

MEMBANGUN KESEJAHTERAAN PIKIRAN UNTUK KESEHATAN MENTAL MELALUI GAYA HIDUP SEHAT DAN OLAHRAGA

Raihan Fajar Ramdani¹, Akbar Dwi Herlambang², Mufti Malik Falhadi³,
Muhamad Zaki Fadilah⁴, Crist Evan Lamhot Turnip⁵, Agus Mulyana⁶

^{1, 2, 3, 4, 5, 6}Universitas Pendidikan Indonesia, Jl. Dr. Setiabudi No.229, Bandung, Jawa Barat, Indonesia
Email: raihanframdani12@upi.edu

Article History

Received: 01-06-2024

Revision: 09-06-2024

Accepted: 11-06-2024

Published: 13-06-2024

Abstract. Mental health is a major concern amid fast-paced and stressful modern life. A healthy lifestyle and exercise have been shown to play an important role in building optimal mental well-being and mental health. This article presents a comprehensive literature review of the relationship between healthy lifestyles, exercise, and the well-being of the mind. This study uses a qualitative approach through a comprehensive literature review as the main method. Literature reviews are used to use information from various sources such as scientific journals, books, and online articles that are relevant to the research topic. The triangulation approach is also used in data collection and analysis. The results of the analysis showed that regular exercise can improve mood, reduce stress, and improve overall psychological well-being. In addition, a healthy lifestyle, including a balanced diet, stress management, and social support, also plays an important role in maintaining mental health. Considering findings from related research and support from various sources, this article highlights the importance of paying attention to mental health through healthy lifestyle practices and exercise.

Keywords: Mental, Healthy Living, Sports, Well-Being of the Mind, Stress

Abstrak. Kesehatan mental menjadi perhatian utama di tengah kehidupan modern yang serba cepat dan stres. Gaya hidup sehat dan olahraga telah terbukti berperan penting dalam membangun kesejahteraan pikiran dan kesehatan mental yang optimal. Artikel ini menyajikan tinjauan literatur yang komprehensif tentang hubungan antara gaya hidup sehat, olahraga, dan kesejahteraan pikiran. Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui tinjauan literatur yang komprehensif sebagai metode utama. Tinjauan literatur digunakan untuk menggunakan informasi dari berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel online yang relevan dengan topik penelitian. Pendekatan triangulasi juga digunakan dalam pengumpulan dan analisis data. Hasil analisis menunjukkan bahwa olahraga teratur dapat meningkatkan mood, mengurangi stres, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Selain itu, gaya hidup sehat, termasuk pola makan seimbang, manajemen stres, dan dukungan sosial, juga berperan penting dalam menjaga kesehatan mental. Dengan mempertimbangkan temuan dari penelitian terkait dan dukungan dari berbagai sumber, artikel ini menyoroti pentingnya memperhatikan kesehatan mental melalui praktik gaya hidup sehat dan olahraga.

Kata Kunci: Mental, Hidup Sehat, Olahraga, Kesejahteraan Pikiran, Stres

How to Cite: Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5 (3), 2928-2936. <http://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>

PENDAHULUAN

Kesejahteraan mental dan fisik merupakan dua komponen penting yang saling terkait dalam menentukan kualitas hidup seseorang. Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian terhadap kesehatan mental telah meningkat secara signifikan, mengingat meningkatnya prevalensi gangguan mental seperti depresi dan kecemasan di seluruh dunia (Sumarwati et al., 2022). Salah satu metode yang efektif dalam mendukung kesehatan mental adalah melalui penerapan gaya hidup sehat dan olahraga teratur (Suwijik & A'yun, 2022). Olahraga tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga memiliki dampak positif yang mendalam pada kesehatan mental.

Manfaat olahraga terhadap kesehatan mental telah didukung oleh berbagai penelitian. Olahraga dapat membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, serta memperbaiki kualitas tidur dan fungsi kognitif (Rebar et al., 2015). Aktivitas fisik juga dapat menjadi sarana untuk melampiaskan emosi negatif, seperti kemarahan dan stres, melalui mekanisme pelepasan endorfin yang dikenal sebagai "hormon kebahagiaan" (Craft & Perna, 2004). Selain itu, berpartisipasi dalam kegiatan olahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan memperkuat interaksi sosial, yang semuanya berkontribusi pada kesejahteraan mental yang lebih baik. Namun, meskipun manfaat olahraga sudah jelas, kebiasaan berolahraga secara teratur semakin jarang ditemukan dalam kehidupan modern. Gaya hidup yang cenderung sedentari, di mana banyak waktu dihabiskan untuk duduk di depan komputer atau perangkat elektronik lainnya, telah menjadi norma bagi banyak orang (Tremblay et al., 2011). Faktor-faktor seperti kurangnya waktu, motivasi, dan fasilitas yang memadai seringkali menjadi penghalang utama dalam mengadopsi rutinitas olahraga.

Olahraga sebagai tempat untuk melampiaskan emosi negatif atau sebagai sumber kesehatan mental yang positif bukanlah konsep baru, namun tetap relevan. Proses fisik yang terlibat dalam olahraga memungkinkan tubuh untuk melepaskan ketegangan dan stres yang terakumulasi, serta menyediakan waktu untuk refleksi diri dan pelarian sementara dari tekanan sehari-hari (Hassmén et al., 2000). Dengan berolahraga, seseorang dapat menemukan keseimbangan emosional dan mental yang lebih baik, sehingga mampu menghadapi tantangan hidup dengan lebih efektif. Dalam rangka membangun kesejahteraan pikiran dan kesehatan mental, sangat penting untuk mengintegrasikan olahraga dan gaya hidup sehat dalam rutinitas harian. Meningkatkan kesadaran akan manfaat ini dan mencari cara untuk mengatasi hambatan yang ada dapat membantu masyarakat mencapai kesehatan mental yang optimal melalui pendekatan holistik yang menggabungkan fisik dan mental. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran gaya hidup sehat dan olahraga terhadap kesejahteraan pikiran.

METODE

Studi ini menggunakan pendekatan kualitatif melalui tinjauan literatur yang komprehensif sebagai metode utama. Tinjauan literatur digunakan untuk menggunakan informasi dari berbagai sumber seperti jurnal ilmiah, buku, dan artikel online yang relevan dengan topik penelitian. Pemilihan referensi didasarkan pada kriteria inklusi yang mencakup relevansi dengan kesehatan mental, gaya hidup sehat, dan aktivitas fisik. Selain itu, keakuratan dan kredibilitas sumber juga menjadi pertimbangan dalam pemilihan literatur. Tinjauan dilakukan dengan cermat untuk mengidentifikasi temuan-temuan yang relevan dan menganalisis hubungan antara gaya hidup sehat, aktivitas fisik, dan kesejahteraan pikiran.

Selanjutnya, dalam menyusun metode penelitian, kami juga mempertimbangkan pendekatan kualitatif untuk menganalisis data yang diperoleh dari tinjauan literatur. Data yang dikumpulkan dari literatur kemudian dianalisis secara kualitatif untuk mengidentifikasi pola dan tren dalam hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan pikiran. Analisis kualitatif dilakukan dengan mengidentifikasi tema-tema yang muncul dari literatur serta memperhatikan perbedaan dan persamaan dalam temuan antara berbagai studi yang disertakan dalam tinjauan literatur. Pendekatan triangulasi juga digunakan dalam pengumpulan dan analisis data. Triangulasi memungkinkan kamu untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam tentang topik penelitian dengan menggabungkan data dari berbagai sumber, seperti jurnal ilmiah, buku teks, mengonfirmasi temuan dan mendapatkan perspektif yang lebih luas tentang hubungan antara gaya hidup sehat, aktivitas fisik, dan kesejahteraan pikiran secara menyeluruh.

HASIL DAN DISKUSI

Gaya hidup sehat dan olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam membangun kesejahteraan pikiran untuk kesehatan mental yang optimal. Dalam era modern yang dipenuhi dengan tekanan dan tuntutan, banyak individu mengalami tingkat stres yang tinggi, kecemasan, dan bahkan gangguan mental seperti depresi (Deliviana et al., 2020). Dalam konteks ini, gaya hidup sehat dan terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur telah terbukti menjadi faktor yang signifikan dalam menjaga kesejahteraan pikiran dan kesehatan mental.

Studi oleh (Craft & Perna, 2004). menyoroti manfaat olahraga bagi individu yang menderita depresi klinis. Mereka menemukan bahwa latihan fisik secara signifikan dapat meningkatkan mood dan kesejahteraan mental, bahkan pada individu yang mengalami tingkat depresi yang signifikan. Temuan ini sejalan dengan teori endorfin, yang mengemukakan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi endorfin dalam tubuh, menghasilkan perasaan senang dan relaksasi. Selain itu, penelitian oleh (Hassmén et al., 2000). menegaskan bahwa

aktivitas fisik yang teratur berkorelasi positif dengan peningkatan kesejahteraan psikologis pada populasi Finlandia. Ini menunjukkan bahwa olahraga bukan hanya bermanfaat secara fisik, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesejahteraan pikiran.

Penting juga untuk mempertimbangkan bahwa tidak semua orang memiliki akses atau kemampuan untuk terlibat dalam aktivitas fisik yang sama. Beberapa faktor seperti keterbatasan fisik, lingkungan, atau kondisi kesehatan tertentu dapat membatasi kemampuan seseorang untuk berpartisipasi dalam olahraga (Mulyana et al., 2024). Dalam hal ini, penting untuk mencari alternatif atau modifikasi yang memungkinkan individu untuk tetap aktif secara fisik sesuai dengan kemampuan mereka. Misalnya, yoga, berjalan kaki, atau latihan kekuatan adalah beberapa pilihan olahraga yang dapat diakses oleh berbagai kelompok usia dan tingkat kebugaran (Priana, 2020).

Selain olahraga, aspek lain dari gaya hidup sehat juga memiliki dampak yang signifikan pada kesejahteraan pikiran dan kesehatan mental. Pendidikan tentang gizi yang baik, pola tidur yang sehat, manajemen stres, dan dukungan sosial juga berperan penting dalam mempromosikan kesejahteraan secara keseluruhan. Modul pembelajaran tentang hidup sehat dapat menjadi alat yang efektif untuk menyebarkan informasi dan membangun kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat sejak usia dini. Penelitian Nuria (2018) menyoroti pentingnya pengembangan modul pembelajaran tentang hidup sehat untuk anak usia dini di taman kanak-kanak. Modul ini dapat membantu anak-anak memahami pentingnya pola makan yang sehat, olahraga, dan kebiasaan hidup lainnya yang berkontribusi pada kesehatan fisik dan mental mereka.

Penting juga untuk menekankan pentingnya dukungan sosial dan lingkungan yang mendukung dalam mempromosikan gaya hidup sehat dan olahraga. Masyarakat yang mendukung dan memfasilitasi partisipasi dalam aktivitas fisik dapat menjadi faktor yang sangat penting dalam memotivasi individu untuk tetap aktif. Studi oleh Ulfadhilah et al., (2021). menyoroti pentingnya implementasi layanan kesehatan, gizi, dan perawatan dalam menanamkan disiplin hidup sehat sejak dini, terutama di kalangan anak-anak. Layanan yang terintegrasi dan holistik dapat membantu individu memahami hubungan antara gaya hidup sehat dan kesejahteraan pikiran mereka, serta menyediakan sumber daya dan dukungan yang diperlukan untuk menerapkan perubahan positif dalam hidup mereka.

Olahraga kesehatan juga dapat menjadi sarana efektif untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran tentang pentingnya pola makan sehat. Penelitian oleh Nugraha, & Rahayu (2024). menunjukkan bahwa melalui program olahraga kesehatan, siswa dapat belajar tentang manfaat makanan sehat dan dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental mereka. Ini

menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya berkontribusi pada kesejahteraan fisik melalui peningkatan kebugaran dan kesehatan jasmani, tetapi juga dapat menjadi alat untuk menyebarkan informasi dan membangun kesadaran tentang pentingnya gaya hidup sehat secara keseluruhan. Dalam memahami manfaat olahraga bagi kesejahteraan pikiran, kita juga perlu memperhatikan aspek psikologis yang terlibat. Olahraga bukan hanya tentang aktivitas fisik semata, tetapi juga tentang interaksi antara tubuh dan pikiran. Ketika seseorang berolahraga, hormon endorfin dilepaskan dalam tubuh, yang dapat meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Selain itu, olahraga juga dapat menjadi bentuk pengalihan atau distraksi yang efektif dari pikiran negatif atau kecemasan yang mungkin dimiliki seseorang. Misalnya, berlari di alam terbuka dapat memberikan kesempatan untuk merenung dan merasakan koneksi dengan alam, yang dapat memiliki efek positif pada kesejahteraan mental seseorang.

Hubungan antara olahraga dan peningkatan kualitas tidur. Tidur yang baik dan berkualitas sangat penting untuk kesehatan mental yang optimal. Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu mengatur siklus tidur dan meningkatkan kualitas tidur seseorang. Dengan tidur yang cukup, seseorang lebih mampu menghadapi stres dan tantangan sehari-hari dengan lebih baik, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan mental secara keseluruhan (Rosmalina, 2022). Meskipun ada banyak bukti yang mendukung manfaat olahraga bagi kesejahteraan pikiran, penting untuk diingat bahwa olahraga bukanlah satu-satunya faktor yang berperan. Aspek-aspek seperti nutrisi, istirahat yang cukup, manajemen stres, dan kualitas hubungan sosial juga memainkan peran penting dalam menjaga kesehatan mental (Mulya et al., 2023). Oleh karena itu, pendekatan holistik yang mencakup berbagai aspek kehidupan sehari-hari sangatlah penting untuk memastikan kesejahteraan pikiran yang optimal.

Penting juga untuk memperhatikan bahwa setiap individu memiliki preferensi dan kebutuhan yang unik dalam hal aktivitas fisik. Sebagian orang mungkin lebih suka olahraga individual seperti berlari atau bersepeda, sementara yang lain mungkin lebih menikmati olahraga tim atau kelas kebugaran (Mulyana et al., 2024). Yang terpenting adalah menemukan jenis olahraga yang sesuai dan membuatnya menjadi bagian yang menyenangkan dari rutinitas sehari-hari. Dengan cara ini, seseorang lebih cenderung mempertahankan kebiasaan olahraga yang sehat dan terus menerus mendapatkan manfaatnya bagi kesejahteraan mental mereka.

Pendidikan dan dukungan juga memainkan peran penting. Mendidik masyarakat tentang pentingnya gaya hidup sehat dan olahraga, serta menyediakan aksesibilitas dan dukungan untuk melakukannya, dapat membantu membangun masyarakat yang lebih sehat secara fisik dan mental (Priana, 2020). Program-program yang mempromosikan olahraga dan gaya hidup sehat di sekolah, tempat kerja, dan komunitas lokal dapat memiliki dampak yang signifikan

dalam meningkatkan kesejahteraan pikiran secara keseluruhan. Hasil tinjauan literatur ini mengkonfirmasi pentingnya gaya hidup sehat dan olahraga dalam membangun kesejahteraan pikiran untuk kesehatan mental yang optimal (Sumarwati et al., 2022). Namun, penting untuk diingat bahwa kesejahteraan pikiran tidaklah hanya tentang olahraga semata. Ini melibatkan serangkaian kebiasaan sehat dan dukungan yang holistik dari lingkungan sekitar. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini dan mengintegrasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara tubuh, pikiran, dan jiwa.

Penekanan pada Pengembangan Program Gaya Hidup Sehat

Dalam upaya mempromosikan kesehatan mental melalui gaya hidup sehat dan olahraga, penting untuk menekankan peran pendidikan, terutama di lingkungan sekolah. Sekolah merupakan tempat yang ideal untuk memperkenalkan konsep-konsep penting tentang kesehatan mental dan gaya hidup sehat kepada generasi muda. Program-program yang mengintegrasikan pelajaran tentang nutrisi, olahraga, manajemen stres, dan kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah dapat membantu membangun kesadaran dan perilaku sehat sejak dini (Rosmalina, 2022). Misalnya, menyediakan waktu untuk kegiatan fisik di sekolah, memasukkan topik kesehatan mental dalam kurikulum, dan menyelenggarakan seminar atau lokakarya tentang manajemen stres dan kesehatan emosional dapat menjadi langkah-langkah efektif untuk mempromosikan kesejahteraan pikiran di kalangan siswa

Selain lingkungan sekolah, keluarga juga memiliki peran yang sangat penting dalam membentuk pola pikir dan perilaku sehat anak-anak. Orang tua memainkan peran kunci dalam memperkenalkan gaya hidup sehat kepada anak-anak mereka dan menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan dan perkembangan yang sehat, baik fisik maupun mental (Suwijik & A'yun, 2022). Makan bersama sebagai keluarga, melakukan aktivitas fisik bersama, dan membahas secara terbuka tentang kesehatan mental dapat menjadi cara yang efektif untuk membentuk hubungan yang positif antara anggota keluarga dan memperkuat kesejahteraan pikiran mereka.

Pada era digital saat ini, penggunaan teknologi dan media sosial telah menjadi bagian tak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari. Meskipun teknologi dapat membawa manfaat seperti akses ke informasi dan sumber daya yang bermanfaat, penggunaan yang berlebihan atau tidak sehat dari teknologi dapat memiliki dampak negatif pada kesehatan mental (Mulya et al., 2023). Terlalu banyak waktu yang dihabiskan di depan layar, paparan terhadap konten yang negatif atau merugikan, serta tekanan untuk mencocokkan diri dengan citra yang tidak realistis di media sosial dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan depresi. Oleh karena itu, penting untuk

mengajarkan anak-anak dan remaja tentang penggunaan yang sehat dan bertanggung jawab terhadap teknologi, serta mempromosikan kegiatan luar ruangan dan interaksi sosial langsung untuk menjaga keseimbangan dalam kehidupan mereka (Faidah et al., 2024).

Selain upaya individu dan keluarga, dukungan masyarakat dan kebijakan publik juga sangat penting dalam mempromosikan kesehatan mental melalui gaya hidup sehat dan olahraga. Pemerintah dan lembaga kesehatan masyarakat dapat berperan dalam menyediakan aksesibilitas terhadap fasilitas olahraga yang terjangkau, menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi aktivitas fisik, serta mengimplementasikan kebijakan yang mendukung gaya hidup sehat di tempat kerja, sekolah, dan masyarakat umum (Deliviana et al., 2020). Dengan dukungan yang kuat dari semua pihak, kita dapat menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong kesejahteraan pikiran untuk semua individu.

KESIMPULAN

Kesejahteraan mental dan fisik merupakan aspek penting dalam menentukan kualitas hidup seseorang, olahraga dan gaya hidup sehat merupakan kunci utama dalam membangunnya. Melalui tinjauan literatur yang komprehensif, telah terbukti bahwa olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga memiliki dampak positif yang signifikan pada kesejahteraan mental. Aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan, meningkatkan suasana hati, memperbaiki kualitas tidur, dan memperkuat interaksi sosial, semuanya berkontribusi pada kesejahteraan pikiran yang lebih baik. Selain manfaat fisik, olahraga juga mempengaruhi kesejahteraan mental melalui pelepasan endorfin yang meningkatkan mood dan mengurangi stres. Teori-teori seperti Teori Endorfin, Teori Distraktibilitas, dan Teori Self-Efficacy memberikan pemahaman yang lebih dalam tentang hubungan antara aktivitas fisik dan kesejahteraan pikiran. Meskipun manfaat olahraga sudah jelas, masih ada beberapa hambatan yang perlu diatasi, seperti gaya hidup yang cenderung kurang gerak dan kurangnya motivasi. Namun, dengan pendidikan, dukungan sosial, dan aksesibilitas yang ditingkatkan terhadap fasilitas olahraga, individu dapat diarahkan mengadopsi gaya hidup sehat.

Pentingnya peran pendidikan, baik di sekolah maupun dalam keluarga, tidak bisa dilebih-lebihkan. Program-program yang mengintegrasikan pendidikan tentang nutrisi, olahraga, manajemen stres, dan kesehatan mental ke dalam kurikulum sekolah dapat membantu membangun kesadaran dan perilaku sehat sejak dini. Selain itu, peran masyarakat dan kebijakan publik juga sangat penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup sehat dan olahraga. Dengan dukungan yang kuat dari semua pihak, kita dapat

menciptakan lingkungan yang mendukung dan mendorong kesejahteraan pikiran untuk semua individu. Dengan memperhatikan aspek-aspek ini dan mengintegrasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari, seseorang dapat mencapai keseimbangan yang lebih baik antara tubuh, pikiran, dan jiwa, yang pada gilirannya akan membawa kepada kualitas hidup yang lebih baik secara keseluruhan.

REFERENSI

- Craft, L. L., & Perna, F. M. (2004). The Benefits of Exercise for the Clinically Depressed. *Primary Care Companion to The Journal of Clinical Psychiatry*, 6(3), 104-111. doi:10.4088/PCC.v06n0301
- Deliviana, E., Erni, M. H., Hilery, P. M., & Naomi, N. M. (2020). *Pengelolaan Kesehatan Mental Mahasiswa Bagi Optimalisasi Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19*. 3.
- Faidah, A. N., Sugiati, T., Firzatullah, M. D., Fauzan, M. H., Ramadhan, M. R., Aflah, M. F. N., & Alfarazy, M. R. (2024). *Sosialisasi Kesehatan Jiwa Raga untuk Peningkatan Kualitas Hidup dan Produktivitas*. 2.
- Hassmén, P., Koivula, N., & Uutela, A. (2000). Physical Exercise and Psychological Well-being: A Population Study in Finland. *Preventive Medicine*, 30(1), 17-25. doi:10.1006/pmed.1999.0597
- Jannah, K. T., Christine Mile, M. D., Feronika, Fitra, M. A., Nabilah Hawa, K. W., & Ridfah, A. (2024). Gudang Jurnal Pengabdian Masyarakat. *Membentuk Kesehatan Holistik : Dampak Positif Jalan Sehat Terhadap Fisik Dan Mental Siswa Di SMA*, 2(1), 23–26. <https://doi.org/https://doi.org/10.59435/gjpm.v2i1.143>
- Mulya, V. A., Xaverius, M. F., Sirait, Z. A., Nainggolan, J. K., Halawati, L., Haki, A. R., Ramadani, F., & Irawan, M. H. A. (2023). *Perkembangan Mutu Gaya Hidup Pada Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia Dalam Perkembangan Iptek*.
- Mulyana, A., Lestari, D., Pratiwi, D., Rohmah, N. M., Tri, N., Agustina, N. A., & Hefty, S. (2024). *Menumbuhkan Gaya Hidup Sehat Sejak Dini Melalui Pendidikan Jasmani, Olahraga, Dan Kesehatan*.
- Nugraha, F. F., & Rahayu, G. D. S. (2024). Peningkatan pengetahuan bagi siswa tentang makanan jajanan sehat dan pola hidup sehat melalui olahraga kesehatan. *Abdimas Siliwangi*, 7(1), 113-121. <http://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/abdimas-siliwangi/article/view/21495>
- Nuria, R. (2018). Pengembangan Modul Pembelajaran Hidup Sehat Anak Usia Dini Pada Taman Kanak-Kanak. *Jurnal Golden Age*, 2(02), 96-112. <http://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/jga/article/view/1052>
- Priana, A. (2020). *Pengaruh Olahraga Senam Tai Chi Terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia (Studi Kasus Pada Komunitas Senam Tai Chi Lanjut Usia Kota Tasikmalaya)*.
- Rahman, D. (2023). *Jurnal Patriot. Analisis Gaya Hidup Sehat Mahasiswa Olahraga*, 5(3), 239–246. <https://doi.org/10.24036/patriot.v5i3.1018>
- Rebar, A. L., Stanton, R., Geard, D., Short, C., Duncan, M. J., & Vandelanotte, C. (2015). A Meta-Analysis of the Effect of Physical Activity on Depression and Anxiety in Non-Clinical Adult Populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366-378. doi:10.1080/17437199.2015.1022901

- Rosmalina, A. (2022). *Pengaruh Kesehatan Mental terhadap Kesejahteraan Keluarga*.
- Sari, Y. Y., Ulfani, D. P., & Ramos, M. (2024). Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan*, 6(2), 478-488. <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/article/view/1657>
- Sumarwati, M., Mulyono, W. A., Nani, D., Swasti, K. G., & Abdilah, H. A. (2022). Pendidikan Kesehatan tentang Gaya Hidup Sehat Pada Remaja Tahap Akhir. *Jurnal Abdimas BSI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 36–48. <https://doi.org/10.31294/jabdimas.v5i1.11354>
- Suwijik, S. P., & A'yun, Q. (2022). Pengaruh Kesehatan Mental dalam Upaya Memperbaiki dan Mengoptimalkan Kualitas Hidup Perempuan. *Journal of Feminism and Gender Studies*, 2(2), 109. <https://doi.org/10.19184/jfgs.v2i2.30731>
- Tremblay, M. S., Colley, R. C., Saunders, T. J., Healy, G. N., & Owen, N. (2011). Physiological and Health Implications of a Sedentary Lifestyle. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 35(6), 725-740. doi:10.1139/H11-009
- Ulfadhilah, K., Nurhayati, E., & Ulfah, M. (2021). Implementasi Layanan Kesehatan, Gizi, dan Perawatan dalam Menanamkan Disiplin Hidup Sehat. *ThufuLA: Jurnal Inovasi Pendidikan Guru Raudhatul Athfal*, 9(1), 115. <https://www.academia.edu/download/73975645/pdf.pdf>