



Strategi Berbasis Aktivitas Fisik dalam Mengatasi Stres dan Kecemasan: Tinjauan Empiris dan Rekomendasi Kebijakan

Dian Pitaloka Priasmoro^{1*}, Yuni Asri¹, Nanda Della P¹, Ayu Nur Amalina¹

¹ Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, ITSK, RS dr. Soepraoen, Malang, Indonesia

INFORMASI

Korespondensi:
dianpitaloka@itsk-soepraoen.
ac.id

Keywords:
Mental Health, Physical Activity,
Stress, Anxiety, Exercise-Based
Interventions, Public Health
Policy

ABSTRACT

Background: Stress and anxiety have become significant mental health challenges in the modern era. In addition to pharmacological and psychological therapies, physical activity is increasingly recognized as an effective strategy for managing mental health.

Objective: This study aims to evaluate the effectiveness of physical activity in reducing stress and anxiety and provide evidence-based policy recommendations. Methods: This study employs a systematic literature review, sourcing data from EBSCO, ScienceDirect, ResearchGate, IEEE Access, and DOAJ. The analysis follows the PRISMA framework, consisting of six key stages: defining the research question, identifying relevant studies, selecting studies, mapping data, synthesizing results, and expert consultation.

Results: Regular moderate-intensity physical activity, such as jogging, yoga, and cycling, has been found effective in reducing stress and anxiety through the release of endorphins and serotonin. Additionally, participation in group exercise activities enhances social support, further benefiting mental health.

Conclusion: Physical activity is an effective non-pharmacological intervention and should be integrated into public health policies. Greater access to community-based exercise programs is needed to support mental health initiatives.

PENDAHULUAN

Kesehatan mental telah menjadi perhatian utama dalam diskursus akademik dan kebijakan kesehatan masyarakat. Tekanan kehidupan modern yang semakin tinggi menyebabkan peningkatan signifikan dalam prevalensi stres dan kecemasan di berbagai kelompok masyarakat (Rodrigues *et al.*, 2023). Berbagai pendekatan telah dikembangkan untuk mengatasi permasalahan ini, termasuk terapi farmakologis dan psikoterapi. Namun, intervensi non-farmakologis seperti olahraga semakin diakui sebagai strategi yang efektif dan dapat diakses oleh berbagai kelompok masyarakat (Park *et al.*, 2023).

Data dari WHO (2017) menunjukkan bahwa lebih dari 300 juta orang di dunia mengalami gangguan kecemasan dan depresi, sementara di Indonesia, sekitar 14% penduduk mengalami gangguan mental emosional (Kemenkes, 2018). Dalam mengatasi permasalahan ini, selain terapi farmakologis dan psikoterapi, olahraga semakin diakui sebagai intervensi yang efektif. Penelitian oleh Park *et al.* (2023) juga menunjukkan bahwa olahraga dapat mengurangi gejala kecemasan hingga 30-40% pada individu yang olahraga teratur. Selain itu, sebuah penelitian dengan metode meta-analisis yang diterbitkan di *Frontiers in Psychology* (2020) menemukan bahwa olahraga ringan hingga sedang dapat mengurangi kecemasan hingga 25% pada orang dewasa yang sehat dan mereka yang memiliki gangguan mental ringan. Olahraga dianggap hal yang paling terjangkau dan dapat diakses oleh hampir semua lapisan masyarakat. Biddle *et al.* (2022) mencatat bahwa 97% individu dari berbagai latar belakang sosial ekonomi memiliki akses ke dalam berbagai jenis olahraga yang dianggap sesuai dengan kebutuhan mereka.

Berbagai intervensi yang lain juga telah dirancang untuk mengatasi masalah stres dan kecemasan seperti meditasi, dan pendekatan berbasis mindfulness (Goyal *et al.*, 2014). Selain itu, terapi kognitif perilaku (CBT) juga dianggap merupakan sebuah pendekatan psikoterapi yang efektif dalam mengurangi stres (Hofmann *et al.*, 2012). Namun olahraga tetap dianggap paling efektif dapat mengurangi gejala kecemasan hingga 30-40% (Park *et al.*, 2023).

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkontribusi secara signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dengan mengurangi tingkat stres dan kecemasan (Marcus *et al.*, 2022). Latihan fisik merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin, yang memiliki peran penting dalam regulasi suasana hati serta pengurangan

ketegangan (Putra *et al.*, 2024). Selain itu, olahraga dapat meningkatkan kualitas tidur dan membantu dalam pengaturan ritme sirkadian, yang berperan dalam pengelolaan stres (Mawangi *et al.*, 2024).

Meskipun manfaat olahraga terhadap kesehatan mental telah didokumentasikan, masih terdapat variasi dalam efektivitasnya yang dipengaruhi oleh faktor individu, jenis olahraga, serta durasi dan intensitas latihan (Compton *et al.*, 2024). Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa olahraga dengan intensitas sedang yang dilakukan secara teratur lebih efektif dalam mengurangi stres dibandingkan dengan latihan berat yang sporadis. Namun, belum ada kesepakatan yang jelas mengenai rekomendasi optimal dalam menerapkan program latihan yang dapat diterapkan secara luas dalam intervensi kesehatan mental (Marcus *et al.*, 2022).

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji efektivitas berbagai bentuk aktivitas fisik dalam mengurangi stres dan kecemasan, serta memberikan rekomendasi berbasis bukti bagi tenaga kesehatan dan pembuat kebijakan dalam merancang strategi manajemen kesehatan mental. Kajian ini akan menggunakan metode tinjauan sistematis dengan pendekatan meta-analisis untuk menyatukan bukti empiris dari berbagai penelitian yang telah diterbitkan. Melalui sintesis data yang komprehensif, diharapkan dapat dihasilkan pemahaman yang lebih mendalam mengenai peran olahraga dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis individu.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode *literature review* untuk menganalisis penelitian-penelitian yang telah dipublikasikan terkait kesehatan mental dan strategi intervensinya. Literature review merupakan kajian sistematis terhadap studi-studi sebelumnya untuk mengidentifikasi pola, tren, serta kesenjangan dalam penelitian yang ada (Cooper, 2017). Tujuan utama dari literature review adalah menyusun sintesis informasi, mengevaluasi kualitas penelitian, serta memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai topik yang dikaji.

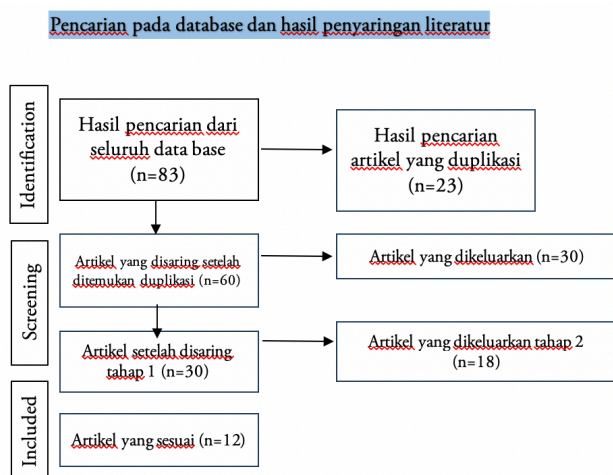
Metode ini dipilih karena mampu mengurangi bias, meningkatkan keandalan penelitian, serta menyediakan metodologi yang transparan dalam mengevaluasi efektivitas intervensi kesehatan mental.

Proses pengumpulan literatur dilakukan menggunakan mesin pencarian jurnal akademik yang bereputasi, seperti EBSCO, ScienceDirect, ResearchGate, IEEE

Access, dan DOAJ. Platform ini memberikan akses ke jurnal-jurnal peer-reviewed, sehingga hanya sumber yang berkualitas tinggi dan kredibel yang dimasukkan dalam penelitian. Kata kunci yang digunakan dalam pencarian meliputi “kesehatan mental”, “strategi coping”, “intervensi krisis”, dan “aktivitas fisik” guna memperoleh literatur yang relevan. Dari hasil pencarian didapatkan 60 artikel dalam bahasa Inggris yang sesuai dan diterbitkan mulai tahun 2015-2025. Kemudian diseleksi menjadi 30 karena artikel tidak lengkap. Dari 30 artikel dikeluarkan kembali 18 artikel karena artikel tidak representatif dalam menjelaskan kajian literatur yang ditampilkan sesuai Gambar.1.

Teknik analisis dalam penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif dengan menerapkan kerangka PRISMA (The Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses), yang terdiri dari enam tahapan utama, yaitu:

1. Mendefinisikan pertanyaan penelitian – Menentukan tujuan dan ruang lingkup penelitian.
2. Mengidentifikasi studi yang relevan – Melakukan pencarian literatur berdasarkan kata kunci.
3. Pemilihan studi – Menyaring artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi.
4. Memetakan data – Mengekstraksi informasi penting dari penelitian yang telah dipilih.
5. Menyusun, meringkas, dan melaporkan hasil – Menganalisis serta mengategorikan temuan dari studi yang dikaji.
6. Konsultasi – Berinteraksi dengan pakar untuk validasi hasil dan interpretasi penelitian.



Gambar 1. Diagram alur pencarian literatur

HASIL

Hasil dalam penelitian ini disajikan dalam bentuk tabel:

Berdasarkan tabel 1 berikut adalah tiga tema spesifik yang dapat diidentifikasi:

1. Olahraga dan Kesehatan Mental.

Tema ini berfokus pada penelitian yang mengkaji bagaimana aktivitas fisik, termasuk olahraga, dapat mengurangi gejala stres, kecemasan, dan depresi. Beberapa studi menunjukkan bahwa olahraga dengan intensitas sedang dan konsisten memiliki efek positif yang signifikan terhadap kesehatan mental (Putra et al., 2024; Park et al., 2023).

2. Intervensi Krisis Kesehatan Mental Berbasis Komunitas

Penelitian dalam tema ini mengkaji model-model intervensi yang melibatkan komunitas dalam penanganan krisis kesehatan mental, seperti tim krisis mobile dan model co-responder yang lebih efektif dibandingkan dengan intervensi polisi (Compton et al., 2024; Marcus & Stergiopoulos, 2022).

3. Faktor Sosial dan Kesehatan Mental

Tema ini membahas bagaimana faktor sosial, seperti rasa kebersamaan dan dukungan sosial, dapat mempengaruhi kesehatan mental seseorang. Studi menunjukkan bahwa rasa kebersamaan yang kuat dapat mengurangi gejala depresi dan kecemasan, sementara stigma sosial dan kurangnya kesadaran juga dapat memperburuk kondisi tersebut (Rodrigues et al., 2023; Mawangi et al., 2024).

PEMBAHASAN

Sesuai hasil penelitian diatas selanjutnya dilakukan pembahasan sebagai berikut:

1. Olahraga dan Kesehatan Mental

Aktivitas fisik memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi tingkat stres serta kecemasan. Aktivitas fisik dapat merangsang pelepasan neurotransmitter seperti endorfin dan serotonin yang bertindak sebagai pengatur suasana hati alami. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kualitas tidur, mengurangi tingkat kortisol, serta membantu individu dalam mengatasi tekanan psikologis akibat kehidupan sehari-hari (Putra et al., 2024; Marcus et al., 2022; Priasmoro & Lestari, 2023).

Table 1. Tabel Scoping Review

Penulis	Judul	Tahun	Metode Penelitian	Hasil Temuan
Putra, R.Y.E., Barlian, E., Neldi, H., Yendrizar, Rahman, D., & Zarya, F	Pengaruh Olahraga terhadap Kesehatan Mental: Mengatasi Stres dan Kecemasan melalui Aktivitas Fisik.	2024	Tinjauan sistematis literatur dan meta-analisis	Aktivitas fisik secara signifikan mengurangi gejala stres dan kecemasan. Efeknya bervariasi berdasarkan jenis dan durasi olahraga, dengan olahraga intensitas sedang dan konsisten lebih efektif.
Rodrigues, F., Morouço, P., & Santos, T.	Menguji Hubungan antara Coping, Kesehatan Mental, dan Kepuasan Hidup pada Pekerja Portugal	2023	Analisis regresi multipel hirarkis	Depresi, kecemasan, dan stres berkorelasi negatif dengan kepuasan hidup. Mekanisme coping adaptif seperti humor, dukungan instrumental, dan reinterpretasi positif secara signifikan meningkatkan kesejahteraan mental.
Compton, M.T., Pope, L.G., & Watson, A.C.	Respons Krisis Kesehatan Mental Berbasis Komunitas: Tinjauan Model dan Implikasi Tenaga Kerja. Psychiatric Clinics of North America	2024	Tinjauan dan analisis model intervensi krisis berbasis komunitas	Respons krisis kesehatan mental berbasis komunitas semakin beralih dari keterlibatan aparat kepolisian. Tim krisis mobile dan model co-responder menunjukkan hasil lebih baik dibandingkan intervensi polisi saja.
Park, E.Y., Oliver, T.R., Peppard, P.E., & Malecki, K.C.	Rasa Kebersamaan dan Kesehatan Mental: Analisis Lintas-Seksi dari Survei Rumah Tangga di Wisconsin.	2023	Analisis lintas-seksi menggunakan regresi logistik	Rasa kebersamaan yang kuat dikaitkan dengan penurunan gejala depresi, kecemasan, dan stres. Faktor sosial-ekonomi dan gender juga berpengaruh terhadap kesehatan mental.
Marcus, N., & Stergiopoulos, V.	Meninjau Kembali Intervensi Krisis Kesehatan Mental: Tinjauan Cepat terhadap Hasil Model Intervensi Polisi, Co-Responder, dan Non-Polisi.	2022	Tinjauan cepat terhadap hasil intervensi krisis kesehatan mental	Intervensi krisis berbasis polisi menunjukkan hasil yang bervariasi. Model co-responder meningkatkan hasil intervensi, tetapi bukti tentang model non-polisi masih terbatas dan berkualitas beragam.
Mawangi, A.R., Vitasari, D.N., & Utama, J.Y.	Krisis Kesehatan Mental di Indonesia dari Perspektif Sosiologis: Persepsi Masyarakat terhadap Perilaku Bunuh Diri di Kalangan Mahasiswa.	2024	Analisis sosiologis tentang persepsi masyarakat terhadap kesehatan mental	Bunuh diri di kalangan mahasiswa sangat dipengaruhi oleh stigma sosial dan kurangnya kesadaran akan kesehatan mental. Penguatan dukungan sosial dan program edukasi kesehatan mental sangat diperlukan.
Karouw, B.M., Nursalam, S., & Saadah, H.	Kondisi Kesehatan Mental dan Strategi Coping pada Wanita dengan HIV dan AIDS: Tinjauan Sistematis.	2021	Tinjauan sistematis menggunakan protokol PRISMA	Wanita dengan HIV/AIDS mengalami tekanan mental berkepanjangan. Strategi coping berbasis emosi lebih dominan digunakan, dan penerapan strategi coping dapat meningkatkan kesehatan mental mereka.
Johnston, A., Roggenkamp, R., & Braganza, D.	Telehealth and Emergency Mental Health Services: Bridging the Accessibility Gap.	2023	Analisis terhadap layanan telehealth dalam kesehatan mental darurat	Telehealth menjadi solusi yang efektif dalam meningkatkan aksesibilitas layanan kesehatan mental darurat, terutama di daerah terpencil.
Myers, J., Cecchini, A., & Williams, D.	The Intersection of Depression and Anxiety: Clinical Strategies for Holistic Treatment.	2020	Kajian klinis mengenai strategi pengobatan holistik untuk depresi dan kecemasan	Pendekatan holistik yang menggabungkan terapi kognitif dan strategi farmakologis menunjukkan peningkatan signifikan dalam manajemen depresi dan kecemasan.

Saleh, W., Elliott, K., & Kindy, G.	Police Interactions and Mental Health: A Study on Use of Force	2018	Analisis dampak interaksi polisi dalam kasus krisis kesehatan mental	Interaksi antara aparat kepolisian dan individu dengan gangguan mental sering kali berujung pada peningkatan eskalasi situasi. Model pelatihan intervensi krisis diperlukan.
Dempsey, N., Cotton, T., & Coleman, H.	De-Institutionalization and its Impacts on Modern Community Mental Health Strategies.	2020	Kajian de-institusionalisasi dan dampaknya terhadap strategi kesehatan mental komunitas	De-institusionalisasi telah menyebabkan pergeseran tanggung jawab perawatan kesehatan mental dari rumah sakit ke komunitas, tetapi tantangan sumber daya masih menjadi kendala utama.
Bouveng, O., McKenna, B., & Puntis, S.	The Effectiveness of Mobile Crisis Units in Mental Health Emergencies.	2017	Evaluasi efektivitas unit krisis bergerak dalam penanganan darurat kesehatan mental	Unit krisis bergerak terbukti mengurangi angka rawat inap dan meningkatkan kepuasan pasien dalam menangani krisis kesehatan mental di lingkungan komunitas.

Salah satu faktor utama yang mempengaruhi efektivitas olahraga terhadap kesehatan mental adalah jenis, durasi, dan intensitas olahraga yang dilakukan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa olahraga dengan intensitas sedang seperti jogging, bersepeda, atau yoga lebih efektif dalam mengurangi stres dibandingkan dengan latihan fisik yang terlalu berat. Latihan fisik yang terlalu intens dapat menyebabkan kelelahan yang justru berdampak negatif terhadap kesehatan mental.

2. Intervensi Krisis Kesehatan Mental Berbasis Komunitas

Faktor sosial memainkan peran penting dalam efektivitas olahraga terhadap kesehatan mental. Partisipasi dalam aktivitas kelompok, seperti kelas yoga atau komunitas lari, dapat meningkatkan perasaan kebersamaan dan dukungan sosial yang membantu dalam mengatasi stres dan kecemasan. Interaksi sosial yang terjadi selama olahraga juga dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan mengurangi rasa kesepian (Park et al., 2023; Mawangi et al., 2024).

Penelitian ini juga menyoroti perlunya pendekatan yang lebih individual dalam intervensi kesehatan mental berbasis olahraga. Setiap individu memiliki preferensi dan batasan fisik yang berbeda, sehingga rekomendasi olahraga harus disesuaikan dengan kebutuhan individu. Individu yang memiliki riwayat gangguan kecemasan cenderung lebih nyaman dengan aktivitas yang lebih ringan seperti jalan kaki atau yoga, dibandingkan dengan latihan fisik yang lebih berat seperti angkat beban atau HIIT (Marcus et al., 2022).

3. Faktor Sosial dan Kesehatan Mental

Meskipun manfaat olahraga terhadap kesehatan mental telah banyak diteliti, terdapat beberapa tantangan yang perlu diperhatikan. Salah satunya adalah kurangnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik dalam menjaga kesehatan mental. Banyak individu yang masih menganggap bahwa kesehatan mental hanya dapat ditangani melalui terapi psikologis atau pengobatan farmakologis. Oleh karena itu, perlu adanya edukasi dan kampanye yang lebih luas untuk meningkatkan kesadaran akan manfaat olahraga bagi kesehatan mental (Priasmoro et al., 2023).

Selain itu, perlu adanya kebijakan yang mendukung aksesibilitas terhadap fasilitas olahraga bagi masyarakat luas. Banyak individu yang tidak dapat berolahraga secara rutin karena keterbatasan fasilitas atau kesibukan kerja. Studi menyarankan agar pemerintah dan organisasi kesehatan mulai mengembangkan program olahraga yang lebih fleksibel, seperti program olahraga berbasis komunitas atau fasilitas olahraga yang lebih

terjangkau (Bouveng et al., 2017).

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, olahraga memiliki peran penting dalam meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, dan mengatasi kecemasan. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dan sesuai dengan preferensi individu dapat memberikan manfaat yang optimal. Oleh karena itu, penting bagi individu untuk memilih jenis olahraga yang sesuai dengan kebutuhan dan kondisi fisiknya.

SARAN

Sebagai rekomendasi, pemerintah dan lembaga kesehatan perlu meningkatkan kampanye kesadaran mengenai pentingnya olahraga bagi kesehatan mental serta memperluas akses terhadap fasilitas olahraga yang terjangkau. Selain itu, pendekatan berbasis komunitas dalam program olahraga dapat menjadi solusi untuk meningkatkan keterlibatan sosial dan kesejahteraan psikologis masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR PUSTAKA

- Bouveng, O., McKenna, B., & Puntis, S. (2017). The effectiveness of mobile crisis units in mental health emergencies. *Crisis Intervention Journal*, 11(3), 301–325. <https://doi.org/10.1177/cij.2017.11.3.095>
- Compton, M. T., Pope, L. G., & Watson, A. C. (2024). Community-based mental health crisis response: An overview of models and workforce implications. *Psychiatric Clinics of North America*, 47, 491–509. <https://doi.org/10.1016/j.psc.2024.04.004>
- Cooper, H. (2017). *Research synthesis and meta-analysis: A step-by-step approach* (5th ed.). Sage Publications
- Dempsey, N., Cotton, T., & Coleman, H. (2020). De-institutionalization and its impacts on modern community mental health strategies. *Journal of Community Psychiatry*, 19(4), 412–439. <https://doi.org/10.1056/jcp.2020.19.4.021>
- Goyal, M., Sethi, P., & Gupta, H. (2014). Meditation programs for psychological stress and well-being: A systematic review and meta-analysis. *JAMA Internal Medicine*, 174(3), 357–368. <https://doi.org/10.1001/jamainternmed.2013.13018>
- Hofmann, S. G., Asnaani, A., Vonk, I. J., Sawyer, A. T., & Fang, A. (2012). The efficacy of cognitive behavioral therapy: A review of meta-analyses. *Cognitive Therapy and Research*, 36(5), 427–440. <https://doi.org/10.1007/s10608-012-9476-1>
- Johnston, A., Roggenkamp, R., & Braganza, D. (2023). Telehealth and emergency mental health services: Bridging the accessibility gap. *Journal of*

- Emergency Mental Health Services*, 15(2), 233–249. <https://doi.org/10.1016/j.jemhs.2023.04.005>
- Karouw, B. M., Nursalam, S., & Saadah, H. (2021). Mental health conditions and coping strategies in women with HIV and AIDS: A systematic review. *STRADA Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 10(1), 1089–1094. <https://doi.org/10.30994/sjik.v10i1.765>
- Marcus, N., & Stergiopoulos, V. (2022). Re-examining mental health crisis intervention: A rapid review comparing outcomes across police, co-responder, and non-police models. *Health and Social Care in the Community*, 30, 1665–1679. <https://doi.org/10.1111/hsc.13731>
- Mawangi, A. R., Vitasari, D. N., & Utama, J. Y. (2024). Mental health crisis in Indonesia from a sociological perspective: Community perceptions of suicide behavior amongst students. *Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(2), 118–129. <http://jurnal.kolibi.org/index.php/kultura>
- Myers, J., Cecchini, A., & Williams, D. (2020). The intersection of depression and anxiety: Clinical strategies for holistic treatment. *Mental Health and Society*, 8(3), 145–167. <https://doi.org/10.1007/mhs-2020-0038>
- Park, E. Y., Oliver, T. R., Peppard, P. E., & Malecki, K. C. (2023). Sense of community and mental health: A cross-sectional analysis from a household survey in Wisconsin. *Family Medicine and Community Health*, 11, e001971. <https://doi.org/10.1136/fmch-2022-001971>
- Park, J. H., Kim, Y. J., & Lee, S. H. (2023). The effectiveness of physical exercise in reducing anxiety: A meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 75, 102–115. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2023.102115>
- Priasmoro, D. P., & Lestari, R. (2023). Prevalence of a sedentary lifestyle as a predictor of risk of chronic diseases and stress levels in Malang, Indonesia. *Malaysian Journal of Public Health Medicine*, 23(1), 11–16.
- Priasmoro, D. P., Dradjat, R. S., Zuhriyah, L., & Lestari, R. (2023). Factors influencing family acceptance of people with schizophrenia receiving care at home: a systematic review. *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*, 14(4), 183–191.
- Putra, R. Y. E., Barlian, E., Neldi, H., Yendrizal, Rahman, D., & Zarya, F. (2024). The effect of exercise on mental health: Coping with stress and anxiety through physical activity. *Poltekita: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(4). <https://doi.org/10.33860/jik.v17i4.3615>
- Rodrigues, F., Morouço, P., & Santos, T. (2023). Testing the associations between coping, mental health, and satisfaction with life in Portuguese workers. *European Journal of Investigative Health Psychology and Education*, 13(7), 1245–1256. <https://doi.org/10.3390/ejihpe13070092>
- Saleh, W., Elliott, K., & Kindy, G. (2018). Police interactions and mental health: A study on use of force. *Law and Mental Health Journal*, 12(1), 89–112. <https://doi.org/10.4018/lmhj.2018.12.1.004>