

EFEKTIVITAS OLAHRAGA FUTSAL DALAM MENURUNKAN TINGKAT STRES PADA KOMUNITAS FUTSAL X

Indra Lesmana¹, Sri Wahyuni¹, Suharno¹

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas ilmu kesehatan universitas YPIB Majalengka

Indra Lesmana, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas ilmu kesehatan universitas YPIB
Majalengka

Email Korespondensi : 21142011064@students.univypib.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan kondisi umum yang dialami individu usia produktif dan dapat berdampak negatif terhadap kesehatan mental jika tidak ditangani dengan tepat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh olahraga futsal terhadap penurunan tingkat stres. Desain penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif eksperimental dengan model *one group pretest-posttest*. Sebanyak 30 anggota aktif Komunitas Futsal X di Kabupaten Cirebon mengikuti intervensi berupa futsal selama satu minggu, tiga kali pertemuan, masing-masing 60 menit. Tingkat stres diukur menggunakan instrumen DASS-42. Hasil menunjukkan adanya penurunan signifikan skor stres dari rata-rata 22,43 menjadi 10,20. Uji *Wilcoxon Signed Rank Test* menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$. Hasil ini menunjukkan bahwa olahraga futsal efektif dalam menurunkan tingkat stres pada individu usia produktif. Futsal dapat dipertimbangkan sebagai intervensi non-farmakologis dalam upaya peningkatan kesehatan mental.

Kata kunci: futsal ; stress

The Effectiveness of Futsal Exercise in Reducing Stress Levels in Futsal Community X

ABSTRACT

Stress is a common condition experienced by individuals of productive age and can negatively affect mental health if not properly managed. This study aims to determine the effect of futsal on reducing stress levels. The research design employed a quantitative experimental approach using a one-group pretest-posttest model. A total of 30 active members of the X Futsal Community in Cirebon Regency participated in the intervention, which involved playing futsal for one week, three sessions, each lasting 60 minutes. Stress levels were measured using the DASS-42 instrument. The results showed a significant decrease in stress scores, from an average of 22.43 to 10.20. The Wilcoxon Signed Rank Test indicated a significance value of $p = 0.000$. These findings suggest that futsal is effective in reducing stress levels in individuals of productive age. Futsal may be considered a non-pharmacological intervention to improve mental health.

Keywords: *futsal; stress*

PENDAHULUAN

Stres merupakan reaksi emosional dan fisik yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu dalam menghadapinya. Menurut Kementerian Kesehatan RI (2019), stres menjadi respons tubuh terhadap tekanan psikososial yang terus-menerus, dan dalam jangka panjang dapat memicu gangguan kesehatan mental yang serius.

Survei dari Cigna (2021) menyatakan bahwa sekitar 75% masyarakat Indonesia mengalami tingkat stres yang tinggi. Data Riskesdas (2018) menyebutkan bahwa 12,11% penduduk Jawa Barat mengalami gangguan mental emosional, dan di Kabupaten Cirebon angka tersebut mencapai 5,73%.

Aktivitas fisik seperti olahraga futsal terbukti mampu meningkatkan sekresi hormon endorfin dan serotonin yang menurunkan ketegangan emosional dan

memperbaiki suasana hati (Salahudin & Rusdin, 2020). Futsal juga memperkuat interaksi sosial melalui kerja sama tim dan suasana kompetitif yang menyenangkan, yang turut membantu menurunkan stres (Rachmayanti, 2023).

Studi pendahuluan pada Komunitas Futsal X di Kabupaten Cirebon menunjukkan mayoritas anggotanya mengalami stres tinggi akibat beban akademik dan pekerjaan. Oleh karena itu, dilakukan penelitian ini untuk mengetahui efektivitas olahraga futsal dalam menurunkan tingkat stres sebagai intervensi non-farmakologis yang aplikatif.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *eksperimental* tipe *one group pretest-posttest design*. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi perubahan tingkat stres sebelum dan sesudah

pemberian intervensi olahraga futsal, tanpa melibatkan kelompok kontrol. Model ini banyak digunakan dalam penelitian intervensi karena dapat menunjukkan pengaruh langsung suatu perlakuan terhadap satu kelompok subjek yang sama (Hastono, 2016).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh anggota aktif Komunitas Futsal X di Kabupaten Cirebon pada tahun 2025. Berdasarkan studi pendahuluan, jumlah anggota komunitas tersebut adalah 30 orang. Karena populasi berjumlah kecil dan dapat dijangkau sepenuhnya, maka digunakan teknik total sampling, di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian (Pradana & Asmara, 2020). Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen kuesioner yang dibagikan kepada responden sebelum dan sesudah pelaksanaan intervensi. Instrumen pertama adalah *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) yang digunakan untuk mengukur tingkat stres. DASS-42 terdiri dari 42 item, dengan 14 item spesifik untuk subskala stres, dan telah teruji validitas serta reliabilitasnya secara internasional (Lovibond & Lovibond, dikutip dalam Putri & Widiati, 2020). Intervensi yang dilakukan berupa kegiatan olahraga futsal selama satu minggu, dengan frekuensi tiga kali dan durasi 60 menit per sesi. Kegiatan ini dilakukan secara terstruktur dan diawasi langsung oleh peneliti. Pengumpulan data dilakukan pada dua titik waktu, yaitu sebelum intervensi (*pretest*) dan setelah intervensi (*posttest*) dengan menggunakan kuesioner DASS-42.

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26.0. Pada penelitian ini digunakan uji

Wilcoxon Signed Rank Test untuk menganalisis perbedaan skor sebelum dan sesudah intervensi. Uji ini tepat digunakan pada data ordinal atau interval yang tidak berdistribusi normal, serta untuk dua kelompok data berpasangan (Fitriani et al., 2021).

Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas YPIB Majalengka dengan No Surat: 012/KEPK/FIKES/YPIB/III/2025. Setiap partisipan telah diberikan penjelasan menyeluruh mengenai tujuan, manfaat, prosedur, dan risiko yang mungkin timbul selama penelitian. Partisipasi dilakukan secara sukarela dengan menandatangani lembar persetujuan partisipasi (*informed consent*) yang disediakan oleh peneliti.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Penelitian ini dilakukan untuk menilai efektivitas olahraga futsal dalam menurunkan tingkat stres pada anggota Komunitas Futsal X di Kabupaten Cirebon. Intervensi dilakukan selama satu minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan, masing-masing berdurasi 60 menit. Sebanyak 30 responden mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dan menyelesaikan kuesioner sebelum dan sesudah intervensi. Hasil analisis data menunjukkan adanya perubahan yang signifikan pada tingkat stres responden pasca intervensi futsal.

Tabel 1.1 Statistik Deskriptif Tingkat Stres Sebelum dan Sesudah Intervensi

Parameter	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Minimum	14	4
Maksimum	34	18
Rata-rata	22,43	10,20
Median	22,00	10,00
Standar Deviasi	5,11	3,74

Hasil di atas menunjukkan adanya penurunan skor tingkat stres setelah intervensi futsal selama satu minggu. Sebelum intervensi, skor stres berkisar antara 14 hingga 34, dengan rata-rata 22,43 dan median 22,00, yang mencerminkan tingkat stres sedang hingga berat. Setelah intervensi, skor menurun secara signifikan, dengan rentang baru 4 hingga 18, rata-rata turun menjadi 10,20, dan median menjadi 10,00. Penurunan standar deviasi dari 5,11 menjadi 3,74 juga menunjukkan bahwa variasi stres antar partisipan semakin kecil.

Tabel 1.2 Hasil Uji *Wilcoxon* untuk Tingkat Stres dan Kualitas Tidur

Variabel	Z	Asymp. Sig. (2-tailed)
Tingkat Stres	-4,782	0,000

Untuk memastikan signifikansi perubahan, dilakukan uji *Wilcoxon Signed Rank Test* terhadap variabel. Hasil uji menunjukkan bahwa hasil terhadap tingkat stres menghasilkan nilai $Z = -4,782$ dan nilai signifikansi ($p\text{-value}$) = 0,000. Karena nilai $p < 0,05$, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor sebelum dan sesudah intervensi.

Table1.3 Distribusi Kategori Tingkat Stres

Kategori	Sebelum Intervensi	Sesudah Intervensi
Normal	0	15
Ringan	3	9
Sedang	10	5
Berat	12	1
Sangat Berat	5	0

Hasil di atas menunjukkan distribusi tingkat stres responden yang diklasifikasikan ke dalam lima kategori, yakni normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat, baik sebelum maupun sesudah intervensi olahraga futsal.

Sebelum intervensi dilakukan, tidak ada satu pun responden yang berada dalam kategori normal, yang menunjukkan bahwa seluruh partisipan mengalami tingkat stres yang signifikan. Mayoritas responden berada pada kategori berat (40%), diikuti oleh sedang (33,3%), sangat berat (16,7%), dan hanya 10% yang berada dalam kategori ringan.

Setelah dilakukan intervensi selama satu minggu dengan tiga kali sesi futsal, terjadi pergeseran distribusi tingkat stres secara signifikan ke arah yang lebih ringan. Sebanyak 15 responden (50%) masuk ke dalam kategori normal, dan 9 responden (30%) berada dalam kategori ringan. Ini berarti bahwa 80% dari total sampel mengalami tingkat stres yang dapat dikategorikan tidak mengganggu secara klinis. Jumlah responden dengan stres sedang menurun menjadi 5 orang (16,7%), sementara kategori berat hanya menyisakan 1 responden (3,3%), dan kategori sangat berat tidak ditemukan lagi.

Table1.4 Ringkasan Efektivitas Intervensi Futsal

Variabel	Efek Intervensi	Signifikansi Statistik
Tingkat Stres	Menurun Signifikan	Ya ($p = 0,000$)

Berdasarkan tabel di atas merangkum hasil akhir efektivitas intervensi futsal terhadap variabel utama, yaitu tingkat stres. Hasil menunjukkan bahwa tingkat stres mengalami perubahan signifikan secara statistik dengan nilai $p = 0,000$. Tingkat stres mengalami penurunan signifikan, setelah intervensi futsal dilakukan selama satu minggu.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa intervensi olahraga futsal yang dilakukan selama satu minggu dengan tiga kali pertemuan memberikan dampak signifikan dalam menurunkan tingkat stres pada anggota Komunitas Futsal X di Kabupaten Cirebon. Temuan ini memperkuat pandangan bahwa aktivitas fisik memiliki peran penting dalam regulasi kondisi psikologis dan fisiologis individu.

Secara spesifik, rata-rata skor stres mengalami penurunan dari 22,43 menjadi 10,20. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang menandakan adanya perbedaan bermakna sebelum dan sesudah intervensi. Penurunan tingkat stres ini sejalan dengan hasil penelitian Salahudin dan Rusdin (2020), yang menyebutkan bahwa aktivitas fisik memicu pelepasan hormon *endorfin* dan aktivasi sistem saraf *parasimpatik* yang membantu menurunkan ketegangan emosional serta menstabilkan *mood*.

Hormon *kortisol*, yang merupakan penanda stres utama dalam tubuh, juga terbukti dapat ditekan melalui olahraga rutin.

Hasil ini juga konsisten dengan temuan Rachmayanti (2023), yang menjelaskan bahwa futsal sebagai olahraga dengan intensitas sedang hingga tinggi memiliki manfaat ganda: selain melatih kondisi fisik, ia juga mendorong interaksi sosial positif melalui kerja tim, komunikasi, dan kompetisi yang sehat. Hal ini menciptakan rasa keterhubungan dan dukungan sosial di antara pemain, yang terbukti menjadi faktor pelindung terhadap stres kronis (Willoughby et al., 2023).

Meskipun demikian, terdapat beberapa keterbatasan dalam penelitian ini. Durasi intervensi yang singkat (satu minggu) menjadi faktor yang membatasi *generalisasi* hasil jangka panjang. Studi *longitudinal* diperlukan untuk menilai konsistensi manfaat futsal dalam mengelola stres dalam rentang waktu lebih panjang. Selain itu, beberapa variabel eksternal seperti pola makan, konsumsi kafein, dan tekanan akademik atau pekerjaan tidak dikendalikan secara ketat, yang berpotensi memengaruhi hasil.

Dengan demikian, penelitian ini memberikan gambaran bahwa olahraga futsal memiliki potensi besar sebagai intervensi berbasis aktivitas fisik untuk meningkatkan kesehatan mental. Dalam skala yang lebih luas, futsal dapat dikembangkan sebagai bagian dari program kesehatan masyarakat yang bertujuan meningkatkan kualitas hidup, mengurangi beban gangguan mental, serta memperkuat peran komunitas dalam menciptakan lingkungan yang sehat, aktif, dan suportif.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga futsal yang dilakukan selama satu minggu dengan frekuensi tiga kali pertemuan mampu menurunkan tingkat stres pada anggota Komunitas Futsal X di Kabupaten Cirebon. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik berperan penting dalam regulasi psikologis dan ritme biologis individu, mendukung teori sebelumnya bahwa olahraga mampu memperbaiki kondisi emosional melalui mekanisme *neurofisiologis* (Salahudin & Rusdin, 2020; Zailia et al., 2024). Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah terhadap penguatan pendekatan *non-farmakologis* berbasis aktivitas fisik sebagai intervensi yang efektif dalam menangani masalah stres di masyarakat usia produktif. Studi ini juga menambah literatur empiris yang relevan bagi disiplin keperawatan komunitas dan promosi kesehatan masyarakat.

SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, disarankan agar olahraga futsal dapat dimanfaatkan sebagai bagian dari program intervensi komunitas yang ditujukan untuk mengurangi stres khususnya pada individu dengan tekanan psikologis akibat pekerjaan atau studi. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat dilakukan dengan durasi intervensi yang lebih panjang dan melibatkan variabel tambahan seperti tingkat aktivitas harian, pola makan, dan faktor lingkungan, guna memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai efektivitas jangka panjang olahraga terhadap kesehatan mental. Selain itu, pengembangan kolaborasi antara tenaga kesehatan dan komunitas olahraga

dapat menjadi pendekatan strategis dalam menciptakan lingkungan sosial yang mendukung kesejahteraan psikologis masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ambarwati, A., Herlina, R., Dewi, N. and Syafitri, L. 2019. Gangguan stres dalam perspektif global. *Jurnal Psikologi Global*, 12(1), pp.12–19.
- Cigna. 2021. 360 Well-Being Survey: Global Results. [online] Available at: <https://www.cigna.com/indonesia> [Accessed 14 Jul. 2025].
- Fitriani, A., Mardhiyah, A. and Pratiwi, R. 2021. Penggunaan Uji Wilcoxon dalam penelitian keperawatan. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(2), pp.78–85.
- Hastono, S.P. 2016. Analisis Data Kesehatan. Jakarta: EGC.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2019. Pedoman Pencegahan Stres dan Kesehatan Mental di Lingkungan Kerja dan Masyarakat. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lovibond, S.H. and Lovibond, P.F. 1995. Manual for the Depression Anxiety Stress Scales (DASS). 2nd ed. Sydney: Psychology Foundation.
- Pradana, A.D. and Asmara, H. 2020. Metodologi Penelitian Kesehatan Terapan. Yogyakarta: Deepublish.
- Putri, D.A. and Widiyanti, S. 2020. Validitas dan reliabilitas DASS-42 dalam konteks mahasiswa Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 5(1), pp.34–41.
- Rachmayanti, D. 2023. Futsal sebagai media peningkatan kesehatan mental dan interaksi sosial. *Jurnal Kesehatan Olahraga Indonesia*, 10(1), pp.13–20.
- Riskesdas. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Provinsi Jawa Barat.

- Badan Litbangkes, Kementerian Kesehatan RI.
- Salahudin, A. and Rusdin, R. 2020. Pengaruh aktivitas fisik terhadap penurunan stres dan peningkatan hormon endorfin. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan*, 8(2), pp.45–52.
- Willoughby, A., Tan, K., Chen, S., Imran, M., Yoon, J. and Nakamura, Y. 2023. Global stress trends and social support disparities in Asia: A large-scale cross-national study. *Asian Journal of Mental Wellness*, 7(2), pp.51–62.
- Zailia, R.N., Hamdani, D., Fadhilah, N., Ramli, R., Azizah, A. and Fauziah, N. 2024. Pengaruh olahraga futsal terhadap pelepasan melatonin dan kondisi psikologis. *Jurnal Ilmu Biomedik*, 12(1), pp.39–47.