



Upaya Penanaman Kebiasaan Olah Raga Pada Mahasiswa PGSD Melalui Proyek Hidup Sehat

Widiastuti

Universitas Pelita Harapan

Received: 14 Juli 2022
Revised: 18 Juli 2022
Accepted: 22 Juli 2022

Abstract

This research is motivated by the low exercise habits among PGSD students. This low exercise habit makes the condition of PGSD students physically often feel tired, body stiff and achy. While psychologically, PGSD students often experience excessive *stress*, anxiety, and worry. From the spiritual side, PGSD students also felt less enthusiastic or enthusiastic in participating in spiritual activities. Therefore, an effort is needed to overcome these problems, namely by implementing a healthy living project. The purpose of this study was to describe efforts to inculcate exercise habits in PGSD students through a healthy living project. The method used in this research is descriptive qualitative. The subjects of this study were fourth semester PGSD students. Data were collected using observation, interviews, and documentations. The results of this study indicate that the implementation of a healthy living project carried out for approximately two months by exercising three times a week can in still exercise habits in PGSD students. Students who had never previously done sports became happy and interested in doing sport regularly. In addition, the students also felt changes in their physical, psychological, and spiritual conditions after completing the healthy living project in the form of sport. This is the motivation that encourages PGSD students to continue the project of healthy living as a daily lifestyle. Thus, it can be concluded that efforts to in still exercise habits in PGSD students

Keywords: Sports habits, healthy living projects, PGSD students.

(*) Corresponding Author: widiastuti.tc@uph.edu

How to Cite: Widiastuti, W. (2022). Upaya Penanaman Kebiasaan Olah Raga Pada Mahasiswa PGSD Melalui Proyek Hidup Sehat. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(13), 445-453. <https://doi.org/10.5281/zenodo.6962783>.

PENDAHULUAN

Olah raga merupakan suatu kebutuhan manusia dalam memenuhi derajat kesehatannya. Memiliki kondisi tubuh yang sehat dan bugar tentu menjadi dambaan bagi semua orang. Salah satu cara untuk mewujudkannya adalah dengan membiasakan diri berolah raga. Olah raga itu sendiri memiliki definisi sebagai serangkaian gerak yang teratur dan terencana untuk memelihara gerak guna mempertahankan hidup dan meningkatkan gerak guna meningkatkan kualitas hidup (Giriwijoyo, S. & Sidik, D.Z., 2013). Seseorang yang melakukan olah raga, pada dasarnya sedang mengolah tubuh untuk bergerak agar tubuh menjadi sehat. Hal ini sejalan dengan Husdarta, J.S. (2019), bahwa olah raga adalah usaha mengolah, melatih raga/ tubuh manusia, untuk menjadi sehat dan kuat. Jadi, tujuan utama dari olah raga adalah untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran seseorang.

Olah raga yang memiliki tujuan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh biasa disebut sebagai olah raga kesehatan. Sebagaimana dijelaskan oleh Giriwijoyo, S. & Sidik, D.Z. (2013), olah raga kesehatan adalah olah raga untuk memelihara dan atau untuk meningkatkan derajat kesehatan



dinamis, sehingga orang bukan hanya sehat secara statis, namun juga sehat secara dinamis yaitu mempunyai kemampuan gerak yang dapat mendukung aktivitas dalam seluruh aspek kehidupan yang bersifat rutin, maupun untuk keperluan rekreasi dan/ atau mengatasi keadaan gawat-darurat. Sasaran dari olah raga kesehatan ini berkaitan dengan pemeliharaan dan peningkatan kemandirian serta mobilitas dalam hal peri kehidupan bio-psiko-sosiologiknya sehari-hari, pencegahan dan penyembuhan penyakit non-infeksi, pengendalian berat badan dan pengaturan diet, peningkatan semangat dan kualitas hidup seseorang. Kunci agar sasaran tersebut dapat dicapai jika dilakukan secara rutin dan terus menerus. Hal ini sesuai dengan pendapat yang mengemukakan Kenari, M.A. (2014), bahwa olah raga yang baik adalah olah raga yang dilakukan dengan intensitas yang teratur dan berkelanjutan.

Olah raga memiliki banyak sekali manfaat bagi individu yang melaksanakannya. Selain untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran fisik dimana seseorang tidak mengalami kelelahan berarti saat melaksanakan aktivitas sehari-hari, olah raga juga dapat mengurangi masalah psikologi seseorang seperti *stress*, kecemasan yang berlebihan dan juga kekhawatiran. Pada saat seseorang melakukan olah raga maka hormon *endorphin* akan meningkat sehingga dapat memberikan rasa puas dalam diri seseorang sehingga mampu mengurangi masalah-masalah psikologi. Sebagaimana hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Andalasari, R. & Berbudi, A.B.L. (2018), yang menunjukkan bahwa kebiasaan olah raga yang baik berpengaruh signifikan terhadap tingkat *stress* dikarenakan menurunnya hormon *stress* dan meningkatkan *feel good hormone*.

Selain itu, melalui aktivitas olah raga seseorang dapat meningkatkan rasa syukur atas nikmatnya kesehatan yang diberikan. Menurut Kenari, M.A. (2014), Olah raga tidak hanya berpusat pada kesehatan jasmani saja namun juga bermanfaat bagi kehidupan rohani dan sosial. Lebih dalam lagi olah raga yang merupakan aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat membantu mencegah berbagai macam penyakit seperti jantung, stroke, diabetes, kanker, hipertensi, menjaga berat badan yang sehat, dan dapat meningkatkan kualitas hidup dan kesejahteraan serta kesehatan mental (WHO, 2020). Oleh karena itu, membiasakan diri berolah raga sama artinya menjaga kesehatan secara utuh baik fisik, mental, maupun kehidupan rohani seseorang.

Melihat betapa banyaknya manfaat dari olah raga ini, maka sangat disayangkan fakta yang terjadi pada mahasiswa PGSD dimana kebiasaan olah raganya cukup rendah. Dari hasil pengamatan yang dilakukan didapati bahwa selama pandemi Covid-19 berlangsung aktivitas pembelajaran jarak jauh menyita banyak sekali waktu mahasiswa. Mahasiswa tidak hanya sekedar mengikuti kelas tatap muka secara *online* namun juga mahasiswa dituntut untuk dapat belajar secara mandiri yang tentu waktunya tidak terbatas. Mahasiswa juga harus mengerjakan tugas-tugas kelompok yang dilakukan secara *online*. Hampir seluruh aktivitas dilakukan secara *online* menuntut mahasiswa untuk lebih banyak duduk di depan laptop, sedangkan aktivitas bergerak seperti olah raga menjadi lebih berkurang. Hal ini pula yang membuat para mahasiswa PGSD merasa kewalahan dalam mengatur waktu dan enggan melakukan olah raga. Rendahnya kebiasaan berolah raga dikalangan mahasiswa PGSD ini berdampak pada kondisi fisik, psikis, maupun rohaninya. Dari hasil observasi awal yang dilakukan, peneliti mendapati secara fisik

mahasiswa PGSD mengalami kondisi yang mudah lelah, badan terasa kaku, dan pegal-pegal, tubuh terasa lemas, dan sering pusing. Hal ini menunjukkan bahwa kondisi mahasiswa PGSD tidak dalam kondisi yang bugar sehingga hal tersebut dapat mengganggu aktivitas sehari-hari dalam menjalani proses perkuliahan. Selain itu didapati pula secara psikis bahwa kondisi mahasiswa PGSD sering merasa *stress*, cemas, kekawatiran yang tinggi, sulit tidur atau *insomnia*, dan emosi tidak stabil. Kurangnya olah raga bukan hanya berdampak kesehatan secara fisik saja namun juga berdampak pada kesehatan mental seseorang. Kesehatan mental yang dibiarkan saja tentunya akan mengganggu motivasi seseorang dalam menikmati setiap aktivitas yang dilakukan setiap harinya. Terakhir rendahnya kebiasaan olah raga juga membuat mahasiswa PGSD secara tidak sadar menurunkan gairah dan antusiasme dalam mengikuti kegiatan kerohanian serta kurangnya kemampuan untuk mengucap syukur. Melihat permasalahan tersebut maka dapat teridentifikasi bahwa yang menjadi permasalahan sebenarnya adalah kurangnya kebiasaan olah raga yang dimiliki mahasiswa PGSD sehingga berdampak besar pada kehidupan mereka sehari-hari. Dari identifikasi permasalahan tersebut maka diperlukannya sebuah upaya untuk menanamkan kebiasaan olah raga pada mahasiswa PGSD.

Upaya kesehatan merupakan setiap kegiatan untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan yang bertujuan untuk mewujudkan derajat kesehatan yang optimal bagi masyarakat (Prasetyo, Y., 2013). Upaya yang diharapkan tentu bertujuan untuk menanamkan kebiasaan berolah raga pada mahasiswa PGSD agar mahasiswa dapat meningkatkan derajat kesehatan dan kebugarannya. Menanamkan kebiasaan berolah raga tentu bukanlah hal yang mudah sebagaimana membalikan telapak tangan. Diperlukan upaya yang terencana, terjadwal, disiplin dalam melaksanakan dan kesediaan untuk terus menerus mengevaluasi diri. Pada dasarnya untuk menanamkan kebiasaan dapat dimulai dari langkah-langkah kecil namun dilakukan secara terus menerus atau kontinyu. Melihat kebutuhan tersebut maka proyek hidup sehat dapat menjadi jawaban untuk menolong mahasiswa PGSD memulai kebiasaan berolah raga.

Dalam penelitian ini, proyek hidup sehat yang dimaksud adalah mahasiswa akan terlebih dahulu melakukan identifikasi diri baik secara fisik, psikis, maupun rohani. Kemudian berdasarkan hasil identifikasi diri tersebut mahasiswa kemudian merancang aktivitas fisik berupa olah raga yang sesuai dengan kebutuhannya, ringan, mudah untuk dilakukan. Pemilihan jenis olah raga tersebut tentu memperhatikan dari konsep olah raga kesehatan yaitu padat gerak, bebas *stress*, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti), adekuat, massal, mudah, murah, meriah, dan fisiologis (bermanfaat dan aman) Giriwijoyo, S. & Sidik, D.Z. (2013). Mahasiswa melaksanakan kebiasaan olah raga ini selama kurang lebih dua bulan dalam repetisi latihan tiga kali dalam seminggu. Setiap minggunya mahasiswa akan menuliskan hasil evaluasi dari kebiasaan olah raga yang dilakukan pada jurnal proyek hidup sehat. Mahasiswa juga menuliskan perubahan-perubahan yang dialaminya setelah seminggu melaksanakan pembiasaan berolah raga tersebut. Harapannya melalui proyek hidup sehat ini penanaman kebiasaan berolah raga dapat berhasil dan mahasiswa merasakan secara langsung manfaat dan dampak dari berolah raga baik secara fisik, psikis, maupun rohani dengan melihat perubahan-perubahan yang dialami setelah selesai pelaksanaan proyek hidup sehat ini. Dengan demikian, tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan tentang upaya

penanaman kebiasaan olah raga pada mahasiswa PGSD melalui proyek hidup sehat.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif diskriptif. Metode penelitian kualitatif diskriptif merupakan metode yang mendeskripsikan suatu obyek, fenomena, atau setting sosial yang akan dituangkan secara naratif (Anggito, A. & Setiawan, J., 2018). Adapun yang menjadi subyek penelitian ini adalah mahasiswa PGSD semester empat tahun ajaran 2020/2021. Penelitian ini dilakukan dalam kurun waktu dua bulan Februari-Maret 2021. Data dikumpulkan dengan menggunakan observasi yang dilakukan sebelum pelaksanaan proyek hidup sehat, sedangkan wawancara dan dokumentasi dilakukan setelah pelaksanaan proyek hidup sehat. Instrumen penelitian yang digunakan adalah pedoman angket, pedoman wawancara dan dokumentasi. Dari data yang diperoleh kemudian dianalisis dengan mereduksi data, menyajikan data, dan menarik kesimpulan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum Pelaksanaan Proyek Hidup Sehat

Sebagaimana telah dipaparkan pada bagian latar belakang, bahwa sebelum pelaksanaan proyek hidup sehat berupa olah raga selama dua bulan dalam repetisi tiga kali seminggu. Mahasiswa PGSD terlebih dahulu melakukan identifikasi diri. Identifikasi diri tersebut meliputi melihat kembali kondisi fisik yang selama ini dialami, kondisi psikis atau kondisi mental yang sering dirasakan, dan kondisi rohani yang sedang dialami dan rasakan. Adapun tujuan dari identifikasi diri ini adalah untuk menjadi tolak ukur sebelum dan sesudah selesai melaksanakan proyek hidup sehat berupa olah raga. Selain itu juga identifikasi diri dapat menolong mahasiswa PGSD untuk mengenali kebutuhan diri dan menjadi dasar dalam pengambilan keputusan terkait jenis-jenis olah raga yang akan dilakukan. Berdasarkan hasil angket yang dibagikan kepada mahasiswa PGSD, hasil dari identifikasi diri tersebut adalah sebagai berikut:

a. Kondisi Fisik

Selama mahasiswa PGSD mengikuti pembelajaran secara *online* dan tidak melakukan aktivitas olah raga, maka di dapati sebagian besar mahasiswa mengalami kondisi fisik seperti badan terasa lelah, letih, lesu, kaku, dan pegal-pegal. Ada beberapa yang menyatakan bahwa kepala sering pusing dan sakit migren. Ada juga yang mengalami jantung berdebar-debar, nafas tidak teratur atau terenggah-enggah, nyeri punggung, nyeri pinggang, dan nyeri otot betis. Beberapa mahasiswa menuliskan bahwa mereka sering mengalami mual dan kram perut. Ada juga mahasiswa yang mengatakan berat badan naik.

Dilihat dari hasil tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa mahasiswa PGSD, dalam kondisi kurang sehat dan tidak bugar. Tingkat kebugaran yang kurang memiliki dampak negatif seperti tubuh menjadi cepat lelah, kelebihan berat badan, dan tubuh rentan terhadap berbagai gejala penyakit (Mainous, dkk., 2019, dalam Meilina S.D. & Kusuma D.A. 2022). Kondisi fisik yang tidak sehat dan bugar akan mengganggu aktivitas keseharian para mahasiswa PGSD, dalam melaksanakan berbagai kegiatan perkuliahan. Aktivitas sehari-hari menjadi tidak maksimal dikerjakan, dan hasilnya pun kurang memuaskan. Jadi, kondisi fisik yang sehat dan bugar sangat dibutuhkan dalam diri mahasiswa PGSD.

Terkait dengan kondisi fisik, selain mahasiswa mengidentifikasi diri, mahasiswa juga mengidentifikasi riwayat sakit yang pernah dialaminya. Hal ini dilakukan untuk menjadi bahan pertimbangan dalam memilih jenis-jenis olah raga yang akan rencanakan dalam proyek hidup sehat. Jenis olah raga yang dipilih tentunya yang aman dan tidak memicu kambuhnya penyakit yang pernah dialaminya. Berdasarkan hasil angket, didapati bahwa riwayat sakit yang dialami mahasiswa PGSD adalah *maag*, *gerd*, alergi makanan, darah rendah, *vertigo*, dan batuk pilek. Ada beberapa yang pernah mengalami *flek* paru-paru. Jika dilihat dari hasil angket terkait dengan riwayat sakit maka jenis olah raga yang dapat pilih mahasiswa ada di olah raga dengan intensitas rendah dan sedang.

b. Kondisi Psikis

Kondisi psikis mahasiswa selama pembelajaran secara *online* dan tidak memiliki aktivitas olah raga didapati bahwa sebagian besar mahasiswa sering merasa kecemasan yang tinggi, kekhawatiran yang berlebihan, *overthinking*, dan ada yang menuliskan sampai pada tahap *stress* dan depresi. Beberapa mahasiswa merasa emosinya tidak stabil, sering marah-marah tanpa alasan atau alasan yang sepele. Ada yang menuliskan kurangnya konsentrasi dalam mengikuti perkuliahan. Kemudian ada pula yang menuliskan saat mereka *stress* maka larinya pada makan terlalu banyak atau bahkan tidak makan sama sekali. Didapati pula ada yang kesulitan tidur karena gelisah sepanjang malam.

Melihat kondisi psikis tersebut, dapat dikatakan bahwa kondisi psikis mahasiswa PGSD dalam kondisi tidak sehat. Sehat bukan hanya secara fisik, namun juga secara psikis, dimana seseorang merasa dirinya puas, bebas dari *stress*, dan tidak memiliki kecemasan serta kekhawatiran yang berlebihan. Seseorang yang memiliki kondisi psikis atau kesehatan mental yang sehat memiliki ciri-ciri sebagai berikut: merasa senang terhadap dirinya sendiri sehingga mampu menghadapi berbagai situasi, kekecewaan dalam kehidupan, puas terhadap kehidupan sehari-hari, memiliki harga diri dan nilai diri yang baik. Ciri berikutnya adalah merasa nyaman berhubungan dengan orang lain seperti mampu mengasahi orang lain, menerima perbedaan dengan orang lain, memiliki hubungan yang tetap dengan pribadi yang tetap, merasa bagian dari suatu komunitas. Ciri terakhir mampu memenuhi tuntutan hidup seperti mampu menetapkan tujuan, mengambil keputusan, bertanggungjawab, mampu merancang masa depan, menerima ide dan pengalaman baru (Putri, A.W., Wibhawa, B., Gutama, A.S., 2015).

c. Kondisi Rohani

Kondisi kerohanian yang dialami para mahasiswa PGSD sebelum melaksanakan proyek hidup sehat berupa olah raga antara lain: sebagian besar mahasiswa mengalami kondisi kurang bergairah dan antusias dalam mengikuti berbagai aktivitas kerohanian. Ada juga yang mengalami kondisi jarang melakukan ibadah secara pribadi, merasa kering secara rohani, dan bahkan tidak tertarik membicarakan hal-hal yang berbau rohani.

Berdasarkan angket di atas maka dapat dilihat bahwa kondisi mahasiswa PGSD sebelum melaksanakan proyek hidup sehat, didapati bahwa mereka dalam kondisi tidak sehat baik secara fisik, psikis, maupun rohani. Menurut kesehatan WHO kondisi sehat bukan saja meliputi sehat secara fisik, namun juga sehat secara psikis maupun rohani. Setelah mahasiswa PGSD melakukan identifikasi

diri, maka langkah berikutnya yang dilakukan adalah mahasiswa kemudian mengiskusikan jenis olah raga yang dipilih dengan dosen pengampu mata kuliah pendidikan jasmani. Tujuan dari diskusi tersebut adalah untuk mereview kembali apakah jenis olah raga yang dipilih sudah tepat dan sesuai dengan kebutuhannya.

Dari data yang diperoleh melalui angket didapati bahwa mahasiswa PGSD sebagian besar telah memilih jenis olah raga sesuai dengan kebutuhan, kondisi fisik, dan olah raga yang disukainya. WHO (2020), membagi aktivitas fisik atau olah raga dalam tiga kategori yaitu ringan, sedang dan berat. Begitu pula para mahasiswa juga memilih jenis olah raga dalam proyek hidup sehat ini cukup bervariasi, ada yang memilih olah raga ringan seperti jalan santai, jogging, *aerobic low impact*, bersepeda santai dan yoga. Ada juga yang memilih jenis olah raga dengan intensitas sedang seperti berenang, badminton, berlari, dan tenis meja. Beberapa mahasiswa memilih jenis olah raga dengan intensitas tinggi karena sebelum melaksanakan proyek hidup sehat sudah sering mengikuti kegiatan olah raga tersebut seperti *jumping jack*, *push up*, *squat*, *plank*, *abdominal crunch*. Setelah para mahasiswa melakukan pemilihan jenis olah raga mereka kemudian mengkonsultasikan kepada dosen pengampu mata kuliah pendidikan jasmani untuk melihat apakah pemilihan jenis olah raga tersebut sudah sesuai dan tepat terhadap kebutuhan dan kondisi fisik yang dialami. Kemudian mahasiswa mulai merancang dan menetapkan jadwal mingguan untuk pelaksanaan olah raga tersebut.

Pelaksanaan Proyek Hidup Sehat

Pelaksanaan proyek hidup sehat berupa olah raga seminggu tiga kali dalam kurun waktu dua bulan dengan durasi waktu minimal 30 menit per latihan. Para mahasiswa PGSD melaksanakan proyek hidup sehat ini secara mandiri. Mahasiswa dapat melakukan secara individu maupun secara masal bersama dengan teman-temannya jika olah raga yang dipilih sama. Waktu pelaksanaan juga disesuaikan dengan jadwal yang sudah direncanakan sebelumnya. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan, didapati bahwa sebagian besar mahasiswa melaksanakan proyek hidup sehat ini selama dua puluh empat kali (24 x latihan), selama kurun waktu dua bulan (Februari-Maret 2022), dan dilakukan seminggu tiga kali. Sebagian kecil mahasiswa melakukan kurang dari 24 kali latihan, dan beberapa mahasiswa yang melakukan lebih dari 24 kali latihan. Alasan dari sebagian kecil mahasiswa yang melakukan kurang dari 24 kali latihan, adalah karena pada proyek hidup sehat berlangsung mereka sempat terkena virus Covid-19, sehingga harus melakukan isolasi mandiri dan kondisi tubuh tidak memungkinkan untuk berolahraga. Sedangkan untuk beberapa mahasiswa yang melakukan lebih dari 24 kali latihan, karena mahasiswa pada dasarnya menyukai aktivitas olah raga, sehingga bagi mereka setelah beradaptasi seminggu tiga kali latihan dalam beberapa minggu mereka menambah menjadi seminggu 4-5 kali latihan.

Untuk rata-rata durasi waktu yang digunakan untuk aktivitas olah raga ini, didapati cukup bervariasi. Sebagian besar durasi yang dilakukan untuk berolahraga adalah 30 menit secara konsisten setiap kali latihan, ada beberapa mahasiswa yang melakukan olah raga lebih dari 30 menit pada setiap kali latihan. Namun, didapati juga sebagian kecil mahasiswa yang olah raga dengan durasi waktu lebih dari satu

jam. Sedangkan untuk tempat latihan para mahasiswa ada yang melakukan di dalam ruangan seperti di kamar dan di *gym* namun tak sedikit juga yang melakukan aktivitas olah raga di luar ruangan seperti di lapangan olah raga, *jogging track*, taman dan kolam renang. Jika diperhatikan pelaksanaan proyek hidup sehat ini menyesuaikan konsep dari olah raga kesehatan yaitu padat gerak, bebas *stress*, singkat (cukup 10-30 menit tanpa henti), adekuat, massal, mudah, murah, meriah, dan fisiologis (bermanfaat dan aman) Giriwijoyo, S. & Sidik, D.Z. (2013).

Selama pelaksanaan proyek hidup sehat ini, mahasiswa mendokumentasikan aktivitas olah raganya ke dalam jurnal hidup sehat. Di dalam jurnal tersebut mahasiswa menuliskan jenis olah raga yang dilakukan setiap kali latihan dan durasi waktunya per latihan kemudian mahasiswa juga menuliskan evaluasi setiap minggunya. Evaluasi tersebut berupa kondisi yang dialami secara fisik, psikis, dan rohani serta perubahan-perubahan yang dialami setiap minggunya. Dari hasil dokumentasi tersebut didapati bahwa dua minggu pertama mahasiswa mengalami kondisi fisik seperti pegal-pegal dan nyeri. Hal ini dikarenakan badan sedang dalam proses menyesuaikan diri dengan aktivitas olah raga yang dilakukan. Namun secara psikis mahasiswa menjadi lebih tenang dan *stress* berkurang serta kegelisahan menjelang tidur berkurang. Secara rohani mahasiswa merasa lebih menikmati aktivitas rohani. Pada sebulan pertama, kondisi fisik para mahasiswa sudah mampu menyesuaikan diri, sehingga aktivitas olah raga dapat dilakukan tanpa adanya gangguan secara fisik. Para mahasiswa juga merasakan kondisi fisik mereka jauh lebih bugar dan tidak mudah lelah, serta mereka semakin mampu mengendalikan emosi-emosi yang tidak stabil. Pada bulan ke dua kondisi fisik, psikis, dan rohani semakin membaik.

Berdasarkan data yang telah dipaparkan tersebut maka pelaksanaan proyek hidup sehat berupa olah raga selama dua bulan dengan repetisi tiga kali dalam seminggu berhasil dilakukan oleh para mahasiswa PGSD untuk membiasakan diri berolah raga karena sebagian besar mahasiswa melakukan rata-rata dua puluh empat kali latihan.

Setelah Pelaksanaan Proyek Hidup Sehat

Setelah pelaksanaan proyek hidup sehat selesai, didapati hasil wawancara yang dilakukan pada para mahasiswa PGSD. Sebagian besar mahasiswa menjawab perubahan yang sangat nyata dirasakan secara fisik adalah badan lebih segar, bugar, ringan, sehat dan tidak mudah lelah. Badan bergerak lebih cekatan, lebih gesit dan daya tahan tubuh meningkat. Ada beberapa yang menjawab berat badan turun namun ada juga yang menjawab berat badan yang naik. Terdapat juga jawaban dimana nafas jauh lebih terkendali dan terkontrol tidak lagi terengah-enggah, dan berkurangnya debar-debar pada jantung. Perubahan fisik yang dialami oleh para mahasiswa PGSD setelah melakukan proyek hidup sehat berupa olah raga ini menjadi bukti bahwa olah raga secara teratur dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran secara fisik serta memberikan daya tahan tubuh. Menurut Landers, D. dalam Pane, B.S. (2015), olah raga yang dilakukan secara teratur akan meningkatkan fungsi hormon-hormon dalam tubuh yang mampu meningkatkan daya tahan tubuh.

Kemudian secara psikis, sebagian besar mahasiswa menjawab: mereka merasakan perubahan yang besar suasana hati jauh lebih *enjoy*, tenang, lebih

menikmati hidup dan bahagia. Beberapa mahasiswa merasa lebih bersemangat mengerjakan sesuatu, konsentrasi dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah, lebih fokus, rasa malas berkurang dan lebih produktif. *Stress* berkurang banyak sekali dan pikiran jauh lebih rileks, lebih percaya diri, keawatiran dan kecemasan berkurang, dan tidur menjadi lebih teratur dan lebih nyenyak. Dari data tersebut maka didapati bahwa kondisi psikis mahasiswa PGSD setelah proyek hidup sehat berupa olah raga mengalami peningkatan yang baik. Sebagaimana dipaparkan oleh Landers, D. dalam Pane, B.S. (2015), mengenai manfaat olah raga dalam mengurangi *stress* seseorang yang melakukan olah raga secara teratur memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan yang tidak berolah raga. Aktivitas olah raga menyebabkan otak bereaksi untuk melepaskan hormon termasuk *endorphin* yang bisa mempengaruhi suasana hati menjadi lebih gembira, riang, dan senang. Sedangkan secara rohani, sebagian besar mahasiswa merasa lebih bergairah dan antusias mengikuti kegiatan ibadah. Melalui proyek hidup sehat ini, mereka merasa kembali diingatkan akan pentingnya menjaga kesehatan, sebagai wujud rasa syukur dan ibadah yang sejati pada Tuhan. Selain itu mereka juga lebih menghargai tubuh yang adalah ciptaan Tuhan, dan patut untuk dipelihara dan dijaga.

Pengalaman melaksanakan proyek hidup sehat selama kurang lebih dua bulan ini memberikan banyak sekali perubahan yang dialami oleh para mahasiswa PGSD. Mereka bukan saja merasakan perubahan-perubahan tersebut namun juga mereka merasakan langsung manfaat dari aktivitas olah raga itu sendiri. Dari pengalaman-pengalaman tersebut, mahasiswa menyampaikan akan komitmen mereka setelah selesai melaksanakan proyek hidup sehat tersebut. Sebagian besar mahasiswa menyatakan akan melanjutkan proyek hidup sehat berupa olah raga ini, ada beberapa dari mereka yang menyatakan bahwa mereka juga akan menambahkan proyek hidup sehat lainnya seperti menjaga pola makan dan pola istirahat/ tidur. Melalui komitmen ini maka dapat dikatakan bahwa proyek hidup sehat ini sangat efektif sebagai upaya untuk membiasakan berolah raga pada mahasiswa PGSD. Hal ini menunjukkan bahwa kebiasaan berolah raga memberikan dampak positif bagi seseorang yang melakukannya sehingga mendorong seseorang untuk terus melakukannya sebagai gaya hidup sehat yang dijalani.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan yang telah dipaparkan di atas maka dapat disimpulkan bahwa pelaksanaan proyek hidup sehat berupa olah raga ini merupakan upaya untuk menanamkan kebiasaan olah raga pada mahasiswa PGSD. Mahasiswa melaksanakan proyek hidup sehat ini dengan dasar yang jelas karena mahasiswa melakukan terlebih dahulu indentifikasi diri baik secara fisik, psikis, maupun rohani, dimana hal tersebut dapat menjadi acuan dalam memilih jenis olah raga yang akan dilakukan. Rata-rata mahasiswa dalam melaksanakan proyek hidup sehat ini kurang lebih 24 kali latihan selama kurun waktu dua bulan. Mahasiswa merancang sendiri jadwal pelaksanaan proyek hidup sehat, dan dapat melaksanakannya secara individu dan juga secara masal di tempat terbuka maupun di ruangan tertutup. Hasil yang diperoleh setelah pelaksanaan proyek hidup sehat ini didapati bahwa para mahasiswa mengalami perubahan-perubahan baik secara

fisik, psikis, maupun secara rohani. Secara fisik sebagian besar mahasiswa mengalami kondisi yang lebih segar, bugar, sehat, dan tidak mudah lelah. Secara psikis mahasiswa juga merasakan berkurangnya *stress* yang dialami, kecemasan dan kekawatiran berkurang, lebih mudah berkonsentrasi dan lebih fokus, lebih tenang, *enjoy*, dan bahagia. Mahasiswa merasa mampu mengendalikan emosi yang berlebihan. Terakhir secara rohani, mahasiswa merasa lebih bergairah dan antusias mengikuti kegiatan kerohanian, menjadikan olah raga menjadi kesempatan untuk lebih bersyukur atas kesehatan yang diberikan Tuhan, dan lebih menghargai tubuh dengan menjaga kesehatan melalui kegiatan olah raga. Kebiasaan olah raga ini bukan sekadar memberikan pengalaman berharga bagi para mahasiswa namun ini menjadi sarana bagi mereka menjadikan olah raga sebagai gaya hidup sehat yang terus dijalani. Dengan demikian, upaya penanaman kebiasaan olah raga pada mahasiswa PGSD melalui proyek hidup sehat dapat dikatakan berhasil.

DAFTAR PUSTAKA

- Giriwijoyo, S. & Sidik, D.Z. (2013). Ilmu Kesehatan Olah Raga. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya Offset.
- Husdarta, H.J.S (2019). Sejarah dan Filsafat Olah raga. Bandung: Alfabeta.
- Andalajari, R., Berbudi, A.B.L. (2018). “Kebiasaan Olah raga Berpengaruh Terhadap Tingkat *Stress* Mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III”. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan* 5(2): 179-19.
- Kenari, M.A. (2014). “*Effect of Exercise on Mental Health in the Physical Dimension*”. *Advances in applied sociology* 4 (3): 63-68.
- World Health Organization. (WHO). (2020). Physical activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>. Diakses Juni 2022.
- Anggito, A. & Setiawan, J. (2018). Metodologi Penelitian Kualitatif. Sukabumi: CV Jejak.
- Meilina, S.D. & Kusuma, D.A (2022). Profil Aktivitas Fisik dan Perilaku Seditary Mahasiswa Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Sporta Saintika* 7 (1): 1-17.
- Prasetyo, Y. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga untuk Peningkatan Kesehatan dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA XI* (2): 219-228.
- Putri, A.W., Wibhawa, B., Gutama A.S. (2015). Kesehatan Mental Masyarakat Indonesia (Pengetahuan dan Keterbukaan Masyarakat Terhadap Gangguan Kesehatan Mental). *Prosiding KS: Riset & PKM 2* (2): 147-380.
- Pane B.S (2015). Peranan Olah Raga Dalam Meningkatkan Kesehatan. *Jurnal PKM* 21(79): 1- 4.