

SOSIALISASI PERAN OLAHRAGA REKREASI DALAM MENINGKATKAN AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS HIDUP MASYARAKAT

Suriyani Gulo, Syukur Putra Suwandi Gulo, Fredy Eko setiawan

email: fredy@unw.ac.id

Universitas Ngudi Waluyo

Abstrak Olahraga rekreasi merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan seseorang secara sukarela dengan tujuan memperoleh kesenangan, mengurangi stres, meningkatkan kebugaran jasmani, serta mempererat hubungan sosial. Di tengah perkembangan teknologi dan gaya hidup modern yang cenderung mengurangi aktivitas fisik, olahraga rekreasi menjadi alternatif yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran olahraga rekreasi dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kualitas hidup masyarakat melalui studi pustaka dari berbagai jurnal ilmiah dan buku yang relevan. Hasil kajian menunjukkan bahwa olahraga rekreasi memiliki manfaat yang sangat besar terhadap kesehatan fisik, kesehatan mental, hubungan sosial, serta produktivitas masyarakat. Aktivitas seperti jalan santai, jogging, bersepeda, senam, hiking, permainan tradisional, dan kegiatan rekreasi lainnya mampu meningkatkan kebugaran jasmani, menurunkan risiko penyakit tidak menular, mengurangi tingkat stres, serta meningkatkan rasa percaya diri. Selain itu, olahraga rekreasi juga berperan dalam membangun interaksi sosial yang positif sehingga mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh. Oleh karena itu, diperlukan dukungan dari pemerintah, lembaga pendidikan, serta masyarakat untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi melalui penyediaan fasilitas yang memadai, program olahraga yang menarik, dan kampanye hidup sehat.

Kata Kunci: olahraga rekreasi, aktivitas fisik, kebugaran jasmani, kualitas hidup, kesehatan masyarakat.

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian penting dalam kehidupan manusia karena memberikan manfaat yang sangat besar bagi kesehatan fisik maupun mental. Salah satu bentuk olahraga yang semakin berkembang di masyarakat adalah olahraga rekreasi. Berbeda dengan olahraga prestasi yang berorientasi pada pencapaian hasil terbaik dalam kompetisi, olahraga rekreasi lebih menekankan pada unsur kesenangan, kebersamaan, kesehatan, dan pemanfaatan waktu luang secara positif. Oleh karena itu, olahraga rekreasi dapat dilakukan oleh semua kalangan tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun tingkat kemampuan fisik.

Perkembangan teknologi yang semakin pesat telah membawa perubahan terhadap gaya

hidup masyarakat. Kemudahan dalam menggunakan kendaraan bermotor, meningkatnya penggunaan gawai, serta banyaknya pekerjaan yang dilakukan dengan posisi duduk menyebabkan aktivitas fisik masyarakat mengalami penurunan. Kondisi tersebut berdampak pada meningkatnya risiko berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga dapat memengaruhi kesehatan mental seseorang, seperti meningkatnya stres, kecemasan, bahkan depresi.

Olahraga rekreasi hadir sebagai salah satu solusi dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Aktivitas seperti berjalan santai, bersepeda, jogging, senam bersama, bermain bulu tangkis, berenang, hingga permainan tradisional mampu memberikan manfaat kesehatan sekaligus menciptakan suasana yang menyenangkan. Karena dilakukan tanpa tekanan kompetisi, olahraga rekreasi lebih mudah diterima oleh masyarakat dari berbagai kelompok usia.

Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, olahraga rekreasi juga memiliki peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Kualitas hidup merupakan kondisi yang menggambarkan tingkat kesejahteraan seseorang yang meliputi kesehatan fisik, kesehatan psikologis, hubungan sosial, serta kondisi lingkungan. Seseorang yang rutin melakukan aktivitas fisik umumnya memiliki daya tahan tubuh yang lebih baik, tingkat stres yang lebih rendah, hubungan sosial yang lebih baik, serta produktivitas kerja yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang kurang aktif bergerak.

Di Indonesia, pemerintah melalui berbagai program seperti Hari Olahraga Nasional, Car Free Day, serta pembangunan ruang terbuka hijau telah mendorong masyarakat untuk lebih aktif melakukan olahraga. Berbagai komunitas olahraga juga terus berkembang, mulai dari komunitas lari, sepeda, senam, yoga, hingga hiking. Fenomena ini menunjukkan bahwa olahraga rekreasi mulai menjadi bagian dari gaya hidup sehat masyarakat.

Namun demikian, tingkat partisipasi masyarakat dalam olahraga rekreasi masih belum optimal. Beberapa faktor seperti keterbatasan waktu, kurangnya fasilitas olahraga, rendahnya motivasi, serta minimnya pengetahuan mengenai manfaat olahraga menjadi penyebab rendahnya aktivitas fisik masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam mengenai pentingnya olahraga rekreasi dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kualitas hidup masyarakat.

Berdasarkan uraian tersebut, artikel ini bertujuan untuk mengkaji secara komprehensif mengenai peran olahraga rekreasi dalam meningkatkan aktivitas fisik dan kualitas hidup masyarakat serta memberikan rekomendasi dalam upaya meningkatkan partisipasi masyarakat terhadap kegiatan olahraga rekreasi.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

2.1 Pengertian Olahraga Rekreasi

Olahraga rekreasi adalah kegiatan olahraga yang dilakukan seseorang atau kelompok secara sukarela pada waktu luang dengan tujuan memperoleh kesenangan, menjaga kebugaran jasmani, mengurangi stres, serta meningkatkan kualitas hidup. Berbeda dengan olahraga prestasi yang berorientasi pada pencapaian kemenangan dalam suatu kompetisi, olahraga rekreasi lebih mengutamakan aspek hiburan, kesehatan, dan kebersamaan.

Menurut Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga rekreasi merupakan kegiatan olahraga yang dilaksanakan sebagai bagian dari proses pemulihan kesehatan, peningkatan kebugaran, pembentukan hubungan sosial, serta pemanfaatan waktu luang secara produktif. Oleh karena itu, olahraga rekreasi dapat dilakukan oleh semua kalangan masyarakat tanpa memandang usia maupun tingkat kemampuan fisik.

Saat ini, olahraga rekreasi berkembang menjadi bagian dari gaya hidup sehat masyarakat. Berbagai aktivitas seperti berjalan kaki, jogging, bersepeda, senam, berenang, hiking, yoga, permainan tradisional, hingga olahraga di ruang terbuka semakin banyak diminati karena mudah dilakukan serta memberikan manfaat yang besar bagi kesehatan.

2.2 Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik merupakan setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh kerja otot rangka sehingga membutuhkan pengeluaran energi. Aktivitas fisik tidak hanya berupa olahraga, tetapi juga meliputi aktivitas sehari-hari seperti berjalan kaki, membersihkan rumah, berkebun, maupun bekerja.

Menurut Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), orang dewasa dianjurkan melakukan aktivitas fisik intensitas sedang selama minimal 150–300 menit setiap minggu atau aktivitas fisik berat selama 75–150 menit setiap minggu. Aktivitas fisik yang cukup terbukti mampu mengurangi risiko berbagai penyakit kronis seperti hipertensi, diabetes melitus, obesitas, penyakit jantung koroner, serta beberapa jenis kanker.

Olahraga rekreasi menjadi salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling mudah dilakukan karena tidak memerlukan kemampuan khusus maupun biaya yang besar. Oleh sebab itu, olahraga rekreasi dapat menjadi solusi dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat yang cenderung menurun akibat perubahan gaya hidup modern.

2.3 Kualitas Hidup

Kualitas hidup merupakan gambaran mengenai tingkat kesejahteraan seseorang yang

meliputi kondisi fisik, psikologis, sosial, dan lingkungan. Kualitas hidup tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi kesehatan, tetapi juga oleh kemampuan seseorang dalam menjalankan aktivitas sehari-hari, menjalin hubungan sosial, serta merasakan kepuasan terhadap kehidupannya.

Individu yang memiliki kualitas hidup yang baik umumnya memiliki kondisi tubuh yang sehat, pikiran yang positif, hubungan sosial yang harmonis, serta mampu melakukan aktivitas sehari-hari secara mandiri. Sebaliknya, kurangnya aktivitas fisik dapat menurunkan kualitas hidup karena meningkatkan risiko penyakit, kelelahan, serta gangguan kesehatan mental.

Melalui olahraga rekreasi, seseorang dapat meningkatkan kualitas hidup karena tubuh menjadi lebih sehat, suasana hati menjadi lebih baik, serta hubungan sosial semakin erat melalui kegiatan bersama keluarga maupun komunitas.

2.4 Manfaat Olahraga Rekreasi bagi Kesehatan Fisik

Olahraga rekreasi memberikan berbagai manfaat terhadap kesehatan fisik. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur mampu meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru sehingga sistem peredaran darah menjadi lebih baik. Selain itu, olahraga juga meningkatkan kekuatan otot, kepadatan tulang, fleksibilitas sendi, keseimbangan tubuh, serta daya tahan tubuh.

Olahraga rekreasi juga berperan penting dalam menjaga berat badan ideal karena mampu meningkatkan pembakaran kalori. Hal ini sangat penting mengingat angka obesitas di Indonesia terus mengalami peningkatan akibat pola makan yang kurang sehat dan rendahnya aktivitas fisik.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa individu yang rutin melakukan olahraga memiliki risiko lebih rendah mengalami penyakit tidak menular dibandingkan individu yang kurang aktif bergerak. Oleh sebab itu, olahraga rekreasi dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat.

2.5 Manfaat Olahraga Rekreasi bagi Kesehatan Mental

Selain memberikan manfaat fisik, olahraga rekreasi juga berpengaruh terhadap kesehatan mental. Saat berolahraga, tubuh menghasilkan hormon endorfin yang dikenal sebagai hormon kebahagiaan. Hormon ini mampu mengurangi rasa cemas, stres, serta meningkatkan suasana hati.

Kegiatan olahraga yang dilakukan bersama keluarga atau teman juga mampu meningkatkan rasa percaya diri, memperluas hubungan sosial, serta mengurangi perasaan kesepian. Individu yang rutin berolahraga cenderung memiliki kualitas tidur yang lebih

baik, tingkat konsentrasi yang lebih tinggi, serta produktivitas kerja yang meningkat.

Dalam kehidupan modern yang penuh tekanan, olahraga rekreasi menjadi salah satu metode sederhana namun efektif untuk menjaga kesehatan mental masyarakat.

2.6 Penelitian Terdahulu

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa olahraga rekreasi memiliki pengaruh positif terhadap kesehatan dan kualitas hidup. Penelitian oleh Warburton dan Bredin (2017) menyatakan bahwa aktivitas fisik secara rutin mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperpanjang harapan hidup, serta menurunkan risiko penyakit kronis.

Penelitian lain yang dilakukan oleh WHO (2022) menjelaskan bahwa masyarakat yang aktif secara fisik memiliki tingkat kesehatan yang lebih baik dibandingkan masyarakat yang kurang bergerak. Aktivitas fisik juga berperan dalam meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi angka kematian akibat penyakit tidak menular.

Di Indonesia, beberapa penelitian menunjukkan bahwa partisipasi masyarakat dalam kegiatan olahraga rekreasi seperti senam bersama, jalan sehat, dan bersepeda memberikan dampak positif terhadap peningkatan kebugaran, hubungan sosial, serta kualitas hidup masyarakat.

BAB III

PEMBAHASAN

3.1 Peran Olahraga Rekreasi dalam Meningkatkan Aktivitas Fisik Masyarakat

Olahraga rekreasi memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Aktivitas fisik merupakan salah satu indikator utama dalam menjaga kesehatan tubuh dan mencegah berbagai penyakit. Namun, perkembangan teknologi dan perubahan gaya hidup menyebabkan masyarakat menjadi semakin pasif. Banyak pekerjaan dilakukan dengan duduk dalam waktu yang lama, penggunaan kendaraan bermotor semakin meningkat, serta aktivitas yang melibatkan gerakan tubuh semakin berkurang.

Dalam kondisi tersebut, olahraga rekreasi menjadi solusi yang efektif karena dapat dilakukan dengan cara yang menyenangkan tanpa adanya tekanan untuk mencapai prestasi tertentu. Berbagai bentuk olahraga rekreasi seperti jalan santai, jogging, bersepeda, senam, badminton, berenang, hingga permainan tradisional dapat dilakukan sesuai dengan kemampuan masing-masing individu.

Olahraga rekreasi juga mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Masyarakat tidak

harus menjadi atlet untuk memperoleh manfaat olahraga. Dengan meluangkan waktu sekitar 30–60 menit setiap hari untuk melakukan aktivitas fisik, seseorang sudah dapat meningkatkan kebugaran tubuhnya. Oleh karena itu, olahraga rekreasi merupakan sarana yang efektif dalam membangun kebiasaan hidup aktif.

Selain meningkatkan aktivitas fisik individu, olahraga rekreasi juga mampu membentuk budaya hidup sehat dalam masyarakat. Kegiatan seperti jalan sehat, senam massal, fun bike, maupun car free day mendorong masyarakat untuk lebih aktif bergerak dan mengurangi gaya hidup sedentari. Apabila dilakukan secara rutin, kegiatan tersebut dapat meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan melalui aktivitas fisik.

3.2 Manfaat Olahraga Rekreasi bagi Kesehatan Fisik

Salah satu manfaat utama olahraga rekreasi adalah meningkatkan kesehatan fisik. Saat melakukan olahraga, tubuh mengalami peningkatan kerja sistem pernapasan, peredaran darah, serta metabolisme energi. Hal tersebut menyebabkan organ tubuh bekerja lebih optimal sehingga kebugaran jasmani meningkat.

Olahraga rekreasi juga membantu menjaga berat badan ideal karena mampu membakar kalori dan meningkatkan metabolisme tubuh. Dengan berat badan yang terkontrol, risiko obesitas dapat dikurangi. Obesitas merupakan salah satu faktor risiko berbagai penyakit seperti diabetes melitus tipe 2, hipertensi, penyakit jantung koroner, dan stroke.

Selain itu, olahraga secara rutin dapat memperkuat otot dan tulang. Aktivitas seperti berjalan kaki, jogging, atau bersepeda mampu meningkatkan kekuatan otot kaki dan menjaga kepadatan tulang sehingga mengurangi risiko osteoporosis pada usia lanjut.

Olahraga rekreasi juga meningkatkan daya tahan tubuh. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan sistem imun sehingga tubuh lebih mampu melawan infeksi dan penyakit. Oleh karena itu, olahraga rekreasi merupakan investasi jangka panjang bagi kesehatan masyarakat.

3.3 Manfaat Olahraga Rekreasi terhadap Kesehatan Mental

Selain memberikan manfaat bagi kesehatan fisik, olahraga rekreasi juga berpengaruh besar terhadap kesehatan mental. Ketika seseorang melakukan aktivitas fisik, tubuh akan menghasilkan hormon endorfin, serotonin, dan dopamin yang berfungsi meningkatkan suasana hati serta mengurangi stres.

Dalam kehidupan modern, banyak masyarakat menghadapi tekanan akibat pekerjaan, pendidikan, maupun masalah sosial. Tekanan tersebut sering menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi. Olahraga rekreasi dapat menjadi media pelepas ketegangan

karena memberikan kesempatan bagi seseorang untuk beristirahat dari rutinitas sehari-hari.

Aktivitas olahraga di alam terbuka, seperti berjalan di taman, bersepeda, atau hiking, juga memberikan efek relaksasi yang lebih besar. Udara segar dan lingkungan hijau terbukti mampu meningkatkan kenyamanan psikologis serta memperbaiki kualitas tidur.

Selain itu, olahraga rekreasi meningkatkan rasa percaya diri. Ketika kondisi fisik menjadi lebih baik, seseorang akan merasa lebih sehat, lebih bugar, dan lebih percaya diri dalam menjalani aktivitas sehari-hari.

3.4 Peran Olahraga Rekreasi dalam Meningkatkan Hubungan Sosial

Olahraga rekreasi bukan hanya bermanfaat bagi kesehatan individu, tetapi juga mampu mempererat hubungan sosial. Banyak kegiatan olahraga dilakukan secara berkelompok sehingga menciptakan interaksi yang positif antaranggota masyarakat.

Kegiatan seperti senam bersama, jalan sehat, lomba olahraga tradisional, maupun bersepeda bersama mampu meningkatkan rasa kebersamaan dan kerja sama. Melalui kegiatan tersebut, masyarakat dapat saling mengenal, berbagi pengalaman, serta membangun hubungan sosial yang harmonis.

Bagi anak-anak dan remaja, olahraga rekreasi membantu mengembangkan kemampuan bekerja sama, komunikasi, disiplin, dan sportivitas. Sementara bagi orang dewasa dan lansia, olahraga rekreasi menjadi sarana untuk mengurangi rasa kesepian dan meningkatkan kualitas hidup.

Dengan demikian, olahraga rekreasi memiliki fungsi sosial yang sangat penting dalam menciptakan masyarakat yang sehat, aktif, dan saling mendukung.

3.5 Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Masyarakat dalam Olahraga Rekreasi

Partisipasi masyarakat dalam olahraga rekreasi dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain:

1. Motivasi pribadi

Kesadaran akan pentingnya kesehatan menjadi faktor utama yang mendorong seseorang melakukan olahraga secara rutin.

2. Ketersediaan fasilitas

Keberadaan taman kota, lapangan olahraga, jalur pejalan kaki, serta ruang terbuka hijau akan meningkatkan minat masyarakat untuk berolahraga.

3. Dukungan keluarga dan teman

Lingkungan sosial yang mendukung dapat meningkatkan semangat seseorang untuk berpartisipasi dalam kegiatan olahraga.

4. Waktu luang

Kesibukan pekerjaan sering menjadi alasan utama masyarakat kurang berolahraga. Oleh karena itu, olahraga rekreasi yang fleksibel menjadi pilihan yang tepat.

5. Kondisi ekonomi

Sebagian besar olahraga rekreasi tidak membutuhkan biaya besar sehingga dapat dilakukan oleh seluruh lapisan masyarakat.

3.6 Tantangan dalam Pengembangan Olahraga Rekreasi

Walaupun memiliki banyak manfaat, pengembangan olahraga rekreasi masih menghadapi beberapa kendala, antara lain rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik, kurangnya fasilitas olahraga yang memadai, minimnya ruang terbuka hijau di wilayah perkotaan, serta pengaruh teknologi yang membuat masyarakat lebih banyak menghabiskan waktu di depan layar.

Selain itu, sebagian masyarakat masih menganggap olahraga hanya penting bagi atlet atau orang yang ingin menurunkan berat badan. Pandangan tersebut perlu diubah melalui edukasi bahwa olahraga merupakan kebutuhan setiap individu untuk menjaga kesehatan dan meningkatkan kualitas hidup.

3.7 Strategi Meningkatkan Partisipasi Masyarakat

Untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga rekreasi, diperlukan kerja sama dari berbagai pihak. Pemerintah dapat menyediakan fasilitas olahraga yang mudah diakses, seperti taman, jalur sepeda, lapangan, dan ruang terbuka hijau. Institusi pendidikan dapat membiasakan peserta didik mengikuti kegiatan olahraga rekreasi, sedangkan komunitas dapat menyelenggarakan kegiatan seperti senam bersama, jalan sehat, atau fun run secara rutin.

Selain itu, pemanfaatan media sosial juga dapat digunakan untuk mengampanyekan gaya hidup aktif dan sehat. Dengan adanya dukungan dari berbagai pihak, olahraga rekreasi dapat menjadi bagian dari kebiasaan masyarakat sehari-hari.

3.8 Contoh Penerapan Olahraga Rekreasi di Indonesia

Di Indonesia, berbagai bentuk olahraga rekreasi telah berkembang di berbagai daerah. Kegiatan Car Free Day di kota-kota besar menjadi contoh nyata bagaimana masyarakat memanfaatkan ruang publik untuk berjalan kaki, jogging, bersepeda, dan senam bersama. Selain itu, banyak komunitas lari, bersepeda, hiking, dan senam yang aktif mengadakan kegiatan rutin setiap minggu.

Di lingkungan sekolah dan perguruan tinggi, olahraga rekreasi juga diterapkan melalui kegiatan jalan sehat, outbound, permainan tradisional, dan olahraga bersama pada acara tertentu. Kegiatan tersebut tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga mempererat hubungan antarpeserta.

Penerapan olahraga rekreasi yang dilakukan secara konsisten dapat menciptakan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan memiliki kualitas hidup yang lebih baik.

BAB IV

KESIMPULAN DAN SARAN

4.1 Kesimpulan

Olahraga rekreasi merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki peranan penting dalam meningkatkan kesehatan, kebugaran jasmani, dan kualitas hidup masyarakat. Berbeda dengan olahraga prestasi yang berorientasi pada pencapaian hasil kompetisi, olahraga rekreasi lebih menitikberatkan pada unsur kesenangan, kebersamaan, relaksasi, dan pemanfaatan waktu luang secara positif. Oleh karena itu, olahraga rekreasi dapat dilakukan oleh semua kalangan tanpa memandang usia, jenis kelamin, maupun tingkat kemampuan fisik.

Berdasarkan hasil kajian, olahraga rekreasi memberikan berbagai manfaat bagi kesehatan fisik, seperti meningkatkan daya tahan tubuh, memperkuat otot dan tulang, menjaga berat badan ideal, meningkatkan fungsi jantung dan paru-paru, serta menurunkan risiko berbagai penyakit tidak menular. Selain manfaat fisik, olahraga rekreasi juga berperan dalam menjaga kesehatan mental dengan mengurangi stres, kecemasan, dan depresi serta meningkatkan rasa percaya diri, kualitas tidur, dan suasana hati.

Olahraga rekreasi juga memberikan manfaat sosial yang sangat besar. Melalui kegiatan olahraga bersama, masyarakat dapat mempererat hubungan sosial, meningkatkan kerja sama, membangun rasa solidaritas, serta memperkuat persatuan dalam lingkungan keluarga maupun masyarakat. Dengan demikian, olahraga rekreasi tidak hanya berdampak pada kesehatan individu, tetapi juga berkontribusi terhadap terciptanya masyarakat yang sehat, aktif, produktif, dan harmonis.

Namun demikian, masih terdapat beberapa faktor yang menghambat partisipasi masyarakat dalam olahraga rekreasi, seperti rendahnya kesadaran akan pentingnya aktivitas fisik, keterbatasan waktu, kurangnya fasilitas olahraga, serta pengaruh gaya hidup modern yang cenderung pasif. Oleh karena itu, diperlukan kerja sama antara pemerintah, lembaga pendidikan, komunitas, dan masyarakat dalam meningkatkan budaya hidup sehat melalui olahraga rekreasi.

Secara keseluruhan, olahraga rekreasi merupakan investasi jangka panjang bagi kesehatan dan kesejahteraan masyarakat. Semakin tinggi partisipasi masyarakat dalam olahraga rekreasi, maka semakin baik pula tingkat aktivitas fisik, kebugaran jasmani, kesehatan mental, dan kualitas hidup masyarakat.

4.2 Saran

Berdasarkan hasil pembahasan, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan, yaitu:

1. Bagi masyarakat, diharapkan dapat menjadikan olahraga rekreasi sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari dengan meluangkan waktu secara rutin untuk melakukan aktivitas fisik.
2. Bagi pemerintah, perlu meningkatkan pembangunan fasilitas olahraga yang mudah diakses oleh masyarakat, seperti taman kota, jalur sepeda, ruang terbuka hijau, dan lapangan olahraga.
3. Bagi institusi pendidikan, olahraga rekreasi perlu lebih sering diterapkan melalui berbagai kegiatan yang melibatkan mahasiswa dan pelajar agar terbentuk kebiasaan hidup sehat sejak usia dini.
4. Bagi komunitas olahraga, diharapkan dapat menyelenggarakan kegiatan olahraga rekreasi secara rutin sehingga mampu meningkatkan minat masyarakat untuk aktif bergerak.
5. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lapangan mengenai pengaruh olahraga rekreasi terhadap kualitas hidup masyarakat dengan melibatkan responden dari berbagai kelompok usia sehingga diperoleh data yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

1. Badan Pusat Statistik. (2023). Statistik Indonesia 2023. Jakarta: BPS.
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023. Jakarta: Kemenkes RI.
3. Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2022). Pedoman Pengembangan Olahraga Rekreasi. Jakarta: Kemenpora.
4. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO). (2022). Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour. Geneva: WHO.
5. Warburton, D. E. R., & Bredin, S. S. D. (2017). Health Benefits of Physical Activity. *Current Opinion in Cardiology*, 32(5), 541–556.

6. American College of Sports Medicine. (2021). ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia: Wolters Kluwer.
7. Bompas, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). Periodization: Theory and Methodology of Training. Human Kinetics.
8. Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2017). Ilmu Kesehatan Olahraga. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
9. Mutohir, T. C., & Maksum, A. (2019). Sport Development Index Indonesia. Jakarta.
10. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.
11. Sugiyono. (2022). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
12. Bouchard, C., Blair, S. N., & Haskell, W. L. (2018). Physical Activity and Health. Human Kinetics.
13. Fox, K. R. (2019). The Influence of Physical Activity on Mental Well-being. Journal of Public Health.
14. Sallis, J. F., & Owen, N. (2018). Physical Activity and Behavioral Medicine. Sage Publications.
15. World Health Organization. (2020). Global Action Plan on Physical Activity 2018–2030. Geneva: WHO.