

---

**STUDI DESKRIPTIF PANDANGAN MASYARAKAT TERHADAP PERAN OLAHRAGA SEBAGAI GAYA HIDUP AKTIF UNTUK MENJAGA KESEHATAN****A DESCRIPTIVE STUDY OF PUBLIC VIEWS ON THE ROLE OF SPORTS AS AN ACTIVE LIFESTYLE TO MAINTAIN HEALTH****Nur Fadly Alamsyah<sup>1</sup>, Irvan<sup>2</sup>, A. Febi Irawati<sup>3</sup>, Ririn Mamiek Wulandari<sup>4</sup>**<sup>1,2,3</sup>Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar<sup>4</sup>Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar*Correspondence author: [nur.fadly.alamsyah@unm.ac.id](mailto:nur.fadly.alamsyah@unm.ac.id)***Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pandangan masyarakat terhadap peran olahraga sebagai gaya hidup aktif dalam menjaga kesehatan. Olahraga merupakan aktivitas fisik yang terbukti bermanfaat dalam meningkatkan kebugaran, menjaga kesehatan tubuh, serta mencegah berbagai penyakit. Namun, partisipasi masyarakat dalam berolahraga sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik motivasi, persepsi terhadap manfaat, maupun hambatan yang dihadapi. Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei terhadap 136 responden. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner daring yang terdiri dari pertanyaan tentang alasan utama berolahraga, manfaat yang dirasakan, faktor penghambat, dan orientasi terhadap olahraga sebagai gaya hidup. Analisis dilakukan secara deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa alasan utama masyarakat berolahraga adalah untuk menjaga kesehatan fisik (47,1%), menurunkan berat badan (18,4%), dan meningkatkan kebugaran (14%). Sebagian besar responden juga menyatakan sangat setuju (47,1%) dan setuju (49,3%) untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup. Namun, faktor utama penghambat olahraga adalah keterbatasan waktu (70,5%) dan cuaca yang tidak mendukung (47,1%). Kesimpulannya, masyarakat memiliki pandangan positif terhadap olahraga sebagai bagian penting dalam menjaga kesehatan. Meskipun demikian, faktor penghambat internal dan eksternal masih menjadi tantangan yang perlu diatasi guna mendorong konsistensi masyarakat dalam berolahraga sebagai gaya hidup aktif. Kebaruan penelitian ini terletak pada fokus analisis yang menitikberatkan pada persepsi masyarakat terhadap olahraga sebagai gaya hidup aktif khusus untuk menjaga kesehatan fisik, bukan kesehatan mental atau aspek sosial, sehingga memberikan sudut pandang yang lebih spesifik dibandingkan penelitian sebelumnya.

**Kata Kunci:** olahraga, kesehatan, gaya hidup aktif, partisipasi masyarakat.**Abstract**

*This study aims to describe public perceptions of the role of exercise as an active lifestyle in maintaining health. Exercise is a physical activity proven to be beneficial in improving fitness, maintaining physical health, and preventing various diseases. However, public participation in exercise is often influenced by various factors, including motivation, perceptions of benefits, and obstacles encountered. This study used a quantitative descriptive method with a survey approach with 136 respondents. Data were collected using an online questionnaire consisting of questions about the main reasons for exercising, perceived benefits, inhibiting factors, and orientation towards exercise as a lifestyle. Analysis was conducted descriptively using percentages. The results showed that the main reasons people exercise are to maintain physical health (47.1%), lose weight (18.4%), and improve fitness (14%). The majority of respondents also strongly agreed (47.1%) and agreed (49.3%) with making exercise part of their lifestyle. However, the main factors inhibiting exercise were limited time (70.5%) and unfavorable weather (47.1%). In conclusion, the public has a positive view of exercise as an important part of maintaining health. However, internal and external inhibiting factors remain challenges that need to be addressed to encourage consistent community participation in exercise as an active lifestyle. The novelty of this research lies in its analytical focus, which focuses on public perceptions of exercise as an active lifestyle specifically for maintaining physical health, rather than mental health or social aspects, thus providing a more specific perspective than previous research.*

**Keywords:** sports, health, active lifestyle, community participation.

## PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia yang berfungsi tidak hanya sebagai sarana rekreasi, tetapi juga sebagai upaya menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh (Alamsyah & Akkase, 2025). Berbagai penelitian telah membuktikan bahwa olahraga memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kualitas kesehatan fisik, baik dari segi fungsi organ, metabolisme tubuh, hingga pencegahan terhadap berbagai penyakit tidak menular. Di era modern ini, gaya hidup sehat menjadi salah satu kebutuhan masyarakat yang tidak terlepas dari peran aktivitas fisik, terutama olahraga. Aktivitas fisik meliputi semua jenis olahraga yang melakukan gerakan tubuh, pekerjaan yang dilakukan oleh seseorang, kegiatan sehari-hari yang memiliki unsur gerak, serta pada kegiatan waktu berlibur saat senggang. Aktivitas fisik dapat dilakukan secara rutin dan teratur dengan durasi 30 menit sehari yang bertujuan menyehatkan jantung paru serta fisiologis tubuh yang lain (Wahid et al., 2023). Melalui aktivitas olahraga akan terjadi perubahan pengaruh positif terhadap kesehatan tubuh individu yang berolahraga (Alamsyah et al., 2022).

Meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya hidup sehat mendorong berbagai kalangan untuk menjadikan olahraga sebagai bagian dari aktivitas rutin. Olahraga bukan lagi dianggap sekadar aktivitas sampingan, tetapi mulai menjadi bagian dari pola hidup sehari-hari atau dikenal dengan istilah gaya hidup aktif. Gaya hidup aktif merupakan pola hidup yang ditandai dengan adanya aktivitas fisik teratur yang dilakukan seseorang dalam kesehariannya, baik dalam bentuk olahraga terstruktur maupun aktivitas fisik lainnya (Anam et al., 2021). Konsep ini menjadi semakin relevan di tengah meningkatnya kasus penyakit degeneratif yang banyak disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik dan gaya hidup sedentari (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Kurangnya aktivitas fisik telah mencapai proporsi epidemik dalam masyarakat modern. Banyak bukti menunjukkan hubungan sebab akibat antara ketidakaktifan fisik dan peningkatan risiko berbagai penyakit tidak menular, seperti beberapa jenis kanker dan penyakit jantung, serta kematian dini (Shuval et al., 2017).

Di Indonesia, minat masyarakat terhadap olahraga menunjukkan tren yang beragam. Di satu sisi, munculnya berbagai komunitas olahraga dan program kebugaran menunjukkan adanya peningkatan kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik. Dalam upaya menanamkan kesadaran masyarakat tentang arti dan fungsi nilai keolahragaan, olahraga merupakan hak dan kebutuhan dasar setiap manusia sebagai upaya meraih kehidupan yang lebih baik, sehingga olahraga menjadi kebutuhan sehari-hari (Billy Yacshie et al., 2021). Namun di sisi lain, masih banyak individu yang belum menjadikan olahraga sebagai bagian dari kesehariannya, baik karena keterbatasan waktu, kurangnya motivasi, maupun pengaruh gaya hidup modern yang cenderung pasif. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kesadaran akan manfaat olahraga dengan implementasinya dalam kehidupan nyata.

Konsep olahraga sebagai bagian dari gaya hidup aktif sangat penting untuk dikembangkan di masyarakat. Gaya hidup aktif tidak hanya berarti sering berolahraga di pusat kebugaran atau mengikuti kegiatan olahraga tertentu, tetapi juga mencakup pola hidup yang mengintegrasikan aktivitas fisik dalam rutinitas harian. Misalnya, memilih berjalan kaki ketimbang menggunakan kendaraan bermotor untuk jarak dekat, bersepeda ke tempat kerja, atau melakukan aktivitas fisik ringan di rumah. Pola hidup seperti ini mampu memberikan kontribusi signifikan terhadap kesehatan masyarakat secara keseluruhan. Gaya hidup yang baik memiliki hubungan signifikan antara kesejahteraan, dan efikasi diri dengan gaya hidup yang meningkatkan kesehatan (Amiri et al., 2019).

Namun demikian, menjadikan olahraga sebagai gaya hidup aktif bukanlah hal yang mudah. Terdapat berbagai faktor yang memengaruhi seseorang dalam melakukan olahraga secara rutin. Di antaranya adalah faktor motivasi pribadi, pemahaman terhadap manfaat olahraga, dukungan lingkungan sosial, dan ketersediaan waktu. Salah satu faktor penghambat yang paling sering diungkapkan masyarakat adalah keterbatasan waktu akibat padatnya aktivitas pekerjaan atau kegiatan sehari-hari. Selain itu, faktor cuaca, kondisi kesehatan pribadi, serta kurangnya dukungan dari lingkungan juga menjadi alasan yang cukup dominan dalam menurunnya partisipasi olahraga di masyarakat.

Melalui penelitian ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang jelas mengenai pandangan masyarakat terhadap peran olahraga dalam menjaga kesehatan, manfaat yang dirasakan, serta sejauh mana masyarakat berorientasi menjadikan olahraga sebagai gaya hidup aktif. Dengan memahami hal ini, maka berbagai pihak, baik pemerintah, lembaga pendidikan, maupun komunitas, dapat merumuskan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan minat dan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga.

Penelitian ini difokuskan untuk mengkaji beberapa aspek penting, yaitu alasan utama masyarakat berolahraga, manfaat yang dirasakan, faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam berolahraga, serta pandangan masyarakat terhadap olahraga sebagai bagian dari gaya hidup aktif. Pendekatan deskriptif kuantitatif digunakan untuk memberikan gambaran yang objektif berdasarkan data yang diperoleh dari responden. Data dikumpulkan melalui kuesioner yang disebarluaskan secara daring, dengan sasaran responden dari berbagai kalangan masyarakat.

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata dalam memperkaya kajian tentang olahraga dan gaya hidup sehat di Indonesia. Selain itu, hasil penelitian juga dapat menjadi rujukan bagi pihak-pihak terkait dalam merancang program-program yang dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga. Dengan meningkatnya kesadaran dan partisipasi masyarakat, maka diharapkan akan terwujud masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi dan mendeskripsikan pandangan masyarakat terhadap peran olahraga sebagai gaya hidup aktif dalam menjaga kesehatan. Melalui pendekatan deskriptif ini, penelitian berusaha mengungkap alasan masyarakat dalam melakukan olahraga, manfaat yang dirasakan, serta faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam menjalankan aktivitas olahraga secara rutin. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif yang dapat dijadikan dasar bagi pengembangan kebijakan dan program promosi olahraga di tengah masyarakat.

Penelitian ini memiliki kabaruan yang terfokus pada persepsi masyarakat mengenai olahraga sebagai gaya hidup aktif untuk menjaga kesehatan fisik, dengan pendekatan survei pada masyarakat umum yang menyoroti alasan, manfaat, hambatan, dan orientasi terhadap olahraga. Hal ini memberikan sudut pandang baru yang lebih kontekstual dibandingkan penelitian terdahulu yang cenderung menyoroti aspek parsial atau kelompok terbatas. Selain itu, penelitian ini secara khusus bertujuan untuk mendeskripsikan pandangan masyarakat mengenai alasan berolahraga, manfaat yang dirasakan, faktor penghambat, serta orientasi olahraga sebagai gaya hidup aktif dalam menjaga kesehatan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif kuantitatif dengan pendekatan survei. Metode ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian yang ingin menggambarkan pandangan masyarakat terhadap peran olahraga sebagai gaya hidup aktif dalam menjaga kesehatan. Penelitian deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran secara sistematis, faktual, dan akurat mengenai fenomena yang diteliti tanpa adanya manipulasi variabel. Pendekatan kuantitatif dilakukan dengan mengumpulkan data numerik dari responden menggunakan instrumen berupa kuesioner. Pengumpulan data dilakukan secara daring (online) dengan memanfaatkan platform digital, sehingga memungkinkan peneliti menjangkau responden dari berbagai daerah. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat umum di Indonesia yang memiliki pengalaman dalam melakukan olahraga, baik secara teratur maupun tidak teratur. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan responden yang memenuhi kriteria tertentu, yakni masyarakat yang pernah melakukan aktivitas olahraga. Teknik ini dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data dari responden yang relevan dengan tujuan penelitian. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 136 orang yang terdiri dari berbagai kalangan usia, jenis kelamin, dan latar belakang pekerjaan. Keberagaman karakteristik responden ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai pandangan masyarakat terhadap olahraga. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang disusun dalam bentuk Google Form, yang terdiri dari pertanyaan tertutup dan pertanyaan dengan pilihan skala. Pertanyaan dalam kuesioner mencakup beberapa aspek, antara lain alasan utama responden melakukan olahraga, manfaat yang dirasakan dari kegiatan olahraga, faktor-faktor yang menjadi penghambat dalam melakukan olahraga, serta pandangan responden terhadap olahraga sebagai bagian dari gaya hidup aktif. Pertanyaan-pertanyaan tersebut disusun dengan menggunakan skala pilihan ganda dan skala Likert untuk memudahkan analisis data. Data yang diperoleh dari kuesioner kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif, yaitu dengan menghitung frekuensi dan persentase dari masing-masing kategori jawaban yang diberikan oleh responden. Hasil analisis kemudian disajikan dalam bentuk tabel dan dijelaskan secara naratif agar memudahkan pembaca dalam memahami kecenderungan jawaban responden. Analisis deskriptif ini bertujuan untuk mengetahui distribusi jawaban responden dan menarik kesimpulan mengenai pandangan masyarakat terhadap olahraga sebagai gaya hidup aktif dalam menjaga kesehatan. Dengan menggunakan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang objektif tentang fenomena yang diteliti, sekaligus menjadi dasar bagi pengembangan program promosi olahraga yang lebih tepat sasaran di masyarakat.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini melibatkan 136 responden dari berbagai kalangan usia, jenis kelamin, dan latar belakang. Data dikumpulkan melalui kuesioner daring yang mengkaji empat aspek utama, yaitu alasan utama berolahraga, manfaat olahraga yang dirasakan, faktor penghambat dalam melakukan olahraga, serta pandangan masyarakat terhadap olahraga sebagai gaya hidup aktif. Berikut hasil analisis data berdasarkan aspek-aspek tersebut:

### 1. Alasan Utama Berolahraga

Responden diminta memilih satu alasan utama yang paling relevan sebagai motivasi mereka berolahraga. Hasil rekapitulasi dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Presentase Alasan Berolahraga

Alasan Utama Berolahraga	Frekuensi	Persentase (%)
Menjaga kesehatan fisik	64	47,1
Menurunkan berat badan	25	18,4
Meningkatkan kebugaran	19	14,0
Meningkatkan stamina	15	11,0
Hobi/Kesenangan	7	5,1
Lainnya (rekreasi/sosial)	6	4,4
<b>Total</b>	<b>136</b>	<b>100</b>

Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas responden (47,1%) melakukan olahraga untuk menjaga kesehatan fisik. Alasan lainnya seperti menurunkan berat badan (18,4%) dan meningkatkan kebugaran (14%) juga menjadi motivasi utama. Alasan hobi/kesenangan (5,1%), meningkatkan stamina (11%), dan alasan sosial (4,4%) menempati persentase yang lebih kecil.

### 2. Manfaat Olahraga yang Dirasakan

Responden juga ditanyakan manfaat yang paling dirasakan dari aktivitas olahraga yang mereka lakukan. Berikut hasil rekapitulasi jawaban responden:

**Tabel 2.** Manfaat Olahraga

Manfaat yang Dirasakan	Frekuensi	Persentase (%)
Tubuh lebih sehat/bugar	75	55,1
Berat badan lebih terkontrol	20	14,7
Daya tahan tubuh meningkat	19	14,0
Tubuh terasa lebih segar	14	10,3
Meningkatkan stamina	8	5,9
<b>Total</b>	<b>136</b>	<b>100</b>

Sebagian besar responden (55,1%) merasakan bahwa olahraga membuat tubuh mereka lebih sehat dan bugar, diikuti dengan manfaat pengendalian berat badan (14,7%) dan peningkatan daya tahan tubuh (14%), alasan lainnya seperti tubuh terasa lebih segar (10,3%) dan mengingkatkan stamina (5,9%) menempati persentase yang lebih kecil.

### 3. Faktor Penghambat dalam Melakukan Olahraga

Penelitian ini juga mengidentifikasi faktor-faktor yang menjadi kendala masyarakat dalam melakukan olahraga. Responden diperbolehkan memilih lebih dari satu jawaban, berikut hasil yang diperoleh:

**Tabel 3.** Faktor Penghambat Melakukan Aktivitas Olahraga

Faktor Penghambat	Frekuensi	Persentase (%)
Tidak punya waktu	96	70,5
Cuaca tidak mendukung	64	47,1
Kurangnya fasilitas	57	41,9
Kurang motivasi pribadi	29	21,3
Kondisi kesehatan pribadi	14	10,3
<b>Total</b>	<b>136</b>	<b>100</b>

Keterbatasan waktu (70,5%) menjadi penghambat utama masyarakat dalam melakukan olahraga, disusul oleh faktor cuaca yang tidak mendukung (47,1%) dan kurangnya fasilitas (41,9%). Kendala motivasi pribadi (21,3%) dan kondisi kesehatan (10,3%) menempati persentase yang lebih kecil.

### 4. Pandangan terhadap Olahraga sebagai Gaya Hidup

Responden diminta memberikan tanggapan terhadap pernyataan "Saya berolahraga untuk menjadikan olahraga sebagai gaya hidup". Hasil distribusi tanggapan responden sebagai berikut:

**Tabel 4. Pandangan Olahraga Sebagai Gaya Hidup**

Tanggapan	Frekuensi	Persentase (%)
Sangat Setuju	64	47,1
Setuju	67	49,3
Tidak Setuju	4	2,9
Sangat Tidak Setuju	1	0,7
<b>Total</b>	<b>136</b>	<b>100</b>

Sebanyak 96,4% responden menyatakan setuju atau sangat setuju dengan pernyataan tersebut, yang menunjukkan bahwa mayoritas masyarakat memiliki kecenderungan positif dalam memandang olahraga sebagai bagian dari gaya hidup aktif dan hanya 2,6% yang menyatakan tidak setuju dan sangat tidak setuju.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa olahraga menjadi salah satu aktivitas yang memiliki peran penting dalam menjaga kesehatan masyarakat. Temuan yang diperoleh dari 136 responden menunjukkan bahwa sebagian besar masyarakat memiliki pandangan positif terhadap olahraga, terutama dalam hubungannya dengan upaya menjaga kesehatan dan menjadikannya bagian dari gaya hidup aktif. Hal ini ditunjukkan dari mayoritas responden yang memilih alasan menjaga kesehatan fisik sebagai motivasi utama mereka berolahraga. Sebanyak 47,1% responden menyatakan bahwa alasan mereka berolahraga adalah untuk menjaga kesehatan fisik, sementara alasan lain seperti menurunkan berat badan dan meningkatkan kebugaran juga menjadi faktor pendorong yang cukup signifikan. Temuan ini menunjukkan bahwa masyarakat telah menyadari manfaat langsung dari olahraga terhadap kondisi tubuh mereka.

Kesadaran ini sejalan dengan berbagai penelitian sebelumnya yang menegaskan bahwa olahraga memiliki dampak besar terhadap peningkatan kualitas kesehatan. Terdapat bukti yang sangat kuat bahwa olahraga seumur hidup berkaitan dengan rentang kesehatan yang lebih panjang, menunda timbulnya kondisi atau penyakit kronis sehingga dapat meningkatkan kualitas hidup (Ruegsegger & Booth, 2018). Dengan demikian, olahraga menjadi investasi kesehatan jangka panjang yang berdampak tidak hanya pada pencegahan penyakit, tetapi juga pada peningkatan kualitas hidup seseorang. Masyarakat yang memahami manfaat ini cenderung memiliki motivasi lebih tinggi untuk berolahraga secara teratur.

Lebih lanjut, ketika ditanyakan tentang manfaat yang dirasakan, sebanyak 55,1% responden mengaku merasa tubuh mereka lebih sehat dan bugar setelah berolahraga. Hal ini menunjukkan adanya hubungan langsung antara pengalaman berolahraga dengan persepsi positif terhadap kondisi fisik. Dalam penelitian (Miller et al., 2016) dijelaskan bahwa olahraga memberikan manfaat kesehatan yang jelas, yang berfungsi dalam pencegahan primer dan sekunder dari proses penyakit kronis. Responden juga melaporkan manfaat lain seperti berat badan yang lebih terkontrol, peningkatan daya tahan tubuh, dan tubuh terasa lebih segar. Hal ini menunjukkan bahwa olahraga memberi dampak yang dirasakan secara langsung, baik dari segi kesehatan fisik maupun stamina harian.

Namun demikian, meskipun kesadaran akan pentingnya olahraga cukup tinggi, kenyataannya masih terdapat berbagai faktor yang menghambat masyarakat dalam melaksanakan kegiatan olahraga secara rutin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kendala utama yang dihadapi masyarakat adalah keterbatasan waktu, yang disebutkan oleh 70,5% responden. Kondisi ini memperlihatkan bahwa meskipun masyarakat

memiliki niat dan pandangan positif terhadap olahraga, realitas kehidupan sehari-hari sering kali menjadi penghalang. Hal ini diperkuat oleh penelitian (Amireault & Godin, 2015) yang menunjukkan kuesioner aktivitas fisik berdasarkan waktu luang dalam mengklasifikasikan responden ke dalam kategori aktif dan kurang aktif melakukan aktivitas olahraga. Aktivitas pekerjaan, tanggung jawab keluarga, serta padatnya rutinitas harian sering kali membuat masyarakat kesulitan menyediakan waktu khusus untuk berolahraga.

Selain keterbatasan waktu, faktor cuaca yang tidak mendukung dan kurangnya fasilitas olahraga juga menjadi kendala yang cukup dominan. Sebanyak 47,1% responden menyebut cuaca sebagai faktor penghambat, sementara 41,9% menyebutkan keterbatasan fasilitas. Kendala lingkungan ini menunjukkan bahwa aspek fisik dari tempat tinggal masyarakat turut memengaruhi kesempatan mereka untuk melakukan aktivitas olahraga. Oleh karena itu, peran pemerintah dan pihak terkait sangat diperlukan untuk menyediakan sarana olahraga yang memadai serta menciptakan lingkungan yang kondusif bagi aktivitas fisik. Dari sisi motivasi pribadi, meskipun bukan faktor dominan, kurangnya dorongan dari dalam diri tetap menjadi salah satu penghalang yang perlu diperhatikan. Motivasi merupakan faktor psikologis penting dalam membangun kebiasaan berolahraga. Tanpa motivasi yang kuat, seseorang akan cenderung sulit mempertahankan aktivitas olahraga dalam jangka panjang. Hal ini menjadi penting mengingat olahraga sebagai gaya hidup tidak hanya memerlukan niat awal, tetapi juga konsistensi dan komitmen yang berkelanjutan.

Salah satu temuan yang paling menarik dari penelitian ini adalah tingginya persentase responden yang setuju dan sangat setuju dengan pernyataan bahwa mereka menjadikan olahraga sebagai gaya hidup. Sebanyak 96,4% responden menunjukkan sikap positif terhadap konsep olahraga sebagai bagian dari rutinitas hidup sehari-hari. Ini menunjukkan adanya perubahan paradigma di masyarakat, di mana olahraga tidak lagi dipandang sebagai aktivitas sementara atau insidental, tetapi sebagai kebutuhan hidup yang perlu dilakukan secara konsisten. Dengan demikian, hasil penelitian ini mengindikasikan adanya peluang besar untuk mendorong gerakan masyarakat hidup sehat berbasis olahraga. Pemerintah, lembaga pendidikan, organisasi masyarakat, dan komunitas olahraga dapat memanfaatkan hasil ini sebagai dasar dalam merancang program-program yang bertujuan meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga. Program tersebut tidak hanya perlu mempromosikan manfaat olahraga, tetapi juga harus mampu menjawab kendala yang dihadapi masyarakat, seperti keterbatasan waktu, fasilitas, dan motivasi.

Penting pula untuk membangun lingkungan sosial yang mendukung budaya olahraga. Ketika lingkungan sosial dan komunitas turut serta mempromosikan gaya hidup aktif, maka akan tercipta atmosfer positif yang memotivasi individu untuk berolahraga secara rutin. Intervensi yang bersifat komunitas, penyediaan fasilitas olahraga di lingkungan pemukiman, dan program olahraga berbasis komunitas dapat menjadi strategi yang efektif dalam menumbuhkan budaya olahraga sebagai bagian dari gaya hidup masyarakat. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa masyarakat memiliki pandangan yang positif terhadap olahraga, baik sebagai sarana menjaga kesehatan maupun sebagai bagian dari gaya hidup aktif. Namun, partisipasi olahraga masih terkendala oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang terintegrasi dari berbagai pihak untuk mendukung masyarakat dalam mengatasi hambatan tersebut. Dengan adanya dukungan yang komprehensif, diharapkan masyarakat dapat menjadikan olahraga sebagai bagian dari

kehidupan sehari-hari, sehingga mampu meningkatkan kualitas kesehatan individu maupun masyarakat secara keseluruhan.

## SIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pandangan masyarakat terhadap peran olahraga sebagai gaya hidup aktif dalam menjaga kesehatan. Berdasarkan hasil analisis terhadap 136 responden, dapat disimpulkan bahwa masyarakat secara umum memiliki pandangan yang positif terhadap olahraga. Mayoritas responden menyatakan bahwa alasan utama mereka melakukan olahraga adalah untuk menjaga kesehatan fisik, menurunkan berat badan, dan meningkatkan kebugaran. Hal ini menunjukkan adanya kesadaran bahwa olahraga berperan penting dalam menjaga kesehatan dan menjadi salah satu cara efektif dalam mencegah berbagai penyakit.

Selain itu, manfaat olahraga yang paling dirasakan oleh responden adalah tubuh yang lebih sehat dan bugar, berat badan yang lebih terkontrol, serta daya tahan tubuh yang meningkat. Pengalaman positif yang dirasakan ini menjadi faktor penting yang mendorong masyarakat untuk terus berolahraga. Namun demikian, penelitian ini juga mengungkapkan bahwa masih terdapat berbagai kendala yang menghambat masyarakat dalam melakukan olahraga secara rutin. Kendala tersebut terutama adalah keterbatasan waktu, kondisi cuaca, dan kurangnya fasilitas yang memadai. Faktor-faktor ini menjadi tantangan yang perlu diatasi agar masyarakat dapat berolahraga secara lebih konsisten.

Temuan menarik lainnya adalah hampir seluruh responden menunjukkan sikap setuju terhadap pernyataan bahwa mereka berolahraga untuk menjadikannya sebagai bagian dari gaya hidup. Ini menjadi indikator bahwa masyarakat telah memahami pentingnya menjadikan olahraga sebagai bagian dari rutinitas harian, bukan sekadar aktivitas sesekali.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa olahraga dipandang sebagai faktor penting dalam menjaga kesehatan dan berpotensi besar dijadikan sebagai bagian dari gaya hidup aktif masyarakat. Namun, untuk mewujudkan partisipasi yang lebih optimal, perlu dukungan yang berkelanjutan dalam bentuk edukasi, penyediaan fasilitas, serta penciptaan lingkungan yang kondusif bagi aktivitas olahraga.

## REFERENSI

- Alamsyah, N. F., & Akkase, A. (2025). Tinjauan Aktivitas Olahraga Berdasarkan Usia Dan Jenis Kelamin. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(2), 336-343. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4219>
- Alamsyah, N. F., Or, M., Kushartanti, B. M. W., Rahman, A., Or, S., Arimbi, S., & Wahid, W. M. (2022). Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Penyakit Persendian. *Rekognisi Pendidikan, Olahraga, Dan Kesehatan Di Masa Endemi Covid-19*, 32. <https://books.google.com/books?hl=en&lr=&id=Y551EAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA32&dq=latihan+sepakbola+multimedia+interaktif&ots=aXvM6xRujF&sig=KqySmYTyqkrstaRr-JIKHfR3EcM%0Ahttp://eprints.unm.ac.id/27743/1/7>. EBOOK REKOGNISI PENDIDIKAN%2C OLAHRAGA%2C DAN KESEHATAN
- Amireault, S., & Godin, G. (2015). The godin-shephard leisure-time physical activity questionnaire: Validity evidence supporting its use for classifying healthy adults into active and insufficiently active categories. *Perceptual and Motor Skills*, 120(2). <https://doi.org/10.2466/03.27.PMS.120v19x7>
- Amiri, M., Chaman, R., & Khosravi, A. (2019). The relationship between health-promoting lifestyle and its related factors with self-efficacy and well-being of students. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 10(4). <https://doi.org/10.24171/j.phrp.2019.10.4.04>
- Anam, K., Soegiyanto, S., Indardi, N., Baitul Mukarromah, S., Wahidi, R., Muhtarom, D., & Nurdiansyah, D. (2021). Penyuluhan Gaya Hidup Aktif bagi Anak Remaja sebagai Upaya Menghadapi Dampak Negatif Era Digital. *Jurnal ABDIMAS : MURI*, 1(1). <https://doi.org/10.33222/jmuri.v1i1.1169>
- Billy Yacshie, B. T. P. W., Nugroho, S., Hartanto, A., Chesa Arianto, A., Dewanti, G., & Ayudi, A. R. (2021). Pemanfaatan sarana masyarakat sebagai bentuk partisipasi berolahraga di Sleman. *MEDIKORA*, 20(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v20i2.44262>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar 2018* (p. 176).
- Miller, K. R., McClave, S. A., Jampolis, M. B., Hurt, R. T., Krueger, K., Landes, S., & Collier, B. (2016). The Health Benefits of Exercise and Physical Activity. In *Current Nutrition Reports* (Vol. 5, Issue 3). <https://doi.org/10.1007/s13668-016-0175-5>
- Ruegsegger, G. N., & Booth, F. W. (2018). Health benefits of exercise. *Cold Spring Harbor Perspectives in Medicine*, 8(7). <https://doi.org/10.1101/cshperspect.a029694>
- Shuval, K., Leonard, T., Drope, J., Katz, D. L., Patel, A. V., Maitin-Shepard, M., Amir, O., & Grinstein, A. (2017). Physical activity counseling in primary care: Insights from public health and behavioral economics. *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, 67(3). <https://doi.org/10.3322/caac.21394>
- Wahid, W. M., Alamsyah, N. F., Arimbi, A., & Haeril, H. (2023). Pelatihan Aktivitas Fisik dengan tujuan Pencegahan Penyakit Persendian. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat (JPOM)*, 4(1). <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i1.15412>