



Olahraga Sebagai Terapi Mengatasi Depresi dan Kecemasan



Baharuddin Hasan
Yos Wandik
Muhamad Husein

OLAHRAGA SEBAGAI TERAPI: MENGATASI DEPRESI DAN KECEMASAN

Baharuddin Hasan, S.Pd., M.Pd., AIFMO
Yos Wandik, S.Pd., M.For
Muhamad Husein, S.Or., M.Or



Tahta Media Group

UU No 28 tahun 2014 tentang Hak Cipta

Fungsi dan sifat hak cipta Pasal 4

Hak Cipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 3 huruf a merupakan hak eksklusif yang terdiri atas hak moral dan hak ekonomi.

Pembatasan Pelindungan Pasal 26

Ketentuan sebagaimana dimaksud dalam Pasal 23, Pasal 24, dan Pasal 25 tidak berlaku terhadap:

- i. penggunaan kutipan singkat Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait untuk pelaporan peristiwa aktual yang ditujukan hanya untuk keperluan penyediaan informasi aktual;
- ii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk kepentingan penelitian ilmu pengetahuan;
- iii. Penggandaan Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait hanya untuk keperluan pengajaran, kecuali pertunjukan dan Fonogram yang telah dilakukan Pengumuman sebagai bahan ajar; dan
- iv. penggunaan untuk kepentingan pendidikan dan pengembangan ilmu pengetahuan yang memungkinkan suatu Ciptaan dan/atau produk Hak Terkait dapat digunakan tanpa izin Pelaku Pertunjukan, Produser Fonogram, atau Lembaga Penyiaran.

Sanksi Pelanggaran Pasal 113

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).

OLAHRAGA SEBAGAI TERAPI: MENGATASI DEPRESI DAN KECEMASAN

Penulis:

Baharuddin Hasan, S.Pd., M.Pd., AIFMO

Yos Wandik, S.Pd., M.For

Muhamad Husein, S.Or., M.Or

Desain Cover:

Tahta Media

Editor:

Tahta Media

Proofreader:

Tahta Media

Ukuran:

ix, 70, Uk: 15,5 x 23 cm

ISBN: 978-634-262-126-4

Cetakan Pertama:

Januari 2026

Hak Cipta 2026, Pada Penulis

Isi diluar tanggung jawab percetakan

Copyright © 2026 by Tahta Media Group

All Right Reserved

Hak cipta dilindungi undang-undang
Dilarang keras menerjemahkan, memfotokopi, atau
memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari Penerbit.

PENERBIT TAHTA MEDIA GROUP

(Grup Penerbitan CV TAHTA MEDIA GROUP)

Anggota IKAPI (216/JTE/2021)

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga buku “Olahraga sebagai Terapi: Mengatasi Depresi dan Kecemasan” ini dapat disusun dan dihadirkan kepada pembaca. Di tengah meningkatnya prevalensi gangguan kesehatan mental, khususnya depresi dan kecemasan, kebutuhan akan pendekatan penanganan yang komprehensif, efektif, dan berkelanjutan menjadi semakin mendesak. Buku ini disusun sebagai respons ilmiah atas tantangan tersebut, dengan menempatkan olahraga tidak hanya sebagai aktivitas fisik, tetapi sebagai intervensi terapeutik berbasis bukti (evidence-based therapy).

Berbagai temuan mutakhir dalam bidang neurosains, psikologi olahraga, dan kesehatan masyarakat menunjukkan bahwa aktivitas fisik terstruktur mampu memengaruhi fungsi otak, regulasi emosi, serta keseimbangan neurokimia yang berkaitan erat dengan depresi dan kecemasan. Olahraga terbukti dapat meningkatkan pelepasan endorfin, serotonin, dan brain-derived neurotrophic factor (BDNF), menurunkan respons stres, serta memperbaiki kualitas tidur dan kepercayaan diri individu. Buku ini mengintegrasikan beberapa hasil-hasil penelitian terkini dengan pendekatan praktis, sehingga dapat menjadi jembatan antara teori ilmiah dan implementasi di lapangan.

Buku ini dirancang secara sistematis untuk memberikan pemahaman komprehensif mengenai konsep dasar depresi dan kecemasan, mekanisme biologis dan psikososial olahraga sebagai terapi, hingga desain dan evaluasi program olahraga terapeutik yang aman dan adaptif bagi berbagai kelompok usia dan kondisi. Perspektif kebijakan kesehatan publik, pencegahan cedera, serta peran pelatih, tenaga kesehatan, dan pendidik juga dibahas secara mendalam, menjadikan buku ini relevan bagi akademisi, mahasiswa, praktisi olahraga, tenaga kesehatan, maupun pengambil kebijakan serta masyarakat secara umum.

Akhir kata, penulis berharap buku ini dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan keilmuan olahraga dan kesehatan mental, serta menjadi salah satu referensi ilmiah yang bermanfaat dalam upaya promotif, preventif, dan rehabilitatif. Semoga kehadiran buku ini mampu menginspirasi lahirnya praktik-praktik olahraga terapeutik yang lebih humanis, inklusif, dan berbasis sains demi peningkatan kualitas hidup masyarakat. Kritik dan saran yang konstruktif sangat diharapkan untuk penyempurnaan karya ini di masa mendatang.

Jayapura, Januari 2026

Penulis

DAFTAR ISI

Kata Pengantar.....	iv
Daftar Isi.....	vi
Daftar Tabel.....	viii
Daftar Gambar.....	ix
Bab I Depresi, Kecemasan Dan Tantangan Kesehatan Mental Modern.....	1
A. Pengertian Depresi dan Kecemasan dalam Perspektif Psikologi dan Kedokteran.....	1
B. Prevalensi Depresi dan Kecemasan di Masyarakat Global dan Indonesia.....	4
C. Faktor Biologis, Psikologis, dan Sosial Penyebab Gangguan Mental	6
D. Dampak Depresi dan Kecemasan terhadap Kesehatan Fisik, Emosional, dan Sosial.....	7
E. Keterbatasan Pendekatan Farmakologis dan Psikoterapi Konvensional	9
F. Urgensi Pendekatan Terapi Alternatif Berbasis Aktivitas Fisik	10
Bab 2 Dasar Ilmiah Olahraga Sebagai Terapi Kesehatan Mental	13
A. Konsep Olahraga Terapeutik dalam Ilmu Keolahragaan.....	13
B. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Otak dan Sistem Saraf...	15
C. Peran Neurotransmitter (Endorfin, Dopamin, Serotonin) dalam Olahraga.....	16
D. Olahraga dan Regulasi Stres melalui Sistem Neuroendokrin	17
E. Sintesis Teoretis: Mengapa Olahraga Efektif sebagai Terapi Mental.....	18
Bab 3 Jenis Dan Model Olahraga Untuk Mengatasi Depresi Dan Kecemasan.....	21
A. Olahraga Aerobik dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental....	21
B. Latihan Kekuatan dan Pengaruhnya pada Kepercayaan Diri	24
C. Olahraga Berbasis Mind-Body (Yoga, Tai Chi, Pilates)	25
D. Aktivitas Fisik Rekreatif dan Olahraga Sosial.....	27
E. Olahraga di Alam Terbuka (Green Exercise) dan Kesehatan Psikologis.....	28
F. Pemilihan Jenis Olahraga Berdasarkan Tingkat Depresi dan Kecemasan.....	30

Bab 4 Perancangan Program Olahraga Terapeutik Yang Aman Dan Efektif	33
A. Prinsip Dasar Penyusunan Program Olahraga Terapi.....	33
B. Intensitas, Frekuensi, dan Durasi Latihan untuk Kesehatan Mental	36
C. Adaptasi Program Olahraga bagi Berbagai Kelompok Usia	37
D. Olahraga Terapi bagi Individu dengan Kondisi Khusus dan Disabilitas	40
E. Monitoring Respons Psikologis dan Fisiologis Peserta	41
F. Pencegahan Cedera dan Risiko Psikologis dalam Program Terapi .	42
Bab 5 Implementasi Olahraga Sebagai Terapi Dalam Berbagai Konteks	44
A. Olahraga Terapi di Lingkungan Pendidikan dan Kampus	44
B. Peran Pelatih, Instruktur, dan Tenaga Kesehatan Olahraga.....	46
C. Olahraga sebagai Terapi Berbasis Komunitas dan Kearifan Lokal .	48
D. Integrasi Olahraga dengan Konseling dan Psikoterapi	50
E. Studi Kasus Implementasi Program Olahraga Terapi.....	51
Bab 6 Evaluasi, Kebijakan Dan Arah Masa Depan Olahraga Terapi.....	54
A. Instrumen Evaluasi Keberhasilan Olahraga sebagai Terapi Mental	54
B. Olahraga Terapi dalam Perspektif Kebijakan Kesehatan Publik	57
C. Peran Akademisi dan Peneliti dalam Pengembangan Keilmuan	58
D. Arah Masa Depan Olahraga sebagai Terapi Depresi dan Kecemasan.....	60
Daftar Pustaka	63
Profil Penulis	68

DAFTAR TABEL

Tabel 1.1 Perbandingan age-standardized prevalence dari berbagai gangguan mental global, di mana depressive disorders dan anxiety disorders termasuk yang paling dominan	5
--	---

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Depresi dan Kecemasan perspektif Psikologi dan Kedokteran.....	3
Gambar 1.2 Dampak depresi dan kecemasan	8
Gambar 1.3 Urgensi pendekatan Terapi Alternatif Berbasis Aktivitas Fisik.....	12
Gambar 2.1 Sintesis Teoritis	19
Gambar 3.1 Manfaat Olahraga Aerobik	23
Gambar 3.2 Yoga, Tai Chi dan Pilates	26
Gambar 3.3 Aktivitas fisik rekreatif dan olahraga sosial	28
Gambar 4.1 Adaptasi Program Olahraga.....	38
Gambar 5.1 Peran Pelatih, Instruktur dan Tenaga Kesehatan Olahraga...	47
Gambar 5.2 Studi kasus implementasi program Olahraga	52

BAB I

DEPRESI, KECEMASAN DAN

TANTANGAN KESEHATAN MENTAL

MODERN

A. PENGERTIAN DEPRESI DAN KECEMASAN DALAM PERSPEKTIF PSIKOLOGI DAN KEDOKTERAN

Depresi dan kecemasan merupakan dua kondisi gangguan mental yang paling banyak dijumpai dalam praktik psikologi dan kedokteran modern. Keduanya tidak hanya berdampak pada aspek psikologis individu, tetapi juga memengaruhi fungsi fisiologis, perilaku sosial, dan kualitas hidup secara keseluruhan. Dalam konteks kesehatan global, depresi dan kecemasan diakui sebagai penyumbang utama beban penyakit non-menular, sehingga pemahaman konseptual yang komprehensif dari kedua perspektif keilmuan ini menjadi sangat penting.

1) Perspektif Psikologi terhadap Depresi dan Kecemasan

Dalam psikologi, depresi dipahami sebagai gangguan suasana hati (mood disorder) yang ditandai oleh perasaan sedih mendalam, kehilangan minat atau kesenangan (anhedonia), penurunan energi, perasaan tidak berharga, serta gangguan kognitif seperti kesulitan berkonsentrasi dan berpikir negatif terhadap diri sendiri, dunia, dan masa depan. Aaron T. Beck, melalui teori kognitifnya, menekankan bahwa depresi berakar pada distorsi kognitif dan skema berpikir negatif yang menetap, yang membentuk apa yang dikenal sebagai cognitive triad.

Sementara itu, kecemasan dalam perspektif psikologi dipandang sebagai respons emosional terhadap ancaman yang dipersepsi, baik nyata maupun imajiner. Kecemasan melibatkan perasaan takut, tegang, khawatir berlebihan, serta antisipasi negatif terhadap peristiwa di masa depan. Secara psikologis, kecemasan menjadi maladaptif ketika

BAB 2

DASAR ILMIAH OLAHRAGA

SEBAGAI TERAPI KESEHATAN

MENTAL

A. KONSEP OLAHRAGA TERAPEUTIK DALAM ILMU KEOLAHRAGAAN

Olahraga terapeutik merupakan pendekatan ilmiah dalam ilmu keolahragaan yang memandang aktivitas fisik bukan semata-mata sebagai sarana peningkatan kebugaran atau prestasi, tetapi sebagai intervensi terapeutik terstruktur untuk pencegahan, pengelolaan, dan rehabilitasi berbagai gangguan kesehatan fisik maupun mental. Dalam konteks ini, olahraga dirancang secara sistematis berdasarkan prinsip fisiologi latihan, psikologi olahraga, dan ilmu kesehatan, sehingga memiliki efek klinis yang dapat diukur dan dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Secara konseptual, olahraga terapeutik berangkat dari paradigma exercise as medicine, yaitu gagasan bahwa latihan fisik yang tepat dosis, jenis, dan intensitasnya dapat berfungsi layaknya terapi nonfarmakologis. Ilmu keolahragaan modern menempatkan olahraga terapeutik sebagai bagian dari intervensi multidisipliner yang melibatkan ahli olahraga, tenaga medis, psikolog, dan fisioterapis. Pendekatan ini menekankan individualisasi program latihan sesuai kondisi biologis, psikologis, dan sosial individu, sehingga manfaatnya optimal dan risiko cedera atau efek negatif dapat diminimalkan.

Dalam ilmu keolahragaan, olahraga terapeutik memiliki landasan fisiologis yang kuat. Aktivitas fisik teratur terbukti meningkatkan fungsi sistem kardiovaskular, metabolisme energi, regulasi hormon, serta sistem imun. Selain itu, olahraga memicu pelepasan neurotransmitter dan neuromodulator seperti endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan

BAB 3

JENIS DAN MODEL OLAHRAGA UNTUK MENGATASI DEPRESI DAN KECEMASAN

A. OLAHRAGA AEROBIK DAN DAMPAKNYA TERHADAP KESEHATAN MENTAL

Olahraga aerobik merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling banyak direkomendasikan dalam upaya peningkatan kesehatan fisik dan mental. Aktivitas ini melibatkan kerja otot besar secara ritmis dan berkelanjutan, dengan intensitas sedang hingga tinggi, seperti berjalan cepat, berlari, bersepeda, berenang, dan senam aerobik. Dalam beberapa dekade terakhir, perhatian ilmiah terhadap olahraga aerobik tidak hanya berfokus pada manfaat kardiovaskular, tetapi juga pada dampaknya yang signifikan terhadap kesehatan mental, khususnya dalam pencegahan dan penanganan depresi serta kecemasan.

Secara neurobiologis, olahraga aerobik memberikan pengaruh langsung terhadap fungsi otak dan sistem saraf pusat. Aktivitas aerobik terbukti meningkatkan pelepasan neurotransmitter seperti serotonin, dopamin, dan norepinefrin yang berperan penting dalam regulasi suasana hati, motivasi, dan rasa bahagia. Ketidakseimbangan neurotransmitter tersebut sering ditemukan pada individu dengan gangguan depresi dan kecemasan. Dengan demikian, olahraga aerobik berfungsi sebagai mekanisme alami untuk menstabilkan kimia otak tanpa efek samping seperti yang sering ditemukan pada terapi farmakologis jangka panjang.

Selain neurotransmitter, olahraga aerobik juga merangsang produksi Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF), yaitu protein yang berperan

BAB 4

PERANCANGAN PROGRAM

OLAHRAGA TERAPEUTIK YANG

AMAN DAN EFEKTIF

A. PRINSIP DASAR PENYUSUNAN PROGRAM OLAHRAGA TERAPI

Olahraga terapi (exercise therapy) merupakan bentuk intervensi rehabilitatif yang dirancang untuk membantu memulihkan fungsi tubuh, memperbaiki kapasitas fisik, menurunkan nyeri, serta mencegah kekambuhan gangguan kesehatan atau cedera. Penyusunan program olahraga terapi yang efektif tidak hanya sekadar memilih latihan yang tepat, tetapi juga merencanakan prescription olahraga yang sesuai dengan kondisi klien, tujuan rehabilitasi, serta prinsip fisiologis yang terbukti ilmiah.

1) Prinsip Individualisasi: Menyesuaikan dengan Kondisi Klien

Prinsip paling fundamental dalam olahraga terapi adalah individualisasi, di mana program harus dirancang sesuai karakteristik setiap individu, termasuk usia, riwayat cedera, status klinis, kapasitas fungsional, dan tujuan rehabilitasi. Latihan yang sama belum tentu efektif bagi dua individu yang berbeda. Oleh karena itu, asesmen awal yang komprehensif sangat penting dilakukan untuk mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, keterbatasan gerak, serta faktor risiko sebelum menetapkan jenis dan dosis latihan.

Dalam konteks rehabilitasi cedera atau kondisi kronis, pendekatan yang dipersonalisasi terbukti mempercepat pemulihan dan meningkatkan keterlibatan pasien dalam terapi dibandingkan dengan pendekatan generik. Hal ini sejalan dengan prinsip rehabilitasi medis yang menekankan perencanaan intervensi yang mempertimbangkan kebutuhan individu.

BAB 5

IMPLEMENTASI OLAHRAGA SEBAGAI TERAPI DALAM BERBAGAI KONTEKS

A. OLAHRAGA TERAPI DI LINGKUNGAN PENDIDIKAN DAN KAMPUS

Lingkungan pendidikan, khususnya sekolah dan perguruan tinggi, merupakan ruang strategis dalam pengembangan kesehatan mental peserta didik. Tekanan akademik, tuntutan sosial, perubahan fase perkembangan, serta ketidakpastian masa depan menjadikan pelajar dan mahasiswa sebagai kelompok rentan terhadap gangguan mental seperti stres kronis, kecemasan, dan depresi. Dalam konteks ini, olahraga terapi (exercise as therapy) muncul sebagai pendekatan non-farmakologis yang efektif, murah, dan berkelanjutan untuk mendukung kesejahteraan psikologis di lingkungan pendidikan.

Olahraga terapi di lingkungan kampus tidak hanya dipahami sebagai aktivitas fisik untuk kebugaran jasmani, tetapi sebagai intervensi terstruktur yang dirancang untuk memberikan manfaat psikologis, emosional, dan sosial. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik teratur mampu meningkatkan produksi neurotransmitter seperti endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan penting dalam regulasi suasana hati dan pengurangan gejala depresi (Craft & Perna, 2004; Dishman et al., 2006). Oleh karena itu, integrasi olahraga terapi ke dalam sistem pendidikan menjadi langkah strategis dalam menciptakan kampus yang sehat secara holistik.

Dalam konteks pendidikan formal, olahraga terapi dapat diimplementasikan melalui mata kuliah pendidikan jasmani berbasis kesehatan mental, program aktivitas fisik rekreatif, serta layanan konseling yang mengombinasikan olahraga sebagai bagian dari intervensi psikososial. Di banyak universitas maju, konsep active campus dikembangkan dengan

BAB 6

EVALUASI, KEBIJAKAN DAN ARAH MASA DEPAN OLAHRAGA TERAPI

A. INSTRUMEN EVALUASI KEBERHASILAN OLAHRAGA SEBAGAI TERAPI MENTAL

Olahraga selama beberapa dekade telah diakui tidak hanya sebagai kegiatan fisik tetapi juga sebagai strategi terapeutik dalam kesehatan mental. Penelitian modern menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat menurunkan gejala kecemasan, depresi, dan stres serta meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis seseorang. Namun, untuk menjelaskan efektivitas olahraga sebagai terapi mental dengan akurasi ilmiah, penggunaan instrumen evaluasi yang valid, reliabel, dan sensitif terhadap perubahan sangat penting. Instrumen ini berfungsi mengukur outcome dari intervensi olahraga, baik untuk keperluan penelitian maupun praktik klinis atau pelatihan.

1. Kerangka Evaluasi dalam Olahraga terapy

Evaluasi keberhasilan olahraga sebagai terapi mental dapat dibagi menjadi dua kelompok utama:

- a. Instrumen Klinis/Umum – Alat ukur psikologis yang digunakan dalam penelitian kesehatan mental.
- b. Instrumen Spesifik Konteks Olahraga-Alat ukur yang dirancang atau dimodifikasi khusus untuk populasi atlet.

2. Instrumen Klinis/Umum yang Sering Digunakan

Beberapa instrumen klinis umum yang sering digunakan dalam penelitian olahraga dampak mental adalah:

- a. SF-36 Health Survey (Short Form-36)

SF-36 adalah kuesioner 36 item yang menilai aspek kualitas hidup terkait kesehatan, termasuk vitality, fungsi sosial, dan kesehatan mental secara umum. Hal ini memungkinkan peneliti

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer.
- American Psychiatric Association. (2022). DSM-5-TR: Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (5th ed., Text Revision). Washington, DC: APA Publishing.
- American Psychiatric Association. (2022). Physical activity and mental health. Washington, DC: APA.
- American Psychiatric Association. (2022). Practice guideline for the treatment of patients with major depressive disorder. APA Publishing.
- Andi Ridwan. Olahraga Tradisional sebagai Sarana Pelestarian Budaya dan Kesehatan. Global Journal Sports, 2025.
- Andyastanti, T. M., Ked, S., Wahyudi, N. T., & Putri, N. D. (2024). *Manajemen Aktivitas Fisik di Layanan Kesehatan Primer*. Penerbit: Kramantara JS.
- ANTARA News. Prevalence of depression and anxiety in Jakarta and national context. (2025).
- Arovah, N. I. (2001). Prinsip Dasar Program Olahraga Kesehatan. *Journal of the American Chemical Society*, 123(10), 2176-2181.
- Arovah, N. I. (2021). *Olahraga Terapi Rehabilitasi pada Gangguan Musculoskeletal*. UNY Press.
- Bandelow, B., & Michaelis, S. (2015). Epidemiology of anxiety disorders in the 21st century. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 17(3), 327–335.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). Depression: Causes and treatment (2nd ed.). University of Pennsylvania Press.

Biddle, S. J. H., Ciaccioni, S., Thomas, G., & Vergeer, I. (2019). Physical activity and mental health in children and adolescents: An updated review of reviews and an analysis of causality. *Psychology of Sport and Exercise*, 42, 146–155.

Bratman, G. N., Hamilton, J. P., & Daily, G. C. (2012). The impacts of nature experience on human cognitive function and mental health. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1249(1), 118–136.

C. Foster et al. Barriers and Enablers to Implementing Community Sports-Based Health Interventions. PMC, 2025.

Dishman, R. K., Heath, G. W., & Lee, I. M. (2013). Physical activity epidemiology (2nd ed.). Human Kinetics.

Effect of exercise for depression: systematic review and network meta-analysis. BMJ. 2023.

Effect of exercise interventions on depression, anxiety, and self-esteem in children and adolescents: a systematic review and network meta-analysis. BMC Public Health (2025).

Eime, R. M., Young, J. A., Harvey, J. T., Charity, M. J., & Payne, W. R. (2013). A systematic review of the psychological and social benefits of participation in sport. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 10(1), 135.

Elmaghfuroh D.R., dkk. Efektifitas Senam Aerobik Low Impact terhadap Penurunan Depresi pada Klien Skizofrenia. Scientific Journal of Nursing. 2025.

Erickson, K. I., et al. (2011). Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 108(7), 3017–3022.

Exercise Interventions for Depression, Anxiety, and Quality of Life in Older Adults With Cancer: A Systematic Review and Meta-Analysis. JAMA Network Open (2025).

Hasibuan, A. R., & Khairani, S. (2025). Pengembangan program olahraga rekreasi untuk meningkatkan kebugaran jasmani siswa SD. Wahana Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat.

Hawton, K., & Williams, K. (2001). The Papageno effect and the role of social support in mental health. *British Journal of Psychiatry*, 178(3), 211–215.

Indonesian Journal of Global Health Research. Prevalence of depressive and anxiety disorders globally and in Indonesia. (2020).

Johnson, U., & Ivarsson, A. (2025). *The psychological dimensions of sports injury risk: models, mechanisms, and interventions. Frontiers in Sports and Active Living*.

Kalat, J. W. (2019). *Biological Psychology* (13th ed.). Boston: Cengage Learning.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Rencana Aksi Nasional Kesehatan Jiwa. Jakarta: Kemenkes RI.

Li, X. et al. (2024). Effects of physical exercise on social adaptation of older adults. *Journal of Aging & Physical Activity*.

Nurulita, R. F. (2025). Pengaruh program olahraga terhadap kesehatan fisik siswa sekolah menengah. *Global Journal Sport Science*.

O'Connor, P. J., Herring, M. P., & Caravalho, A. (2010). Mental health benefits of strength training in adults. *American Journal of Lifestyle Medicine*, 4(5), 377–396.

Physical exercise on depression and anxiety in cancer patients: A systematic review. *Nursing Reports* (2025).

Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood. *Nature Reviews Neuroscience*, 12(7), 432–438.

Ratey, J. J., & Loehr, J. E. (2011). The positive impact of physical activity on cognition during adulthood: A review of underlying mechanisms. *Neuropsychology Review*, 21(2), 195–205.

- Rebar, A. L., et al. (2015). A meta-meta-analysis of the effect of physical activity on depression and anxiety in non-clinical adult populations. *Health Psychology Review*, 9(3), 366–378.
- Rice, S. M., et al. *Athlete Psychological Strain Questionnaire (APSQ) & SMHAT-1 tools*.
- Sadock, B. J., Sadock, V. A., & Ruiz, P. (2017). *Kaplan & Sadock's Synopsis of Psychiatry* (11th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Salmon, P. (2001). Effects of physical exercise on anxiety, depression, and sensitivity to stress. *Clinical Psychology Review*, 21(1), 33–61.
- Santoso, A., & Kristianto, E. (2024). Efek latihan beban progresif terhadap lansia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*.
- Saufi, F. M. R., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan olahraga dan kesehatan mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1-15.
- ScienceDirect. Exploring mental health issues and priorities in Indonesia. (2024).
- Smith, C. (2025). Reviewing the evidence: Youth strength training—benefits, considerations, and recommendations. *European Journal of Sport Sciences*.
- Soong RY, dkk. Exercise Interventions for Depression, Anxiety, and Quality of Life in Older Adults: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Netw Open*. 2025.
- Stahl, S. M. (2021). *Stahl's Essential Psychopharmacology* (5th ed.). Cambridge: Cambridge University Press.
- UGM News. Screening data on depression and anxiety in Indonesia. (2025).
- VOI Indonesia. Cases of mental disorders increase, research on anxiety and depression model. (2025).
- Wardani A.D., dkk. Penerapan Senam Aerobik Low Impact untuk Mengontrol Halusinasi pada Pasien Skizofrenia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*. 2025.

- Westcott, W. L. (2012). Resistance training is medicine: Effects of strength training on health. *Current Sports Medicine Reports*, 11(4), 209–216.
- WHO. (2020). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. World Health Organization.
- WHO. (2022). Guidelines on Physical Activity and Mental Health. Geneva: World Health Organization.
- World Health Organization. (2017). Depression and Other Common Mental Disorders: Global Health Estimates. Geneva: WHO.
- World Health Organization. (2022). World mental health report: Transforming mental health for all. WHO.
- World Health Organization. (2023). Depression and Anxiety Disorders: Global Health Estimates. Geneva: WHO.

PROFIL PENULIS



Baharuddi Hasan, S.Pd., M.Pd., AIFMO-P

Penulis lahir di Kabupaten Mappi pada tanggal 20 Desember 1994. Menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Penjaskesrek FKIP UNCEN dan melanjutkan S2 pada Program Pascasarjana Magister Pendidikan Olahraga di Universitas Cenderawasih dan saat ini Penulis lagi menempuh studi S3 Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta. Selain itu, pada saat kuliah penulis aktif dalam berorganisasi baik intra kampus maupun ekstra kampus, saat ini Penulis diberikan amanah sebagai Sekretaris Umum Badan Pembina Olahraga Mahasiswa Indonesia (BAPOMI) Provinsi Papua 2024-2028. Penulis juga aktif mengikuti pelatihan dan sertifikasi untuk pengembangan diri. Pelatihan yang pernah diikuti antara lain Pelatihan *Doping Control Officer* (DCO) Lembaga Anti Doping Indonesia dan bertugas pada Asian Games dan Asian Para games, Pelatihan Ahli Ilmu Faal Massage Olahraga (AIFMO) dan Pelatihan Pelatih Fisik Level I Nasional. Riwayat pekerjaan penulis sebagai Pelatih di Sekolah Khusus Olahraga Papua (2017-2020) dan saat ini sebagai Dosen tetap pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga, Universitas Cenderawasih.



Yos Wandik, S.Pd., M.FOr

Penulis lahir di Golo Tiom, pada tanggal 15 Oktober 1967. Penulis adalah dosen tetap pada Program Studi Ilmu Keolahragaan, Universitas Cenderawasih. Penulis menyelesaikan pendidikan S1 pada Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi pada Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan Manado bergelar S.Pd (1995) dan melanjutkan S2 pada program Pascasarjana Magister Fisiologi Olahraga (2003) bergelar M.FOr, di Universitas Udayana dan saat ini Penulis melanjutkan studi S3 Ilmu Keolahragaan di Universitas Negeri Yogyakarta. Adapun pengalaman menjabat penulis selama bekerja di Universitas Cenderawasih, Pernah menjabat sebagai Ketua Jurusan Ilmu Keolahragaan, Pembantu Dekan I bidang, Pembantu Dekan III Bidang Kemahasiswaan hingga saat ini Penulis diberikan tugas tambahan sebagai Pembantu Dekan II Bidang Administrasi Umum, Keuangan dan Kepegawaian FIK UNCEN.



Muhamad Husein, S.Or., M.Or

Penulis lahir pada tanggal 02 November 1999 di Bade, Papua Selatan. Penulis menempuh Pendidikan Sekolah Dasar di SD Inpres Bade (2006), SMP Negeri 1 Bade (2012) dan SMA Negeri 1 Bade 2018. Berkat doa dan dukungan orang tua, penulis telah menyelesaikan Pendidikan Tinggi pada jenjang S1 di Universitas Cenderawasih Fakultas Ilmu Keolahragaan (FIK) Program Studi Ilmu Keolahragaan dan lulus pada tahun 2022 bergelar S.Or dan pada tahun 2023 penulis melanjutkan studi Magister S2 di Fakultas Ilmu Keolahrgaaan dan Kesehatan (FIKK) Universitas Negeri Yogyakarta dan telah selesai di tahun 2025 yang bergelar M.Or. Semasa kuliah Penulis aktif mengikuti pelatihan-pelatihan di bidang Sport Massage dan membuka Sport Massage dan Massage Cedera Olahraga secara madiri hingga saat ini.

Olahraga Sebagai Terapi

Mengatasi Depresi dan Kecemasan

Buku Olahraga sebagai Terapi: Mengatasi Depresi dan Kecemasan menghadirkan perspektif ilmiah dan aplikatif mengenai peran strategis aktivitas fisik dalam menjaga dan memulihkan kesehatan mental. Di tengah meningkatnya prevalensi depresi dan kecemasan secara global, pendekatan terapeutik yang holistik, berkelanjutan, dan mudah diakses menjadi kebutuhan mendesak. Buku ini menawarkan olahraga sebagai intervensi nonfarmakologis yang berbasis bukti ilmiah, sekaligus relevan dengan konteks sosial, budaya, dan kebijakan kesehatan masyarakat.

Disusun oleh akademisi dan praktisi berpengalaman di bidang Ilmu Keolahragaan dan kesehatan mental, buku ini mengintegrasikan kajian psikologi, fisiologi, neurosains, dan kesehatan masyarakat untuk menjelaskan bagaimana olahraga memengaruhi otak, sistem saraf, hormon, serta proses psikologis yang berkaitan dengan depresi dan kecemasan. Pembaca diajak memahami mekanisme biologis seperti regulasi neurotransmitter, neuroplastisitas, dan respons stres, sekaligus faktor psikososial seperti kepercayaan diri, dukungan sosial, dan makna hidup yang diperoleh melalui aktivitas fisik.

Lebih dari sekadar teori, buku ini menyajikan panduan praktis mengenai jenis, intensitas, frekuensi, dan durasi olahraga yang efektif untuk kesehatan mental, disesuaikan dengan usia, kondisi fisik, dan tingkat keparahan gangguan psikologis. Berbagai studi kasus dan beberapa contoh implementasi program olahraga terapi di lingkungan klinis, pendidikan, komunitas, hingga populasi khusus termasuk penyandang disabilitas disajikan untuk memperkaya pemahaman pembaca. Aspek pencegahan cedera, risiko psikologis, serta peran pelatih dan instruktur juga dibahas secara komprehensif yang mudah dipahami.

Selain itu, buku ini mengulas olahraga terapi dalam perspektif kebijakan kesehatan publik dan arah pengembangannya di masa depan, termasuk integrasinya dalam sistem layanan kesehatan dan promosi kesehatan mental berbasis komunitas. Dengan bahasa yang akademis namun komunikatif, buku ini ditujukan bagi mahasiswa, pendidik, peneliti, tenaga kesehatan, pelatih olahraga, pembuat kebijakan, serta masyarakat luas yang peduli terhadap kesehatan mental. Buku ini diharapkan menjadi salah satu rujukan ilmiah sekaligus inspirasi praktis dalam menjadikan olahraga sebagai sarana terapi yang humanis, efektif, dan berkelanjutan untuk mengurangi dan mengatasi depresi dan kecemasan yang berlebih.



IKAPI
IKATAN PENULIS PENERBIT INDONESIA

CV. Tahta Media Group
Surakarta, Jawa Tengah
Web : www.tahtamedia.com
Ig : [tahtamediagroup](https://www.instagram.com/tahtamediagroup)
Telp/WA : +62 896-5427-3996



ISBN 978-6234-262-126-4 (PDF)
9 786234 621264