

IMUNITAS DAN KESEHATAN TUBUH MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA YANG EFEKTIF

Nimrot Manalu¹, Ibrena Tarigan², Nurul Ikhwan³,
Win Sara Diwa⁴, Zaskia Al Yasmin Saragih⁵
^{1,2,3,4,5} Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Medan

nimrot@unimed.ac.id¹,
tariganibrena9@gmail.com², ikhwaninurul66@gmail.com³,
winsaradiwa05@gmail.com⁴, zaskiaalyasminsaragih@gmail.com⁵

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of sports activities on immunity and body health. This study used a quantitative method with a survey approach. The research sample was determined using a purposive sampling technique with a total of 30 respondents who exercise at least 2–3 times a week. The results showed that the majority of respondents had a high level of sports activity (46.7%), while the majority of respondents' health conditions were in the good category (50%). The results of the Pearson Product Moment correlation test showed a correlation coefficient value of $r = 0.72$ with a significance value of $0.000 < 0.05$. Based on the results of the study, it can be concluded that effective and regular sports activities have a positive influence on immunity and body health.

Keywords: Sports activities, immunity, body health.

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap imunitas dan kesehatan tubuh. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan jumlah 30 responden yang melakukan olahraga minimal 2–3 kali dalam satu minggu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas olahraga pada kategori tinggi sebesar 46,7%, sedangkan kondisi kesehatan tubuh responden mayoritas berada pada kategori baik sebesar 50%. Hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,72$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga yang efektif dan teratur memiliki pengaruh positif terhadap imunitas dan kesehatan tubuh.

Kata kunci: Aktivitas olahraga, imunitas, kesehatan tubuh.

A. Pendahuluan

Naskah Kesehatan merupakan salah satu aspek penting dalam kehidupan manusia yang harus dijaga dan ditingkatkan secara berkelanjutan. Dalam era modern saat ini, perubahan

pola hidup masyarakat yang cenderung kurang bergerak, tingginya tingkat stres, serta rendahnya kesadaran terhadap pentingnya aktivitas fisik menyebabkan meningkatnya risiko berbagai penyakit, khususnya penyakit

tidak menular seperti hipertensi, penyakit jantung, dan stroke (Handyani et al., 2024). Oleh karena itu, diperlukan upaya yang efektif untuk menjaga kesehatan tubuh, salah satunya melalui kegiatan olahraga yang teratur dan terukur (Saputra, 2020).

Olahraga memiliki peranan penting dalam meningkatkan kualitas hidup manusia. Aktivitas olahraga tidak hanya berfungsi menjaga kebugaran jasmani, tetapi juga berperan dalam meningkatkan kesehatan rohani dan sosial. Olahraga dapat membantu meningkatkan fungsi jantung, paru-paru, dan pembuluh darah sehingga tubuh menjadi lebih sehat dan memiliki daya tahan yang baik (Giriwijoyo, Ray & Sidik, 2020). Selain itu, olahraga juga mampu meningkatkan sistem imunitas tubuh yang sangat dibutuhkan dalam menghadapi berbagai ancaman penyakit. Dengan melakukan olahraga secara rutin, seseorang dapat menjaga kesehatan dinamis, yaitu kondisi sehat yang memungkinkan seseorang tetap mampu melakukan aktivitas sehari-hari dengan optimal (Lauh, 2016).

Kurangnya aktivitas fisik menjadi salah satu faktor risiko munculnya berbagai gangguan kesehatan. Kesibukan dalam kehidupan sehari-hari

sering kali membuat masyarakat mengabaikan pentingnya olahraga. Banyak orang menganggap olahraga membutuhkan waktu lama, biaya besar, dan fasilitas khusus sehingga minat untuk berolahraga menjadi rendah (Mansur et al., 2026). Padahal, olahraga kesehatan dapat dilakukan dengan sederhana, murah, mudah, dan tidak memerlukan peralatan yang rumit (Pelawi, 2020). Aktivitas seperti jalan kaki, jogging, senam aerobik, maupun latihan fisik ringan lainnya dapat memberikan manfaat besar bagi kesehatan apabila dilakukan secara rutin dan sesuai kemampuan tubuh.

Selain memberikan manfaat fisik, olahraga juga berdampak positif terhadap kondisi psikologis seseorang. Aktivitas olahraga dapat membantu mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, serta memicu produksi hormon endorfin yang memberikan rasa bahagia dan nyaman (Saputra, 2020). Kondisi mental yang baik akan berpengaruh terhadap meningkatnya kualitas hidup seseorang secara keseluruhan. Oleh sebab itu, olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik semata, tetapi juga sebagai bagian penting dalam menjaga

keseimbangan kesehatan jasmani dan Rohani (Istyanto et al., 2023).

Dalam pelaksanaannya, olahraga perlu dilakukan secara tepat agar memberikan manfaat optimal bagi tubuh. Prinsip olahraga yang baik harus memperhatikan frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis olahraga yang dilakukan. Olahraga dengan intensitas sedang dan dilakukan secara rutin terbukti mampu meningkatkan kebugaran tubuh tanpa memberikan risiko yang berlebihan terhadap kesehatan (Giriwijoyo, Komariyah & Kartinah, 2007). Sebaliknya, olahraga yang dilakukan secara berlebihan atau tanpa memperhatikan kondisi tubuh justru dapat menimbulkan gangguan kesehatan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa olahraga memiliki peranan yang sangat penting dalam menjaga imunitas dan kesehatan tubuh. Oleh karena itu, diperlukan pemahaman yang baik mengenai pentingnya olahraga kesehatan serta penerapan pola hidup aktif agar masyarakat dapat meningkatkan kualitas hidup dan terhindar dari berbagai penyakit.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan survei. Pendekatan kuantitatif digunakan karena penelitian ini bertujuan memperoleh data yang bersifat objektif, terukur, serta dapat dianalisis menggunakan statistik (Pandiangan, 2025).

Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat atau mahasiswa yang aktif melakukan aktivitas olahraga. Sampel penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu sesuai tujuan penelitian (Arikunto, 2018). Adapun kriteria sampel dalam penelitian ini adalah responden yang melakukan aktivitas olahraga minimal 2–3 kali dalam satu minggu. Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 30 responden.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran angket atau kuesioner mengenai aktivitas olahraga, frekuensi latihan, intensitas olahraga, serta kondisi kesehatan tubuh responden. Kuesioner digunakan karena mampu mengumpulkan data dari responden dalam jumlah besar secara efektif dan efisien (Sugiyono,

2019). Selain itu, dokumentasi digunakan sebagai data pendukung dalam penelitian.

Instrumen penelitian menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban, yaitu sangat setuju, setuju, ragu-ragu, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Skala Likert digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi responden terhadap variabel penelitian. Sebelum digunakan, instrumen penelitian diuji validitas dan reliabilitasnya untuk mengetahui tingkat kelayakan instrument (Agustin et al., 2021).

Teknik analisis data dilakukan menggunakan analisis statistik deskriptif dan inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan hasil penelitian dalam bentuk persentase, rata-rata, dan tabel distribusi frekuensi. Sedangkan analisis inferensial digunakan untuk mengetahui pengaruh aktivitas olahraga terhadap imunitas dan kesehatan tubuh responden. Pengolahan data dilakukan menggunakan bantuan aplikasi SPSS (Ghozali, 2018).

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Penelitian ini dilakukan terhadap 30 responden yang aktif melakukan

olahraga minimal 2–3 kali dalam satu minggu. Data diperoleh melalui penyebaran angket menggunakan skala Likert dengan lima alternatif jawaban. Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh distribusi frekuensi aktivitas olahraga responden sebagai berikut:

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Tingkat Aktivitas Olahraga Responden

Kategori Aktivitas Olahraga	Frekuensi	Persen tase
Sangat Tinggi	8	26,7%
Tinggi	14	46,7%
Sedang	6	20%
Rendah	2	6,6%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	30	100%

Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori tinggi yaitu sebanyak 14 responden (46,7%). Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas olahraga yang baik.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Kondisi Imunitas dan Kesehatan Tubuh Responden

Kategori Aktivitas Olahraga	Frekuensi	Persentase
Sangat Tinggi	8	26,7%
Tinggi	14	46,7%
Sedang	6	20%
Rendah	2	3,4%
Sangat Rendah	0	0%
Jumlah	30	100%

Data tersebut menunjukkan bahwa sebanyak 15 responden (50%) memiliki kondisi kesehatan tubuh pada kategori baik dan 10 responden

(33,3%) berada pada kategori sangat baik. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif, diperoleh nilai rata-rata (mean) aktivitas olahraga sebesar 82,4 dengan standar deviasi 6,8. Sedangkan nilai rata-rata kesehatan tubuh sebesar 85,7 dengan standar deviasi 7,1.

Hasil uji korelasi menggunakan Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r=0,72$ $r = 0,72$ $r=0,72$. Nilai tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara aktivitas olahraga dengan imunitas dan kesehatan tubuh. Selain itu, hasil uji signifikansi diperoleh nilai sig sebesar $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga berpengaruh signifikan terhadap kesehatan tubuh responden.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah disajikan sebelumnya, terlihat bahwa aktivitas olahraga memiliki hubungan yang kuat terhadap peningkatan imunitas dan kesehatan tubuh responden. Hal ini dibuktikan melalui hasil uji korelasi Pearson Product Moment yang menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,72$. Nilai tersebut termasuk dalam kategori

hubungan kuat, sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi tingkat aktivitas olahraga seseorang maka semakin baik pula kondisi kesehatan dan daya tahan tubuhnya. Selain itu, nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ menunjukkan bahwa hubungan tersebut bersifat signifikan secara statistik.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki tingkat aktivitas olahraga pada kategori tinggi, yaitu sebanyak 46,7%. Kondisi ini berbanding lurus dengan tingkat kesehatan tubuh responden yang sebagian besar berada pada kategori baik dan sangat baik. Temuan tersebut membuktikan bahwa olahraga yang dilakukan secara rutin mampu memberikan dampak positif terhadap kebugaran jasmani dan sistem imun tubuh. Aktivitas fisik yang teratur dapat meningkatkan fungsi organ tubuh, memperlancar sirkulasi darah, serta membantu metabolisme tubuh bekerja secara optimal sehingga tubuh lebih mampu melawan berbagai penyakit (Subekti et al., 2021).

Secara fisiologis, olahraga dapat meningkatkan kerja sistem kardiovaskular dan pernapasan

sehingga distribusi oksigen ke seluruh tubuh menjadi lebih baik (Azis, 2024). Ketika seseorang melakukan olahraga dengan intensitas sedang secara rutin, tubuh akan mengalami peningkatan produksi sel darah putih dan antibodi yang berperan penting dalam menjaga sistem kekebalan tubuh. Hal ini sesuai dengan pendapat Giriwijoyo, Ray, dan Sidik (2020) yang menyatakan bahwa olahraga berfungsi menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan tubuh.

Selain meningkatkan imunitas, olahraga juga memberikan manfaat terhadap kesehatan mental dan emosional. Aktivitas olahraga mampu membantu mengurangi stres, kecemasan, dan kelelahan akibat aktivitas sehari-hari (Siby et al., 2024). Ketika berolahraga, tubuh menghasilkan hormon endorfin yang dapat memberikan rasa nyaman dan bahagia. Kondisi psikologis yang baik akan berdampak positif terhadap kesehatan tubuh secara keseluruhan karena kesehatan jasmani dan rohani saling berkaitan satu sama lain (Rahman et al., 2024).

Penelitian ini juga memperkuat hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Surya Adi Saputra yang

menyatakan bahwa olahraga efektif dalam menjaga imunitas tubuh serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat (Saputra, 2020). Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin terbukti mampu menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes, obesitas, dan penyakit jantung (Nadya et al., 2025). Oleh sebab itu, olahraga dapat dijadikan sebagai salah satu upaya preventif dalam menjaga kesehatan masyarakat.

Meskipun demikian, olahraga perlu dilakukan secara teratur dan sesuai dengan kemampuan tubuh. Olahraga yang dilakukan secara berlebihan tanpa memperhatikan kondisi fisik justru dapat menyebabkan kelelahan, cedera, bahkan menurunkan sistem kekebalan tubuh (Suriani Sari et al., 2025). Oleh karena itu, prinsip frekuensi, intensitas, waktu, dan jenis latihan harus diperhatikan agar manfaat olahraga dapat diperoleh secara optimal.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas olahraga memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap imunitas dan kesehatan tubuh.

Semakin baik pola aktivitas olahraga seseorang, maka semakin baik pula kondisi kesehatan dan daya tahan tubuh yang dimilikinya. Temuan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menerapkan gaya hidup aktif dan rutin berolahraga sebagai upaya menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

D. Kesimpulan

Kesimpulan Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa aktivitas olahraga memiliki pengaruh yang positif dan signifikan terhadap imunitas dan kesehatan tubuh. Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas olahraga pada kategori tinggi dan kondisi kesehatan tubuh pada kategori baik hingga sangat baik. Selain itu, hasil uji korelasi Pearson Product Moment menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,72$ dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, yang berarti terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara aktivitas olahraga dengan kesehatan tubuh. Olahraga yang dilakukan secara rutin dan

teratur terbukti mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperkuat sistem imun, memperlancar peredaran darah, serta membantu menjaga kesehatan mental dan emosional. Oleh karena itu, olahraga dapat dijadikan sebagai salah satu upaya efektif dalam menjaga kesehatan tubuh dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, N., Kurniawan, A., Septania, H., Dziyaulhaq, Q., Rahadi, M., & Hidayat, N. (2021). Pengembangan instrumen kepuasan kerja guru honorer. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 2(5), 876-885.
- Arikunto, S. 2018. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Azis, P. A., Gustiawati, R., & Kurniawan, F. (2024). Peran fisiologi olahraga dalam meningkatkan kebugaran fisik dan kesehatan mental. *Multilateral: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga*, 23(4), 197-203.
- Giriwijoyo, S., Komariyah, L., & Kartinah, N. T. 2007. *Ilmu Kesehatan Olahraga (Sport Medicine)*. Bandung: UPI Press.
- Giriwijoyo, S., Ray, H. R. D., & Sidik, D. Z. 2020. *Kesehatan, Olahraga, dan Kinerja*. Jakarta: Bumi Medika.
- Ghozali, I. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

- Handyani, W., & Alfarizi, M. L. (2024). Pola Hidup Sehat Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Dan Peningkatan Kualitas Hidup. *Journal Central Publisher*, 2(12), 2899-2906.
- Istyanto, F., & Rahmi, S. A. (2023). Manfaat Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Berbasis Narrative Literature Review. *Jurnal Kesehatan Madani Medika*, 14(2), 182-192.
- Lauh, W. D. A. 2016. "Dimensi Olahraga Pendidikan dalam Pelaksanaan Penjasorkes di Sekolah." *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 3(1), 83–93.
- Mansur, N. A. R., Kep, M., Sari, N. I. M., Kep, M., An, S. K., & Paraswati, S. I. (2026). *Sehat Dengan Aktivitas Fisik: Mengapa Kita Harus Bergerak*. PENERBIT KBM INDONESIA.
- Nadya, L. W. N., Yulinda, V., Mose, S. N., Wulandari, S., & Utomo, B. M. (2025). Peran remaja dalam mengurangi risiko penyakit tidak menular melalui kebiasaan sehat di sekolah. *Jurnal Igakerta*, 2(1), 8-14.
- Pandiangan, D. F., & Albina, M. (2025). Model dan Tahapan Penelitian Kuantitatif: Pendekatan Teoretis dan Praktis dalam Kajian Pendidikan. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 3(3), 724-730.
- Pelawi, G. Y. 2020. *Makalah Kesehatan Olahraga* PJOK. <https://doi.org/10.31219/osf.io/vnz25>
- Rahman, A., Husnul, D., Bustang, B., Mutmainnah, M., & Rachman, D. A. (2024). Sosialisasi Olahraga Sebagai Salah Satu Solusi Anxiety Disorder. *KORSACS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1), 30-35.
- Saputra, Surya Adi. 2020. "Menjaga Imunitas dan Kesehatan Tubuh melalui Olahraga yang Efektif." *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara II*, hlm. 33–42.
- Saputra, S. A. (2020, November). Menjaga imunitas dan kesehatan tubuh melalui olahraga yang efektif. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan STKIP Kusuma Negara III* (pp. 33-42).
- Siby, R., & Kasingku, J. D. (2024). Pengaruh rekreasi sebagai sarana pendidikan dalam meningkatkan kesehatan mental siswa. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 10(2), 416-424.
- Subekti, N., Mulyadi, A., Mulyana, D., & Priana, A. (2021). Peningkatan kesehatan melalui program informal sport masa pandemi covid 19 menuju new normal pada masyarakat dsn. kalapanunggal dan dsn. ancol kec. sindang kasih kab. Ciamis. *Jurnal Pengabdian Siliwangi*, 7(1).
- Sugiyono. 2019. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suriani Sari, S., Lauh, W. D. A., Or, M., Dewi, U., & Or, M. (2025). *Dasar-Dasar Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. PT Bukuloka Literasi Bangsa