

Manfaat Olahraga Jogging Bagi Kesehatan Remaja Khususnya Mahasiswa

Ahmad Tangguh Prasetya*, Iftah Hil Ilman Primajati, Kryssa Andranetta Angesti L

Universitas Pendidikan Indonesia

Abstract: Olahraga adalah suatu gerak badan yang biasanya dilakukan oleh satu orang atau lebih. Olahraga adalah serangkaian gerak yang dilakukan seseorang secara sadar untuk meningkatkan kemampuan jasmaninya sesuai dengan tujuannya. Olahraga diartikan sebagai kegiatan olahraga yang teratur dan dilakukan berulang-ulang, yang bertujuan untuk pembentukan dan pengembangan fungsi fisiologis dan psikologis. Kebugaran jasmani adalah kemampuan tubuh untuk berfungsi secara efektif dalam bekerja atau melakukan aktivitas lainnya. Untuk menjaga kesehatan, kita harus sering melakukan olahraga secara rutin, olahraga yang tepat akan meningkatkan hormone endorfin, dan menurunkan kortisol, dimana hal ini sangat berdampak pada tingkat stress seseorang, rutinitas olahraga yang baik akan dapat menurunkan tingkat stress seseorang. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui seberapa penting dan bermanfaatnya olahraga bagi kesehatan fisik remaja terutama untuk mahasiswa.

Kata Kunci: manfaat olahraga jogging, efek positif olahraga, tujuan olahraga

DOI:

<https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.278>

*Correspondence: Ahmad Tangguh Prasetya

Email:

ahmadtangguhprasetya.05@upi.edu

Received: 02-10-2023

Accepted: 19-11-2023

Published: 28-12-2023



Copyright: © 2024 by the authors. Submitted for open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

Abstract: Sport is an exercise that is usually done by one or more people. Sport is a series of movements that a person does consciously to improve their physical abilities in accordance with their goals. Sport is defined as regular and repetitive sports activities, which aim at the formation and development of physiological and psychological functions. Physical fitness is the body's ability to function effectively at work or other activities. To maintain health, we must exercise regularly, proper exercise will increase endorphin hormones and reduce cortisol, which has a big impact on a person's stress level. A good exercise routine will be able to reduce a person's stress level. The aim of this research is to find out how important and beneficial exercise is for the physical health of adolescents, especially for students.

Keywords: benefits of jogging, positive effects of exercise, exercise goals

Pendahuluan

Kebugaran jasmani ialah keahlian yang terdapat didalam badan guna melaksanakan kegiatan setiap hari secara tertib serta dicoba dalam jangka waktu yang relatif lama tanpa menyebabkan kelelahan pada badan (Andi et al., 2021). Terdapat 5 dasar kebugaran ialah energi tahan jantung serta paru- paru, kekuatan otot, energi tahan otot, kelenturan, serta komposisi badan. Terdapat sebagian aspek yang bisa pengaruhi kebugaran jasmani ialah genetic (generasi), umur, tipe kelamin, berolahraga, Kerutinan merokok, serta status gizi (Pranata & Kumaat, 2022).

Berolahraga berasal dari kata olah yang berarti gerak serta kata raga yang berarti tubuh. Banyak sekali khasiat berolahraga yang dapat diperoleh contohnya semacam melindungi kesehatan badan, menghindari bermacam penyakit, serta tingkatkan kesehatan fisik tubuh manusia (Steve et al., 2021). Aktivitas berolahraga untuk manusia bisa melindungi badan dalam keadaan prima serta fit, aktivitas berolahraga pula membentuk jiwa sportif, karakter, serta sifat yang baik, yang pada kesimpulannya membentuk manusia yang bermutu (Fadilah et al., 2023).

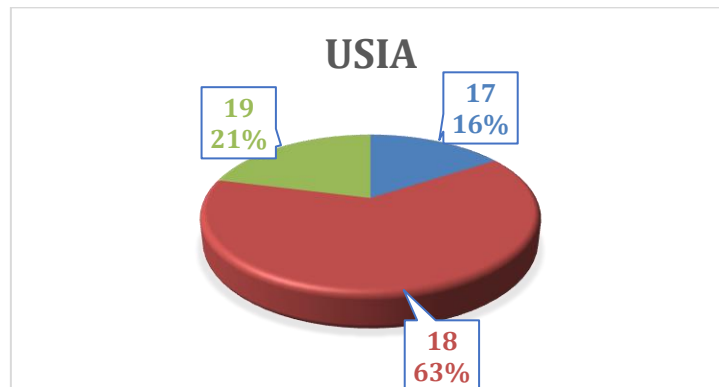
Namun anak muda kerap kali menyepelekan kebugaran serta kesehatan sehabis meninggalkan rumah serta tinggal di kota lain buat kuliah. Kehidupan setiap hari semacam makan yang tidak tertib serta berolahraga kerap kali dilewatkan. Terlebih mayoritas anak muda kala merambah kehidupan mahasiswa kerap kali meninggalkan rumah serta jadi anak kos. Di mana kehidupan anak kos yang umumnya melaksanakan style hidup yang kurang tertib serta kurang sehat. Anak kos kerap kali tidak penuhi kebutuhan konsumsi santapan sehat serta berolahraga yang diperlukan oleh badan kita (Penelitian & Edwar Daulay, 2022).

Metode

Metode penelitian yang di gunakan kelompok kami adalah dengan menyebarkan kuisioner (Cardello, 2021; English, 2019; Hansen, 2019; Ishihara, 2019; Lukina, 2021; Mitchell, 2020; Oosterveld, 2019; Raoufi, 2019; Ricci, 2019; Zsido, 2020). Survey yang memuat pertanyaan tentang manfaat olahraga jogging bagi Kesehatan remaja khususnya mahasiswa (Penelitian & Edwar Daulay, 2022). Data yang di peroleh dari kuisioner akan disusun menjadi sebuah dokumen dan digunakan untuk menyelesaikan permasalahan yang ada. Hasil data yang di peroleh di sajikan dalam bentuk tabel frekuensi, median dan rerata.

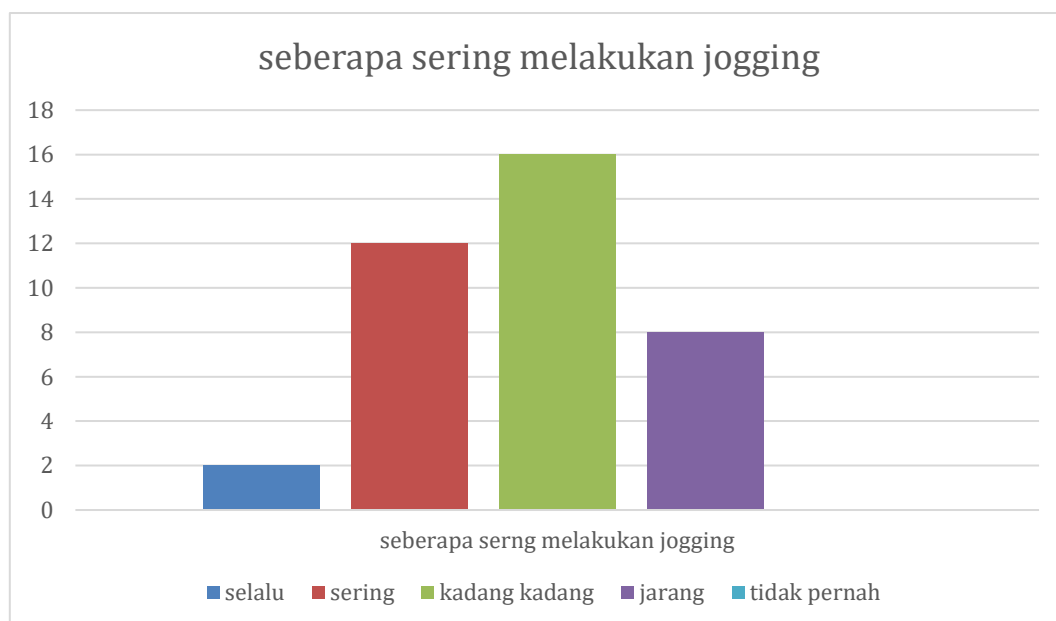
Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan data yang kami dapat dari menyebarkan kuisioner dapat disimpulkan melalui gambar berikut.



Gambar 1. Grafik Usia

Data yang didapat dari hasil kuisioner yaitu sebanyak 16% orang berusia 17 tahun, 63% orang berusia 18 tahun dan 21% orang berusia 19 tahun mengisi kuisioner tersebut.



Gambar 2. Diagram Frekuensi Jogging

Dalam diagram di atas menunjukkan bahwa kebanyakan orang melakukan jogging hanya kadang-kadang. 42,1% mengatakan mereka hanya kadang-kadang, dan 31,6% mengatakan mereka sering melakukan olahraga jogging.

Dalam survey kuisioner yang kami terima, beberapa respon dari pengisi mengatakan mereka sering melakukan olahraga jogging dua atau tiga kali dalam seminggu. Hal ini menunjukkan bahwa kurangnya kesadaran di kalangan mahasiswa tentang banyak manfaat jogging bagi mereka. 10 mahasiswa lari seminggu sekali, 12 mahasiswa lari 2 kali dalam

seminggu, 9 mahasiswa lari 3 kali seminggu, dan 4 mahasiswa lari 4 kali dalam seminggu, dan yang terakhir 3 mahasiswa mengatakan mereka lari lebih dari lima kali dalam seminggu.

Pada saat kita mau olahraga jogging persiapan melakukan pemanasan merupakan bagian yang sangat penting sebelum kita memulai kegiatan olahraga, berdasarkan data yang kami kumpulkan masih banyak orang yang meremehkan manfaat pemanasan. Namun, banyak juga mahasiswa yang menganggap pemanasan adalah bagian yang sangat penting saat sebelum memulai aktifitas olahraga apapun itu. Selain itu pemanasan sebelum berolahraga di mulai dapat mengurangi risiko cedera pada saat kita sedang melakukan olahraga. Oleh karena itu, sebaiknya kita harus lakukan pemanasan sebelum berolahraga agar mengurangi risiko cedera ringan maupun cedera serius.

Jogging juga memiliki intensitas waktu yang dibutuhkan tubuh anda, dalam survey kuisioner kami bertanya kepada mahasiswa bahwa apakah jogging selama 20 menit cukup untuk mendapatkan bentuk tubuh yang bugar. Sebagian besar mahasiswa menjawab sudah cukup untuk dapat membentuk tubuh yang bugar, namun banyak juga mahasiswa yang menjawab bahwa jogging selama 20 menit tidak cukup untuk membuat tubuh tetap bugar, banyak juga yang menjawab bahwa jogging selama 30- 60 menit baru membuat tubuh kita menjadi bugar (Hadi Prabowo & Osa Maliki, 2022).

Jogging tidak hanya dapat meningkatkan daya tahan tubuh akan tetapi juga dapat meningkatkan kesadaran remaja masa kini terhadap pentingnya aktifitas jogging bagi kesehatan (Yusi et al., 2023), serta jogging juga dapat meningkatkan kebugaran jasmani bagi yang rutin melakukannya. Dapat disimpulkan bahwa jogging juga dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap kebugaran jasmani dan kesehatan (Nasional & November, 2023).

Analisis data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan aturan kualitatif yang mana data yang akan dilihat adalah hasil dari data, dan dokumentasi. Berdasarkan penelitian yang dilakukan melalui menyebarkan kuisioner yang melakukan olahraga jogging dikarenakan ingin menjaga kesehatan (Palar et al., 2015). hal ini sesuai dengan wawancara yang dilakukan bahwa mereka yang jogging memiliki usia 17-19 tahun karena pada usia mereka masih mampu jogging sehingga bisa menjaga kebugaran badan dan yang lebih mendukung lagi mereka (Andi et al., 2021).

Simpulan

Berdasar temuan penelitian dan hasil pengolahan data yang telah dikemukakan di atas maka dapat disimpulkan bahwa: 1) Aktivitas fisik terutama dari sedang hingga kuat dapat mempengaruhi dan memberikan dampak pada peningkatan kebugaran jasmani; 2) selain dapat berpengaruh kepada kebugaran jasmani, aktivitas fisik juga berdampak pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa.

Daftar Pustaka

- Andi, I., Samodra, Y. T. J., & Gustian, U. (2021). Identifikasi kebiasaan pemanasan pada mata pelajaran pendidikan jasmani di sekolah. *Edu Sportivo: Indonesian Journal of Physical Education*, 2(3), 164–170. [https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2\(3\).7504](https://doi.org/10.25299/es:ijope.2021.vol2(3).7504)
- Cardello, A. V. (2021). Questionnaires should be the default method in food-related emotion research. *Food Quality and Preference*, 92. <https://doi.org/10.1016/j.foodqual.2021.104180>
- English, K. (2019). Development of a questionnaire-based insecticide exposure assessment method and comparison with urinary insecticide biomarkers in young Australian children. *Environmental Research*, 178. <https://doi.org/10.1016/j.envres.2019.108613>
- Fadilah, L. A., Azizah, N., Nelson, F. A., & Izzudin, D. A. (2023). Mengenalkan Aktivitas Olahraga Rekreasi dengan Webinar Online kepada Remaja di Desa Sukamantri. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 138–141.
- Hadi Prabowo, & Osa Maliki. (2022). Analisis Motivasi Aktivitas Olahraga Jogging on the Weekend Pada Masa New Normal Di Alun – Alun Kajen 2021. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 3(1), 29–35. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v3i1.5179>
- Hadi Prabowo, & Osa Maliki. (2022). Analisis Motivasi Aktivitas Olahraga Jogging on the Weekend Pada Masa New Normal Di Alun – Alun Kajen 2021. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 3(1), 29–35. <https://doi.org/10.36456/j-stand.v3i1.5179>
- Hansen, P. (2019). Picture-based vocabulary assessment versus parental questionnaires: A cross-linguistic study of bilingual assessment methods. *International Journal of Bilingualism*, 23(2), 437–456. <https://doi.org/10.1177/1367006917733067>
- Helwig, N. E., Hong, S., & Hsiao-wecksler, E. T. (n.d.). No 主観的健康感を中心とした在宅高齢者における健康関連指標に関する共分散構造分析Title.
- Ishihara, M. (2019). Shortening self-report mental health symptom measures through optimal test assembly methods: Development and validation of the Patient Health Questionnaire-Depression-4. *Depression and Anxiety*, 36(1), 82–92. <https://doi.org/10.1002/da.22841>
- Lukina, Y. V. (2021). The questionnaire survey method in medicine on the example of treatment adherence scales. *Rational Pharmacotherapy in Cardiology*, 17(4), 576–583. <https://doi.org/10.20996/1819-6446-2021-08-02>
- Mitchell, A. (2020). The soundscape indices (SSID) protocol: A method for urban soundscape surveys- Questionnaires with acoustical and contextual information. *Applied Sciences (Switzerland)*, 10(7). <https://doi.org/10.3390/app10072397>

- Nasional, S., & November, K. V. (2023). JOGGING DI GOR TRI LOMBA JUANG SEMARANG PADA TAHUN 2023. November, 1997–2000.
- Nasional, S., & November, K. V. (2023). JOGGING DI GOR TRI LOMBA JUANG SEMARANG PADA TAHUN 2023. November, 1997–2000.
- Oosterveld, P. (2019). Methods for questionnaire design: a taxonomy linking procedures to test goals. *Quality of Life Research*, 28(9), 2501–2512. <https://doi.org/10.1007/s11136-019-02209-6>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Palar, C. M., Wongkar, D., & Ticoalu, S. H. R. (2015). Manfaat Latihan Olahraga Aerobik Terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.7127>
- Penelitian, J., & Edwar Daulay, D. (2022). All Fields of Science J-LAS Analisis Budaya dan Minat Olahraga Kebugaran Bagi Mahasiswa Cultural Analysis and Interest in Sports Fitness for Students. *AFoSJ-LAS*, 2(2), 317–322. <https://j-las.lemkomindo.org/index.php/AFoSJ-LAS/index>
- Pranata, D., & Kumaat, N. (2022). Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja: Literature Review. *Jurnal Universitas Negeri Surabaya*, 10(02), 107–116. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/45189>
- Raoufi, K. (2019). A questionnaire-based methodology to assist non-experts in selecting sustainable engineering analysis methods and software tools. *Journal of Cleaner Production*, 229, 528–541. <https://doi.org/10.1016/j.jclepro.2019.05.016>
- Ricci, L. (2019). Qualitative Methods Used to Generate Questionnaire Items: A Systematic Review. *Qualitative Health Research*, 29(1), 149–156. <https://doi.org/10.1177/1049732318783186>
- Steve, D., Amisi, M. D., & Punuh, M. I. (2021). Gambaran aktivitas fisik Mahasiswa Semester II Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat pembatasan sosial masa Pandemi Covid-19. *Jurnal KESMAS*, 10(1), 95–104. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/32228>
- Yusi, A., Maulana, G. T., Ridho, M., Olahraga, M., Religion, J., Agama, J., Yusi, A., Maulana, G. T., Ridho, M., Jasmani, P., Keguruan, F., Mangkurat, U. L., & Taruna, J. (2023). Mengoptimalkan Olahraga dan Kegiatan Fisik untuk Meningkatkan Kualitas Ibadah *Jurnal Religion : Jurnal Agama , Sosial , dan Budaya. Jurnal Religion*, 1(2), 573–577.

-
- Yusi, A., Maulana, G. T., Ridho, M., Olahraga, M., Religion, J., Agama, J., Yusi, A., Maulana, G. T., Ridho, M., Jasmani, P., Keguruan, F., Mangkurat, U. L., & Taruna, J. (2023). Mengoptimalkan Olahraga dan Kegiatan Fisik untuk Meningkatkan Kualitas Ibadah Jurnal Religion : Jurnal Agama , Sosial , dan Budaya. Jurnal Religion, 1(2), 573–577.
- Zsido, A. N. (2020). The emergency reaction questionnaire – First steps towards a new method. International Journal of Disaster Risk Reduction, 49. <https://doi.org/10.1016/j.ijdr.2020.101684>