

# Manfaat Olahraga bagi Kesehatan Mental



Semua orang pastinya sudah mengetahui bahwa olahraga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan fisik. Namun, tidak semua orang tahu bahwa olahraga juga bisa membawa manfaat bagi kesehatan mental. Lantas, apa saja manfaat olahraga bagi kesehatan mental? Berikut penjelasannya.

Olahraga bukan hanya tentang menjaga bentuk tubuh atau memperbesar otot. Memang tidak dapat dipungkiri bahwa olahraga dapat meningkatkan kesehatan fisik, menurunkan berat badan, bahkan memperpanjang usia. Namun bagi sebagian orang, keuntungan tersebut bukan menjadi kunci motivasi utama untuk melakukan olahraga. Sebagian orang termotivasi untuk rutin olahraga karena merasakan perubahan mental yang lebih baik. Orang yang rutin olahraga akan merasa lebih energik, tidur lebih nyenyak, ingatan lebih tajam, pikiran lebih rileks dan positif.

Oleh sebab itu, olahraga menjadi obat yang paling ampuh bagi Anda yang mengalami tantangan kesehatan mental. Berikut ini beberapa penjelasan mengenai manfaat olahraga bagi kesehatan mental:

## 1. Mengurangi stres

Stres tubuh dapat terjadi karena tubuh mengeluarkan hormon adrenalin dan kortisol, sehingga menyebabkan beberapa bentuk emosi, seperti cemas, gelisah, marah, takut, dan bahkan panik. Selain emosi, stres juga bisa menyebabkan gejala fisik, seperti otot menegang, sakit kepala, atau nyeri leher dan punggung. Melansir dari [Harvard Medical School](#), olahraga dapat menurunkan kadar hormon stres dan meningkatkan produksi endorfin. Endorfin adalah hormon yang membangkitkan rasa senang dan semangat. Oleh sebab itu, olahraga sering menjadi obat utama saat alami stres.

## 2. Mengatasi cemas dan depresi

Hubungan antara depresi, cemas, dan olahraga belum diketahui sepenuhnya. Namun, olahraga ditemukan dapat membantu meringankan gejala depresi dan kecemasan. Ada dua cara olahraga

dalam membantu meringankan gejala cemas dan depresi, yaitu melepaskan endorfin dan mengalihkan pikiran Anda dari rasa khawatir. Saat olahraga, Anda akan merasa lebih baik karena bisa melupakan sejenak semua pikiran negatif yang ada di kepala.

### 3. Meningkatkan suasana hati

Melansir dari [Mental Health Foundation](#), olahraga memiliki dampak positif pada suasana hati. Orang yang berolahraga ditemukan lebih tenang dan lebih bersemangat. Hal ini karena faktor hormon endorfin dan serotonin yang dikeluarkan tubuh saat olahraga sehingga suasana hati menjadi meningkat.

### 4. Meningkatkan kualitas tidur

Olahraga juga ditemukan bermanfaat dalam meningkatkan kualitas tidur pada banyak orang. Melansir dari [Sleep Foundation](#), olahraga ringan hingga berat dapat mengurangi kesulitan untuk memulai tidur dan mengurangi jumlah waktu terbagun di malam hari. Tidur dan kesehatan mental memiliki hubungan yang sangat erat. Umumnya, orang yang memiliki gangguan kesehatan mental akan mengalami sulit tidur dan kualitas tidur yang buruk. Sebaliknya, orang yang memiliki kualitas tidur yang baik cenderung memiliki kesehatan mental yang baik pula.

### 5. Meningkatkan kepercayaan diri

Olahraga tidak hanya memiliki dampak positif untuk kesehatan tubuh, tetapi juga memiliki pengaruh terhadap rasa percaya diri. Dengan tubuh yang sehat dan berat badan ideal, rasa percaya diri tanpa disadari akan ikut meningkat.

### 6. Meningkatkan fungsi otak

Seiring pertambahan usia, sebagian orang semakin mudah lupa karena adanya proses penurunan fungsi saraf atau neurodegenerasi di otak. Berdasarkan sebuah [studi tahun 2017](#), olahraga dapat meningkatkan neurogenesis atau perkembangan saraf dan *brain plasticity*. *Brain plasticity* adalah kemampuan otak untuk beradaptasi dengan informasi baru, sehingga olahraga berpotensi untuk mencegah dan memperlambat penurunan kognitif saat Anda memasuki usia tua.

Nah, melihat banyaknya manfaat olahraga untuk kesehatan mental, mungkin Anda bisa untuk mulai memasukkan olahraga sebagai bagian dalam rutinitas harian. Olahraga untuk mendapatkan manfaat kesehatan mental ini tidak perlu jenis olahraga berat atau waktu yang lama. Pasalnya, olahraga intensitas ringan atau sedang sudah cukup untuk meningkatkan suasana hati dan menghilangkan pikiran negatif. Anda bisa mulai dengan aktivitas fisik ringan sampai sedang, seperti jalan cepat atau berenang dengan target sebanyak 2,5-5 jam per minggu.

Saat olahraga sudah menjadi bagian dari rutinitas, Anda akan merasakan sendiri manfaat olahraga untuk kesehatan mental.

Artikel by: Mediverse

Instagram @mediverseid

### Referensi:

The Mental Health Benefits of Exercise. Retrieved 10 October 2023. <https://www.helpguide.org/articles/healthy-living/the-mental-health-benefits-of-exercise.htm>

Exercise and Mental Health. Retrieved 10 October 2023.  
<https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthyliving/exercise-and-mental-health>

How to Look After Your Mental Health Using Exercise. Retrieved 10 October 2023.  
<https://www.mentalhealth.org.uk/explore-mental-health/publications/how-look-after-your-mental-health-using-exercise>

Depression and Anxiety: Exercise Eases Symptoms. Retrieved 10 October 2023.  
<https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/depression/in-depth/depression-and-exercise/art-20046495>

Exercising to Relax. Retrieved 10 October 2023.  
<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/exercising-to-relax>

Exercise and Sleep. Retrieved 10 October 2023.  
<https://www.sleepfoundation.org/physical-activity/exercise-and-sleep>

Basso, Julia C. and Suzuki, Wendy A. 2017. 'The Effects of Acute Exercise on Mood, Cognition, Neurophysiology, and Neurochemical Pathways: A Review'. 127 - 152.