

## SELF HEALING : SEHAT MENTAL DENGAN OLAH RAGA

Dr. Weni Endahing Warni., M.Psi., Psikolog  
Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah

Badan Kesehatan Dunia (WHO) memprediksi sebanyak 154 juta lebih orang di dunia mengalami depresi dan gangguan mental akibat kondisi fisik yang tidak sehat yang juga dipengaruhi adanya berbagai tekanan hidup dan masalah yang dihadapi. Setiap individu memiliki masalah atau tidak ada yang terbebas dari masalah. Masalah yang dihadapi mempengaruhi mood/ emosi. Mood yang kacau, emosi yang tidak stabil menyebabkan aktivitas sehari-hari terganggu. Jika kondisi ini dibiarkan akan berdampak pada kesehatan mental individu.

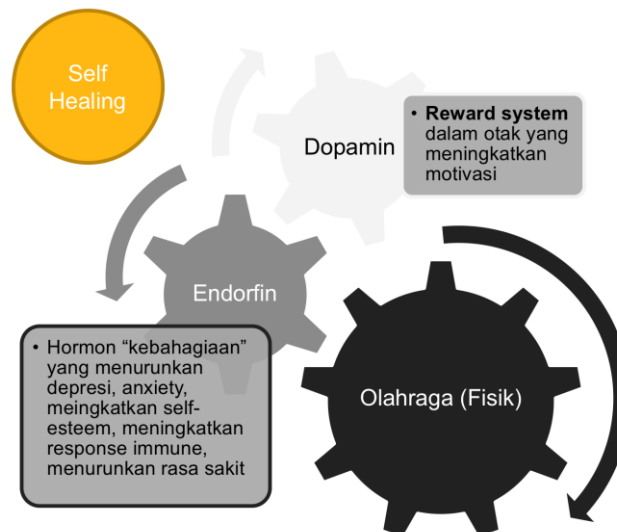
Setiap manusia wajar memiliki masalah dan mengalami tekanan dalam hidup yang bahkan membuat individu trauma, oleh karena itu membutuhkan *self healing*. *Self healing* adalah proses pemulihan yang dilakukan untuk menyembuhkan diri dari kejadian-kejadian yang memberikan dampak buruk pada kondisi emosional. *Self healing* dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan yang memunculkan emosi positif karena munculnya “hormon kebahagiaan” (endorfin). Olahraga juga merupakan bentuk *self-healing* yang dapat mewujudkan sehat secara utuh. Melalui olahraga individu akan bergerak, bersosialisasi, melakukan aktivitas diluar pekerjaan rutinnnya. Khususnya melakukan olahraga kelompok individu akan mendapatkan lingkungan sosial baru yang mengurangi kebosanan.



Sejumlah penelitian menunjukkan orang yang aktif berolahraga lebih bahagia, tidak mudah stres, mengendalikan emosi, mengurangi cemas, menurunkan depresi, serta mengurangi resiko penurunan fungsi kognitif. Saat olahraga, tubuh mengeluarkan hormon endorfin yang berperan penting dalam menghilangkan tekanan dan rasa khawatir dalam diri. Selama berolahraga, tubuh juga akan melepaskan bahan kimia

atau hormon endorphin yang dapat meningkatkan mood, dan membuat tubuh dan pikiran menjadi lebih rileks.

Hormon endorfin dapat mengurangi rasa sakit dan memberikan energi positif. Endorfin juga memicu munculnya energi positif dalam tubuh karena berolahraga identik dengan target dan melakukan pencapaian dalam tiap latihannya. Kebahagiaan dan kepuasan saat berhasil melakukan suatu latihan akan memberikan energi positif dan rasa bahagia dalam menjalani kehidupan. Endorfin juga bertindak seperti halnya “obat penenang” yang bisa meredakan kecemasan dan stres.



Banyak manfaat dari olahraga, namun faktanya kesibukan dalam bekerja menyebabkan masyarakat tidak sempat berolahraga. Padahal olahraga ringan selama 150 menit dalam seminggu atau kurang lebih selama 15-20 menit perhari yang dilakukan secara rutin terbukti dapat :

- (1) mengurangi stres, meningkatnya kadar *norepinephrine* dalam tubuh meredakan stres; meringankan depresi dan kecemasan
- (2) meningkatkan memori, produktivitas *hippocampus* meningkatkan memori otak;
- (3) meningkatkan kualitas tidur, aliran darah lancar membuat tubuh menjadi rileks;
- (4) meningkatkan citra diri dan percaya diri, mencegah penuaan dini;
- (5) membuat bahagia, karena hormon *endorfin* meningkat;
- (6) pengalih rasa cemas/ khawatir, lancarnya peredaran darah, melepaskan hormon pemberi rasa tenang, dan meningkatkan kinerja otak.

Jenis olahraga rutin yang dapat dilakukan sendiri atau secara individual adalah senam, lari atau jalan di pagi/ sore hari, bersepeda, gym, dan olahraga pernafasan. Sedangkan olahraga kelompok yang dapat dilakukan adalah futsal, bulu tangkis, basket, slowpitch-softball, dan lain sebagainya.