



Manfaat Olahraga Jogging Terhadap Kebugaran Fisik dan Kesehatan Mental pada Anak Muda

Andi Faisal *

Program studi Administrasi Rumah Sakit, Fakultas Sains Teknologi dan Kesehatan, Institut Sains Teknologi dan Kesehatan 'Aisyiyah Kendari, Indonesia

*Email (Penulis Korespondensi): ial648784@gmail.com

Abstrak. Latar Belakang: Aktivitas fisik berperan penting dalam menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental, khususnya pada anak muda yang rentan mengalami stres akibat tekanan aktivitas sehari-hari. Jogging merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang mudah diakses. Penelitian ini bertujuan menggali pengalaman dan makna manfaat jogging terhadap kebugaran fisik dan kesehatan mental menurut anak muda yang berjogging di ruang publik. Metode: Penelitian kualitatif dengan desain fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam semi-terstruktur terhadap 11 anak muda yang rutin berjogging di ruang publik, dipilih secara purposif, dan dianalisis menggunakan analisis tematik. Hasil: Analisis menghasilkan lima tema: (1) manfaat jogging terhadap kebugaran fisik, (2) manfaat terhadap kesehatan mental dan psikologis, (3) jogging sebagai cara mengatasi stres dan beban pikiran, (4) perubahan pola hidup setelah rutin jogging, dan (5) pengaruh lingkungan terhadap aktivitas jogging. Seluruh temuan merupakan persepsi dan pengalaman subjektif informan, bukan hasil pengukuran fisiologis atau klinis. Kesimpulan: Informan memaknai jogging sebagai aktivitas sederhana yang dirasakan bermanfaat bagi kebugaran, suasana hati, dan pengelolaan stres, terutama di lingkungan yang nyaman. Temuan ini relevan dengan upaya promosi kesehatan mental dan kesejahteraan sebagaimana dicanangkan dalam Tujuan Pembangunan Berkelanjutan (SDG) 3, Kehidupan Sehat dan Sejahtera.

Kata kunci: Jogging; Kebugaran Fisik; Kesehatan Mental; Anak Muda; Fenomenologi

Abstract. Background: Physical activity plays an important role in maintaining physical fitness and mental health, especially among young people who are vulnerable to everyday stress. Jogging is an easily accessible form of physical activity. This study aimed to explore the experiences and meanings of jogging in relation to physical fitness and mental health among young people who jog in public spaces. Methods: A qualitative phenomenological design was used. Data were collected through semi-structured in-depth interviews with 11 purposively selected young people who jogged regularly in public spaces, and analyzed using thematic analysis. Results: Five themes emerged: (1) perceived benefits for physical fitness, (2) perceived benefits for mental and psychological health, (3) jogging as a way to cope with stress and mental burden, (4) lifestyle changes after regular jogging, and (5) the influence of the environment. All findings reflect participants' perceptions and subjective experiences, not physiological or clinical measurements. Conclusion: Participants perceived jogging as a simple activity that supports fitness, mood, and stress management, particularly in comfortable environments. These findings are relevant to promoting mental health and well-being in line with Sustainable Development Goal (SDG) 3, Good Health and Well-Being.

Keywords: Jogging; Physical Fitness; Mental Health; Young People; Phenomenology

1. Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan salah satu komponen utama dalam gaya hidup sehat yang berperan penting dalam menjaga keseimbangan fungsi fisik dan psikologis individu (Adila et al., 2025). Dalam kajian psikologi kesehatan, aktivitas fisik dipandang sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus mendukung kesehatan mental (Kosen et al., 2025). Olahraga teratur berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup melalui perbaikan kondisi fisiologis dan psikologis secara simultan (Maulana et al., 2025). Oleh karena itu, aktivitas fisik menjadi isu sentral dalam pengembangan strategi promotif dan preventif kesehatan masyarakat. Salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling mudah diakses dan banyak dilakukan oleh masyarakat adalah olahraga jogging atau lari santai (Javier et al., 2024). Jogging merupakan aktivitas aerobik yang dapat dilakukan tanpa peralatan khusus dan sesuai untuk berbagai kelompok usia. Melakukan jogging secara rutin mampu meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, serta fleksibilitas tubuh, sekaligus memberikan dampak positif terhadap kondisi mental individu (Mufidah & Wiriawan, 2024).

Hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental telah banyak diteliti dalam satu dekade terakhir. Studi berskala besar melaporkan bahwa individu yang berolahraga mengalami lebih sedikit hari dengan kesehatan mental yang buruk dibandingkan individu yang tidak berolahraga (Chekroud et al., 2018). Penelitian lain melaporkan bahwa aktivitas fisik intensitas ringan hingga sedang, termasuk lari santai, berkaitan dengan penurunan stres dan kecemasan serta perbaikan suasana hati serta dengan kualitas tidur yang lebih baik (Iqbal, 2017; Javier et al., 2024; Manalu et al., 2025). Kelompok anak muda merupakan populasi yang rentan terhadap tekanan psikologis akibat tuntutan akademik, sosial, dan perkembangan identitas diri. Jogging berpotensi menjadi strategi coping yang sehat bagi mereka, sehingga penting memahami bagaimana manfaatnya dialami dan dimaknai oleh anak muda sendiri.

Sejumlah penelitian terdahulu telah membuktikan manfaat aktivitas fisik dan olahraga lari terhadap kebugaran dan kesehatan mental. Prasetya dkk. (2024) menemukan bahwa aktivitas fisik intensitas sedang hingga kuat berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani dan kesehatan mental mahasiswa. Penelitian (Javier et al., 2024) dan (Manalu et al., 2025) juga menunjukkan bahwa lari santai dan olahraga teratur mampu menurunkan stres, kecemasan, serta meningkatkan suasana hati dan kesejahteraan psikologis. Temuan (Rifki et al., 2024) semakin menegaskan bahwa rutinitas olahraga lari berkorelasi positif dengan kesejahteraan emosional dan tingkat energi harian. Selain pada kelompok mahasiswa dan remaja, manfaat jogging juga ditemukan pada kelompok usia lain, termasuk lansia. Studi literatur oleh (Maulana et al., 2025) menunjukkan bahwa jogging rutin meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, fungsi kognitif, serta menurunkan gejala depresi dan kecemasan melalui mekanisme fisiologis dan psikologis. Temuan ini menunjukkan bahwa jogging memiliki manfaat lintas usia dan lintas konteks. Namun, fokus kajian pada anak muda di ruang publik masih relatif terbatas.

Meskipun bukti empiris mengenai manfaat jogging cukup kuat, sebagian besar penelitian dilakukan dalam konteks institusi formal atau program latihan terstruktur. Kajian yang menempatkan aktivitas jogging dalam konteks ruang publik sebagai lingkungan alami aktivitas fisik masih jarang ditemukan. Padahal, ruang publik memiliki dinamika sosial dan lingkungan yang dapat memengaruhi pengalaman individu saat berolahraga. Kondisi ini

menunjukkan adanya kesenjangan penelitian pada aspek konteks dan pengalaman subjektif pelaku olahraga.

Observasi lapangan menunjukkan bahwa ruang publik, seperti kawasan kolam renangi, menjadi lokasi favorit masyarakat untuk melakukan jogging dan aktivitas fisik lainnya. Intensitas kunjungan cenderung meningkat pada akhir pekan dibandingkan hari kerja, yang menunjukkan adanya pengaruh waktu luang terhadap partisipasi olahraga. Pola ini juga terlihat pada anak muda yang lebih aktif berolahraga pada hari Sabtu dan Minggu dibandingkan Senin hingga Jumat. Fenomena ini mengindikasikan bahwa ruang publik memiliki peran penting dalam mendukung perilaku hidup sehat. Dalam perspektif psikologi kesehatan, pengalaman berolahraga di ruang publik tidak hanya berkaitan dengan manfaat fisiologis, tetapi juga pengalaman psikologis dan sosial yang menyertainya. Interaksi sosial, suasana lingkungan, dan persepsi kenyamanan dapat memengaruhi manfaat kesehatan mental yang dirasakan individu. Oleh karena itu, pendekatan penelitian yang mengkaji manfaat jogging perlu mempertimbangkan konteks ruang publik secara eksplisit. Pendekatan ini memungkinkan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan aktivitas fisik dan kesehatan mental.

Penelitian ini bertujuan menggali pengalaman dan makna yang dirasakan anak muda mengenai manfaat jogging terhadap kebugaran fisik dan kesehatan mental di ruang publik. Pertanyaan penelitiannya: (1) bagaimana anak muda mempersepsikan manfaat jogging terhadap kebugaran fisik mereka, dan (2) bagaimana anak muda mempersepsikan manfaat jogging terhadap kesehatan mental mereka. Penelitian ini bersifat eksploratif dan tidak menguji hipotesis. Hasilnya diharapkan memberi kontribusi bagi pengembangan psikologi kesehatan dan promosi kesehatan. Topik ini juga relevan dengan SDG 3 (Kehidupan Sehat dan Sejahtera), khususnya target 3.4 tentang pencegahan penyakit tidak menular dan promosi kesehatan mental serta kesejahteraan.

2. Metode

Penelitian ini menggunakan desain kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Pendekatan ini dipilih karena bertujuan memahami pengalaman subjektif dan makna yang dirasakan anak muda terkait jogging dalam konteks alami di ruang publik. Partisipan adalah anak muda yang aktif berjogging di ruang publik. Kriteria inklusi: (1) berusia 18–25 tahun, (2) rutin berjogging minimal dua kali per minggu, dan (3) bersedia mengikuti wawancara. Partisipan dipilih dengan purposive sampling. Jumlah partisipan ditentukan berdasarkan prinsip kejenuhan data (*data saturation*), dengan estimasi awal 10–15 partisipan. Sebelum wawancara, seluruh partisipan diberi penjelasan tujuan penelitian dan memberikan informed consent secara sukarela.

Partisipan akhir berjumlah 11 orang (8 laki-laki dan 3 perempuan), dengan latar belakang pendidikan mulai dari lulusan sekolah menengah atas hingga mahasiswa, dan sebagian besar berstatus mahasiswa. Seluruh partisipan memiliki pengalaman langsung dan berkelanjutan berjogging di ruang terbuka. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan panduan semi-terstruktur. Wawancara dilakukan langsung di lokasi ruang publik setelah partisipan selesai berjogging, berdurasi 30–45 menit. Seluruh wawancara direkam dengan persetujuan partisipan dan ditranskripsikan secara verbatim. Data dianalisis dengan analisis tematik yang mengacu pada panduan Braun & Clarke (2006). Transkrip dibaca berulang kali untuk memahami keseluruhan data,

kemudian peneliti melakukan pengodean awal secara manual, mengelompokkan kode menjadi tema, dan menafsirkan makna tema-tema utama. Analisis dilakukan secara manual dengan bantuan perangkat lunak pengolah dokumen karena fokus penelitian adalah makna dan pengalaman partisipan. Konsistensi pola jawaban diperiksa melalui triangulasi sumber, yaitu membandingkan jawaban dari informan yang berbeda untuk melihat apakah suatu pola berulang di antara mereka.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Karakteristik Informan

Penelitian ini melibatkan 11 informan, yaitu anak muda yang rutin berjogging, dengan latar belakang pendidikan didominasi mahasiswa. Karakteristik informan berdasarkan jenis kelamin disajikan pada Tabel 1. Seluruh informan memiliki pengalaman berjogging di ruang terbuka seperti kolam retensi, LANUD, MTQ, maupun lingkungan sekitar tempat tinggal. Berdasarkan wawancara mendalam, pola jawaban yang diperoleh berulang dan konsisten, sehingga pengumpulan data dihentikan pada informan ke-11 karena telah mencapai titik jenuh (data saturation).

Tabel 1. Karakteristik Informan Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah (n)	Persentase (%)
Laki-laki	8	72,7
Perempuan	3	27,3
Total	11	100,0

Temuan dikelompokkan ke dalam lima tema yang dirangkum pada Tabel 2 dan diuraikan pada subbagian berikut. Seluruh temuan merupakan persepsi dan pengalaman subjektif informan.

Tabel 2. Ringkasan Tema dan Gambaran Temuan

Tema	Gambaran Temuan
Manfaat terhadap kebugaran fisik	Tubuh terasa lebih sehat, bugar, dan tidak mudah lelah; badan terasa lebih ringan saat bangun pagi; otot kaki terbentuk
Manfaat terhadap kesehatan mental	Pikiran lebih rileks, tenang, dan segar; suasana hati membaik; lebih percaya diri
Jogging sebagai cara mengatasi stres	Mengalihkan pikiran dari masalah; pikiran lebih jernih; dijadikan kebiasaan saat tertekan
Perubahan pola hidup	Pola tidur lebih teratur; hidup lebih aktif; berkurangnya kebiasaan tidak sehat, termasuk berhenti merokok

3.2. Manfaat Jogging terhadap Kebugaran Fisik

Seluruh informan merasakan manfaat fisik setelah rutin berjogging. Manfaat yang paling sering disebut adalah tubuh terasa lebih sehat, lebih bugar, dan tidak mudah lelah dalam aktivitas sehari-hari. Sebagian informan merasakan perubahan bentuk tubuh, khususnya paha dan betis, dan beberapa merasa tubuh lebih ringan saat bangun pagi serta daya tahan tubuhnya lebih baik dibandingkan sebelum rutin berjogging.

Pertanyaan wawancara: Apakah ada perubahan fisik yang Anda rasakan setelah rutin jogging? "Ada, badan lebih sehat, kalau habis bangun pagi itu badan lebih enteng." (salah satu informan). Informan lain menyebutkan bahwa jogging membantu membentuk otot kaki dan meningkatkan kebugaran tubuh secara keseluruhan.

3.3. Manfaat Jogging terhadap Kesehatan Mental dan Psikologis

Sebagian besar informan menyatakan pikiran menjadi lebih rileks, tenang, dan segar setelah berjogging, dan merasa stres serta tekanan sehari-hari berkurang. Beberapa informan menceritakan bahwa sebelum rutin berjogging mereka sering merasa banyak pikiran, mudah stres, dan kurang percaya diri. Setelah menjadikannya kebiasaan, mereka merasa kondisi mental lebih stabil dan suasana hati lebih baik.

Pertanyaan wawancara: Apa yang Anda rasakan dari sisi mental setelah melakukan jogging? "Kalau habis jogging itu pikiran lebih rileks dan fresh." (salah satu informan). Informan lain menyebutkan bahwa jogging membuatnya merasa lebih percaya diri dan lebih berani beraktivitas.

3.4. Jogging sebagai Cara Mengatasi Stres dan Beban Pikiran

Hampir seluruh informan pernah mengalami stres atau beban pikiran yang bersumber dari tugas kuliah, pekerjaan, maupun tekanan lingkungan. Jogging dipandang sebagai cara untuk mengalihkan pikiran dari masalah, dan setelahnya pikiran terasa lebih jernih dan lebih tenang untuk menghadapi aktivitas kembali. Beberapa informan menjadikan jogging sebagai kebiasaan ketika merasa tertekan.

Pertanyaan wawancara: Apakah jogging membantu Anda saat merasa stres atau banyak pikiran? "Iya, sangat membantu, apalagi kalau lagi stres atau banyak tugas." (salah satu informan). Kutipan ini menunjukkan bahwa informan mempersepsikan jogging sebagai strategi personal untuk mengelola stres.

3.5. Perubahan Pola Hidup setelah Rutin Jogging

Beberapa informan menjadi lebih sadar akan pentingnya menjaga kesehatan melalui olahraga. Perubahan yang diceritakan mencakup pola tidur yang lebih teratur dan kebiasaan hidup yang lebih aktif. Sebelum rutin berjogging, sebagian informan mengaku malas bergerak, mudah mengantuk, dan banyak menghabiskan waktu dengan gawai. Setelah berjogging, mereka merasa lebih bersemangat menjalani aktivitas sehari-hari. Seorang informan menyatakan berhasil berhenti merokok.

Pertanyaan wawancara: Apakah ada perubahan kebiasaan atau pola hidup setelah rutin jogging? "Iya ada, awalnya saya perokok sekarang sudah berhenti." (salah satu informan).

3.6. Pengaruh Lingkungan terhadap Aktivitas Jogging

Hampir seluruh informan menyatakan bahwa tempat jogging memengaruhi kenyamanan dan motivasi mereka. Lokasi yang asri, sejuk, dan berpepohonan dinilai lebih mendukung. Kolam retensi, LANUD, dan area terbuka lain menjadi lokasi yang paling sering digunakan karena suasananya membuat olahraga terasa lebih menyenangkan, dan lingkungan yang ramai oleh orang berolahraga juga menambah semangat.

Pertanyaan wawancara: Apakah lokasi jogging berpengaruh terhadap kenyamanan Anda? "Berpengaruh, kalau tempatnya asri dan sejuk lebih enak jogging." (salah satu informan).

3.7. Pembahasan

1. Kebugaran fisik. Informan mempersepsikan peningkatan kebugaran, daya tahan tubuh, dan perubahan bentuk tubuh berupa otot kaki yang lebih terbentuk. Persepsi ini sejalan dengan literatur yang menyatakan aktivitas fisik aerobik berkontribusi pada kebugaran jasmani (Oktaviana et al., 2024; Maulana et al., 2025). Literatur juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur berkaitan dengan perbaikan fungsi kardiorespirasi dan metabolik (Warburton et al., 2006). Penelitian ini tidak mengukur kebugaran, efisiensi jantung dan paru, maupun komposisi tubuh secara objektif. Temuan di sini adalah apa yang dirasakan informan, dan literatur dipakai sebagai konteks, bukan sebagai bukti bahwa efek tersebut terjadi pada informan.
2. Kesehatan mental. Informan mengalami perasaan lebih rileks, berkurangnya stres, dan membaiknya suasana hati setelah berjogging. Pola ini konsisten dengan penelitian yang melaporkan keterkaitan olahraga dengan kesehatan mental yang lebih baik (Chekroud et al., 2018; Ma'ruf et al., 2024). Literatur sering menjelaskannya melalui mekanisme neuropsikologis seperti pelepasan endorfin dan regulasi emosi (Ma'ruf et al., 2024). Mekanisme tersebut berasal dari kajian pustaka dan tidak diuji dalam penelitian ini, sehingga tidak dapat disimpulkan sebagai penyebab pengalaman informan.
3. Nilai tambah pendekatan kualitatif. Sebagian besar studi terdahulu bersifat kuantitatif dan menggunakan skala psikologis. Penelitian ini memperlihatkan bagaimana anak muda memaknai jogging dalam kehidupan sehari-hari, yaitu sebagai cara mengelola tekanan akademik, beban pikiran, dan tuntutan sosial. Temuan ini melengkapi, bukan menggantikan, bukti kuantitatif.
4. Jogging sebagai strategi coping. Informan memakai jogging untuk mengalihkan pikiran dari masalah dan memulihkan kondisi mental. Hal ini sejalan dengan teori stres dan coping Lazarus & Folkman (1984), yang menyatakan bahwa individu dapat memakai aktivitas tertentu untuk mengelola dampak stresor, dan dengan temuan tentang strategi coping pada mahasiswa (Virgianto et al., 2022). Berdasarkan pengalaman informan, coping berbasis aktivitas fisik sederhana tampak bermakna bagi mereka.
5. Perubahan pola hidup. Informan menceritakan tidur yang lebih teratur, hidup lebih aktif, dan berkurangnya kebiasaan tidak sehat seperti merokok. Hal ini sejalan dengan kajian yang menempatkan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehat remaja (Pranata & Kumaat, 2022; Adila et al., 2025). Kontribusi penelitian ini adalah gambaran naratif tentang bagaimana pengalaman berjogging memicu refleksi diri dan motivasi untuk menjaga kesehatan. Perubahan perilaku tersebut dilaporkan sendiri oleh informan dan tidak diverifikasi secara objektif.
6. Peran lingkungan. Lokasi yang asri, sejuk, dan nyaman meningkatkan motivasi dan kenyamanan informan. Hal ini sejalan dengan konsep restorative environment bahwa ruang terbuka hijau mendukung pemulihan mental dan kesejahteraan psikologis (Tambunan et al., 2021). Temuan ini menunjukkan bahwa menurut informan, lingkungan fisik tidak hanya memudahkan berolahraga tetapi juga memperkuat manfaat psikologis yang mereka rasakan.

7. Keterbatasan penelitian. Pertama, seluruh temuan berbasis persepsi dan laporan diri, tanpa pengukuran fisiologis atau klinis, sehingga tidak dapat dipakai untuk menyimpulkan hubungan sebab-akibat. Kedua, laporan diri mungkin dipengaruhi bias keinginan sosial (*social desirability*) dan bias ingatan. Ketiga, partisipan terbatas pada 11 anak muda yang sudah rutin berjogging di beberapa lokasi, dengan komposisi 8 laki-laki dan 3 perempuan, serta tanpa pembandingan yang tidak berjogging. Karena itu temuan hanya dapat ditransfer secara terbatas ke konteks serupa dan tidak dimaksudkan untuk digeneralisasi. Keempat, wawancara dilakukan sekali dan tidak memantau perubahan dari waktu ke waktu.

Kesimpulan

Penelitian ini menggali pengalaman dan makna manfaat jogging terhadap kebugaran fisik dan kesehatan mental pada anak muda di ruang publik. Berdasarkan wawancara dengan 11 informan, jogging dipersepsikan memberi manfaat pada kebugaran fisik (tubuh lebih bugar, tidak mudah lelah, otot kaki terbentuk) dan pada kesehatan mental (lebih rileks, suasana hati membaik, lebih percaya diri). Jogging juga dimaknai sebagai cara mengatasi stres dan beban pikiran, dikaitkan dengan perubahan pola hidup seperti tidur lebih teratur dan berhentinya kebiasaan merokok, serta dipengaruhi oleh kenyamanan lingkungan tempat berjogging.

Seluruh temuan merupakan persepsi dan pengalaman subjektif informan dan tidak menunjukkan efek fisiologis atau klinis yang terukur. Temuan ini mendukung pertimbangan jogging sebagai bagian dari upaya promotif kesehatan mental anak muda, termasuk penyediaan ruang publik yang asri dan mudah diakses, sejalan dengan SDG 3. Penelitian selanjutnya disarankan memakai variasi karakteristik partisipan, termasuk proporsi perempuan yang lebih seimbang dan pembandingan yang tidak berjogging, atau desain metode campuran yang memadukan pengukuran objektif.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh informan yang telah bersedia meluangkan waktu dan memberikan informasi secara terbuka dalam proses wawancara. Partisipasi dan keterbukaan informan menjadi kontribusi utama dalam terlaksananya penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Adila, N., Rais, S. D. D., Hasana, T. F., & Usiono. (2025). Hubungan Gaya Hidup Sehat Dengan Perilaku Kepedulian Sosial Pada Remaja. *KAMPUS AKADEMIK PUBLISHING*, 3(2), 96-103.
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology* 2006;, 3(2), 77-101.
- Chekroud, S. R., Gueorguieva, R., Zheutlin, A. B., Paulus, M., Krumholz, H. M., Krystal, J. H., & Chekroud, A. M. (2018). Association between physical exercise and mental health in 1 · 2 million individuals in the USA between 2011 and 2015 : a cross-sectional study. *The Lancet Psychiatry*, 5, 739-746. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(18\)30227-X](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(18)30227-X)

- Iqbal, M. D. (2017). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR MAHASISWA PERANTAU DI YOGYAKARTA. *Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 6(11), 1-11.
- Javier, M. A., Chanifuddin, M., Hadiansyah, & Pamungkas, D. B. A. (2024). Pengaruh Olahraga Lari Santai Terhadap Kesehatan Psikologis Mahasiswa Gen-Z di UNNES. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 556-566.
- Kosen, Y. D., Apriadi, A., Jannah, S. miftahul, Adiwijaya, W., & Hasanah, A. N. (2025). OLAHRAGA SEBAGAI SOLUSI KESEHATAN: MANFAAT DAN RISIKO BERDASARKAN TINJAUAN SISTEMATIS. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada*, 25(2), 60-71.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *STRESS, APPRAISAL, AND COPING*. Springer Publishing Company.
- Ma'ruf, S., Nurkadri, Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan antara Olahraga dan Kesehatan Mental. *JURNAL CERDAS SIFA PENDIDIKAN*, 13(1), 1-15.
- Manalu, N., Ihsan, M., Octaloren, M., Yosafat, G., Ilham, T., Muslim, S., Rizky, A., Pangihutan, O., Tampubolon, S., & Martua, A. (2025). Pengaruh Olahraga Teratur Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 02(01), 2-4.
- Maulana, R., Atap, Y., Sidabutar, A., & Gultom, D. (2025). Peran Olahraga Jogging dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Mental Pada Lansia. *JIMU: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 04(01), 787-793.
- Mufidah, I., & Wiriawan, O. (2024). Evaluasi Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Aerobik Siswa Menengah Pertama Yang Terletak Di Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah. *JPO: Jurnal Prestasi Olahraga*, 7(3), 258-264.
- Oktaviana, N., Jariono, G., & Indarto, P. (2024). KAJIAN KEPUSTAKAAN : METODE LATIHAN FISIK TERHADAP PENINGKATAN KEBUGARAN JASMANI REMAJA. *Gelombang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 8(1), 176-190.
- Pranata, D., & Kumaat, N. A. (2022). PENGARUH OLAHRAGA DAN MODEL LATIHAN FISIK TERHADAP KEBUGARAN JASMANI REMAJA : LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 107-116.
- Prasetya, A. T., Primajati, I. H. I., & L, K. A. A. (2024). Manfaat Olahraga Jogging Bagi Kesehatan Remaja Khususnya Mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(1), 1-7.
- Rifki, N. A., Anugrah, P. R., Wibowo, B. M., Irwansyah, M. A. B., Pradana, M. B., Hudaya, R., & Armiaty, Y. O. (2024). Peran Olahraga Lari untuk Meningkatkan Kesehatan Fisik dan Kualitas Hidup Terhadap Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Semarang. 1(2), 415-426.
- Virgianto, F. A., Pranida, J., Liana, M. A., Atmaja, M. Z. D., & Avezahra, M. H. (2022). Strategi Coping stress pada Mahasiswa yang Mengikuti Organisasi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Malang. *Jurnal Flourishing*, 2(9), 625-633. <https://doi.org/10.17977/10.17977/>

Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ*, 174(6), 1-9.

CC BY-SA 4.0 (Attribution-ShareAlike 4.0 International).

This license allows users to share and adapt an article, even commercially, as long as appropriate credit is given and the distribution of derivative works is under the same license as the original. That is, this license lets others copy, distribute, modify and reproduce the Article, provided the original source and Authors are credited under the same license as the original.

