



Sosialisasi Stress Management Berbasis Aktivitas Fisik Untuk Penguatan Human Capital Masyarakat Di Era Digital

Mirzani Ahmad^{1*}, Faizal Rizky Yuttama¹

¹Universitas Harapan Bangsa, Jl. KH. Wahid Hasyim No.274-A, Windusara, Karangklesem, Purwokerto Selatan, Kabupaten Banyumas 53144, Indonesia

¹mirzaniahmad@uhb.ac.id

Artikel History:

Received: 28 Januari 2026 / Received in revised form: 12 Februari 2026 / Accepted: 17 Februari 2026

ABSTRACT

The digital era is characterized by increasing demands of daily productivity, accelerated life pace, and multiple social roles that contribute to higher levels of psychological stress within society. Unmanaged stress can negatively impact mental well-being, physical health, and individual productivity, contributing to the decline of community human capital. This community service activity aimed to increase public awareness and understanding of stress, its impacts, and the role of physical activity, particularly muscle-strengthening exercises, as a non-pharmacological strategy for stress management. The activity was conducted through an educational socialization program for residents of Griya Satria Bukit Nirwana Housing Area via a community women's forum. The method involved interactive material delivery, discussion, and question-and-answer sessions that focused on stress awareness and simple, safe physical activities that could be practiced independently at home. The results showed an improvement in participants' understanding of stress management and the benefits of physical activity for mental well-being. Participants perceived muscle-strengthening exercises as accessible and applicable for daily stress management across different age groups. In conclusion, socialization-based stress management through physical activity is a relevant and practical approach to support community human capital strengthening in the digital era.

Keywords: *stress management; physical activity; muscle-strengthening exercise; human capital; digital era*

ABSTRAK

Perkembangan kehidupan di era digital ditandai oleh meningkatnya tuntutan aktivitas produktif, percepatan ritme hidup, serta kompleksitas peran sosial yang berkontribusi terhadap meningkatnya paparan stres dalam kehidupan sehari-hari, yang apabila tidak dikelola dengan baik berpotensi menurunkan kesejahteraan psikologis, kualitas hidup, dan produktivitas individu sebagai bagian dari human capital masyarakat. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai stres, dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental, serta peran aktivitas fisik dan latihan kekuatan atau olah otot sebagai strategi non-farmakologis dalam pengelolaan stres di era digital. Kegiatan dilaksanakan dalam bentuk sosialisasi kepada warga Perumahan Griya Satria Bukit Nirwana Karangklesem melalui forum PKK, dengan materi meliputi pengenalan stres dan mekanisme biologisnya, risiko stres yang tidak dikelola, cara menanggulangi stres dalam kehidupan sehari-hari, serta edukasi mengenai latihan olah otot yang aman, sederhana, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah atau lingkungan sekitar, termasuk manfaatnya bagi berbagai kelompok usia. Metode pelaksanaan mencakup penyampaian materi secara edukatif dan komunikatif, diskusi, serta tanya jawab dengan peserta. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman dan kesadaran warga mengenai hubungan

Mirzani Ahmad.

Tel.: +62823-2636-4435

Email:mirzaniahmad@uhb.ac.id

This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)



antara aktivitas fisik dan kesehatan mental, di mana aktivitas fisik, khususnya latihan olah otot, mulai dipahami tidak hanya sebagai sarana kebugaran fisik tetapi juga sebagai bagian dari upaya pengelolaan stres dan pemeliharaan kesejahteraan psikologis. Dengan demikian, sosialisasi stress management berbasis aktivitas fisik dapat menjadi pendekatan edukatif yang relevan dan aplikatif dalam mendukung penguatan human capital masyarakat serta mendorong terbentuknya kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan di era digital.

Kata kunci: Stres; Stress Management; Aktivitas Fisik; Latihan Olah Otot; Human Capital; Era Digital.

1. PENDAHULUAN

Kehidupan masyarakat saat ini diwarnai oleh meningkatnya tuntutan aktivitas produktif, baik dalam pekerjaan, keluarga, maupun peran sosial di lingkungan sekitar. Tekanan ekonomi, beban kerja fisik, keterbatasan sumber daya, serta tuntutan peran ganda menjadi realitas yang juga dialami masyarakat di wilayah pedesaan. Kondisi tersebut menempatkan individu pada situasi yang rentan terhadap stres psikologis yang berlangsung berkelanjutan.

Stres yang tidak dikelola secara tepat berpotensi menurunkan kualitas hidup, produktivitas kerja, serta kesehatan fisik dan mental. Secara fisiologis, respons stres melibatkan pelepasan hormon kortisol yang berfungsi membantu tubuh beradaptasi terhadap tekanan dengan mengatur metabolisme energi, tekanan darah, dan respons imun. Kortisol merupakan hormon yang esensial bagi kelangsungan hidup manusia, namun peningkatan kadar kortisol secara kronis akibat stres berkepanjangan dapat berdampak pada gangguan tidur, kelelahan emosional, penurunan daya tahan tubuh, serta meningkatnya risiko gangguan psikologis. Temuan penelitian menunjukkan bahwa olahraga berperan dalam menurunkan respons stres dan memperbaiki keseimbangan hormonal melalui peningkatan hormon positif seperti endorfin dan penurunan hormon stres seperti kortisol (Ma'rif et al., 2024).

Berbagai kajian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan mental. Olahraga terbukti mampu menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta memperbaiki suasana hati dan kesejahteraan psikologis secara umum (Aqobah et al., 2023; Girsang et al., 2025). Temuan lain juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik berperan dalam menurunkan tingkat stres dan meningkatkan kesehatan mental melalui mekanisme psikologis dan fisiologis yang saling berkaitan (Wu, 2022). Studi empiris juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik berhubungan signifikan dengan tingkat stres dan kebugaran pada kelompok pekerja, di mana individu yang aktif secara fisik cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dibandingkan individu yang kurang aktif (Setiawan et al., 2021). Hasil tersebut menegaskan bahwa olahraga dapat digunakan sebagai pendekatan non-farmakologis dalam pengelolaan stres.

Latihan kekuatan atau olah otot (*resistance training*) merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki potensi besar dalam pengelolaan stres dan peningkatan kesehatan mental. Kajian mengenai intervensi aktivitas fisik menunjukkan bahwa berbagai jenis latihan, termasuk latihan ketahanan, berkontribusi terhadap penurunan kecemasan, perbaikan regulasi emosi, serta peningkatan kesejahteraan psikologis (Rahmatika, 2023). Beberapa kajian juga menunjukkan bahwa latihan kekuatan atau olah otot memiliki kontribusi positif terhadap kesehatan mental, termasuk dalam membantu mengurangi gejala stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis pada kelompok usia dewasa dan lanjut usia (Chen et al., 2023). Olahraga yang dilakukan secara terstruktur dan berkelanjutan juga terbukti menurunkan stres kerja serta meningkatkan kesehatan mental, yang ditandai dengan meningkatnya emosi positif dan menurunnya gangguan emosional (Yang, 2020). Karakteristik latihan olah otot yang fleksibel, dapat disesuaikan dengan kondisi individu, serta memungkinkan dilakukan tanpa peralatan mahal menjadikannya alternatif yang praktis dan aplikatif dalam pengelolaan stres berbasis masyarakat.

Aktivitas fisik, termasuk latihan yang melibatkan kekuatan otot, dikaitkan dengan perbaikan kesejahteraan psikologis dan penurunan ketegangan mental dalam aktivitas sehari-hari (Andersen et al.,

2021). Sebaliknya, stres yang dialami secara berkelanjutan tanpa strategi pengelolaan yang tepat berpotensi berkembang menjadi kelelahan emosional dan penurunan kesejahteraan psikologis. Kondisi tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti tuntutan peran, beban aktivitas sehari-hari, serta kemampuan individu dalam menerapkan strategi koping dan dukungan lingkungan sekitar (Yu & Cheng, 2024). Pendekatan yang berorientasi pada penguatan sumber daya individu melalui aktivitas fisik menjadi strategi penting dalam pencegahan dan pengelolaan stres serta burnout. Olahraga dalam hal ini tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas rekreatif, tetapi juga sebagai bagian dari upaya menjaga keseimbangan biologis dan psikologis individu.

Konteks lingkungan tempat tinggal juga memengaruhi kondisi kebugaran dan kesehatan mental masyarakat. Penelitian menunjukkan adanya perbedaan karakteristik kebugaran dan kesehatan mental antara masyarakat di wilayah perkotaan dan nonperkotaan, yang dipengaruhi oleh pola aktivitas fisik, akses fasilitas, serta gaya hidup (Chaeroni et al., 2021)

Realitas di lapangan menunjukkan bahwa pemanfaatan olahraga sebagai sarana penanggulangan stres di lingkungan perumahan masih belum optimal. Masyarakat umumnya memandang olahraga sebagai aktivitas untuk kesehatan fisik semata tanpa mengaitkannya dengan manfaat psikologis. Keterbatasan informasi mengenai jenis latihan yang aman, sederhana, dan sesuai dengan kondisi fisik, serta anggapan bahwa olahraga memerlukan fasilitas khusus, menjadi kendala dalam penerapan olahraga sebagai strategi pengelolaan stres. Padahal, berbagai bentuk latihan sederhana, termasuk latihan kekuatan dengan berat badan sendiri, dapat dilakukan secara mandiri, murah, dan berkelanjutan di lingkungan rumah atau ruang terbuka di sekitar perumahan.

Berdasarkan hasil pengamatan awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan kegiatan sosialisasi di Perumahan Griya Satria Bukit Nirwana Karangklesem, warga belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai hubungan antara olahraga dan penanggulangan stres akibat aktivitas kerja dan beban produktif sehari-hari. Warga juga belum memiliki pemahaman yang cukup mengenai jenis latihan otot yang aman, sederhana, dan sesuai dengan kondisi fisik masing-masing individu. Latihan otot masih sering dipersepsikan sebagai aktivitas yang memerlukan peralatan khusus dan fasilitas tertentu, sehingga belum dipandang sebagai aktivitas yang dapat dilakukan secara mandiri di rumah atau lingkungan sekitar.

Kegiatan edukasi berbasis masyarakat mengenai aktivitas fisik dan kesehatan mental terbukti dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pengelolaan stres secara mandiri (Triadita et al., 2024). Kondisi tersebut menunjukkan adanya kebutuhan terhadap kegiatan edukatif yang dapat meningkatkan pemahaman warga mengenai stres dan peran olahraga dalam pengelolaannya. Oleh karena itu, sosialisasi penanggulangan stres melalui olahraga dengan fokus pada edukasi tentang latihan olah otot perlu dilaksanakan bagi warga Perumahan Griya Satria Bukit Nirwana Karangklesem melalui forum PKK.

Kegiatan ini diarahkan untuk meningkatkan pemahaman warga mengenai stres, apakah stres berbahaya, mengapa stres dapat berdampak buruk, cara menanggulangi stres, serta peran latihan otot sebagai salah satu strategi non-farmakologis dalam pengelolaan stres. Materi sosialisasi juga mencakup jenis latihan otot yang aman, latihan yang dapat dilakukan di rumah atau lingkungan sekitar, serta manfaat latihan otot bagi berbagai kelompok usia, termasuk lansia.

Pelaksanaan kegiatan diharapkan mampu membantu warga memahami pengelolaan stres secara mandiri, meningkatkan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik sederhana, serta mendorong terbentuknya kebiasaan hidup sehat yang produktif dan berkelanjutan.

2. METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

2.1 Pelaksanaan Program

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dalam bentuk kegiatan sosialisasi penanggulangan stres melalui olahraga yang dilaksanakan di Perumahan Griya Satria Bukit Nirwana Karangklesem dalam forum PKK. Kegiatan dirancang dalam bentuk sosialisasi penanggulangan stres melalui olahraga dengan fokus pada edukasi tentang latihan olah otot yang aman, sederhana, dan

aplikatif. Perancangan program memperhatikan kondisi sosial dan karakteristik aktivitas produktif warga setempat agar kegiatan dapat diterima dan diikuti secara optimal oleh peserta.

Kegiatan dilaksanakan dalam satu kali pertemuan yang disesuaikan dengan jadwal kegiatan PKK di lingkungan Perumahan Griya Satria Bukit Nirwana Karangklesem. Proses pelaksanaan melibatkan tim pengabdian sebagai fasilitator dengan dukungan pengurus PKK setempat. Setiap sesi diarahkan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman warga mengenai stres dan pengelolaannya, serta peran latihan olah otot sebagai salah satu strategi non-farmakologis dalam pengelolaan stres.

2.2 Metode Kegiatan

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian ini disesuaikan dengan tujuan program, yaitu meningkatkan pemahaman masyarakat dalam penanggulangan stres melalui olahraga. Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan kegiatan sosialisasi dan edukasi sebagai berikut:

2.2.1 Analisis Kebutuhan

Kegiatan diawali dengan identifikasi kondisi warga melalui pengamatan awal yang dilakukan sebelum pelaksanaan sosialisasi di lingkungan Perumahan Griya Satria Bukit Nirwana. Tahap ini dilakukan untuk memperoleh gambaran mengenai aktivitas produktif warga, sumber stres yang dialami dalam kehidupan sehari-hari, serta pemahaman warga tentang stres dan kebiasaan melakukan aktivitas fisik atau olahraga.

2.2.2 Sosialisasi dan Edukasi

Sosialisasi dilakukan melalui penyampaian materi mengenai konsep stres dan stres psikologis, dampak stres terhadap kesehatan fisik dan mental, apakah stres berbahaya, serta mengapa stres dapat berdampak buruk apabila tidak dikelola dengan baik. Materi juga mencakup cara menanggulangi stres dalam kehidupan sehari-hari serta peran olahraga sebagai salah satu strategi non-farmakologis dalam pengelolaan stres. Selain itu, peserta diberikan edukasi mengenai latihan olah otot sebagai salah satu bentuk aktivitas fisik yang efektif, mudah diterapkan, dan tidak memerlukan fasilitas khusus. Materi mencakup jenis latihan otot yang aman, latihan yang dapat dilakukan di rumah atau lingkungan sekitar, serta manfaat latihan otot bagi berbagai kelompok usia, termasuk lansia.

2.2.3 Diskusi dan Tanya Jawab

Setelah penyampaian materi sosialisasi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab antara fasilitator dan peserta. Sesi ini bertujuan untuk memperdalam pemahaman peserta mengenai stres dan pengelolaannya, peran olahraga dalam penanggulangan stres, serta klarifikasi mengenai jenis latihan otot yang aman dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah atau lingkungan sekitar. Melalui sesi diskusi, peserta juga diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman, pertanyaan, dan kendala yang dihadapi dalam mengelola stres dalam kehidupan sehari-hari.

2.2.4 Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan melalui diskusi reflektif dan tanya jawab dengan peserta untuk mengetahui tingkat pemahaman warga terhadap materi yang telah disampaikan, serta respon dan persepsi peserta terhadap kegiatan sosialisasi yang telah dilaksanakan. Evaluasi ini juga digunakan untuk mengidentifikasi masukan dan kebutuhan warga terkait topik pengelolaan stres dan aktivitas fisik sederhana yang dapat diterapkan secara mandiri setelah kegiatan berakhir.

2.3. Kontribusi Mitra

Kontribusi mitra dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berasal dari pengurus PKK dan warga Perumahan Griya Satria Bukit Nirwana. Peran mitra meliputi:

1. Memberikan informasi awal mengenai kondisi sosial warga, aktivitas sehari-hari, serta permasalahan yang berkaitan dengan stres dan kesehatan masyarakat di lingkungan perumahan.
2. Menyediakan tempat pelaksanaan kegiatan serta membantu mengkoordinasikan kehadiran peserta.
3. Mendukung pelaksanaan kegiatan melalui partisipasi aktif warga dalam kegiatan sosialisasi dan diskusi yang dilaksanakan.

4. Mendorong keberlanjutan kegiatan melalui peningkatan kesadaran warga akan pentingnya pengelolaan stres dan aktivitas fisik sederhana dalam kehidupan sehari-hari.

3. HASIL KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Pengabdian Masyarakat

Berdasarkan uraian pada Bab II, luaran dari pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengacu pada peningkatan pengetahuan dan pemahaman warga dalam penanggulangan stres melalui olahraga. Peningkatan tersebut meliputi meningkatnya pemahaman mengenai stres dan stres psikologis serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental, serta meningkatnya pemahaman warga mengenai peran olahraga, khususnya latihan olah otot, sebagai salah satu strategi non-farmakologis dalam pengelolaan stres.

Berdasarkan hasil pengamatan selama kegiatan sosialisasi dan diskusi, peserta menunjukkan pemahaman yang lebih baik mengenai hubungan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental. Warga yang sebelumnya memandang olahraga hanya sebagai aktivitas kebugaran fisik mulai memahami bahwa aktivitas fisik juga memiliki manfaat psikologis, terutama dalam membantu mengurangi stres dan ketegangan mental yang dialami dalam kehidupan sehari-hari.

Melalui kegiatan sosialisasi, peserta juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai latihan olah otot sebagai aktivitas fisik yang dapat dilakukan secara sederhana, aman, dan tidak memerlukan fasilitas khusus. Warga memahami bahwa latihan otot dapat dilakukan secara mandiri di rumah atau lingkungan sekitar serta dapat disesuaikan dengan kondisi fisik masing-masing individu. Pemahaman ini mencakup kesadaran bahwa latihan otot tidak hanya bermanfaat bagi usia produktif, tetapi juga memiliki manfaat bagi kelompok usia lanjut dalam menjaga kebugaran dan kualitas hidup.

Luaran yang dihasilkan dari kegiatan ini berupa peningkatan pengetahuan dan kesadaran warga terhadap pentingnya pengelolaan stres melalui aktivitas fisik sederhana, serta tersampainya materi sosialisasi yang memuat penjelasan tentang stres, prinsip latihan olah otot, dan manfaatnya bagi kesehatan fisik dan mental. Materi tersebut diharapkan dapat menjadi rujukan informasi bagi warga dalam menerapkan pengelolaan stres secara mandiri dalam kehidupan sehari-hari.

3.2 Pembahasan Hasil Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam bentuk sosialisasi penanggulangan stres melalui olahraga mendapatkan respon positif dari warga Perumahan Griya Satria Bukit Nirwana yang mengikuti kegiatan dalam forum PKK. Antusiasme peserta terlihat dari keterlibatan aktif dalam sesi penyampaian materi dan diskusi, yang mencerminkan adanya kebutuhan warga terhadap informasi mengenai kesehatan mental dan pengelolaan stres yang mudah dipahami dan relevan dengan kehidupan sehari-hari.

Peningkatan pemahaman warga mengenai stres dan pengelolaannya menunjukkan bahwa pendekatan sosialisasi bersifat edukatif dan komunikatif efektif dalam menyampaikan konsep kesehatan mental kepada masyarakat. Penjelasan mengenai stres sebagai proses psikologis dan fisiologis membantu warga memahami bahwa stres bukan sekadar keluhan emosional, tetapi kondisi yang perlu dikelola secara tepat agar tidak berdampak negatif terhadap kesehatan dan produktivitas.

Pembahasan mengenai peran olahraga, khususnya latihan olah otot, memberikan perspektif baru bagi warga bahwa aktivitas fisik tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi juga berkontribusi dalam menjaga keseimbangan kesehatan mental. Penekanan pada latihan yang sederhana, aman, dan dapat dilakukan di rumah atau lingkungan sekitar membantu mengurangi anggapan bahwa olahraga harus dilakukan di fasilitas khusus atau dengan peralatan tertentu.

Selain itu, penyampaian manfaat latihan olah otot bagi berbagai kelompok usia, termasuk lansia, memperluas pemahaman warga mengenai pentingnya aktivitas fisik sepanjang siklus kehidupan. Hal ini diharapkan dapat mendorong kesadaran warga untuk menerapkan gaya hidup aktif sebagai bagian dari upaya pengelolaan stres secara mandiri dan berkelanjutan.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa sosialisasi penanggulangan stres melalui olahraga dapat menjadi pendekatan yang relevan dan aplikatif bagi masyarakat di lingkungan perumahan. Kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan dan pemahaman warga, tetapi juga mendorong terbentuknya kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan mental melalui aktivitas fisik sederhana yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi di Acara PKK Perumahan Griya Satria Bukit Nirwana

SIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa sosialisasi penanggulangan stres melalui olahraga dengan fokus pada edukasi tentang latihan olah otot telah dilaksanakan bagi warga Perumahan Griya Satria Bukit Nirwana melalui forum PKK. Pelaksanaan kegiatan berjalan sesuai dengan tujuan yang telah direncanakan dan memperoleh respon positif dari peserta.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman warga mengenai stres dan stres psikologis serta dampaknya terhadap kesehatan fisik dan mental. Warga yang sebelumnya memandang olahraga hanya sebagai aktivitas kebugaran fisik mulai memahami bahwa aktivitas fisik, termasuk latihan kekuatan atau olah otot, dapat dimanfaatkan sebagai strategi non-farmakologis dalam pengelolaan stres.

Melalui kegiatan sosialisasi, warga juga menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai latihan olah otot sebagai aktivitas fisik yang aman, sederhana, dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah atau lingkungan sekitar tanpa memerlukan fasilitas khusus. Pemahaman ini mencakup kesadaran akan manfaat latihan olah otot bagi berbagai kelompok usia, termasuk lansia, dalam mendukung kesehatan fisik dan kesejahteraan mental.

Secara keseluruhan, kegiatan sosialisasi ini berkontribusi dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran warga mengenai pentingnya pengelolaan stres melalui aktivitas fisik sederhana. Kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif melalui sosialisasi dapat menjadi upaya yang relevan dan aplikatif dalam mendukung peningkatan kualitas hidup masyarakat di lingkungan perumahan.

SARAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di bidang penanggulangan stres melalui olahraga disarankan untuk dilanjutkan dan dikembangkan dalam bentuk kegiatan sosialisasi yang berkelanjutan, agar pemahaman dan kesadaran masyarakat mengenai kesehatan mental dan aktivitas fisik dapat terus meningkat.

Kegiatan serupa juga disarankan untuk melibatkan lebih banyak kelompok masyarakat dengan karakteristik usia dan latar belakang aktivitas yang beragam, sehingga jangkauan manfaat sosialisasi dapat semakin luas. Penyesuaian materi dengan kebutuhan dan kondisi peserta diharapkan dapat meningkatkan relevansi dan keberterimaan kegiatan.

Selain itu, pengurus PKK dan pihak terkait di lingkungan perumahan diharapkan dapat mendukung keberlanjutan upaya pengelolaan stres melalui aktivitas fisik sederhana dengan mendorong penerapan gaya hidup aktif dalam kehidupan sehari-hari. Dukungan tersebut diharapkan mampu memperkuat kesadaran dan kemandirian masyarakat dalam menjaga kesehatan fisik dan mental secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, L. L., Vinstrup, J., Sundstrup, E., Skovlund, S. V., Villadsen, E., & Thorsen, S. V. (2021). Combined ergonomic exposures and development of musculoskeletal pain in the general working population: A prospective cohort study. *Scandinavian Journal of Work, Environment and Health*, 47(4), 287–295. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3954>
- Aqobah, Q. J., Rahmawati, D., Youdistira, F., & Kurnia, A. R. (2023). ANALISIS PENGARUH OLAHRAGA TERHADAP PENURUNAN TINGKAT STRES ANALYSIS OF THE INFLUENCE OF EXERCISE ON REDUCING STRESS LEVELS. In *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)* (Vol. 2, Number 1). <https://jurnal.untirta.ac.id/index.php/JOSITA>
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Physical Fitness and Mental Health in Urban and Rural Areas. In *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences* (Vol. 17, Number SUPP14).
- Chen, M. L., Wu, Y. J., Lee, M. J., Hsieh, S. L., Tseng, I. J., Chen, L. S., & Gardenhire, D. S. (2023). Effects of Resistance Exercise on Cognitive Performance and Depressive Symptoms in Community-Dwelling Older Chinese Americans: A Pilot Randomized Controlled Trial. *Behavioral Sciences*, 13(3). <https://doi.org/10.3390/bs13030241>
- Girsang, D. G., Sinaga, D. S. T., Setiari, D., Sitorus, D. L., & Devira. (2025). *DAMPAK AKTIVITAS FISIK HARIAN TERHADAP KESEHATAN FISILOGIS*.
- Ma'ruf, S., Nurkadri, Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Rahmatika, Q. T. (2023). INTERVENSI AKTIVITAS FISIK TERHADAP KESEHATAN MENTAL REMAJA: LITERATUR REVIEW PHYSICAL ACTIVITY INTERVENTIONS ON ADOLESCENT MENTAL HEALTH: A REVIEW OF THE LITERATURE. In *Jurnal Keperawatan Terapan (e-Journal)* (Vol. 09, Number 01).
- Setiawan, H., Munawwarah, M., & Wibowo, E. (2021). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran dan Tingkat Stres pada Karyawan Back Office Rumah Sakit Omni Alam Sutera dimasa Pandemi Covid-19*.
- Triadita, J., Wahyuningtyas, W., Farhan Abigian Widyatna, M., Nurani Thafael, V., Fisioterapi Program Diploma Tiga, J., & Ilmu Kesehatan, F. (2024). EDUKASI KESEHATAN MENTAL DAN AKTIVITAS FISIK UNTUK REMAJA MENGEMBANGKAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS DAN FISIK PADA SMAN 14 DEPOK KELAS 11 IPA 1. In *PROFICIO: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 5).
- Wu, X. (2022). *Effects of sports training and psychological training on employees' psychological stress*.

- Yang, Y. (2020). Improvement effect of long-term sports training on work stress and mental health of white-collar workers. *Revista Argentina de Clinica Psicologica*, 29(2), 584–589. <https://doi.org/10.24205/03276716.2020.281>
- Yu, L., & Cheng, L. (2024). The work stress, occupational burnout, coping strategies and organizational support of elite sports coaches in Sichuan Province: the mediating role of organizational support. *Frontiers in Psychology*, 15. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1437234>