

Available online to journal.apopi.org/index.php/jpa

APOPI

ASOSIASI PRODI OLAHRAGA PERGURUAN TINGGI PGRI

Pengaruh Penurunan Intensitas Aktivitas Fisik Pada Mantan Atlet Terhadap Kejadian Depresi: *Literature Review*

The Effect of Decreased Intensity of Physical Activity in Former Athletes on the Incidence of Depression: Literature Review

Hanifa Rahmatya Klafinofa ^a, Salwa Refianisa ^b

^a Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat

^b Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia, Depok, Jawa Barat

email: ^a email of First Author, ^b email of Second Author [heading of Email]

INFO ARTIKEL

Kata kunci:

Aktivitas fisik
Mantan atlet
Depresi
Olahraga
Pengendalian Depresi

Keywords:

Physical activity
Former athlete
Depression
Sport
Depression Control

ABSTRAK

Pada umumnya, aktivitas fisik sangat dibutuhkan bagi atlet. Melakukan aktivitas fisik juga akan memiliki dampak baik bagi tubuh sehingga hal ini menandakan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi tolok ukur kesehatan individu. Namun, setelah berakhirnya karir seorang atlet menyebabkan adanya penurunan intensitas aktivitas fisik yang menyebabkan dampak negatif berupa depresi pada mantan atlet. Artikel ini disusun menggunakan metode systematic literature review yang bertujuan untuk memberikan informasi mengenai pengaruh penurunan intensitas aktivitas fisik pada mantan atlet terhadap kejadian depresi. Artikel yang digunakan diperoleh dari database Garba Rujukan Digital (GARUDA) dan PubMed. Terdapat sebanyak 7 artikel jurnal yang relevan berdasarkan hasil seleksi dengan menyesuaikan kriteria inklusi dan eksklusi. Hasil yang diperoleh dalam artikel ini adalah terbukti adanya pengaruh dari penurunan intensitas latihan fisik memiliki dampak negatif bagi mantan atlet. Banyak masalah psikologis yang muncul, seperti rasa frustrasi dan depresi. Meskipun banyak faktor lingkungan yang mempengaruhi gangguan psikologis, Namun dengan rutin nya latihan fisik yang biasa dilakukan oleh seorang mantan atlet lebih berdampak pada kondisi psikologis nya.

ABSTRACT

In general, physical activity is needed for athletes. Doing physical activity will also have a good impact on the body so this indicates that physical activity can be a measure of individual health. However, after the end of an athlete's career, there is a decrease in the intensity of physical activity which causes a negative impact in the form of depression on former athletes. This article was prepared using the systematic literature review method which aims to provide information about the effect of decreasing the intensity of physical

Style APA dalam mensitasi artikel ini: [Heading sitasi]

Satu, N. P., & Dua, N. P. (Tahun). Judul Artikel. Register: Jurnal Ilmiah Teknologi Sistem Informasi, v(n), Halaman awal - Halaman akhir. [heading Isi sitasi]

activity in former athletes on the incidence of depression. The articles used were obtained from the Garba Digital Reference (GARUDA) database and PubMed. There were 7 relevant journal articles based on the selection results by adjusting the inclusion and exclusion criteria. The results obtained in this article are evidence of the effect of reducing the intensity of physical exercise has a negative impact on former athletes. Many psychological problems arise, such as frustration and depression. Although there are many environmental factors that affect psychological disorders, but with the routine physical exercise that is usually done by a former athlete has more impact on his psychological condition.

© 2020 Journal of Physical Activity (JPA). Copyrights. All rights reserved.

1. Pendahuluan

Setiap orang mengalami masalah dan hambatan yang berbeda-beda dalam hidupnya. Jika seseorang dalam hidupnya mudah menyerah dan tidak kuat menghadapi permasalahan hidup, bisa jadi orang tersebut mengalami depresi. Namun sebagian besar orang beranggapan dan berasumsi bahwa depresi sebenarnya bukanlah suatu gangguan jiwa. Mereka menganggap depresi adalah sesuatu yang sepele dan bisa hilang dengan sendirinya, padahal depresi merupakan salah satu bentuk gangguan yang lebih dari sekadar perubahan emosi sementara. Depresi bukanlah suatu kondisi yang dapat diubah dengan cepat atau langsung (Fitriani Rima, 2019).

Depresi menjadi penyakit terbanyak kedua di abad ini, setelah penyakit jantung. Penyakit ini merupakan kondisi umum yang menyerang semua orang tanpa memandang latar belakang atau jenis kelaminnya, terjadi pada semua kelompok umur dan pada individu dengan status kesehatan apa pun (Krittanawong et al., 2023). WHO memperkirakan bahwa pada tahun 2020, depresi akan menjadi salah satu gangguan mental yang paling umum.

Depresi adalah kondisi emosional yang ditandai dengan kesedihan yang mendalam, perasaan tidak berarti, dan rasa bersalah, dengan gejala-gejala seperti menarik diri dan gangguan tidur (Davison, 2004). Faktor-faktor yang berkontribusi dalam depresi termasuk kesulitan keluarga, stres pekerjaan, stres non-spesifik, dan pengalaman traumatis (Lauber et al., 2003). Depresi mempengaruhi perasaan, menyebabkan kesedihan, kemurungan dan frustrasi, mempengaruhi pola pikir dan perilaku. Maka secara umum, depresi menimbulkan dampak negatif terhadap motivasi untuk beraktivitas dan hubungan interpersonal, serta ditandai dengan

perasaan terpuruk, sulit untuk pulih, pesimis, malu, perasaan rendah diri, dan risiko untuk melakukan tindakan bunuh diri.

Sementara itu, aktivitas fisik melibatkan gerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi, dan WHO mendefinisikannya sebagai setiap gerakan yang dihasilkan oleh otot rangka. Aktivitas fisik dapat terjadi dalam berbagai konteks, termasuk waktu senggang, transportasi, pekerjaan, atau olahraga terencana. Tingkat intensitas aktivitas fisik yang ringan hingga berat dikaitkan dengan peningkatan kesehatan, melibatkan berbagai kegiatan seperti berjalan kaki, bersepeda, olahraga, dan rekreasi aktif. Aktivitas fisik yang teratur telah terbukti membantu mencegah dan mengelola penyakit tidak menular serta meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup. Jenis aktivitas fisik meliputi aktivitas fisik harian, latihan fisik, dan olahraga, masing-masing dengan manfaat dan intensitas yang berbeda.

Salah satu profesi yang sering melakukan aktivitas fisik adalah atlet, menurut KBBI (2005) atlet merupakan pemain olahraga yang melatih kekuatan, ketangkasan, dan kecepatannya untuk bertanding. Dimana olahraga yang memberikan tuntutan fisik dan mental yang tinggi pada atlet. Atlet terlibat dalam pelatihan berintensitas tinggi dan berdurasi panjang, sering kali mengkhususkan diri dalam olahraga mereka sejak usia muda, melalui banyak pengulangan keterampilan khusus olahraga, dan terus mencari cara untuk meningkatkan kesulitan keterampilan olahraga yang mereka latih dan miliki.

Dan pastinya akan ada suatu perubahan pada atlet jika aktivitas fisik yang sering kali dilakukan tersebut sudah semakin rendah intensitasnya. Pada penelitian oleh Schwenk, T., L. et al. (2007) pada mantan pemain NFL menemukan bahwa adanya masalah kognitif dan gejala depresi sedang hingga berat dikaitkan dengan rendahnya tingkat aktivitas fisik dan hilangnya kebugaran. Namun, Walton, S., R., et al. (2021) menyatakan tidak mungkin untuk menentukan apakah gejala depresi yang dialami oleh pemain dalam penelitian disebabkan oleh pengalaman psikososial selama dan sebelum transisi dari olahraga, telah bermain selama bertahun-tahun atau tidak, karena berkurangnya aktivitas fisik, perubahan pola pikir dan perubahan aktivitas

fisik. Hal ini mungkin melibatkan faktor-faktor seperti harga diri atau identitas, proses neurobiologis yang mendasari gejala depresi, atau kombinasi faktor yang kompleks.

Kesimpulan yang dapat diambil dari penelitian diatas adalah penurunan aktivitas fisik pada mantan atlet memiliki dampak negatif psikologis yaitu depresi. Namun, hubungan antara penurunan aktivitas fisik dengan depresi mungkin melibatkan faktor-faktor seperti harga diri atau identitas, proses neurobiologis yang mendasari gejala depresi, atau kombinasi faktor yang kompleks. Sehingga pada penelitian ini kami akan menggunakan metode Literature Review untuk me-review penelitian-penelitian sebelumnya tentang pengaruh penurunan aktivitas fisik pada mantan atlet terhadap depresi sehingga dapat menjadi referensi bagi para pembaca, atlet, mahasiswa, tenaga kesehatan untuk menambah pengetahuan dan dapat meningkatkan kepuasan pelayanan kesehatan.

2. Metode

Penelitian ini termasuk systematic literature review. Literature review tersebut dilakukan melalui pengumpulan, seleksi, ekstraksi, dan evaluasi artikel ilmiah yang berhubungan dengan topik yang dibahas. Seleksi sumber literatur menggunakan PRISMA (Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta Analyses). Data sekunder yang digunakan dalam penelitian ini berasal dari laporan penelitian yang telah dipublikasikan dalam jurnal yang relevan dengan topik pengaruh penurunan intensitas aktivitas fisik pada mantan atlet terhadap kejadian depresi

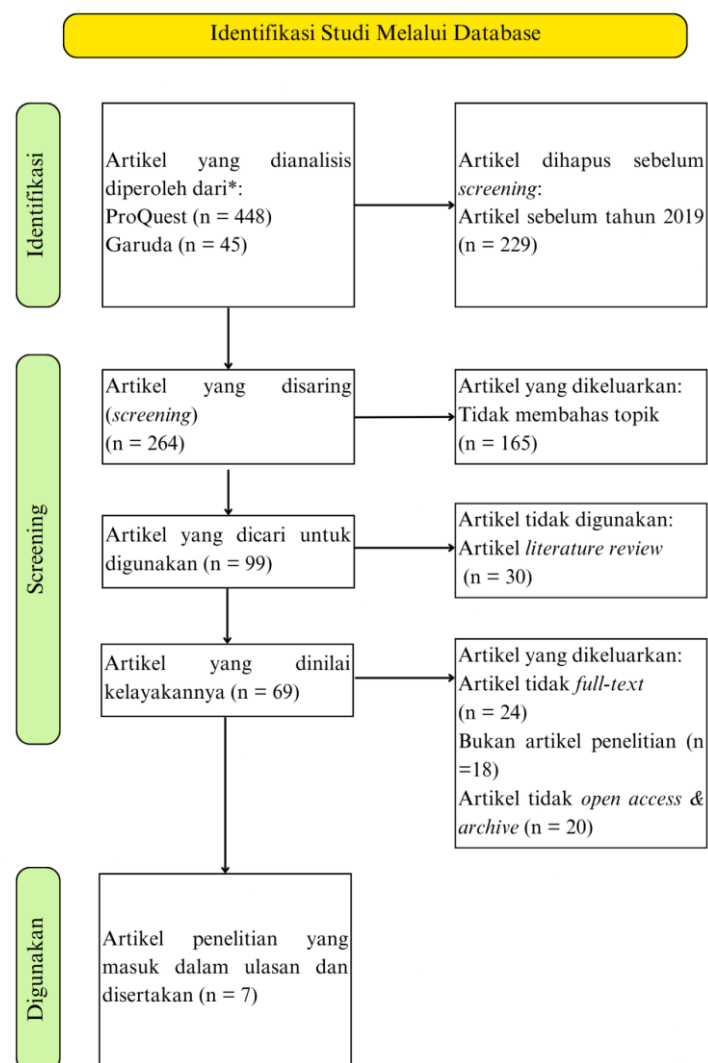
Strategi Pencarian

Pencarian sistematis dilakukan untuk mencari serta mengidentifikasi artikel yang relevan yang dipublikasikan di database mulai 1 Januari 2019 hingga 16 Desember 2023. Database yang digunakan dalam penelitian ini adalah Garba Rujukan Digital (GARUDA) dan ProQuest. Kata kunci yang digunakan untuk mencari artikel dalam penelitian ini berasal dari gabungan beberapa kata dalam bahasa Indonesia dan bahasa Inggris, yaitu “ Aktivitas Fisik”, “Depresi”, “Pengendalian Depresi”, “Atlet”, “penurunan aktivitas fisik”, “mantan atlet”, “depression ”, “former athlete”, “olahraga”.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kriteria inklusi dalam penelitian ini yaitu menggunakan jurnal penelitian yang kredibel, telah dipublikasikan pada tahun 2019-2023, full-text article, artikel penelitian, dan open access. Sementara kriteria eksklusi pada penelitian ini yaitu artikel tidak membahas mengenai efektivitas aktivitas fisik terhadap pengendalian stress dan merupakan artikel literature review maupun meta analysis.

Tabel dan Gambar



3. Hasil dan Pembahasan

Hasil

No	Penulis, Tahun, dan Lokasi	Judul	Hasil	Kesimpulan
1.	Dimitriadou, K., <i>et al.</i> (2022). Slovenia	Quality of Life, Level, of Anxiety and Level of Depression Among Former Artistic Gymnasts, Former Gymnasts From Other Sports and Non Athletes	Bahwa olahraga dapat membantu mengurangi tingkat depresi. Hal ini menegaskan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa olahraga dapat mengurangi gejala depresi pada partisipan dengan depresi ringan hingga sedang. Penelitian ini juga menemukan bahwa mantan atlet yang mengikuti aktivitas fisik memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dibandingkan non-atlet. Namun, hasil spesifik terkait penurunan intensitas aktivitas fisik untuk depresi belum dibahas dalam konteks spesifik.	Kesimpulan dari penelitian ini adalah pesenam yang sebelumnya mengurangi intensitas aktivitas fisiknya mungkin mengalami tingkat depresi yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang terus berolahraga atau melakukan aktivitas gerakan fisik lainnya. Penelitian ini menunjukkan bahwa olahraga dan aktivitas fisik dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan membantu mengurangi gejala depresi. Namun, penting untuk dicatat bahwa hasil penelitian ini harus diinterpretasikan dengan hati-hati karena keterbatasan sampel dan potensi pengaruh faktor eksternal seperti periode lockdown COVID-19.
2.	Irandoost, K., <i>et al.</i> (2019). Switzerland	Effect of Time-of-Day-Exercise in Group Settings on Level of Mood and Depression of Former Elite Male Athletes	Menunjukkan bahwa olahraga pada waktu yang berbeda yaitu pagi atau sore hari dapat meningkatkan keadaan psikologis dan mengurangi depresi. Baik kelompok olahraga pagi maupun kelompok olahraga malam mengalami peningkatan depresi yang signifikan dibandingkan dengan pre-test. Selain itu, seluruh komponen suasana hati, seperti kemarahan, kebingungan, depresi, kelelahan, ketegangan, dan semangat, menunjukkan peningkatan yang signifikan setelah program olahraga pagi dan sore. Namun tidak terdapat perbedaan yang signifikan efektivitas program	Bahwa olahraga pada waktu yang berbeda yaitu pagi atau sore hari dapat meningkatkan keadaan psikologis dan mengurangi depresi. Baik kelompok olahraga pagi dan sore hari menunjukkan peningkatan depresi yang signifikan dibandingkan dengan pre-test. Studi tersebut tidak menemukan perbedaan yang signifikan antara kedua kelompok, sehingga menunjukkan bahwa efek olahraga di pagi dan sore hari tampak sama. Namun, penelitian lebih lanjut diperlukan untuk menentukan mekanisme potensial untuk efek menguntungkan dari latihan olahraga yang dilakukan pada titik waktu

Write some words of title ...

			olahraga pagi dan sore dalam menurunkan tingkat depresi.	berbeda ini.
3.	Walton, S., R., <i>et al.</i> (2021). USA	Health-promoting behaviors and concussion history are associated with cognitive function, mood-related symptoms and emotional-behavioral dyscontrol in former NFL players: an NFL-LONG Study	Bahwa partisipasi dalam latihan aerobik sedang hingga kuat dan/atau pelatihan ketahanan secara signifikan dikaitkan dengan skor yang lebih baik pada ukuran kognisi, gejala depresi, kecemasan, dan diskontrol perilaku. Mantan pemain NFL yang melaporkan tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi memiliki tingkat gejala depresi yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang melaporkan tingkat aktivitas fisik yang lebih rendah. Hal ini menunjukkan bahwa mengurangi aktivitas fisik mungkin berhubungan dengan peningkatan risiko depresi. Namun, penting untuk dicatat bahwa penelitian ini berfokus secara khusus pada mantan pemain NFL dan mungkin tidak dapat digeneralisasikan ke populasi umum.	Partisipasi dalam latihan aerobik sedang hingga kuat, pelatihan ketahanan, peningkatan frekuensi latihan pasca-bermain, perbaikan pola makan, dan durasi tidur yang memadai secara signifikan dikaitkan dengan hasil yang lebih baik pada ukuran kognisi, gejala depresi, kecemasan, dan diskontrol perilaku pada mantan pemain NFL. Sebaliknya, tidur kurang dari 6 jam per malam dan riwayat gegar otak terkait olahraga terkait dengan gejala depresi yang lebih buruk, kecemasan, dan fungsi kognitif yang lebih rendah. Dengan demikian, upaya untuk mempromosikan aktivitas fisik teratur, perbaikan pola makan, dan tidur yang cukup dapat dianggap sebagai strategi potensial dalam intervensi pencegahan dan terapeutik untuk meningkatkan kesejahteraan mental dan fungsi kognitif pada mantan pemain NFL.
4.	Simon, J., E., <i>et al.</i> (2021). Bloomington	Health-Related Quality of Life in Former National Collegiate Athletic Association Division I Collegiate Athletes Compared With Noncollegiate Athletes: A 5-Year Follow-Up	Hasil studi jurnal menunjukkan bahwa mantan atlet Divisi I mendapat nilai yang lebih buruk pada skala kualitas hidup yang berhubungan dengan kesehatan (HRQoL) dibandingkan dengan atlet non-kuliah. Para mantan atlet Divisi I mengalami penurunan yang lebih besar dalam HRQoL 5 tahun setelah penilaian awal dibandingkan dengan atlet non-kuliah. Mereka melaporkan lebih banyak	Menunjukkan bahwa mantan atlet Divisi I cenderung mengalami dampak negatif jangka panjang setelah berakhirnya karier olahraga perguruan tinggi. Mereka memiliki skor depresi, kelelahan, rasa sakit, dan fungsi fisik yang lebih buruk dalam masa tindak lanjut 5 tahun dibandingkan dengan atlet non-kuliah. Selain itu, terdapat perbedaan signifikan dalam gangguan tidur, depresi, kelelahan, rasa sakit, dan

			keterbatasan selama aktivitas sehari-hari dan berolahraga, melakukan lebih sedikit aktivitas fisik, lebih banyak menimbang, dan memiliki prevalensi osteoarthritis yang meningkat. Di sisi lain, kelompok atlet non-kuliah memiliki skor HRQoL yang lebih tinggi dan tetap aktif di sepanjang usia, yang menunjukkan bahwa tetap aktif dapat berkontribusi dalam mempertahankan HRQoL yang baik.	fungsi fisik antara kedua kelompok dari waktu ke waktu. Mantan atlet Divisi I juga melaporkan lebih banyak keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari, prevalensi osteoarthritis yang lebih tinggi, dan partisipasi yang lebih rendah dalam aktivitas fisik aerobik dan anaerobik. Oleh karena itu, disarankan untuk mengeksplorasi program transisi yang dapat membantu para mahasiswa-atlet senior beradaptasi dengan perubahan gaya hidup dan aktivitas fisik setelah meninggalkan lingkungan atletik perguruan tinggi yang sangat terstruktur dan kompetitif.
5.	Yuliasitrid, D., et. al. (2021). Indonesia	HUBUNGAN ANTARA DEPRESI, KECEMASAN DAN STRESS DENGAN MOTIVASI BERPRESTASI ATLET PUTRI SELAMA PANDEMI COVID 19	pada taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) menunjukkan adanya korelasi negatif antara depresi dan motivasi, kecemasan dan motivasi, serta stress dan motivasi.	semakin tinggi tingkat depresi, kecemasan dan stress maka semakin rendah motivasi berprestasi atlet, hubungan antara depresi dengan motivasi berprestasi pada kategori kuat, kecemasan dengan motivasi berprestasi pada kategori sedang, dan antara stress dengan motivasi berprestasi pada kategori sedang.
6.	Malau, R. and Ratno, P. (2020)	PENGARUH LATIHAN KONDISI FISIK TERHADAP KEMAMPUAN MELEMPAR PADA ATLET BOCCE DI SMALB NEGERI PEMBINA MEDAN	dari hasil pengolahan data pre-test diperoleh nilai rata-rata 172,5 dan post-test 76. Dengan demikian hasil lemparan post-test lebih baik dibandingkan dengan pre-test. Dengan demikian diperoleh $T_{hitung} > T_{tabel}$ yaitu $4,17 > 2,015$. Berdasarkan hasil tersebut maka H_0 ditolak dan H_a diterima, yang berarti "Secara signifikan dibutuhkan dari latihan fisik yang diberikan pada atlet bola voli SMA Asuhan Negeri Medan".	Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa pemberian latihan kondisi berupa latihan kelenturan memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan melempar pada atlet bocce di SMALB Negeri Pembina Medan

7.	Prabowo, L. and Yuliastrid, D. (2022)	HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN VO2 MAX PADA TIM FUTSAL PUTRA SELAMA PANDEMI COVID 19	Distribusi frekuensi aktivitas fisik diperoleh hasil untuk kategori berat dengan nilai METs $\geq$ 1500 adalah 4 (33%), kategori sedang dengan nilai METs $\geq$ 600 3 anak (25%), kategori ringan dengan nilai METs $<$ 600 5 anak (42%). Distribusi frekuensi VO2 Max diperoleh hasil untuk kategori baik 2 anak (17%), kategori sedang 7 anak (58%), kategori kurang 3 anak (25%). Analisis korelasi menggunakan uji korelasi Kendall's Tau b dengan IBM SPSS for Windows dengan nilai korelasi adalah 0.839**, dan nilai Sig (2-tailed) $<$ 0,001. Dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik tim futsal SMA N 1 Paciran selama pandemi Covid 19 termasuk dalam kategori aktivitas fisik rendah.	Dari hasil temuan penelitian yang telah ditempuh oleh peneliti, maka dapat disimpulkan bahwa aktivitas fisik tim futsal SMA N 1 Paciran selama pandemi Covid 19 termasuk dalam kategori aktivitas fisik rendah. Tingkat kebugaran atau VO2 Max tim futsal putra SMA N 1 Paciran selama pandemi Covid 19 termasuk dalam kategori kebugaran sedang. Kemudian, hasil korelasi antara variabel aktivitas fisik dengan VO2 Max diperoleh hasil signifikan atau nyata, sangat kuat, dan searah.
----	---------------------------------------	---	---	---

Pembahasan

Pada umumnya, aktivitas fisik sangat dibutuhkan bagi atlet. Melakukan aktivitas fisik juga akan memiliki dampak baik bagi tubuh sehingga hal ini menandakan bahwa aktivitas fisik dapat menjadi tolok ukur kesehatan individu. Namun, seiring

berjalannya waktu, tidak sedikit atlet yang memutuskan untuk berhenti karena berbagai faktor. Penurunan intensitas aktivitas fisik bagi mantan atlet memberikan dampak kesehatan, salah satu nya berdampak negatif terhadap atlet yang sudah pensiun.

Pengaruh aktivitas fisik pada atlet

Melakukan aktivitas fisik merupakan kegiatan yang paling penting dilakukan bagi para atlet sebelum mengikuti pertandingan. Hal ini bertujuan agar kemampuan fisik para atlet menjadi prima serta berguna untuk menunjang aktivitas olahraga dalam rangka mencapai prestasi yang didambakan. Pemberian latihan fisik memberi pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan kemampuan pada atlet serta berpengaruh pada peningkatan kebugaran atau VO2 Max yang signifikan atau sangat kuat (Prabowo, L. and Yuliasitri, D., 2022) (Malau, R. and Ratno, P., 2020).

Melakukan aktivitas fisik dan olahraga dapat memberikan dampak positif pada kesehatan mental dan membantu mengurangi gejala depresi. Serta, melakukan aktivitas fisik baik di sore hari atau pagi hari sama-sama memberikan pengaruh dalam peningkatan keadaan psikologis dan mengurangi depresi. (Irandoost, K., et al., 2019) (Dimitriadou, K., et al., 2022)

Hubungan antara penurunan intensitas latihan pada mantan atlet

Aktivitas fisik, khususnya olahraga kejuaraan menarik begitu banyak penggemarnya sehingga para atlet ingin menjadi legenda bagi para penggemarnya. Dalam hal ini, dampak kesehatan jangka panjang dari partisipasi dalam olahraga kompetitif elit semakin menarik perhatian masyarakat. Menariknya, setelah karier seorang atlet berakhir dan perhatian penggemar memudar, banyak masalah psikologis yang muncul, seperti rasa frustrasi dan depresi. Peralihan dari olahraga profesional ke profesi menetap dapat menurunkan tingkat interaksi sosial (Irandoost, K., et al., 2019).

Berdasarkan penelitian, partisipasi olahraga secara teratur dikaitkan dengan banyak manfaat psikologis dan sosial. Namun, manfaat fisik dan psikologis dari berpartisipasi dalam olahraga akan hilang ketika olahraga tersebut dihentikan, dan atlet yang tidak

aktif setelah pensiun berisiko mengalami masalah psikologis. Oleh karena itu, masuk akal untuk mempertahankan gaya hidup aktif secara fisik setelah pensiun. Meskipun banyak faktor lingkungan, seperti gangguan nutrisi dan gangguan tidur, mungkin memainkan peran utama dalam gangguan psikologis, tampaknya mengizinkan mantan atlet untuk berpartisipasi dalam suasana olahraga yang mungkin efektif dalam memperbaiki kondisi tersebut. (Walton, S., R., et al., 2021).

Diketahui bahwa mantan atlet elit cenderung mempertahankan gaya hidup aktif di kemudian hari. Oleh karena itu, penting untuk mengetahui jenis olahraga terbaik yang sesuai untuk tujuan tersebut. Penting untuk menemukan strategi untuk meminimalkan dampak masalah psikologis. Meskipun peran olahraga dalam mengurangi gangguan mental dan meningkatkan emosi positif telah diketahui secara luas, namun penting untuk mengetahui jenis olahraga mana yang paling membantu dalam meminimalkan dampak gangguan mental (Irandoost, K., et al., 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Simon, J., E., et al. (2021) pada kelompok mantan atlet divisi I dengan atlet non-kuliah juga membuktikan bahwa berakhirnya karir olahraga pada atlet cenderung mengalami dampak negatif jangka panjang. Hasilnya mantan atlet divisi I lebih banyak keterbatasan dalam aktivitas sehari-hari, prevalensi mengalami osteoarthritis yang lebih tinggi, dan hilangnya motivasi untuk berpartisipasi dalam latihan fisik.

4. Simpulan

Melakukan aktivitas fisik merupakan kegiatan rutin yang biasa dilakukan oleh atlet. Hal ini dilakukan para atlet guna meningkatkan performa serta ketahanan tubuh atlet. Pemberian latihan fisik memberi pengaruh yang signifikan terhadap kemampuan atlet serta berpengaruh pada peningkatan kebugaran. Namun, berakhirnya karir seorang atlet mengakibatkan atlet tersebut mengalami penurunan intensitas latihan fisik yang dilakukan. Berdasarkan telaah yang telah dilakukan, penurunan intensitas latihan fisik memiliki dampak negatif bagi mantan atlet. Banyak masalah psikologis yang muncul, seperti rasa frustrasi dan depresi. Meskipun banyak

faktor lingkungan yang mempengaruhi gangguan psikologis, namun dengan rutinnya olahraga yang dilakukan sebelumnya menjadi berkurang intensitasnya lebih berdampak pada kondisi psikologis atlet. Maka dari itu penting seorang mantan atlet untuk tetap mempertahankan gaya hidup aktif di kemudian hari dengan mengetahui jenis olahraga terbaik yang membantu dalam meminimalkan dampak gangguan depresi yang dialami.

5. Referensi

- Bäckmand, H., Kaprio, J., Kujala, U. M., Sarna, S., & Fogelholm, M. (2006). *Physical and psychological functioning of daily living in relation to physical activity. A longitudinal study among former elite male athletes and controls*. Aging Clinical and Experimental Research, 18(1), 40–49. <https://doi.org/10.1007/BF03324639>
- Dimitriadou, K., Dallas, C., Papouliakos, S., & Dallas, G. (2022). *Quality of Life, Level of Anxiety and Level of Depression Among Former Artistic Gymnasts, Former Gymnasts From Other Sports and Nonathletes*. Science of Gymnastics Journal, 14(3), 391–399. <https://doi.org/10.52165/sjg.14.3.391-399>
- Dirgayunita, A. (2016). Depresi: Ciri, Penyebab dan Penangannya. Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi, 1(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v1i1.235>
- Fossati, C., Torre, G., Vasta, S., Giombini, A., Quaranta, F., Papalia, R., & Pigozzi, F. (2021). Physical exercise and mental health: The routes of a reciprocal relation. International Journal of Environmental Research and Public Health, 18(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph182312364>
- Hind, K., Konerth, N., Entwistle, I., Hume, P., Theadom, A., Lewis, G., King, D., Goodbourn, T., Bottiglieri, M., Ferraces-Riegas, P., Ellison, A., & Chazot, P. (2022). Mental Health and Wellbeing of Retired Elite and Amateur Rugby Players and Non-contact Athletes and Associations with Sports-Related Concussion: The UK Rugby Health Project. Sports Medicine, 52(6), 1419–1431. <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01594-8>
- Irandoust, K., Taheri, M., Chtourou, H., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). *Effect of time-of-day-exercise in group settings on level of mood and*

- depression of former elite male athletes*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph16193541>
- Irlandoust, K., Taheri, M., Chtourou, H., Nikolaidis, P. T., Rosemann, T., & Knechtle, B. (2019). Effect of time-of-day-exercise in group settings on level of mood and depression of former elite male athletes. International Journal of Environmental Research and Public Health, 16(19). <https://doi.org/10.3390/ijerph16193541>
- Kerr, Z. Y., DeFreese, J. D., & Marshall, S. W. (2014). *Current physical and mental health of former collegiate athletes*. Orthopaedic Journal of Sports Medicine, 2(8), 1–9. <https://doi.org/10.1177/2325967114544107>
- Kerr, Z. Y., Evenson, K. R., Rosamond, W. D., Mihalik, J. P., Guskiewicz, K. M., & Marshall, S. W. (2014). Association between concussion and mental health in former collegiate athletes. Injury Epidemiology, 1(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s40621-014-0028-x>
- Lyu, C., Ma, R., Hager, R., & Porter, D. (2022). The relationship between resilience, anxiety, and depression in Chinese collegiate athletes. Frontiers in Psychology, 13(August), 1–14. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.921419>
- Russell, E. R., McCabe, T., Mackay, D. F., Stewart, K., Maclean, J. A., Pell, J. P., & Stewart, W. (2020). Mental health and suicide in former professional soccer players. Journal of Neurology, Neurosurgery and Psychiatry, 91(12), 1256–1260. <https://doi.org/10.1136/jnnp-2020-323315>
- Schuring, N., Aoki, H., Gray, J., Kerkhoffs, G. M. M. J., Lambert, M., & Gouttebauge, V. (2017). *Osteoarthritis is associated with symptoms of common mental disorders among former elite athletes*. Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy, 25(10), 3179–3185. <https://doi.org/10.1007/s00167-016-4255-2>
- Simon, J. E., Lorence, M., & Docherty, C. L. (2021). *Health-Related Quality of Life in Former National Collegiate Athletic Association Division I Collegiate Athletes Compared With Noncollegiate Athletes: A 5-Year Follow-Up*. Journal of Athletic Training, 56(3), 13–15. <https://doi.org/10.4085/1062-6050-0107.20>
- Street, J. H., Boos, Z. P., Fial, A., Lennon, S. L., Smith, C. S., Creasy, S. A., Hunter, S. K., Farquhar, W. B., & Capin, J. J. (2023). Long-term function, body composition and cardiometabolic health in midlife former athletes: a scoping

- review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, 9(4), e001605. <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2023-001605>
- Suryanti, & Ikayulianti, Y. (2022). Tertawa Menurunkan Tingkat Depresi. 1–23. <http://tahtamedia.co.id/index.php/issj/article/view/135>
- Syofian, M., & Gazali, N. (2021). Hubungan Antara Depresi, Kecemasan dan Stress dengan Motivasi Berprestasi Atlet Putri Selama Pandemi Covid 19. *Journal of Sport Education (JOPE)*, 3(2), 63–74.
- Tarazi, A., Tator, C. H., Wennberg, R., Ebraheem, A., Green, R. E. A., Collela, B., Saverino, C., Khodadadi, M., Misquitta, K., & Tartaglia, M. C. (2018). Motor Function in Former Professional Football Players with History of Multiple Concussions. *Journal of Neurotrauma*, 35(8), 1003–1007. <https://doi.org/10.1089/neu.2017.5290>
- Walton, C. C., Rice, S., Gao, C. X., Butterworth, M., Clements, M., & Purcell, R. (2021). Gender differences in mental health symptoms and risk factors in australian elite athletes. *BMJ Open Sport and Exercise Medicine*, 7(1). <https://doi.org/10.1136/bmjsem-2020-000984>
- Walton, S. R., Kerr, Z. Y., Brett, B. L., Chandran, A., Defreese, J. D., Smith-Ryan, A. E., Stoner, L., Echemendia, R. J., McCrea, M., Meehan, W. P., & Guskiewicz, K. M. (2021). *Health-promoting behaviours and concussion history are associated with cognitive function, mood-related symptoms and emotional-behavioural dyscontrol in former NFL players: An NFL-LONG Study*. *British Journal of Sports Medicine*, 55(12), 683–690. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-103400>
- Wirayasa, I. K., Suyasa, I. G. P. D., Wulandari, I. A., & Parwati, N. W. M. (2022). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Depresi Pada Lansia Selama Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan Sumba (JKS)*, 1(1), 25–32. <https://doi.org/10.31965/jks.v1i1.846>