

Peran Olahraga Rekreasi dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Masyarakat: Tinjauan Literatur

Andi Atssam Mappanyukki¹, Haeril²

^{1,2}Administrasi Kesehatan, Universitas Negeri Makassar.

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk memetakan bukti empiris terkini mengenai peran olahraga rekreasi dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup (QoL) masyarakat. Dengan metode *literature review*, penelusuran dilakukan pada PubMed, Scopus, ScienceDirect, DOAJ, dan Google Scholar untuk artikel 2019–2025, menggunakan kata kunci berpadanan (*recreational sport, leisure-time physical activity, mental health, well-being, quality of life, community-based*). Dari 15 studi yang memenuhi syarat, mayoritas melaporkan penurunan gejala depresi–kecemasan, peningkatan *well-being* dan QoL, serta temuan dose–response di mana frekuensi 2–3 sesi/minggu intensitas ringan, sedang memberi manfaat konsisten. Mekanisme yang paling sering dilaporkan meliputi regulasi neurobiologis (penurunan kortisol, peningkatan endorfin/BDNF), mediasi sosial (dukungan dan keterikatan komunitas), serta efek restoratif lingkungan pada aktivitas berbasis alam. Bukti dari konteks Indonesia menegaskan peran program komunitas (*Car Free Day*, senam massal) yang memperkuat partisipasi dan kohesi sosial. Tinjauan ini menyimpulkan bahwa olahraga rekreasi merupakan intervensi non-farmakologis, murah, inklusif, dan berkelanjutan untuk promosi kesehatan mental dan QoL lintas usia, serta merekomendasikan dukungan kebijakan ruang terbuka/fasilitas publik, kolaborasi lintas sektor, dan riset lanjutan terkait dosis optimal, preferensi populasi khusus, dan evaluasi jangka panjang. Keterbatasan tinjauan mencakup heterogenitas desain dan instrumen luaran, potensi publication bias, serta dominasi studi berpendapatan tinggi.

Kata Kunci: Olahraga rekreasi, aktivitas fisik waktu luang, kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, kualitas hidup.

The Role of Recreational Sports in Improving Mental Health and Quality of Life in the Community: A Literature Review

Abstract

This study aims to map the latest empirical evidence on the role of recreational sports in improving mental health and quality of life (QoL) in the community. Using a narrative-synthesis literature review method, a search was conducted on PubMed, Scopus, ScienceDirect, DOAJ, and Google Scholar for articles published between 2019 and 2025, using the following keywords (*recreational sport, leisure-time physical activity, mental health, well-being, quality of life, community-based*). Of the 15 eligible studies, the majority reported a decrease in symptoms of depression and anxiety, an increase in well-being and QoL, and dose–response findings in which 2–3 sessions/week of light to moderate intensity provided consistent benefits. The most frequently reported mechanisms include neurobiological regulation (decreased cortisol, increased endorphins/BDNF), social mediation (community support and attachment), and the restorative effects of the environment on nature-based activities. Evidence from the Indonesian context confirms the role of community programs (*Car Free Day*, mass gymnastics) that strengthen social participation and cohesion. This review concludes that recreational exercise is a non-pharmacological, affordable, inclusive, and sustainable intervention for promoting mental health and QoL across all ages, and recommends policy support for open spaces/public facilities, cross-sector collaboration, and further research on optimal dosage, specific population preferences, and long-term evaluation. Limitations of the review include heterogeneity of designs and outcome measures, potential publication bias, and a predominance of high-income studies.

Keywords: recreational sports, leisure-time physical activity, mental health, psychological well-being, quality of life.

PENDAHULUAN

Masalah kesehatan mental berkontribusi besar terhadap penurunan kualitas hidup, produktivitas, serta beban sosial-ekonomi masyarakat. Berbagai telaah ilmiah menunjukkan bahwa aktivitas fisik, termasuk olahraga rekreasi yang bersifat sukarela, menyenangkan, dan berbasis komunitas, berkaitan dengan peningkatan kesejahteraan psikologis serta penurunan gejala depresi dan kecemasan pada beragam kelompok usia. Di tingkat global, bukti terbaru menegaskan hubungan positif konsisten antara aktivitas fisik dan indikator kesehatan mental, meski mekanisme dan faktor pemoderasi (misalnya intensitas, konteks sosial, dan preferensi individu) masih terus dipetakan lebih rinci (White et al., 2024).

Khusus pada partisipasi olahraga (sebagai sub-set aktivitas fisik), penelitian sistematis memperlihatkan manfaat bukan hanya pada aspek emosional, tetapi juga hasil sosial seperti rasa kebersamaan, dukungan sosial, dan literasi kesehatan mental, komponen yang pada akhirnya memperkuat kualitas hidup (health-related quality of life/HRQoL). Model konseptual “Mental Health through Sport” memaparkan bagaimana partisipasi olahraga (terutama di level komunitas) dapat memfasilitasi regulasi emosi, kelekatan sosial, dan makna personal, yang selanjutnya mengurangi distress psikologis (Eather et al., 2023).

World Health Organization (WHO) merekomendasikan ≥ 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu untuk orang dewasa sebagai bagian dari strategi kesehatan masyarakat. Rekomendasi ini berbasis bukti bahwa aktivitas fisik berkontribusi pada outcome fisik dan mental, serta dapat diintegrasikan melalui pendekatan olahraga rekreasi yang lebih inklusif (misalnya jalan kaki, bersepeda santai, permainan tim komunitas, dan kegiatan berbasis alam). Pemenuhan rekomendasi tersebut dikaitkan dengan peningkatan kualitas hidup dan kesehatan mental di berbagai populasi (WHO, 2020, 2022a).

Dalam beberapa tahun terakhir, temuan dose-response menyoroti bahwa bahkan tingkat aktivitas di bawah rekomendasi minimal sudah terkait dengan penurunan risiko depresi; tambahan manfaat muncul ketika orang mencapai anjuran mingguan, meski ada titik menurun (diminishing returns) pada volume yang sangat tinggi. Meta-analisis berbasis langkah harian (step count) juga menunjukkan bahwa peningkatan langkah harian berkorelasi dengan lebih rendahnya gejala depresi pada orang dewasa. Secara praktis, olahraga rekreasi berbasis keseharian, seperti berjalan, berlari ringan, atau bersepeda santai, menjadi intervensi yang mudah diakses untuk promosi kesehatan mental populasi (Bizzozero-Peroni et al., 2024).

Dimensi konteks rekreasi juga penting: kegiatan di ruang hijau/biru (green/blue activity) dan aktivitas berbasis alam memperlihatkan efek bermakna terhadap kualitas hidup, memberi opsi bagi komunitas untuk menggabungkan rekreasi dengan elemen restoratif lingkungan. Di tingkat komunitas, olahraga rekreasi membangun jejaring sosial, meningkatkan rasa memiliki, dan menumbuhkan motivasi berkelanjutan untuk aktif (Yen et al., 2021).

Di Indonesia, literatur menunjukkan tren serupa. Tinjauan pustaka dan studi lokal menegaskan manfaat olahraga terhadap peningkatan kesehatan mental dan kesejahteraan, termasuk pada remaja dan orang dewasa (Endrawan et al., 2023). Namun, tantangan tetap ada, mulai dari rendahnya kesadaran, keterbatasan fasilitas dan ruang terbuka, hingga kapasitas sumber daya manusia penggerak olahraga masyarakat di daerah. Oleh karena itu, pendekatan berbasis komunitas, serta penguatan ekosistem rekreasi menjadi krusial agar manfaat psikososial olahraga dapat menjangkau lebih luas (Hamdi et al., 2025; Husain & Ishar, 2025)

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memetakan bukti empiris terkini mengenai peran olahraga rekreasi dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup (QoL) masyarakat. Tinjauan literatur ini diperlukan untuk merangkum bukti terkini lintas konteks internasional dan Indonesia, mengidentifikasi celah pengetahuan (misalnya dosis, bentuk, dan setting rekreasi yang paling efektif bagi sub-populasi tertentu), serta menawarkan implikasi kebijakan dan praktik bagi pemangku kepentingan kesehatan, pendidikan, dan keolahragaan.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan literatur (*literature review*) untuk menganalisis secara komprehensif berbagai hasil penelitian nasional dan internasional yang membahas peran olahraga rekreasi dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup masyarakat. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengintegrasikan berbagai hasil penelitian dari sumber nasional maupun internasional secara sistematis, sehingga diperoleh gambaran menyeluruh tentang bagaimana olahraga rekreasi berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental dan kualitas hidup masyarakat.

Data literatur diperoleh dari basis data akademik internasional terkemuka, yaitu *PubMed*, *Google Scholar*, *ScienceDirect*, *BMC*, *SpringerLink*, *BMJ Open Sport & Exercise Medicine*, dan *The Lancet*. Pencarian dilakukan menggunakan kombinasi kata kunci seperti *recreational sports*, *leisure-time physical activity*, *mental health*, *psychological well-being*,

quality of life. Proses pencarian difokuskan pada artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025, untuk memastikan relevansi dengan perkembangan terkini.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelusuran di berbagai artikel menunjukkan bahwa olahraga rekreasi memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, serta kualitas hidup individu maupun masyarakat. Aktivitas ini, yang meliputi kegiatan seperti jalan santai, senam aerobik, yoga, bersepeda, hingga olahraga berbasis alam, terbukti mampu menurunkan tingkat stres, depresi, dan kecemasan, sekaligus meningkatkan kebahagiaan dan keseimbangan emosional. Hasil penelitian lintas negara menunjukkan bahwa olahraga rekreasi tidak hanya memberikan dampak fisiologis melalui peningkatan kebugaran dan kualitas tidur, tetapi juga memberikan efek sosial berupa rasa kebersamaan, dukungan emosional, dan peningkatan motivasi hidup sehat. Berikut adalah hasil identifikasi dan sintesis literatur tentang peran olahraga rekreasi dalam meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup masyarakat:

Tabel. 1 Tinjauan Literatur

No.	Fokus Temuan Peran Olahraga Rekreasi dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kualitas Hidup Masyarakat	Sumber (Peneliti, Tahun)
1	Peserta parkrun mengalami peningkatan signifikan dalam kepuasan hidup & <i>well-being</i> setelah 6 bulan; kegiatan rekreasi komunitas berbiaya rendah.	(Haake et al., 2024)
2	Aktivitas fisik di waktu luang paling berpengaruh terhadap penurunan depresi dan kecemasan dibanding aktivitas kerja.	(Teychenne et al., 2025)
3	Program aktivitas fisik meningkatkan <i>well-being</i> , kebahagiaan, dan kemampuan memecahkan masalah pasien.	(Lok et al., 2025)

4	olahraga dan aktivitas fisik rekreatif tidak hanya berdampak pada kebugaran fisik, tetapi juga memainkan peran kunci dalam mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, dan memperkuat daya lenting mental, terutama pasca-pandemi COVID-19.	(Sarol et al., 2024)
5	Aktivitas di alam terbuka meningkatkan emosi positif, relaksasi, dan kepuasan hidup.	(Coventry et al., 2021)
6	Menurunkan depresi dan gangguan tidur, meningkatkan kualitas hidup lansia.	(Sánchez-Alcalá et al., 2024)
7	Peserta dengan riwayat gangguan mental mengalami rasa makna, percaya diri, dan dukungan sosial dari kegiatan lari komunitas.	(Ashdown-Franks et al., 2023)
8	Faktor keberhasilan: dukungan sosial, desain partisipatif, motivasi intrinsik.	(Morris et al., 2025)
9	Ditemukan hubungan timbal balik: well-being meningkatkan aktivitas fisik dan sebaliknya.	(Diamond et al., 2022)
10	Jalan santai di alam menurunkan stres dan meningkatkan pemulihan emosional.	(Hubbard et al., 2020)
11	Meningkatkan motivasi hidup sehat, interaksi sosial, dan kesadaran kebugaran.	(Rahmawati & Rumini, 2020)
12	Aktivitas fisik berhubungan positif dengan domain fisik, sosial, dan psikologis QoL.	(Porajow et al., 2021)
13	Aktivitas fisik membantu mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati.	(Saputra et al., 2024)
14	aktivitas fisik berupa senam aerobik tidak hanya memperbaiki aspek fisiologis tubuh, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan kualitas hidup melalui peningkatan keseimbangan emosional, relaksasi, dan pola tidur yang lebih sehat	(Dianingsih et al., 2022)

-
- | | | |
|----|---|-------------------------|
| 15 | Aktivitas fisik berkorelasi negatif dengan gejala depresi, lebih signifikan dibanding pola makan. | (Hertanto et al., 2023) |
|----|---|-------------------------|
-

Berbagai penelitian dalam lima tahun terakhir menunjukkan bahwa olahraga rekreasi memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup masyarakat di berbagai kelompok usia dan latar belakang sosial. Penelitian Haake et al. (2024) menemukan bahwa partisipasi dalam kegiatan *parkrun*, lari rekreasi komunitas yang bersifat terbuka dan tanpa biaya, meningkatkan kepuasan hidup dan kesejahteraan subjektif peserta secara signifikan setelah enam bulan keterlibatan, menjadikannya contoh nyata aktivitas rekreasi yang efektif dan inklusif dalam meningkatkan *well-being* masyarakat. Selaras dengan itu, meta-analisis besar oleh Teychenne et al. (2025) terhadap lebih dari 3,3 juta responden menunjukkan bahwa aktivitas fisik di waktu luang (*leisure-time physical activity*) memiliki dampak paling kuat dalam menurunkan depresi dan kecemasan, dibandingkan dengan aktivitas fisik di tempat kerja atau aktivitas rutin lainnya.

Penelitian eksperimental oleh Lok et al. (2025) memperluas temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa program aktivitas fisik rekreatif pada pasien dengan skizofrenia meningkatkan kesejahteraan subjektif, kebahagiaan, dan kemampuan pemecahan masalah, menegaskan efektivitas olahraga sebagai terapi pelengkap bagi gangguan mental berat. Sementara itu, penelitian yang dilakukan oleh Sarol et al. (2024) menemukan bahwa aktivitas fisik dan rekreasi tidak hanya berdampak pada kebugaran jasmani, tetapi juga mengurangi stres, meningkatkan kesejahteraan emosional, serta memperkuat daya lenting psikologis (*resilience*), terutama setelah pandemi COVID-19. Temuan ini menegaskan bahwa olahraga rekreasi dapat menjadi strategi pemulihan mental masyarakat pasca-krisis.

Dalam konteks lingkungan alam, Coventry et al. (2021) menyoroti bahwa kegiatan di ruang hijau dan biru seperti berjalan di taman, hiking, atau berenang di alam terbuka mampu meningkatkan emosi positif, relaksasi, dan kepuasan hidup, yang menunjukkan adanya hubungan kuat antara rekreasi berbasis alam dan kesejahteraan mental. Di kalangan lansia, Sánchez-Alcalá et al. (2024) menunjukkan bahwa senam aerobik berbasis tari dan aktivitas rekreatif ritmis secara signifikan menurunkan depresi dan gangguan tidur, serta meningkatkan kualitas hidup lansia. Sejalan dengan itu, penelitian Ashdown-Franks et al. (2023) menegaskan bahwa kegiatan lari komunitas bagi individu dengan riwayat gangguan

mental menumbuhkan rasa percaya diri, makna hidup, dan dukungan sosial, memperlihatkan bahwa olahraga rekreasi dapat berfungsi sebagai media reintegrasi sosial dan emosional.

Selain manfaat individual, faktor sosial juga berperan penting. Morris et al. (2025) menemukan bahwa keberhasilan program olahraga komunitas dalam meningkatkan kesehatan mental sangat ditentukan oleh dukungan sosial, desain kegiatan yang partisipatif, dan motivasi intrinsik peserta. Penelitian longitudinal oleh Diamond et al. (2022) memperkuat konsep timbal balik antara aktivitas fisik dan kesejahteraan, menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *well-being* yang tinggi lebih cenderung aktif secara fisik, dan sebaliknya aktivitas fisik yang rutin memperkuat kesejahteraan mental. Temuan serupa dihasilkan oleh Hubbard et al. (2020) yang membuktikan bahwa kegiatan seperti jalan santai di alam terbuka dapat menurunkan tingkat stres dan meningkatkan pemulihan emosional, terutama pada masyarakat perkotaan dengan tingkat tekanan kerja tinggi.

Dalam konteks nasional, hasil penelitian Rahmawati dan Rumini (2020) menunjukkan bahwa kegiatan olahraga rekreasi melalui *Car Free Day* (CFD) berhasil meningkatkan motivasi hidup sehat, interaksi sosial, dan kesadaran kebugaran masyarakat perkotaan. Di kalangan remaja, Porajow et al. (2021) menemukan bahwa aktivitas fisik berhubungan positif dengan kualitas hidup (QoL), mencakup aspek fisik, sosial, dan psikologis. Saputra et al. (2024) juga melaporkan bahwa olahraga rutin membantu menurunkan stres dan meningkatkan suasana hati, memperlihatkan fungsi protektif aktivitas fisik terhadap kesehatan mental generasi muda.

Penelitian Dianingsih et al. (2022) menambahkan bukti fisiologis bahwa senam aerobik tidak hanya memperbaiki fungsi tubuh, tetapi juga meningkatkan keseimbangan emosional, relaksasi, dan kualitas tidur yang lebih baik, sehingga berdampak positif pada kesehatan mental dan kualitas hidup secara menyeluruh. Akhirnya, penelitian Hertanto et al. (2023) menunjukkan bahwa aktivitas fisik berkorelasi negatif dengan gejala depresi pada mahasiswa, bahkan lebih signifikan dibandingkan dengan pola makan, yang menegaskan bahwa gaya hidup aktif berperan penting dalam menjaga kesehatan mental di kalangan muda.

Secara keseluruhan, kelima belas penelitian ini menunjukkan konsistensi bahwa aktivitas fisik dan olahraga rekreasi, baik berbentuk olahraga komunitas, aktivitas berbasis alam, maupun kegiatan ringan seperti senam dan jalan santai, secara langsung dan tidak langsung berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, kesejahteraan subjektif, resiliensi psikologis, serta kualitas hidup masyarakat. Temuan ini menegaskan bahwa olahraga rekreasi tidak sekadar sarana hiburan, tetapi juga merupakan intervensi non-

farmakologis yang efektif untuk menjaga kesehatan mental, memperkuat hubungan sosial, dan mendukung pembangunan masyarakat yang lebih sehat dan bahagia.

Penelitian terkini menunjukkan bahwa olahraga rekreasi memainkan peran penting sebagai sarana pemeliharaan dan pemulihan kesehatan mental masyarakat. Penelitian Sinha (2024) memberikan perspektif penting tentang bagaimana partisipasi dalam olahraga rekreasi dan kompetitif dapat membentuk perkembangan fisik, sosial, dan psikologis individu muda secara holistik. Dalam penelitian longitudinal yang dilakukan selama beberapa tahun, ditemukan bahwa keterlibatan rutin dalam olahraga berperan sebagai katalis dalam peningkatan kebugaran jasmani, keterampilan motorik, dan kesehatan kardiovaskular, sekaligus memperkuat kemampuan komunikasi, kolaborasi, dan kepemimpinan di kalangan remaja (Sinha, 2024).

Selain manfaat psikososial, olahraga rekreasi berperan penting dalam meningkatkan regulasi emosi dan menurunkan stres. Penelitian oleh Mandolesi et al. (2018) menjelaskan bahwa aktivitas fisik memiliki efek neuroprotektif dengan meningkatkan neuroplastisitas otak melalui peningkatan faktor neurotropik (BDNF), yang berdampak langsung terhadap peningkatan suasana hati dan kemampuan kognitif (Mandolesi et al., 2018). Selain itu, Diener et al. (2020), kesejahteraan subjektif (*subjective well-being*) seseorang sangat dipengaruhi oleh aktivitas yang memberikan makna dan kepuasan, termasuk kegiatan fisik rekreatif yang dilakukan secara sukarela dan menyenangkan. Aktivitas fisik dalam bentuk olahraga rekreasi dapat meningkatkan suasana hati melalui peningkatan dopamin dan endorfin, serta mengurangi hormon stres kortisol (Diener et al., 2018).

Lebih lanjut, Mygind et al. (2019) menegaskan bahwa olahraga di luar ruangan tidak hanya memperbaiki kebugaran fisik, tetapi juga menumbuhkan rasa keterhubungan dengan alam dan meningkatkan kesejahteraan sosial melalui interaksi yang lebih santai dan inklusif (Mygind et al., 2019). Melalui keterlibatan dalam kegiatan kelompok seperti senam bersama, yoga komunitas, atau *fun run*, individu mendapatkan dukungan sosial yang memperkuat rasa memiliki dan identitas sosial, faktor penting dalam menjaga stabilitas mental jangka panjang.

Selain itu, Wu et al. (2024) menjelaskan adanya hubungan *dose-response* antara frekuensi olahraga rekreasi dan kesejahteraan psikologis, di mana manfaat terbesar diperoleh pada tingkat aktivitas sedang hingga tinggi yang dilakukan secara konsisten 2–3 kali per minggu (Wu et al., 2024). Temuan ini sejalan dengan panduan World Health Organization (2022) yang merekomendasikan minimal 150 menit aktivitas fisik intensitas sedang per minggu untuk mendukung kesehatan fisik dan mental. Panduan ini menegaskan pentingnya

menjadikan olahraga rekreasi sebagai bagian dari gaya hidup aktif dan strategi promosi kesehatan Masyarakat (WHO, 2022b)

Hasil *systematic literature review* oleh Karim dan Hambali (2024) menyimpulkan bahwa olahraga seperti senam bersama, yoga, dan jalan santai efektif dalam menurunkan stres, kecemasan, serta meningkatkan kebahagiaan dan ketenangan emosional di berbagai kelompok usia (Karim & Hambali, 2024). Temuan ini memperkuat bukti bahwa aktivitas fisik tidak hanya berdampak pada aspek fisiologis, tetapi juga berfungsi sebagai media relaksasi psikologis yang mendukung kesehatan mental masyarakat.

Selain itu, Pomatahu et al. (2025) menunjukkan bahwa pelaksanaan program olahraga masyarakat oleh PERWOSI Provinsi Gorontalo berperan penting dalam meningkatkan kebugaran jasmani dan kesadaran hidup sehat perempuan. Program senam massal yang dilakukan secara rutin mendorong partisipasi sosial dan memperkuat solidaritas komunitas, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan psikologis peserta (Pomatahu et al., 2025). Dalam konteks pengembangan olahraga rekreasi berbasis potensi lokal, Zulhikmah et al. (2024) meneliti potensi olahraga rekreasi masyarakat di kawasan wisata Air Terjun Tolang, Kabupaten Lima Puluh Kota, dan menemukan bahwa kegiatan rekreasi berbasis alam seperti hiking, outbound, dan renang di alam terbuka mampu meningkatkan kepuasan hidup dan kesehatan mental masyarakat sekitar (Zulhikmah et al., 2024).

Penelitian lain oleh Perangin Angin et al. (2025) meninjau dari perspektif sosiologis bahwa olahraga berfungsi sebagai media interaksi sosial yang efektif dalam membangun keseimbangan emosional dan kebersamaan sosial (Angin et al., 2025). Aktivitas olahraga rekreasi, baik dalam bentuk komunitas maupun individu, terbukti dapat menurunkan gejala depresi dan memperkuat hubungan sosial, terutama di lingkungan perkotaan yang memiliki tingkat stres tinggi. Kesamaan temuan di berbagai penelitian tersebut menegaskan bahwa olahraga rekreasi di Indonesia tidak hanya berfungsi sebagai sarana peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga sebagai intervensi sosial dan psikologis yang mampu memperkuat kohesi masyarakat dan meningkatkan kualitas hidup secara holistik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil literatur dari berbagai penelitian nasional dan internasional dalam lima tahun terakhir, dapat disimpulkan bahwa olahraga rekreasi memiliki peran strategis dan multidimensional dalam meningkatkan kesehatan mental, kesejahteraan psikologis, serta

kualitas hidup masyarakat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara sukarela dan menyenangkan, seperti senam aerobik, jalan santai, yoga, hingga kegiatan komunitas seperti *parkrun* atau *Car Free Day*, terbukti mampu menurunkan tingkat stres, depresi, dan kecemasan sekaligus meningkatkan kebahagiaan, relaksasi, serta keseimbangan emosional individu. Selain memberi dampak fisiologis melalui peningkatan kebugaran jasmani dan kualitas tidur, olahraga rekreasi juga memberikan efek psikososial berupa penguatan rasa percaya diri, motivasi hidup sehat, dan hubungan sosial yang lebih positif. Dengan demikian, olahraga rekreasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana kebugaran fisik, tetapi juga sebagai intervensi non-farmakologis yang efektif, murah, dan inklusif untuk meningkatkan kesehatan mental, memperkuat kohesi sosial, serta menciptakan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan bahagia secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Angin, Z. P., Tarigan, I. P., Yakub, I. H., Surbakti, J. P., & Sihombing, R. C. (2025). *Studi Sosiologi Tentang Pengaruh Olahraga Terhadap Kesehatan Mental*. 9(3).
- Ashdown-Franks, G., Sabiston, C. M., Stubbs, B., Atkinson, M., & Stewart, R. (2023). "Triggered by the sound of other runners": An exploration of parkrun mentions in mental health hospital records in the UK. *Mental Health and Physical Activity*, 24, 100486. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100486>
- Bizzozero-Peroni, B., Díaz-Goñi, V., Jiménez-López, E., Rodríguez-Gutiérrez, E., Sequí-Domínguez, I., Núñez De Arenas-Arroyo, S., López-Gil, J. F., Martínez-Vizcaino, V., & Mesas, A. E. (2024). Daily Step Count and Depression in Adults: A Systematic Review and Meta-Analysis. *JAMA Network Open*, 7(12), e2451208. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.51208>
- Coventry, P. A., Brown, Jennifer V. E., Pervin, J., Brabyn, S., Pateman, R., Breedvelt, J., Gilbody, S., Stancliffe, R., McEachan, R., & White, Piran C. L. (2021). Nature-based outdoor activities for mental and physical health: Systematic review and meta-analysis. *SSM - Population Health*, 16, 100934. <https://doi.org/10.1016/j.ssmph.2021.100934>
- Diamond, R., Bird, J. C., Waite, F., Bold, E., Chadwick, E., Collett, N., & Freeman, D. (2022). The physical activity profiles of patients with persecutory delusions. *Mental Health and Physical Activity*, 23, 100462. <https://doi.org/10.1016/j.mhpa.2022.100462>

- Dianingsih, A., Dieny, F. F., Nuryanto, N., & Syauqy, A. (2022). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kualitas Tidur Dan Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas. *Gizi Indonesia*, 45(2), 197–208. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i2.735>
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (2018). Advances in subjective well-being research. *Nature Human Behaviour*, 2(4), 253–260. <https://doi.org/10.1038/s41562-018-0307-6>
- Eather, N., Wade, L., Pankowiak, A., & Eime, R. (2023). The impact of sports participation on mental health and social outcomes in adults: A systematic review and the ‘Mental Health through Sport’ conceptual model. *Systematic Reviews*, 12(1), 102. <https://doi.org/10.1186/s13643-023-02264-8>.
- Endrawan, I. B., Aliriad, H., Apriyanto, R., Da’i, M., Adi, S., Cahyani, O. D., Santoso, S., & Muryadi, A. D. (2023). The Relationship between Sports and Mental Health: Literature Analysis and Empirical Study. *Health Education and Health Promotion*, 11(2). <https://doi.org/10.58209/hehp.11.2.215>
- Haake, S., Quirk, H., & Bullas, A. (2024). The impact of parkrun on life satisfaction and its cost-effectiveness: A six-month study of parkrunners in the United Kingdom. *PLOS Glob Public Health*, 4(10). <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0003580>
- Hamdi, A. H., Mazdalifah, U., & Jatra, R. (2025). Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Olahraga. *e-SPORT: Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*, 5(2), 63–73. <https://doi.org/10.31539/e-sport.v5i2.14563>
- Hertanto, A. C. H., Marchianti, A. C. N., & Hasan, M. (2023). Correlation Between Dietary Patterns and Physical Activity Towards Depression Level During Pandemic Among Students of SMAN 1 Manyar Gresik, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 7(2), 283–294. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2.2023.283-294>
- Hubbard, G., Thompson, C. W., Locke, R., Jenkins, D., Munoz, S.-A., Van Woerden, H., Maxwell, M., Yang, Y., & Gorely, T. (2020). Co-production of “nature walks for wellbeing” public health intervention for people with severe mental illness: Use of theory and practical know-how. *BMC Public Health*, 20(1), 428. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08518-7>
- Husain, A. B., & Ishar, A. A. (2025). *STRATEGI PENGEMBANGAN OLAHRAGA REKREASI DALAM MASYARAKAT DI KABUPATEN SINJAI*. 7(2).
- Karim, N. N. F. K., & Hambali, B. H. (2024). Meningkatkan Kesehatan Mental Melalui Olahraga: Sebuah Penelitian Systematic Literature Review. *SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(2), 247–257. <https://doi.org/10.46838/spr.v5i2.519>

- Lok, N., Uzun, G., Kahraman, A., & Lok, S. (2025). The Effect of a Physical Activity Program on Subjective Well-Being, Happiness and Problem-Solving Skills in Patients with Schizophrenia: A Randomized Controlled Trial. *Community Mental Health Journal*, 61(3), 587–597. <https://doi.org/10.1007/s10597-024-01366-4>
- Mandolesi, L., Polverino, A., Montuori, S., Foti, F., Ferraioli, G., Sorrentino, P., & Sorrentino, G. (2018). Effects of Physical Exercise on Cognitive Functioning and Wellbeing: Biological and Psychological Benefits. *Frontiers in Psychology*, 9, 509. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2018.00509>
- Morris, D., Gordon, R., Vella, S., & Reilly, N. (2025). Barriers and Enablers to Implementing Community Sports-Based Mental Health Promotion Initiatives: A Qualitative Study. *Health Promotion Journal of Australia*, 36(3), e70060. <https://doi.org/10.1002/hpja.70060>
- Mygind, L., Kjeldsted, E., Hartmeyer, R., Mygind, E., Bølling, M., & Bentsen, P. (2019). Mental, physical and social health benefits of immersive nature-experience for children and adolescents: A systematic review and quality assessment of the evidence. *Health & Place*, 58, 102136. <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2019.05.014>
- Pomatahu, A. R., Pauweni, M., & Fadli, M. (2025). Aktivitas Fisik Dalam Olahraga Masyarakat Untuk Meningkatkan Kualitas Hidup Dan Kebugaran Jasmani: Program Kerja Persatuan Wanita Olahraga Seluruh Indonesia Provinsi Gorontalo. *Bajra : Jurnal Keolahragaan*, 4(1), 10–18. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15369508>
- Porajow, Z. C. J. G., Manampiring, A. E., Wariki, W. M. V., Palandeng, H. M. F., & Langi, F. F. L. G. (2021). Hubungan Kualitas Hidup Kesehatan dengan Aktivitas Fisik dan Status Gizi Remaja di Era Pandemi COVID-19. *Jurnal Biomedik:JBM*, 13(3), 358. <https://doi.org/10.35790/jbm.v13i3.34417>
- Rahmawati, M., & Rumini, R. (2020). Minat, Motivasi dan Kesadaran Hidup Sehat Masyarakat Dalam Olahraga Rekreasi Car free Day di Kota Semarang. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 1(2), 574 – 581-574 – 581. <https://doi.org/10.15294/inapes.v1i2.40608>
- Sánchez-Alcalá, M., Aibar-Almazán, A., Hita-Contreras, F., Castellote-Caballero, Y., Carcelén-Fraile, M. D. C., Infante-Guedes, A., & González-Martín, A. M. (2024). Effects of Dance-Based Aerobic Training on Mental Health and Quality of Life in Older Adults with Mild Cognitive Impairment. *Journal of Personalized Medicine*, 14(8), 844. <https://doi.org/10.3390/jpm14080844>

- Saputra, S. Y., Utomo, A. W. B., Runesi, S., Louk, M. J. H., & Astuti, L. W. (2024). Aktivitas Fisik untuk Kesehatan Mental Remaja. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 465–473.
- Sarol, H., Polat, S. Ç., & Ekinçi, E. (2024). Perceived health outcomes of recreation and happiness: Exploring the mediating role of resilience. *Frontiers in Public Health*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1383367>
- Sinha, B. (2024). The Impact of Sports Participation on Youth Development: A Longitudinal Study of Physical, Social, and Psychological Outcomes. *Innovations in Sports Science*, 1(2), 6–10. <https://doi.org/10.36676/iss.v1.i2.8>
- Teychenne, M., Sousa, G. M., Baker, T., Liddelow, C., Babic, M., Chantry, A. J., France-Ratcliffe, M., Guagliano, J., Christie, H. E., Tremaine, E. M., Booker, B., Gargioli, D., Bannell, D. J., Bao, R., Brooks, C., Lubans, D. R., Swann, C., Vella, S. A., Lonsdale, C., ... White, R. L. (2025). *Domain-specific physical activity and mental health: An updated systematic review and multilevel meta-analysis in a combined sample of 3.3 million people*. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2025-109806>
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., Burgin, A., Apostolopoulos, M., Nguyen, T., Young, C., Taylor, N., Lilley, S., & Teychenne, M. (2024). Physical activity and mental health: A systematic review and best-evidence synthesis of mediation and moderation studies. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 134. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01676-6>
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour* (1st ed). World Health Organization.
- WHO. (2022). *Global Status Report on Physical Activity 2022* (1st ed). World Health Organization.
- WHO. (2022). *Target product profile for a gambiense human African trypanosomiasis individual test to assess infection in low prevalence settings*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064195>
- Wu, D., Huang, P., Geng, X., Qu, C., Rao, Z., Zhang, J., Shen, Y., Wei, Q., Liu, S., & Zhao, J. (2024). Dose-response relationship between leisure-time physical activity patterns and phenotypic age acceleration in American adults: A cross-sectional analysis. *Journal of Exercise Science & Fitness*, 22(4), 445–455. <https://doi.org/10.1016/j.jesf.2024.09.005>

- Yen, H.-Y., Chiu, H.-L., & Huang, H.-Y. (2021). Green and blue physical activity for quality of life: A systematic review and meta-analysis of randomized control trials. *Landscape and Urban Planning*, 212. <https://doi.org/10.1016/j.landurbplan.2021.104093>
- Zulhikmah, S., Sepdanius, E., Alimuddin, & Effendi, H. (2024). Analisis Potensi Olahraga Rekreasi Masyarakat Pada Air Terjun Tolang Di Kecamatan Mungka Kabupaten Lima Puluh Kota. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(4), 55–65.