutup dan kegiatan dapat diprediksi (*Closed and predictable activities*)  
Lingkungan tertutup (misalnya, golf, renang) memungkinkan peserta untuk merencanakan gerakan mereka, dan kejadian tak terduga yang tidak mungkin. Kegiatan yang dilakukan peserta memungkinkan untuk menghilangkan pengaruh lingkungan saat sedang berolahraga.
4. Berirama dan gerakan berulang-ulang (*Rhythmic and repetitive movement*)  
Gerakan yang berulang-ulang dan berirama seperti berjalan, berlari, dapat mendorong pemikiran peserta yang introspektif, berfikir kreatif. Perhatian lebih terfokus pada isu-isu yang lebih penting.
5. Jangka waktu, Intesitas, frekuensi (*Duration, intensity, frequency*)  
Peneliti telah menunjukkan bahwa latihan dilakukan selama 20menit dengan durasi, dan intensitas sedang, dan harus dilakukan secara teratur (dua sampai tiga kali per minggu).
6. Kesenangan (*Enjoyment*)  
Meskipun karakteristik dari latihan adalah penting (telah diuraikan), kemungkinan komponen yang paling penting adalah latihan harus menyenangkan. Latihan menyenangkan memungkinkan individu akan berolahraga dalam jangka waktu yang panjang.

## **KESIMPULAN**

Olahraga teratur merupakan bagian terpenting dalam hidup sehat. Orang yang aktif dalam latihan fisik atau berolahraga akan merasa lebih baik dan merasa sehat. Latihan juga dapat mempertahankan berat badan dan bentuk badan agar tetap ideal. Sebagian besar orang membutuhkan latihan fisik selama 30 menit dalam lima hari per minggu. Memilih jenis olahraga yang tepat dan menyenangkan akan lebih termotivasi dalam melakukan latihan fisik. Dengan latihan fisik akan meningkatkan kesejahteraan secara psikologis. Efek positif ini akan merubah penyakit seperti osteoporosis, hipertensi, jantung koroner, dan kanker, serta

meningkatkan kesejahteraan secara psikologis. Aktivitas olahraga dengan intensitas sedang seperti latihan beban atau latihan kekuatan, yoga, dan olahraga nonaerobik lainnya dapat menghasilkan efek positif kesejahteraan psikologis. Dalam hal ini dapat menurunkan kecemasan dan depresi, serta dapat mengubah perasaan positif dan kesehatan mental. Penelitian menyimpulkan bahwa aktifitas fisik positif berkaitan dengan suasana hati positif, kesejahteraan, dan mengurangi gejala cemas dan depresi. Temuan lain menyatakan bahwa latihan berhubungan dengan penurunan kelelahan, dan kemarahan serta peningkatan semangat, pikiran jernih, energi, kewaspadaan dan meningkatkan kesejahteraan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Brian J. Sharkey. (2003). *Kebugaran dan kesehatan*. (Terjemahan Eri Desmarini Nasution). Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sukadiyanto. 2010. *Pengantar Teori Dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: UNY.
- Winberg, R. S., & Daniel Gould. (2007) *Foundation of sport and exercise psychology (4<sup>th</sup> ed.)*. USA: Human Kinetics.