

# PERANAN OLAHRAGA DALAM MENGURANGI STRES

*Oleh: Suryanto*

*Staf Pengajar Prodi Ikora PKR FIK UNY*

## Pendahuluan

Kehidupan di era modern yang ditunjang oleh kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi ditambah pula oleh pengaruh iklan di TV dan mass media menyebabkan banyak perubahan gaya hidup di dalam masyarakat. Kecenderungan masyarakat maupun seseorang menuntut adanya standar penghasilan yang tinggi dan pola hidup konsumtif. Pola hidup masyarakat modern sebagian besar hanya menonjolkan kepentingan pribadi dan rasa individualisme yang tinggi, sehingga tidak sedikit anggota masyarakat yang mengalami ketegangan batin yang memungkinkan dapat mengakibatkan stres.

Setiap orang pasti pernah mengalami stres, baik disebabkan oleh hal-hal yang telah disebutkan di atas maupun faktor yang lain, pekerjaan rumah tangga, ekonomi, pergaulan dll. Menurut Kelly (2009: 1) stres diperlukan oleh seseorang agar termotivasi untuk melakukan sesuatu yang lebih baik, tetapi kalau stresnya ringan dan masih bisa diatasi. Tetapi yang jadi permasalahan adalah bagaimana jika stress sudah mengganggu aktivitas sehari-hari, misalnya stres yang berkepanjangan, sulit tidur, rambut rontok, kehilangan nafsu makan, dan kurang percaya diri.

## **Pegertian Stres**

Menurut Soegijanto Sd. yang dikutip oleh Suryanto (2002: 45) stres adalah interaksi antara organisme atau individu dengan lingkungannya. Pendapat lain mengatakan bahwa stres adalah suatu tekanan yang tidak dapat diatasi oleh seseorang,

sehingga menimbulkan masalah kesehatan dan perilaku. Tekanan bisa berasal dari diri sendiri maupun lingkungan atau orang lain. Tekanan dari diri sendiri (internal), misalnya: merasa gagal, tubuh yang tidak sempurna, kemiskinan, perkawinan yang tidak bahagia, dll. Tekanan dari lingkungan atau orang lain (eksternal), misalnya: sikap teman kerja yang tidak kooperatif, pekerjaan terlalu banyak, tempat tinggal yang tidak nyaman, dll. (Zenko, 2010: 1).

### **Tanda-tanda Stres**

Tanda-tanda stres menurut Zenko (2010: 1-2) adalah sebagai berikut:

1. Merasa:
  - a. Bingung, cemas sedih.
  - b. Sering merasa jengkel, marah, uring-uringan.
  - c. Gelisah.
  - d. Suasana hati yang cepat berubah.
  - e. Tidak berdaya.
  - f. Kehilangan minat atau kehilangan semangat.
2. Gejala fisik:
  - a. Nafas memburu.
  - b. Sakit kepala
  - c. Otot tegang.
  - d. Sembelit.
  - e. Mencret, sariawan, atau gangguan kulit.
  - f. Mulut dan kerongkongan kering.

- g. Sulit tidur atau tidur terlalu banyak.
  - h. Letih tanpa sebab yang jelas.
3. Mengalami kesulitan dalam:
- a. Memusatkan perhatian/konsentrasi.
  - b. Berpikir jernih.
  - c. Mengambil keputusan.
4. Merasa kehilangan:
- a. Minat kerja.
  - b. Minat terhadap hubungan dengan orang lain atau lebih suka menyendiri.

### **Cara Mengurangi Stres**

Stres yang berat jika tak terkendali bias membuat seseorang memutuskan untuk mengakhiri hidupnya. Stres dapat menjadi penyebab timbulnya masalah serius terhadap kesehatan dan emosional. Mencari cara untuk mengelola stres adalah bagian yang penting untuk menjaga diri kita sendiri. Melakukan olahraga secara teratur untuk kebugaran merupakan salah satu cara terbaik untuk mengurangi stres (Brotherbangun.COM, 2010: 1). Olahraga adalah serangkaian gerak raga yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak dan meningkatkan kemampuan gerak. Seperti halnya makan, gerak (olahraga) merupakan kebutuhan hidup yang sifatnya terus menerus, artinya olahraga sebagai alat untuk mempertahankan hidup, memelihara dan membina kesehatan, tidak dapat ditinggalkan seperti halnya makan, Olahraga pun hanya akan dapat dinikmati dan bermanfaat bagi kesehatan pada mereka yang melakukan kegiatan olahraga. Tetapi bagaimana olahraga dapat menyehatkan dan berapa berat orang harus melakukan untuk

menjadi lebih sehat. Adapun konsep olahraga kesehatan adalah padat gerak, bebas stres, singkat (cukup 10 - 30 menit tanpa henti), adekuat, massal, mudah, murah, meriah dan fisiologis (bermanfaat dan aman). Massal adalah ajang silaturahmi, ajang pencerahan stres, ajang komunikasi sosial. Jadi olahraga kesehatan membuat manusia menjadi sehat jasmani, rohani dan sosial, yaitu sehat seutuhnya sesuai konsep sehat WHO. Adekuat artinya cukup, yaitu cukup dalam waktu (10 - 30 menit) dan cukup intensitasnya. Menurut Cooper (1994) intensitas olahraga yang cukup, yaitu apabila denyut nadi latihan mencapai 65-80 % DNM sesuai umur (Denyut Nadi Maksimal sesuai umur =  $220 - \text{umur}$  dalam tahun) (H.Y.S. Santosa Giriwijoyo, 2007: 1-2).

Menurut Joko Susilo (2010: 2) olahraga yang cukup dapat membantu mengurangi ketegangan anda. Berolahraga membantu anda lebih sehat, meningkatkan energi dan stamina anda, membuat pikiran lebih fresh, dan membuat tidur lebih pulas. Kalau anda belum rutin olahraga, saya sarankan mulai minggu ini, bisa dimulai dengan olahraga ringan, seperti jalan-jalan, lari pagi, atau naik sepeda keliling sekitar lingkungan rumah anda. Mereka yang secara fisik lebih aktif cenderung menyesuaikan diri lebih baik terhadap stres emosional dan mental serta lebih jarang menderita kelainan kepribadian, lebih kecilnya kecenderungan untuk menderita tukak (luka) lambung dan penyakit-penyakit lain yang berkaitan dengan stres mungkin juga karena kemampuan yang lebih baik untuk menyesuaikan diri terhadap stres psikis (Giam, C.K. Teh, K.C., 1993: 12).

Selama ini yoga dan olahraga yang menyangkut meditasi lebih dipercaya bisa menenangkan pikiran. Tetapi jika anda sedang tak ingin menahan pose dalam waktu lama dan lebih ringan, berolahraga kardio dengan intensitas lebih tinggi. Disarankan untuk memilih olahraga renang, air bisa membantu kita menenangkan diri. Belum lagi, dengan

renang tubuh jadi lebih lelah dan membantu kita untuk tertidur, yang merupakan hal penting untuk menanggulangi stres (Kompas, 2011: 1). Menurut Yuli (2010: 1-2) berbagai penelitian menyebutkan bahwa olahraga merupakan salah satu cara melepas stres yang efektif. Selama berolahraga tubuh kita menghasilkan enzim yang disebut endorfin, satu jenis morfin alami yang memicu rasa senang dan rileks. Olahraga adalah faktor penting dalam rumus pola hidup sehat. Tak hanya membuat tubuh menjadi bugar, olahraga juga efektif menurunkan berat badan, mencegah penyakit kronis, memperluas pergaulan sosial, dan mengurangi stres. Olahraga juga bisa dilakukan dilingkungan sendiri dan hasilnya akan efektif asalkan dilakukan secara teratur, terukur dan senang hati. Jasper menuturkan, setelah 25 menit, maka mood orang yang berolahraga akan lebih baik, stres berkurang dan akan merasakan energi tubuh yang lebih (Admin, 2010: 3).

Astari Kusumawardhani (2009: 1) mengatakan bahwa berolahraga teratur dapat membuat anda lebih tahan terhadap stres, bahkan depresi. Pasalnya, dengan melakukan olahraga yang cukup takarannya dapat meningkatkan kadar endorfin dalam tubuh. Hormon ini dapat memperbaiki suasana hati, yang membantu mengatasi dan mencegah stres. Saat anda berolahraga, tubuh mengeluarkan beta-endorphins yang menangkal hormone stres yang menjalar ke tubuh. Sehingga kita mendapati perasaan nyaman dan menyenangkan sehabis berolahraga. Banyak jenis olahraga yang bermanfaat untuk mencegah atau merendam stres, tidak perlu menghabiskan waktu berjam-jam di pusat kebugaran, anda bisa melakukan latihan aerobik yang murah dan efektif, seperti jalan kaki, jogging, lompat tali, bersepeda, berenang, dan lainnya. Tiga kali per minggu latihan aerobik 20 – 30 menit adalah porsi minimum untuk memperbaiki mood anda, yang harus

diperhatikan adalah sebelum berolahraga sebaiknya jangan lupa melakukan pemanasan, dan diakhiri dengan pendinginan. Dengan begitu, tubuh anda menjadi siap dan tidak kaget menerima beban aktivitas fisik.

Menurut Jonathan K dan Kathleen L.K. (1992: 27-29) otot anda akan menjadi tegang bila anda menghadapi stres. Stres tersebut bisa dalam bentuk fisik maupun emosi. Ketegangan emosi pada otot terjadi bila otot anda dipenuhi dengan perasaan yang tidak dapat ditanggulangi, seperti kekecewaan, frustrasi yang terus-menerus, marah yang tersembunyi, dendam dan perasaan bersalah. Semua perasaan tersebut menghasilkan ketegangan di berbagai kumpulan otot. Ketegangan otot juga menyebabkan berbagai sakit kepala, sakit punggung, kaku leher, beberapa macam arthritis, dan gejala komplikasi lainnya. Untuk mengurangi ketegangan otot ini, ternyata olahraga yang teratur adalah jawabnya. Dasar fisiologinya sangat sederhana, yaitu diperlukan waktu untuk menghasilkan otot yang rileks. Setiap pengobatan mengurangi ketegangan otot akan memberikan penyembuhan kepada banyak penderita dan kesakitan. Pengobatan yang terbaik untuk hal tersebut ialah program olahraga yang teratur. Dengan olahraga yang teratur, berbagai macam penyakit yang tidak perlu timbul dapat dihindarkan. Sehingga anda mempunyai badan yang kuat, sehat, serta wajah yang cerah dan bergairah.

## **Penutup**

Olahraga sudah merupakan suatu kebutuhan hidup sehari-hari, seperti halnya makan. Olahraga yang dilakukan secara teratur dan terukur dapat menurunkan berat badan, mencegah penyakit, dan mengurangi stres. Disamping itu untuk mengurangi stres

perlu diciptakan keseimbangan dalam hidupnya, baik pekerjaan, istirahat, makan, olahraga, dll.

### **Daftar Pustaka**

- Admin. (2010). “25 Menit Olahraga untuk Redam Stres dan Amarah”. *Ranah sehat.com/2010/04/25-25-menit-olahraga-untuk-redam-stres-dan-amarah/7wpmp\_tp=18wpmp\_switcher=desktop*
- Astari Kusumawardhani. (2009). “Olahraga untuk Meredam Stres”. [http://kosmo.vivanews.com/news/red/20480-olahraga\\_untuk\\_meredam\\_stres](http://kosmo.vivanews.com/news/red/20480-olahraga_untuk_meredam_stres)
- Broterbangun.COM. (2010). “Tips Cara Menghilangkan Stress dengan Olahraga”. [Broterbangun.com/tips-cara-menghilangkan-stress-dengan-olahraga.html](http://Broterbangun.com/tips-cara-menghilangkan-stress-dengan-olahraga.html)
- Giam, C.K. dan Teh, K.C. (1993). Ilmu Kedokteran Olahraga. Alih Bahasa: Hartono Satmoko, Jakarta: Binarupa Aksara.
- H.Y.S. Santosa Giriwijoyo. (2007). “Manfaat dan Mudarat Olahraga”. <http://geraksehat.worddpres.com/2007/08/25/manfaat-dan-mudarat-olahraga/>
- Joko Susilo. (2011). “8 Tips Management Stres dengan Mengatur Keseimbangan Pola Hidup Anda”. <http://www.jokosusilo.com/2010/03/26/8-tips-management-stress-dengan-mengatur-k...>
- Kathleen, L.K. dan Jonathan, K. (1992). Olahraga Sumber Kesehatan. Bandung: Advent Indonesia.
- Kelly. (2009). “Macam-macam Solusi Stress”. <http://pelangiku.com/2009/07/macam-macam-solusi-stress/>
- Kompas.com. (2011). “Olahraga Sesuai “Mood” Lebih Efektif”. <http://female.kompas.com/read/xml/2011/01/14/11340270/Olahraga.Sesuai.Mood.Le...>
- Suryanto. (2002). “Stres dan Cara Penanggulangannya”. *WUNY Majalah Ilmiah Populer*. Yogyakarta: UNY.
- Yuli. (2010). “Atasi Stres dengan Olahraga”. <http://community.um.ac.id>.
- Zenko. (2010). “Cara Mudah Mengatasi Masalah Stres Anda”. <http://www.sahabatwanita.com/cara-mudah-mengatasi-masalah-stres-anda>

