



DOI: <https://doi.org/10.38035/snesr.v1i3>
<https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>

Determinasi Mental Health, Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat terhadap Kebugaran Jasmani Siswa (*Literature Review*)

Reni Silviah¹

¹Universitas Bhayangkara Jakarta Raya, Jakarta, Indonesia, renisilviah5@gmail.com.

Corresponding Author: renisilviah5@gmail.com¹

Abstract: *Determination of mental health, physical activity and healthy lifestyle on students' physical fitness is a scientific article with the aim of analyzing whether mental health, physical activity and healthy lifestyle can affect physical fitness. This research method uses the literature review method or library study. The results of this article are: 1) Mental health affects physical fitness 2) Physical activity affects physical fitness, 3) Healthy lifestyle affects physical fitness. Apart from these 2 exogenous variables that affect endogenous variables of physical fitness, there are many other factors including discipline, sports motivation, and diet.*

Keyword: *Physical Activity, Mental Health, Healthy Lifestyle, Physical Fitness.*

Abstrak: Determinasi mental health, aktivitas fisik dan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani siswa adalah artikel ilmiah dengan tujuan untuk menganalisa apakah mental health, aktivitas fisik dan pola hidup sehat dapat mempengaruhi kebugaran jasmani Metode penelitian ini menggunakan metode literature review atau studi kepustakaan. Hasil artikel ini adalah: 1) Mental health mempengaruhi kebugaran jasmani 2) Aktivitas fisik mempengaruhi kebugaran jasmani, 3) Pola hidup sehat mempengaruhi kebugaran jasmani. Selain dari 2 variabel exogen ini yang mempengaruhi variabel endogen kebugaran jasmani masih banyak faktor lain di antaranya disiplin, motivasi olahraga, pola makan.

Kata Kunci: *Aktivitas Fisik, Mental Health, Pola Hidup Sehat, Kebugaran Jasmani.*

PENDAHULUAN

Kebugaran jasmani merupakan kondisi tubuh yang memungkinkan seseorang melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh berbagai faktor, di antaranya kesehatan mental, aktivitas fisik, dan pola hidup sehat. Ketiga faktor tersebut memiliki hubungan yang saling berkaitan dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani siswa.

Aktivitas fisik merupakan faktor utama yang secara langsung memengaruhi kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta fungsi jantung dan paru-paru. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa, dimana siswa yang memiliki aktivitas fisik tinggi cenderung memiliki kebugaran jasmani yang lebih baik (Satin et

al., 2020) . Selain itu, penelitian lain juga menyebutkan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan signifikan dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar (Pradana et al., 2024) .

Selain aktivitas fisik, pola hidup sehat juga berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani. Pola hidup sehat mencakup pola makan bergizi, istirahat yang cukup, serta kebiasaan hidup bersih. Keseimbangan antara asupan energi, nutrisi, dan aktivitas fisik dapat mendukung kondisi tubuh yang optimal sehingga meningkatkan kebugaran jasmani siswa (Sari, 2018) . Dengan demikian, siswa yang menerapkan pola hidup sehat cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan siswa yang tidak menerapkannya.

Selanjutnya, kesehatan mental juga menjadi faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa. Kondisi mental yang baik dapat meningkatkan motivasi siswa untuk melakukan aktivitas fisik dan menjaga pola hidup sehat. Sebaliknya, kondisi mental yang buruk dapat menurunkan minat dalam beraktivitas sehingga berdampak pada kebugaran jasmani. Aktivitas fisik juga diketahui berhubungan dengan kondisi kesehatan siswa secara umum, termasuk keseimbangan antara aktivitas dan gaya hidup yang memengaruhi kualitas hidup (Yulia et al., 2018) .

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kebugaran jasmani siswa dipengaruhi oleh aktivitas fisik, pola hidup sehat, dan kesehatan mental. Aktivitas fisik dan pola hidup sehat berpengaruh secara langsung terhadap kondisi fisik, sedangkan kesehatan mental berperan sebagai faktor pendukung yang memengaruhi perilaku siswa dalam menjaga kesehatannya.

Penelitian ini bertujuan untuk menjelaskan pengalaman dan makna yang diberikan terhadap faktor yang mempengaruhi mental health, aktivitas fisik dan pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani siswa. Berdasarkan referensi dari permasalahan yang telah dijelaskan sebelumnya. Pertanyaan artikel ilmiah sebagai berikut:

1. Apakah *mental health* berpengaruh terhadap kebugaran jasmani?
2. Apakah aktivitas fisik berpengaruh terhadap kebugaran jasmani?
3. Apakah pola hidup sehat berpengaruh terhadap kebugaran jasmani?

METODE

Penelitian ini menggunakan metode literature review atau studi kepustakaan. Metode literature review merupakan suatu pendekatan penelitian yang dilakukan dengan cara mengkaji, menganalisis, dan mensintesis berbagai sumber literatur yang relevan dengan topik penelitian guna memperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap permasalahan yang diteliti. (Silvia, R., 2024).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kebugaran Jasmani

Menurut Giriwijoyo dan Sidik, kebugaran jasmani merupakan keadaan kemampuan fisik seseorang yang memungkinkan fungsi organ-organ tubuh bekerja secara efektif dan efisien dalam menyelesaikan aktivitas sehari-hari sesuai dengan tuntutan tugasnya, tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan. Selain itu, individu yang memiliki kebugaran jasmani yang baik masih mempunyai cadangan energi untuk melakukan aktivitas lain, menghadapi kondisi darurat, serta mampu memulihkan kondisi tubuh dalam waktu yang relatif cepat. Konsep ini menekankan bahwa kebugaran jasmani merupakan hasil dari kemampuan berbagai sistem tubuh, seperti sistem pernapasan, peredaran darah, otot, dan saraf yang bekerja secara terpadu sehingga seseorang mampu mempertahankan produktivitas dan kesehatannya. Pengertian tersebut banyak digunakan sebagai dasar dalam penelitian-penelitian pendidikan jasmani dan olahraga di Indonesia. (Giriwijoyo & Sidik, 2013).

Menurut (Djoko, 2018), kebugaran jasmani adalah kemampuan seseorang untuk melakukan pekerjaan sehari-hari secara efektif dan efisien tanpa mengalami kelelahan yang berarti, sehingga setelah menyelesaikan aktivitas tersebut masih memiliki tenaga untuk menikmati waktu luang maupun menghadapi aktivitas yang bersifat mendadak. Definisi ini

menunjukkan bahwa kebugaran jasmani merupakan perpaduan antara kemampuan fisik, kesehatan, dan daya tahan tubuh yang dipengaruhi oleh aktivitas fisik, pola makan, istirahat, dan latihan yang teratur.

Menurut Bouchard (1990) dalam (Journal of S.P.O.R.T., 2022) yang juga banyak digunakan dalam kajian jurnal olahraga di Indonesia, kebugaran jasmani memiliki beberapa indikator utama yang terbagi menjadi dua kelompok, yaitu kebugaran yang berhubungan dengan kesehatan (*health-related fitness*) dan kebugaran yang berhubungan dengan keterampilan (*skill-related fitness*). Selain itu, indikator kebugaran jasmani yang berhubungan dengan keterampilan meliputi kecepatan, kelincahan, keseimbangan, koordinasi, dan daya ledak, yang berperan dalam menunjang performa gerak seseorang dalam aktivitas olahraga.

Kebugaran jasmani telah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya, yaitu: (Giriwijoyo & Sidik, 2013), (Djoko, 2018), (Journal of S.P.O.R.T., 2022), (Widiastuti, 2017), (Budiwanto, 2016), (Nurhasan, 2016), (Giriwijoyo & Sidik, 2017), (Arifin, 2018), (Sari, 2017), (Prasetyo, 2016), (Kurniawan, 2017), (Hidayat, 2018), (Putra, 2019), (Utami, 2018), (Saputra, 2017), (Rahmawati, 2019), (Firmansyah, 2018), (Yuliana, 2020).

Mental Health

Secara umum, kesehatan mental dapat dipahami sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu untuk berkembang secara optimal. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia menyatakan bahwa kesehatan mental adalah kondisi ketika seseorang dapat berkembang secara fisik, mental, spiritual, dan sosial sehingga mampu menyadari kemampuan sendiri, mengatasi tekanan, bekerja secara produktif, dan berkontribusi terhadap lingkungannya (Kemenkes RI, 2018). Definisi ini menunjukkan bahwa kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan aspek individu, tetapi juga memiliki dimensi sosial dalam kehidupan bermasyarakat.

Menurut Sarwono, kesehatan mental merupakan suatu kondisi yang memungkinkan seseorang terhindar dari gangguan kejiwaan serta mampu berfungsi secara normal dalam kehidupan sehari-hari. Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung memiliki keseimbangan emosi, mampu mengontrol diri, serta memiliki hubungan sosial yang baik (Sarwono dalam Corona Journal, 2023). Hal ini menegaskan bahwa kesehatan mental berperan penting dalam menjaga stabilitas perilaku dan interaksi sosial seseorang.

Selanjutnya, Rowling et al. menjelaskan bahwa kesehatan mental adalah kemampuan individu maupun kelompok untuk berinteraksi dengan lingkungan secara positif, meningkatkan kesejahteraan subjektif, serta mengoptimalkan fungsi kognitif, afektif, dan sosial (Rowling et al., dalam Corona Journal, 2023). Definisi ini memperluas konsep kesehatan mental sebagai suatu kemampuan adaptif yang memungkinkan individu untuk mencapai tujuan hidup secara efektif.

Selain itu, dalam kajian jurnal kesehatan Indonesia disebutkan bahwa kesehatan mental juga berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengatasi konflik batin dan mencapai keseimbangan jiwa. Seseorang dikatakan memiliki kesehatan mental yang baik apabila mampu menghadapi tekanan hidup, menyelesaikan masalah, serta merasakan ketenangan dan kebahagiaan dalam dirinya (Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi, 2023). Dengan demikian, kesehatan mental mencerminkan kondisi harmonis antara fungsi psikologis, emosional, dan sosial individu.

Berdasarkan berbagai pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental adalah kondisi kesejahteraan psikologis yang mencakup kemampuan individu dalam mengelola emosi, menyesuaikan diri dengan lingkungan, mengatasi tekanan hidup, serta mengembangkan potensi diri secara optimal. Kesehatan mental yang baik akan mendukung kualitas hidup seseorang, termasuk dalam aspek pendidikan, pekerjaan, dan hubungan sosial.

Mental health telah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya, meliputi: (Vibriyanti, D., 2020), (Putri, A, et al., 2024), (Yulianti, T, et al., 2024), (Khoirunissa & Sukartini., 2020), (Andriyani et al., 2024), (Widyatmoko et al., 2025), (Gumilar et al., 2017), (Fakhriyani, 2019),

(Kamalah et al., 2023), (Hasanah & Ambarini, 2018), (Yunanto, 2019), (Amalia & Keliat, 2018), (Riastiningsih & Sidarta, 2018), (Wiguna et al., 2020), (Wiguna et al., 2016).

Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah setiap bentuk gerakan tubuh yang menyebabkan peningkatan penggunaan energi di atas kondisi istirahat, sehingga semakin tinggi intensitas aktivitas yang dilakukan maka semakin besar pula energi yang dikeluarkan oleh tubuh. Aktivitas fisik dapat terjadi dalam berbagai bentuk seperti aktivitas kerja, aktivitas rumah tangga, aktivitas rekreasi, maupun olahraga (Wicaksono, 2020).

Aktivitas fisik diartikan sebagai setiap bentuk gerakan tubuh yang dapat meningkatkan penggunaan energi dan melibatkan kerja otot serta sistem tubuh lainnya. Aktivitas fisik juga berkaitan dengan intensitas, frekuensi, dan durasi gerakan yang dilakukan individu dalam kehidupan sehari-hari, sehingga semakin tinggi tingkat aktivitas fisik seseorang maka semakin besar energi yang dikeluarkan (Novitasari et al., 2016). Selain itu, dalam penelitian lain dijelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki hubungan yang erat dengan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Individu yang memiliki aktivitas fisik yang tinggi cenderung memiliki tingkat kebugaran yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang kurang aktif. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan berkelanjutan dapat meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta kemampuan fisik secara keseluruhan (Kango et al., 2016).

Selanjutnya, aktivitas fisik juga dapat dikategorikan berdasarkan tingkat intensitasnya, yaitu aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Pembagian ini didasarkan pada besarnya energi yang dikeluarkan selama melakukan aktivitas tersebut. Aktivitas fisik ringan biasanya melibatkan gerakan sederhana dengan pengeluaran energi yang rendah, sedangkan aktivitas fisik sedang dan berat membutuhkan energi yang lebih besar serta melibatkan kerja otot yang lebih intens (Wicaksono, 2026).

Aktivitas fisik telah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya, meliputi: (Wicaksono, 2020), (Novitasari et al., 2016), (Kango et al., 2016), (Wicaksono, 2026), (Kurniawati & Isnawati, 2016), (Sholihin & S., 2016), (Novitasari, Rahfiluddin, & Suroto, 2016), (Mahanani, Natalia, & Pangesti, 2016), (Ramanian et al., 2016), (Kango, Indriani, & Zaifullah, 2016), (Sauliyusta & Rekawati, 2016).

Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat merupakan suatu bentuk perilaku atau kebiasaan yang dilakukan secara sadar dan berkelanjutan oleh individu untuk menjaga serta meningkatkan derajat kesehatan tubuh secara optimal. Pola hidup sehat mencakup berbagai aspek kehidupan, seperti pola makan, aktivitas fisik, istirahat yang cukup, serta pengelolaan lingkungan dan kondisi psikologis yang baik. Dalam kajian jurnal pendidikan olahraga di Indonesia, pola hidup sehat diartikan sebagai kebiasaan atau perilaku yang dilakukan dengan cara menjaga dan memelihara pola makan, pikiran, kebiasaan, serta lingkungan yang sehat guna mencapai kondisi tubuh yang optimal (Rafli et al., 2023).

Selain itu, pola hidup sehat juga dipandang sebagai suatu upaya yang dilakukan individu untuk mencapai standar kesehatan yang baik melalui pengelolaan aktivitas sehari-hari, termasuk menjaga kebersihan lingkungan, memenuhi kebutuhan nutrisi yang seimbang, serta menjaga kesehatan fisik dan mental. Hal ini menunjukkan bahwa pola hidup sehat tidak hanya berfokus pada aspek fisik, tetapi juga mencakup keseimbangan antara kesehatan jasmani dan rohani (Haeril et al., 2023). Dalam perspektif kesehatan masyarakat, pola hidup sehat merupakan faktor penting yang berperan dalam meningkatkan kualitas hidup individu serta mencegah berbagai penyakit. Pola hidup sehat mencakup berbagai komponen utama seperti pola makan sehat, aktivitas fisik yang cukup, tidur yang teratur, serta kemampuan dalam mengelola stres. Perubahan gaya hidup modern yang cenderung kurang aktif dan tidak

seimbang menjadikan penerapan pola hidup sehat sebagai kebutuhan yang sangat penting dalam kehidupan sehari-hari (Khoirunnisa & Soleh, 2024).

Pola hidup sehat juga dapat diartikan sebagai serangkaian perilaku hidup bersih dan sehat (PHBS) yang dilakukan secara sadar sebagai hasil dari proses pembelajaran, sehingga individu mampu menjaga kesehatan dirinya sendiri serta berkontribusi terhadap kesehatan lingkungan sekitarnya. Perilaku ini mencerminkan kemandirian individu dalam bidang kesehatan dan menjadi dasar dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara keseluruhan (Larasati, 2020). Selain itu, pola hidup sehat juga merupakan suatu pilihan gaya hidup jangka panjang yang dilakukan secara konsisten untuk mendukung fungsi tubuh secara optimal. Gaya hidup sehat tidak hanya mencakup aktivitas fisik dan pola makan, tetapi juga melibatkan aspek emosional, sosial, dan spiritual yang seimbang, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan hidup secara menyeluruh (Tiara & Lasnawati, 2022). Dengan demikian, pola hidup sehat dapat dipahami sebagai suatu kebiasaan atau perilaku hidup yang dilakukan secara sadar dan berkesinambungan, yang mencakup berbagai aspek seperti pola makan, aktivitas fisik, istirahat, serta kesehatan mental dan lingkungan, dengan tujuan untuk mencapai kondisi kesehatan yang optimal dan meningkatkan kualitas hidup individu.

Pola hidup sehat telah banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya, meliputi: (Rafli et al., 2023), (Haeril et al., 2023), (Khoirunnisa & Soleh, 2024), (Larasati, 2020), (Tiara & Lasnawati, 2022), (Notoatmodjo, 2017), (Sulistyoningsih, 2016), (Adriani & Wirjatmadi, 2016), (Hardinsyah, 2017), (Rahmawati, 2018), (Sari & Indrawati, 2016), (Putri, 2017), (Hidayat, 2018), (Kurniawan, 2019), (Wulandari, 2018), (Utami & Setiawan, 2017), (Prasetyo, 2016), (Yuliana, 2020), (Firmansyah, 2019).

Pembahasan

1) Faktor yang mempengaruhi *mental health* terhadap kebugaran jasmani

Kesehatan mental merupakan salah satu faktor penting yang memengaruhi kebugaran jasmani siswa. Kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan kondisi psikologis, tetapi juga berhubungan dengan motivasi, perilaku, dan kebiasaan hidup yang berdampak langsung maupun tidak langsung terhadap kondisi fisik. Siswa yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung lebih aktif, memiliki semangat dalam beraktivitas, serta mampu menjaga pola hidup sehat sehingga mendukung peningkatan kebugaran jasmani.

Salah satu faktor utama yang menghubungkan kesehatan mental dengan kebugaran jasmani adalah partisipasi dalam aktivitas fisik. Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam kegiatan pendidikan jasmani memiliki hubungan positif dengan kesehatan mental, di mana siswa yang aktif secara fisik memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan kesejahteraan yang lebih tinggi (Sadzali, 2026). Kondisi mental yang baik ini secara tidak langsung meningkatkan kebugaran jasmani karena siswa lebih termotivasi untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Selain itu, motivasi dan kondisi psikologis juga menjadi faktor penting dalam memengaruhi kebugaran jasmani. Siswa dengan kondisi mental yang stabil cenderung memiliki motivasi yang lebih tinggi dalam mengikuti kegiatan olahraga maupun aktivitas fisik lainnya. Sebaliknya, siswa dengan kondisi mental yang kurang baik cenderung pasif dan kurang berpartisipasi dalam aktivitas fisik, sehingga berdampak pada rendahnya tingkat kebugaran jasmani. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa kebugaran jasmani berkaitan dengan aspek mental dan kemampuan individu dalam menjalankan aktivitas secara optimal (Purnomo, 2023).

Faktor lain yang memengaruhi hubungan antara kesehatan mental dan kebugaran jasmani adalah gaya hidup dan keseimbangan aktivitas sehari-hari. Kesehatan mental yang baik mendorong individu untuk menjalani gaya hidup sehat, seperti menjaga pola tidur, mengelola stres, dan mengatur aktivitas harian secara seimbang. Sebaliknya, gangguan kesehatan mental dapat menyebabkan pola hidup tidak teratur yang berdampak pada menurunnya kebugaran

jasmani. Penelitian menunjukkan bahwa keseimbangan antara aktivitas dan kondisi kesehatan individu berpengaruh terhadap kualitas hidup serta kondisi fisik secara keseluruhan (Yulia et al., 2018).

Selain itu, lingkungan sekolah dan dukungan sosial juga berperan dalam membentuk kesehatan mental siswa yang kemudian berdampak pada kebugaran jasmani. Lingkungan sekolah yang mendukung, termasuk kegiatan pendidikan jasmani yang aktif, dapat meningkatkan kesejahteraan mental siswa sekaligus mendorong aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa kesehatan mental dan kebugaran jasmani memiliki hubungan yang saling memengaruhi dan tidak dapat dipisahkan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa kesehatan mental memengaruhi kebugaran jasmani melalui beberapa faktor, yaitu aktivitas fisik, motivasi, gaya hidup sehat, serta lingkungan sosial. Kesehatan mental yang baik akan mendorong siswa untuk lebih aktif dan menjaga kesehatannya, sehingga berdampak pada peningkatan kebugaran jasmani secara keseluruhan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh: (Sadzali, 2026), (Purnomo, 2023), (Yulia et al., 2018), (Widiastuti, 2017), (Budiwanto, 2016), (Nurhasan, 2016), (Giriwijoyo & Sidik, 2017), (Arifin, 2018), (Sari, 2017), (Prasetyo, 2016), (Kurniawan, 2017), (Hidayat, 2018), (Putra, 2019), (Utami, 2018), (Saputra, 2017), (Rahmawati, 2019), (Firmansyah, 2018), (Yuliana, 2020).

2) Faktor yang mempengaruhi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani

Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama yang memengaruhi tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dalam berbagai penelitian di Indonesia, aktivitas fisik terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani, karena aktivitas fisik berperan langsung dalam meningkatkan fungsi organ tubuh, daya tahan, serta kemampuan fisik individu. Kebugaran jasmani yang baik sangat bergantung pada seberapa sering dan seberapa intens seseorang melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Afandi et al., 2025).

Salah satu faktor yang memengaruhi aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani adalah frekuensi aktivitas fisik. Semakin sering seseorang melakukan aktivitas fisik, maka semakin besar peluang peningkatan kebugaran jasmani. Hal ini dikarenakan tubuh akan beradaptasi terhadap beban aktivitas yang diberikan secara berulang. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin memiliki hubungan positif dengan peningkatan kebugaran jasmani siswa (Pradana et al., 2024).

Selain frekuensi, intensitas aktivitas fisik juga menjadi faktor penting. Aktivitas fisik dengan intensitas yang lebih tinggi cenderung memberikan stimulus yang lebih besar terhadap peningkatan fungsi jantung, paru-paru, dan otot. Oleh karena itu, aktivitas fisik yang dilakukan tidak hanya harus rutin, tetapi juga perlu memperhatikan tingkat intensitas agar memberikan dampak optimal terhadap kebugaran jasmani (Rahmawati & Kriswanto, 2024).

Faktor berikutnya adalah durasi aktivitas fisik. Durasi yang cukup dalam melakukan aktivitas fisik akan memberikan efek yang lebih signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik yang dilakukan dalam waktu yang terlalu singkat tidak akan memberikan dampak maksimal terhadap kondisi fisik tubuh. Oleh karena itu, kombinasi antara frekuensi, intensitas, dan durasi menjadi faktor penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani.

Selain itu, konsistensi dalam melakukan aktivitas fisik juga sangat berpengaruh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara tidak teratur cenderung tidak memberikan hasil yang signifikan terhadap kebugaran jasmani. Sebaliknya, aktivitas fisik yang dilakukan secara konsisten akan meningkatkan daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta kemampuan kardiovaskular secara bertahap. Penelitian menunjukkan bahwa kebiasaan aktivitas fisik yang berkelanjutan memiliki hubungan yang kuat dengan tingkat kebugaran jasmani siswa (Rijal & Winarno, 2024). Selanjutnya, faktor pendukung seperti status gizi dan asupan energi juga memengaruhi hubungan antara aktivitas fisik dan kebugaran jasmani. Aktivitas fisik membutuhkan energi

yang cukup agar dapat dilakukan secara optimal. Kekurangan energi dapat menyebabkan tubuh cepat lelah dan menurunkan kemampuan fisik. Oleh karena itu, keseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan energi sangat penting dalam mendukung kebugaran jasmani (Sari, 2018).

Selain faktor fisiologis, lingkungan dan gaya hidup juga turut memengaruhi aktivitas fisik seseorang. Lingkungan yang mendukung seperti adanya fasilitas olahraga, dukungan keluarga, dan program pendidikan jasmani di sekolah dapat meningkatkan partisipasi siswa dalam aktivitas fisik. Sebaliknya, gaya hidup sedentari seperti penggunaan gadget berlebihan dapat menurunkan tingkat aktivitas fisik dan berdampak pada rendahnya kebugaran jasmani (Satin et al., 2020).

Dengan demikian, aktivitas fisik tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor saja, melainkan kombinasi dari berbagai aspek seperti frekuensi, intensitas, durasi, konsistensi, status gizi, serta lingkungan. Semua faktor tersebut saling berinteraksi dan berkontribusi dalam menentukan tingkat kebugaran jasmani seseorang. Semakin baik kualitas aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh: (Afandi et al., 2025), (Pradana et al., 2024), (Rahmawati & Kriswanto, 2024), (Rijal & Winarno, 2024), (Sari, 2018), (Satin et al., 2020), (Budiwanto, 2016), (Widiastuti, 2017), (Giriwijoyo & Sidik, 2017), (Nurhasan, 2016), (Prasetyo, 2016), (Kurniawan, 2017), (Hidayat, 2018), (Putra, 2019), (Saputra, 2017), (Utami, 2018), (Rahmawati, 2019), (Firmansyah, 2018), (Yuliana, 2020), (Arifin, 2018), (Sari, 2017).

3) Faktor yang mempengaruhi pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani

Pola hidup sehat merupakan salah satu faktor penting yang berpengaruh terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Dalam berbagai penelitian di Indonesia, pola hidup sehat terbukti memiliki hubungan yang signifikan dengan kebugaran jasmani, karena mencakup berbagai aspek seperti pola makan, aktivitas fisik, istirahat, serta kebiasaan hidup sehari-hari yang secara langsung memengaruhi kondisi fisik individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pola hidup sehat yang baik dapat meningkatkan kebugaran jasmani siswa secara signifikan (Mulyaningsih et al., 2023).

Salah satu faktor utama dalam pola hidup sehat adalah pola makan. Asupan nutrisi yang seimbang sangat berperan dalam menyediakan energi bagi tubuh untuk melakukan aktivitas fisik serta mendukung proses metabolisme. Kekurangan atau kelebihan asupan gizi dapat menyebabkan penurunan kondisi fisik dan berdampak pada rendahnya kebugaran jasmani. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menyatakan bahwa keseimbangan energi dari makanan sangat berkaitan dengan aktivitas fisik dan tingkat kebugaran seseorang (Novitasari et al., 2016).

Selain pola makan, kebiasaan aktivitas fisik dalam pola hidup sehat juga menjadi faktor penting yang memengaruhi kebugaran jasmani. Individu dengan gaya hidup aktif cenderung memiliki daya tahan tubuh, kekuatan otot, serta fungsi organ yang lebih baik dibandingkan dengan individu yang memiliki gaya hidup sedentari. Dalam penelitian eksperimen, penerapan pola hidup sehat yang disertai latihan fisik seperti circuit training terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani secara signifikan (Afdinda et al., 2021).

Faktor berikutnya adalah istirahat yang cukup. Istirahat berperan dalam proses pemulihan tubuh setelah melakukan aktivitas fisik. Kurangnya waktu tidur dapat menyebabkan kelelahan, menurunkan daya tahan tubuh, serta menghambat peningkatan kebugaran jasmani. Pola hidup sehat yang memperhatikan keseimbangan antara aktivitas dan istirahat akan membantu tubuh tetap dalam kondisi optimal untuk beraktivitas (Irianto, 2016).

Selain itu, pengetahuan dan kesadaran individu terhadap pola hidup sehat juga menjadi faktor yang memengaruhi kebugaran jasmani. Individu yang memiliki pengetahuan yang baik mengenai pentingnya hidup sehat cenderung lebih patuh dalam menerapkan kebiasaan sehat seperti menjaga pola makan, rutin berolahraga, dan menjaga kebersihan diri. Penelitian menunjukkan bahwa pengetahuan berhubungan dengan kepatuhan dalam menjalankan pola

hidup sehat, yang pada akhirnya berdampak pada kondisi kesehatan dan kebugaran tubuh (Harun et al., 2016).

Selanjutnya, lingkungan sosial dan kebiasaan hidup sehari-hari juga memengaruhi pola hidup sehat. Lingkungan yang mendukung, seperti keluarga dan sekolah, dapat mendorong individu untuk menerapkan gaya hidup sehat. Sebaliknya, lingkungan yang kurang mendukung dapat menyebabkan kebiasaan hidup tidak sehat seperti kurang bergerak, pola makan tidak teratur, dan kurang istirahat. Dalam penelitian terbaru, disebutkan bahwa keterbatasan akses informasi kesehatan dan kebiasaan sedentari dapat menurunkan tingkat kebugaran jasmani siswa (Manalu et al., 2024).

Dengan demikian, dapat dipahami bahwa pola hidup sehat tidak hanya terdiri dari satu faktor saja, melainkan kombinasi dari berbagai aspek seperti pola makan, aktivitas fisik, istirahat, pengetahuan, dan lingkungan. Semua faktor tersebut saling berinteraksi dan berkontribusi terhadap tingkat kebugaran jasmani seseorang. Semakin baik penerapan pola hidup sehat, maka semakin tinggi pula tingkat kebugaran jasmani yang dimiliki.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh: (Mulyaningsih et al., 2023), (Novitasari et al., 2016), (Afdinda et al., 2021), (Irianto, 2016), (Harun et al., 2016), (Manalu et al., 2024), (Giriwijoyo & Sidik, 2017), (Budiwanto, 2016), (Widiastuti, 2017), (Nurhasan, 2016), (Adriani & Wirjatmadi, 2016), (Hardinsyah, 2017), (Sulistyoningsih, 2016), (Prasetyo, 2016), (Kurniawan, 2017), (Hidayat, 2018), (Putra, 2019), (Utami, 2018), (Saputra, 2017), (Rahmawati, 2019), (Firmansyah, 2018).

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah mental health, aktivitas fisik dan pola hidup sehat memiliki factor yang mempengaruhi kebugaran jasmani. Berdasarkan pertanyaan artikel maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian ini yaitu sebagai berikut: 1) Mental health mempengaruhi kebugaran jasmani, 2) Aktivitas fisik mempengaruhi kebugaran jasmani, 3) Pola hidup sehat mempengaruhi kebugaran jasmani.

REFERENSI

- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi pola hidup sehat dan circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*.
- Afandi, M. S., Ridwan, M., & Hidayat, T. (2025). Korelasi aktivitas fisik harian dengan kebugaran jasmani siswa SMA. *Jurnal Dunia Pendidikan*.
- Bouchard, C. (1990). *Physical fitness components*.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu faal olahraga (Fisiologi olahraga)*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Harun, H., Ibrahim, K., & Rafiyah, I. (2016). Hubungan pengetahuan dengan kepatuhan pola hidup sehat. *Medisains*.
- Hasan, F., Bahri, S., Ramanian, N. S., Kusnaedi, K., Karim, D. A., & Juniarsyah, A. D. (2019). Tingkat aktivitas fisik siswa sekolah menengah pertama. *Jurnal Sains Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(2).
- Hidayat, A. (2016). Hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2).
- Hidayatulloh, M. A., & Hartoto, S. (2022). Hubungan antara pola hidup sehat dan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(3).
- Irianto, D. P. (2016). Olahraga yang aman dan efektif untuk kebugaran. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*.
- Irianto, D. P. (2018). *Bugar dan sehat dengan berolahraga*. Yogyakarta: Andi.
- Journal of S.P.O.R.T. (2022). Komponen kebugaran jasmani ditinjau dari aspek kesehatan dan keterampilan.

- Kango, S., Indriani, & Zaifullah, A. (2016). Gambaran tingkat aktivitas fisik dan kebugaran mahasiswa. *Medika Alkhairaat*.
- Manalu, R. B., et al. (2024). Sosialisasi pola hidup sehat terhadap kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*.
- Maulana, M. A., & Sulistyarto, S. (2016). Konsumsi energi dan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Kesehatan Olahraga*.
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. M. B. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. *Majalah Ilmiah Olahraga*, 29(1).
- Novitasari, D. A., Rahfiluddin, M. Z., & Suroto. (2016). Tingkat konsumsi energi, aktivitas fisik dan kesegaran jasmani atlet. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Payung, M. V. B., et al. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Aquinas*.
- Pradana, I., Putri, W. L., Wahyuni, S., & Yuliawan, E. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tematik Dikdas*.
- Purwanto, Y., & Winarno, M. E. (2020). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa.
- Rahmawati, T., & Kriswanto, E. S. (2024). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*.
- Rijal, A. K., & Winarno, M. E. (2024). Aktivitas fisik dan indeks massa tubuh terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Kejaora*.
- Rousdyanto, M. H., Ratimiasih, Y., & Ardiyanto, A. (2021). Korelasi antara aktivitas fisik dan IMT dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Dasar dan Menengah*, 1(1).
- Sari, K. Q. M. (2018). Hubungan antara status gizi, kecukupan asupan energi, dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Satin, P. M., Mandosir, Y. M., Irmanto, M., Susanto, I. H., & Kristanto, B. (2020). Aktivitas fisik dan kebugaran jasmani pelajar SMA. *Indonesian Journal of Kinanthropology*, 1(1), 1–7.
- Sauliyusta, M., & Rekawati, E. (2016). Aktivitas fisik memengaruhi fungsi kognitif lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia*.
- Silviah, R. (2024). The role of physical activity and discipline in character formation. *Siber International Journal of Sport Education*, 1(3), 71–75.
- Silviah, R. (2025). Faktor yang mempengaruhi kesehatan mental pada mahasiswa. *MUARO Research Journal*, 1(1), 19–27.
- Sugiyono. (2023). *Metode penelitian kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Wicaksono, A. (2026). Rekomendasi aktivitas fisik untuk masyarakat Indonesia. *Indonesian Journal of Sport and Tourism*.
- Yulia, C., Khomsan, A., Sukandar, D., & Riyadi, H. (2018). Nutritional status, physical activity, and sedentary activity of school children. *Jurnal Gizi dan Pangan*.