



# SINOPSIS

**Judul: Evaluasi Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kesehatan Mental pada Mahasiswa**

**Peneliti: Dr. Rani Aulia**

**Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh latihan fisik terhadap kesehatan mental pada mahasiswa di Universitas Negeri Jakarta. Penelitian ini melibatkan 80 mahasiswa yang dibagi menjadi dua kelompok: kelompok yang mengikuti program latihan fisik dan kelompok kontrol yang tidak melakukan latihan. Kesehatan mental diukur menggunakan kuesioner kesehatan mental sebelum dan setelah 12 minggu intervensi.**

**Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok yang mengikuti latihan fisik mengalami peningkatan signifikan dalam kesehatan mental, termasuk penurunan gejala depresi, kecemasan, dan stres dibandingkan dengan kelompok kontrol. Latihan fisik juga berkontribusi pada peningkatan suasana hati dan kualitas tidur mahasiswa.**

**Sebagai kesimpulan, latihan fisik dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan mental mahasiswa. Penelitian ini merekomendasikan integrasi latihan fisik dalam program kesejahteraan mahasiswa untuk mendukung kesehatan mental dan meningkatkan kesejahteraan akademik secara keseluruhan.**

**ZULFA ISNIANTO, SKM, MARS  
SERDIK SPPK – POKJAR III  
NO SERDIK 202409002052**