

DAMPAK FREKUENSI BEROLAHRAGA TERHADAP KESEHATAN MENTAL KARYAWAN DI KOTA MAKASSAR

Muhammad Harliawan¹, Yudik Prasetyo², Ali Satia Graha³

¹Mahasiswa Program Doktor (S3) Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta Indonesia

²³Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta Indonesia

¹E-mail: muhammadharliawan.2022@student.uny.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh antara intensitas olahraga terhadap Kesehatan Mental pada karyawan PT. Ramayana Kota Makassar Populasi dalam penelitian ini adalah semua karyawan PT. Ramayana Kota Makassar sebanyak 74, teknik sampling yang digunakan adalah total sampling. Metode pengambilan data menggunakan metode survey, sedangkan instrumen yang digunakan adalah kusioner untuk mengukur intensitas olahraga dan kusioner *Self-Reporting Questionnaire-20* untuk mengukur tingkat Kesehatan mental, hasil dari penelitian ini intensitas olahraga tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kesehatan mental dengan taraf signifikansi pengaruh intensitas olahraga terhadap Kesehatan mental tidak terdapat pengaruh yang signifikan berdasarkan berdasarkan output SPSS taraf signifikansi (sig) variabel Intensitas olahraga (X) adalah sebesar 0.340, karena nilai sig. 0.340 > probabilitas dari 0.05, sehingga tidak terdapat pengaruh yang signifikan pada variabel intensitas olahraga terhadap Kesehatan mental karyawan, ada beberapa faktor yang dianggap menjadi pemicu karyawan berkategori gangguan mental tingkat stress di tempat kerja, keseimbangan antara kerja dan hidup tidak berimbang, kurangnya dukungan sosial di tempat kerja, dan tekanan dalam pekerjaan

Kata kunci: Intensitas Olahraga, Kesehatan Mental

Abstract

This research aims to determine the effect of exercise intensity on mental health in PT employees. Ramayana Makassar City The population in this study were all employees of PT. Ramayana Makassar City as many as 74, the sampling technique used was total sampling. The data collection method uses a survey method, while the instruments used are a questionnaire to measure exercise intensity and the Self-Reporting Questionnaire-20 questionnaire to measure the level of mental health. The results of this study are that exercise intensity does not have a significant influence on mental health with a significant level of influence of intensity. There is no significant influence of exercise on mental health based on the SPSS output. The significance level (sig) of the exercise intensity variable (X) is 0.340, because the sig value. 0.340 > probability of 0.05, so there is no significant influence on the exercise intensity variable on employee mental health, there are several factors that are considered to be triggers for employees to be categorized as mental stress levels at work, imbalance between work and life, lack of social support at work, and pressure at work

Keywords: Exercise Intensity, Mental Health

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan elemen penting dari gaya hidup sehat dan aktif khususnya bagi karyawan, Era modernisasi saat ini perubahan pola makan dan gaya hidup yang semakin kompleks dan beragam yang dapat menimbulkan masalah kesehatan seperti obesitas, penyakit kardiovaskular dan gangguan mental semakin meningkat sejalan dengan hasil penelitian (Chatterjee et al., 2019) gaya hidup dan pola makan saat ini menjadi ancaman serius terhadap kesejahteraan individu dan kesehatan masyarakat yang dapat mengakibatkan adanya hubungan terhadap obesitas, penyakit kardiovaskular, metabolik, serta gangguan reproduksi yang dipengaruhi oleh kebiasaan makan dan gaya hidup masyarakat modern, hasil penelitian (Omang et al., 2018) kebiasaan gaya hidup dan pola makan yang buruk seperti merokok, penyalahgunaan narkoba, alkohol, pola makan tidak sehat, akan terus memiliki dampak negatif pada kesehatan dan produktivitas bagi karyawan. Oleh karena itu upaya untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran dapat dilakukan melalui olahraga yang memiliki peran signifikan dalam menjaga dan meningkatkan kualitas hidup khususnya karyawan, hasil penelitian (Badicu & Balint, 2017) kualitas hidup serta kesehatan, dapat dipertahankan dan ditingkatkan dengan melakukan aktivitas olahraga, dimana elemen utamanya dengan melakukan latihan dengan konsisten dalam jangka panjang, akan berdampak pada peningkatan kesehatan fisik dan mental yang memberikan kontribusi positif pada pengembangan kepribadian serta mengurangi risiko fisik dan kondisi psikologis yang berhubungan dengan gaya hidup modern, hasil penelitian (Malveiro et al., 2023) mengungkapkan Intervensi olahraga dapat meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, komposisi tubuh, dan kualitas hidup, Hasil penelitian (Hashim et al., 2011) menunjukkan partisipasi yang lebih tinggi dalam olahraga berdampak pada kinerja dan produktivitas kerja, karyawan yang lebih aktif secara fisik akan berdampak pada aspek kualitas hidup dan kesejahteraan yang lebih baik.

Lingkungan kerja yang semakin kompetitif berdampak pada kesehatan dan kebugaran karyawan merupakan sebagian indikator penting untuk meningkatkan prestasi kerja. Karyawan yang sehat dan bugar dari beberapa penelitian (Surveillance., 2019) Mengungkapkan bahwa implementasi olahraga di tempat

kerja dapat meningkatkan kualitas kesehatan dan kebugaran pada karyawan yang berdampak pada mengurangi kelelahan, stres kerja, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa penerapan program latihan di tempat kerja memiliki nilai yang signifikan, memberikan manfaat positif baik bagi kesejahteraan pekerja maupun efisiensi Perusahaan. Dalam penelitian (Baskoro Nugroho Putro et al., 2021) Karyawan yang memiliki tubuh bugar dapat meningkatkan produktivitas kerja karena tidak cepat merasa lelah, kebugaran jasmani yang baik ditunjang dengan daya tahan tubuh yang baik Memiliki daya tahan tubuh yang baik memang bermanfaat dan menjadi suatu keharusan bagi individu yang melakukan aktivitas atau pekerjaan yang memakan waktu lama, dalam penelitian (Malm et al., 2019) mengungkapkan aktivitas fisik dan olahraga mempunyai efek positif yang signifikan dalam mencegah atau meringankan penyakit mental, termasuk gejala depresi dan penyakit yang berhubungan dengan kecemasan atau stres.

Hasil observasi di lapangan pada tanggal 5 Agustus 2023 bertempat di PT Ramayana Makassar Panakukang dengan mengambil data terhadap 74 karyawan PT. Ramayana Makassar mayoritas karyawan hanya melakukan olahraga 1 hingga 2 kali dalam seminggu serta menunjukkan sekitar 36% karyawan yang memiliki tubuh dengan kategori kelebihan berat badan dan obesitas berdasarkan IMT, Berdasarkan hasil tes SRQ 20 (*Self-Reporting Questionnaire*) yang dilakukan, ditemukan bahwa sebanyak 36% karyawan mengalami gangguan mental emosional atau distress. Hasil ini mengindikasikan adanya masalah kesehatan mental yang signifikan di antara populasi karyawan yang telah diuji. gangguan mental dapat mencakup berbagai kondisi seperti depresi, kecemasan, stres berlebihan, dan gangguan tidur. Dalam konteks lingkungan kerja, gangguan mental dapat berdampak negatif pada kesejahteraan dan prestasi kerja karyawan, karyawan yang mengalami gangguan mental akan menghadapi tantangan dalam menjalankan tugas-tugas mereka dengan baik. Mereka dapat mengalami kesulitan konsentrasi, kurang motivasi, penurunan energi, dan ketidakmampuan untuk mengelola stres dengan efektif. Hal ini dapat berdampak pada penurunan produktivitas, kualitas kerja yang menurun, dan peningkatan tingkat absensi. Dengan mengetahui bahwa 36% karyawan

mengalami distress, penting untuk mengambil langkah-langkah yang tepat dalam meningkatkan kesejahteraan mental di tempat kerja. Hal ini dapat mencakup menyediakan dukungan psikologis, program olahraga, dan mengedukasi karyawan tentang pentingnya kesehatan mental serta cara mengelola stres. Upaya ini dapat membantu mengurangi dampak negatif gangguan mental pada produktivitas dan kesejahteraan keseluruhan karyawan.

Hasil observasi dilapangan menunjukkan karyawan PT. Ramayana Makassar ditemukan rendahnya tingkat aktivitas olahraga pada karyawan, kurangnya frekuensi olahraga dapat berdampak negatif pada kondisi kebugaran dan kesejahteraan karyawan. olahraga yang teratur merupakan faktor penting untuk menjaga kebugaran, meningkatkan prestasi kerja, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan. Dengan melakukan olahraga hanya 1 hingga 2 kali seminggu, karyawan akan mengalami kesulitan dalam memperoleh manfaat optimal dari olahraga. Yang dapat mengakibatkan penurunan kebugaran fisik, peningkatan risiko kesehatan, serta penurunan energi dan produktivitas di tempat kerja. oleh karena itu, penting untuk meningkatkan kesadaran dan mendorong karyawan untuk meningkatkan frekuensi dan konsistensi dalam melakukan olahraga. Hal ini dapat dilakukan melalui program dukungan dan insentif yang memotivasi karyawan untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga menyediakan fasilitas olahraga di tempat kerja, atau mengadakan program latihan atau kelompok olahraga yang terjadwal secara rutin. Dengan mendorong karyawan untuk lebih aktif secara fisik, dapat meningkatkan kondisi kebugaran, produktivitas kerja dan meningkatkan kesehatan mental.

METODE

Tes Kesehatan Mental dalam penelitian ini menggunakan Instrumen *Symptom Checklist-90 SCL90* Pernyataan-pernyataan di bawah ini merupakan masalah yang dihadapi sehari-hari atau kadang- kadang dikeluhkan. Bacalah dengan cermat, pilihlah satu nomor atau angka jawaban yang anda anggap sesuai untuk menggambarkan masalah atau keluhan yang sedang anda rasakan dalam waktu 1 (satu) minggu terakhir ini, termasuk pada hari ini. Nomor/angka jawaban menggambarkan:

0	Tidak Sama Sekali
1	Jarang Sekali
2	Sekali-Sekali
3	Sering
4	Sering Sekali

Untuk pengambilan data intensitas olahraga menggunakan metode wawancara kepada karyawan yang sebelumnya telah mendapat persetujuan baik dari karyawan itu sendiri dan manager Perusahaan tersebut, penelitian observasi ini bagian dari pengambilan data awal untuk penelitian pengembangan model latihan olahraga untuk karyawan berikutnya yang penulis akan lakukan untuk mengetahui, bagaimana frekuensi olahraga atau berapa kali berolahraga selama sepekan. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 74 karyawan, kriteria sampel dalam penelitian ini berusia 25-27 tahun, semua karyawan aktif yang bekerja di perusahaan retail tersebut.

(Abduh et al., 2023) Penelitian ini menggunakan desain *Cross Sectional* merupakan suatu penelitian untuk mempelajari dinamika korelasi antara faktor-faktor resiko dengan efek, dengan cara pendekatan, observasi atau pengumpulan data sekaligus pada suatu saat (*point time approach*). Artinya, tiap subjek penelitian hanya diobservasi sekali saja dan pengukuran dilakukan terhadap status karakter atau variabel subjek pada saat pemeriksaan. Hal ini tidak berarti bahwa semua subjek penelitian diamati pada waktu yang sama. Desain ini dapat mengetahui dengan jelas mana yang jadi pemicu dan outcome serta jelas kaitannya hubungan sebab akibatnya

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian berlangsung pada bulan Mei 2023, penelitian ini menggunakan kusioner angket untuk mengetahui berapa frekuensi olahraga karyawan selama

sepekan dan juga menggunakan angket *Symptom Checklist-90 SCL90* untuk mengukur tingkat Kesehatan mental karyawan Ramayana panakukang Makassar, sebanyak 74 karyawan yang menjadi sampel dalam penelitian ini, hasil dari penelitian ini sebagai berikut

Tabel *Symptom Checklist-90 SCL90*

Kesehatan Mental	Jumlah	Persentasi %
Sehat	47 Karyawan	64%
Gangguan Mental	27 Karyawan	36%

Tabel Hasil Frekuensi Olahraga perpekan

Jumlah Karyawan	Frekuensi Olahraga
20 Karyawan	3-4 Sepekan
30 Karyawan	1-2 sepekan
24 Karyawan	0-1 sepekan

Dampak antara olahraga dan kesehatan mental telah menjadi subjek penelitian yang signifikan. Meskipun kompleks, hubungan ini umumnya dijelaskan sebagai positif. Berikut adalah beberapa aspek yang menjelaskan hubungan antara olahraga dan kesehatan mental:

1. **Stimulasi Produksi Endorfin:** Olahraga fisik yang teratur merangsang produksi endorfin, yang merupakan zat kimia dalam otak yang dapat menghasilkan perasaan bahagia dan mengurangi stres. Ini dapat meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi gejala depresi dan kecemasan.
2. **Meningkatkan Kualitas Tidur:** Olahraga teratur dapat membantu memperbaiki kualitas tidur. Tidur yang baik sangat penting untuk kesehatan mental yang baik. Kurang tidur dapat memperburuk gejala gangguan mental.
3. **Mengurangi Stres:** Olahraga adalah cara yang efektif untuk melepaskan ketegangan dan stres. Latihan fisik membantu mengurangi kadar hormon stres

dalam tubuh dan memberikan perasaan relaksasi yang dapat membantu mengatasi stres sehari-hari.

4. Meningkatkan Diri: Olahraga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan harga diri. Ketika seseorang mencapai tujuan dalam olahraga, ini dapat memberikan perasaan prestasi yang positif, yang dapat memengaruhi kesehatan mental secara keseluruhan.
5. Interaksi Sosial: Olahraga sering kali melibatkan interaksi sosial, seperti berpartisipasi dalam kelompok olahraga atau bermain dalam tim. Ini dapat membantu mengurangi isolasi sosial dan memberikan dukungan sosial, yang penting untuk kesehatan mental.
6. Mengurangi Gejala Depresi dan Kecemasan: Penelitian telah menunjukkan bahwa olahraga dapat membantu mengurangi gejala depresi dan kecemasan. Ini mungkin karena efek positifnya pada neurotransmitter otak seperti serotonin.
7. Meningkatkan Fungsi Kognitif: Olahraga juga telah terbukti meningkatkan fungsi kognitif, termasuk kemampuan berpikir, belajar, dan mengingat. Ini dapat berdampak positif pada kesehatan mental dengan meningkatkan kualitas hidup dan kemampuan untuk mengatasi tantangan sehari-hari.
8. Perasaan Keterlibatan: Olahraga yang dijalani dengan penuh keterlibatan, seperti yoga atau meditasi, dapat membantu individu merasa lebih dalam sentral dan bersatu dengan diri mereka sendiri, yang juga dapat berkontribusi pada kesehatan mental.

Meskipun olahraga memiliki banyak manfaat untuk kesehatan mental, senada dengan hasil penelitian (Aljupri, 2024) Penting untuk mengoptimalkan manfaat olahraga sambil meminimalkan risikonya. Hasil penelitian (Apituley et al., 2021) olahraga mampu meningkatkan sistem imunitas, kesehatan metabolik, kesehatan mental, kekuatan otot dan fungsi kardiovaskular. Manfaat olahraga diperoleh jika melakukan olahraga intensitas sedang dengan teratur. Hasil dari penelitian (Utama, 2023) aktivitas fisik teratur juga berkontribusi pada peningkatan kualitas tidur, mengurangi insomnia, dan memperbaiki pola tidur. Sejalan dengan hasil penelitian (Sipayung et al., 2023) Olahraga telah

terbukti dapat mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, dan mengurangi risiko gangguan kesehatan mental seperti depresi dan kecemasan. Faktor-faktor seperti pelepasan endorfin selama aktivitas fisik, peningkatan rasa percaya diri, dan interaksi sosial yang terjadi selama berolahraga berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik. Selain aspek fisik, olahraga juga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan penilaian diri melalui pencapaian fisik dan perkembangan keterampilan olahraga. Keseluruhan, tinjauan ini menyoroti pentingnya olahraga dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental dan fisik secara holistik. Secara umum olahraga yang disarankan yaitu melakukan olahraga aerobik dan anaerobik di rumah. Kajian ini menegaskan pentingnya olahraga sebagai intervensi efektif untuk kesehatan mental, penting untuk diingat bahwa setiap individu unik, dan apa yang bekerja untuk satu orang mungkin tidak cocok untuk yang lain. Kunci utamanya adalah menemukan jenis olahraga dan rutinitas yang sesuai dan dapat dijaga oleh individu untuk mencapai manfaat kesehatan mental yang optimal. Jika seseorang mengalami masalah kesehatan mental yang serius, sangat penting untuk mencari bantuan dari profesional kesehatan mental.

Dalam hasil data penelitian ini faktor intensitas olahraga tidak terlihat memberikan pengaruh yang signifikan terhadap Kesehatan mental ada karyawan yang rajin berolahraga namun Kesehatan mentalnya terganggu begitupun sebaliknya dampak yang menjadi pemicu sehingga Kesehatan mental terganggu sebagai berikut Kesehatan mental karyawan dipengaruhi oleh berbagai faktor, termasuk faktor-faktor di lingkungan kerja dan faktor-faktor pribadi. Beberapa faktor yang memengaruhi kesehatan mental karyawan meliputi:

1. Tingkat Stres di Tempat Kerja: Tingkat stres yang tinggi di tempat kerja, terutama yang terkait dengan beban kerja yang berlebihan, tekanan waktu, atau hubungan yang buruk di tempat kerja, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental karyawan.
2. Keseimbangan antara Kerja dan Hidup: Ketidakseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi dapat menyebabkan stres dan ketidakpuasan hidup, yang dapat memengaruhi kesehatan mental.

3. Dukungan Sosial di Tempat Kerja: Dukungan sosial dari rekan kerja dan manajemen dapat membantu karyawan mengatasi stres dan tekanan di tempat kerja. Kurangnya dukungan sosial dapat meningkatkan risiko gangguan mental.
4. Ketidakamanan Kerja: Ketidakamanan pekerjaan, seperti ketidakpastian pekerjaan, pengangguran, atau perubahan organisasi yang sering, dapat menciptakan kecemasan dan ketidakpastian, yang memengaruhi kesehatan mental.
5. Tuntutan Psikososial: Beban psikososial, seperti tekanan emosional dari rekan kerja atau atasan, dapat berkontribusi pada gangguan mental.
6. Isolasi Sosial: Isolasi sosial di tempat kerja, terutama dalam situasi di mana karyawan merasa tidak didukung atau terasing, dapat berdampak negatif pada kesehatan mental.
7. Kurangnya Pengakuan dan Apresiasi: Karyawan yang tidak merasa diakui atau dihargai untuk kontribusi mereka di tempat kerja dapat mengalami penurunan motivasi dan kesehatan mental yang buruk.
8. Perasaan Kepuasan dan Prestasi: Kepuasan kerja dan perasaan prestasi di tempat kerja dapat memengaruhi kesehatan mental. Karyawan yang merasa puas dengan pekerjaan mereka dan merasa prestasi dapat mengalami peningkatan kesehatan mental.

Penting untuk diingat bahwa kesehatan mental adalah hal yang kompleks dan pengaruhnya bervariasi dari individu ke individu. Organisasi perlu memperhatikan faktor-faktor ini untuk menciptakan lingkungan kerja yang sehat dan mendukung kesehatan mental karyawan. (Zubaida et al., 2022) Jika olahraga sudah menjadi budaya pada masyarakat maka, masyarakat tidak harus dipaksa untuk melakukan olahraga, masyarakat juga akan lebih mempelajari lebih detail tujuan dari olahraga dan tata cara berolahraga yang baik dan benar untuk meningkatkan derajat kesehatan. Juga, karyawan harus menyadari peran mereka dalam menjaga kesehatan mental dan mencari bantuan jika diperlukan. (Yudik Prasetyo, 2013) Olahraga yang secara spesifik dapat meningkatkan derajat kesehatan bagi pelakunya adalah olahraga kesehatan. Dalam olahraga kesehatan tidak hanya melatih aspek jasmaniah, juga menjangkau aspek rohaniah dan aspek sosial.

Kesadaran masyarakat untuk berolahraga memberikan kontribusi dalam pembangunan individu dan masyarakat yang cerdas, sehat, terampil, tangguh, kompetitif, sejahtera, dan bermartabat, olahraga yang teratur dapat memberikan impact yang sangat positif bagi pekerja dalam hal peningkatan kemampuan kerja yang berujung pada peningkatan produktivitas dalam bekerja.

SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan hasil penelitian pada bab sebelumnya dapat ditarik kesimpulan dalam penelitian ini bahwa pengaruh intensitas olahraga terhadap Kesehatan mental tidak terdapat pengaruh yang signifikan berdasarkan output SPSS taraf signifikansi (sig) variabel Intensitas olahraga (X) adalah sebesar 0.340, karena nilai sig. $0.340 >$ probabilitas dari 0.05, sehingga disimpulkan bahwa tidak terdapat dampak yang signifikan pada variabel intensitas olahraga terhadap Kesehatan mental karyawan, ada beberapa faktor yang dianggap menjadi pemicu karyawan berkategori gangguan mental, namun saja olahraga tetap menjadi hal yang menjadi perhatian untuk karyawan dalam mengurangi gangguan mental karena ada banyak benefit yang bisa didapatkan olahraga untuk meningkatkan kebugaran jasmani, Kesehatan mental dan dapat meningkatkan prestasi kerja.

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., AbdullahSirodj, R., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design: Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, Volume 3,.
- Aljupri, S. M. (2024). *Jurnal cerdas sifa pendidikan. Hubungan Antara Olahraga Dan Kesehatan Mental*, 13(1), 13–21.
- Apituley, T. L. D., Pangemanan, D. H. C., & Sapulete, I. M. (2021). Pengaruh Olahraga Terhadap Coronavirus Disease 2019. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(1), 111. <https://doi.org/10.35790/jbm.13.1.2021.31752>
- Badicu, & Balint, L. (2017). The importance sports activities have over the quality of life in the adult population. *Journal of Social Science Research*, 10(1), 2003–2006. <https://doi.org/10.24297/jssr.v10i1.6601>
- Baskoro Nugroho Putro, Djoko Nugroho, Budhi Satyawan, Sunardi, & Waluyo. (2021). Measurement of Physical Fitness Employees Solo Net Surakarta. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1), 91–105.

<https://doi.org/10.36526/gandrung.v2i1.1186>

- Chatterjee, S., Das, M., Varsani, P., & Savaliya, S. (2019). Role of Diet and Lifestyle on Individual Health: A Global Public Health Concern. *Indian Journal of Public Health Research & Development*, 10, 607. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.01953.3>
- Hashim, R., Ahmad, M., Baharud-din, Z., & Mazuki, M. A. (2011). Correlation between Sports Participation and Work Performance of Universiti Teknologi MARA (UiTM) Staff. *The International Journal of Health, Wellness, and Society*, 1(1), 49–58. <https://doi.org/10.18848/2156-8960/cgp/v01i01/41054>
- Malm, C., Jakobsson, J., & Isaksson, A. (2019). Physical Activity and Sports-Real Health Benefits: A Review with Insight into the Public Health of Sweden. *Sports (Basel, Switzerland)*, 7(5). <https://doi.org/10.3390/sports7050127>
- Malveiro, C., Correia, I. R., Cargaleiro, C., Magalhães, J. P., de Matos, L. V., Hilário, S., Sardinha, L. B., & Cardoso, M. J. (2023). Effects of exercise training on cancer patients undergoing neoadjuvant treatment: A systematic review. *Journal of Science and Medicine in Sport*, xxxx. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2023.08.178>
- Omang, T. A., Ogaboh, A. A. M., & Archibong, S.-R. J. (2018). Lifestyle and Employees' Health-A Critical Review. *International Journal of Public Administration and Management Research*, 4(4), 82–88.
- Sipayung, I., Mintawati, H., & Albert, J. (2023). Dampak Keseimbangan Kehidupan Kerja dan Kesehatan Mental Karyawan pada Kinerja dan Kepuasan Kerja Saat Pandemi Covid-19 (Studi Literatur). *BUDGETING: Journal of Management, Accounting and Resources*, 1(1), 21–27.
- Surveillance., B. M. of H. epartment of E. (2019). Análise descritiva da mortalidade materna e na infância no Brasil, 2007 a 2016. In In:Brasil. Ministério da Saúde. *Saúde Brasil 2018: Uma análise de situação de saúde e das doenças e agravos crônicos: desafios e perspectivas*.
- Utama, B. (2023). Manfaat Olahraga Bagi Peningkatan Kesehatan Mental: Tinjauan Pustaka. *Edukasimu.Org*, 3(2), 1–27.
- Yudik Prasetuo. (2013). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *Medikora*, XI, 220–228.
- Zubaida, I., Fernanda, R. A., & Firdaus, W. W. N. (2022). Olahraga Kesehatan : Memasyarakatkan Olahraga Untuk Peningkatan Kesehatan. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1), 11. <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15422>