



## Peran Olahraga Rekreasi dalam Pembentukan Gaya Hidup Aktif dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular

Hasyim, & Muh. Ilham Aksir\*

Program Studi Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, FIKK, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma No.14, Makassar, Indonesia 90222.

Email Korespondensi: [muh.ilham.aksir@unm.ac.id](mailto:muh.ilham.aksir@unm.ac.id)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis peran olahraga rekreasi dalam pembentukan gaya hidup aktif dan pencegahan penyakit tidak menular (PTM) melalui kajian literatur ilmiah terbit tahun 2020–2025. Berbeda dengan kajian yang umumnya membahas aktivitas fisik secara umum, studi ini secara khusus menyoroti olahraga rekreasi sebagai aktivitas waktu luang yang memadukan dimensi fisik, mental, sosial, dan konteks kebijakan, sehingga lebih relevan bagi negara berpendapatan menengah seperti Indonesia. Metode yang digunakan adalah *systematic literature review* dengan panduan PRISMA, melalui tahap identifikasi, penyaringan, penilaian kelayakan, dan inklusi. Pencarian artikel dilakukan pada basis data internasional dengan kriteria inklusi: terbit 2020–2025, peer-reviewed, berbahasa Inggris, populasi remaja/dewasa, dan membahas hubungan olahraga rekreasi atau aktivitas fisik waktu luang dengan gaya hidup aktif, PTM, atau indikator terkait. Sebanyak sepuluh artikel memenuhi kriteria dan dianalisis secara naratif tematik. Hasil menunjukkan bahwa olahraga rekreasi memberikan manfaat multidimensional. Secara fisik, aktivitas rekreasi meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, komposisi tubuh, serta menurunkan risiko penyakit kronis seperti penyakit jantung, diabetes, dan kanker. Secara psikologis, olahraga di alam terbuka dan olahraga tim menurunkan stres dan kecemasan serta meningkatkan kesejahteraan mental. Secara sosial, olahraga rekreasi memperkuat interaksi dan kohesi komunitas yang menopang keberlanjutan gaya hidup aktif. Efektivitasnya bergantung pada dukungan kebijakan publik, ketersediaan fasilitas yang aman dan terjangkau, serta penguatan program komunitas. Dengan demikian, olahraga rekreasi berpotensi besar sebagai strategi promosi kesehatan yang berkelanjutan untuk membangun masyarakat yang aktif, sehat, dan tangguh terhadap PTM.

**Kata kunci:** Olahraga Rekreasi; Gaya Hidup Aktif; Penyakit Tidak Menular; Kesehatan Masyarakat.

## The Role of Recreational Sports in Shaping an Active Lifestyle and Preventing Non-Communicable Diseases

### Abstract

This study aims to analyze the role of recreational sports in shaping an active lifestyle and preventing non-communicable diseases (NCDs) through a review of scientific literature published between 2020 and 2025. Unlike studies that generally discuss physical activity in general, this study specifically highlights recreational sports as leisure activities that combine physical, mental, and social dimensions as well as policy contexts, making it more relevant to middle-income countries such as Indonesia. The method used is a systematic literature review guided by PRISMA, through the stages of identification, screening, eligibility assessment, and inclusion. The article search was conducted in international databases with the following inclusion criteria: published between 2020 and 2025, peer-reviewed, in English, adolescent/adult population, and discussing the relationship between recreational sports or leisure-time physical activity and active lifestyles, NCDs, or related indicators. A total of ten articles met the criteria and were analyzed using thematic narrative analysis. The results showed that recreational sports provide multidimensional benefits. Physically, recreational activities improve cardiorespiratory fitness, muscle strength, body composition, and reduce the risk of chronic diseases such as heart disease, diabetes, and cancer. Psychologically, outdoor sports and team sports reduce stress and anxiety and improve mental well-being. Socially, recreational sports strengthen community interaction and cohesion, which supports the sustainability of an active lifestyle. Its effectiveness depends on public policy support, the availability of safe and affordable facilities, and the strengthening of community programs. Thus, recreational sports have great potential as a sustainable health promotion strategy for building an active, healthy, and resilient community against NCDs.

**Keywords:** Recreational Sports; Active Lifestyle; Non-Communicable Diseases; Public Health.

**How to Cite:** Hasyim, H., & Ilham Aksir, M. (2025). Peran Olahraga Rekreasi dalam Pembentukan Gaya Hidup Aktif dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Empiricism Journal*, 6(4), 1829–1838. <https://doi.org/10.36312/ej.v6i4.3773>



<https://doi.org/10.36312/ej.v6i4.3773>

Copyright© 2025, Hasyim & Aksir  
This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



## PENDAHULUAN

Olahraga rekreasi telah menjadi salah satu strategi efektif dalam upaya meningkatkan kebugaran masyarakat sekaligus mencegah penyakit tidak menular (PTM). PTM seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan kanker kini menyumbang lebih dari 70% kematian global setiap tahun. Faktor utama penyebab meningkatnya prevalensi PTM adalah rendahnya aktivitas fisik akibat perubahan pola hidup modern yang sedentari dan urbanisasi cepat (World Health Organization, 2022). Oleh karena itu, keterlibatan dalam aktivitas fisik seperti olahraga rekreasi menjadi elemen penting dalam membentuk gaya hidup aktif dan memperkuat kesehatan masyarakat secara menyeluruh (Guthold et al., 2023).

Olahraga rekreasi didefinisikan sebagai bentuk aktivitas fisik yang dilakukan secara sukarela untuk kesenangan, relaksasi, atau interaksi sosial, tanpa tekanan kompetisi. Kegiatan ini mampu mengurangi risiko PTM melalui peningkatan kebugaran kardiorespirasi, penguatan otot, dan penurunan kadar lemak tubuh. Penelitian meta-analisis oleh Momma et al. (2022) menunjukkan bahwa aktivitas penguatan otot (muscle-strengthening activities) berhubungan secara signifikan dengan penurunan risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular dan kanker hingga 15%. Hasil tersebut menegaskan bahwa aktivitas rekreasi yang teratur berkontribusi besar terhadap kesehatan fisik dan umur panjang (Momma et al., 2022).

Selain manfaat fisiologis, olahraga rekreasi juga memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan sosial. Aktivitas rekreasi yang dilakukan dalam kelompok atau di ruang terbuka hijau terbukti meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan memperkuat interaksi sosial. Studi oleh Valuing the Health Benefits of Nature-Based Recreational Physical Activity (2024) menemukan bahwa aktivitas fisik di alam terbuka tidak hanya meningkatkan aktivitas fisik secara keseluruhan, tetapi juga memberikan efek restoratif pada kesejahteraan mental dan kualitas hidup masyarakat (Valuing the Health Benefits of Nature-Based Recreational Physical Activity, 2024).

Lebih jauh lagi, keterlibatan dalam olahraga rekreasi dapat menumbuhkan kebiasaan hidup aktif yang berkelanjutan. Menurut Larsen et al. (2025), olahraga tim rekreasi seperti futsal atau voli tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga memperkuat motivasi sosial dan rasa kebersamaan yang berperan penting dalam mempertahankan gaya hidup aktif jangka panjang. Aktivitas ini menurunkan risiko PTM melalui kombinasi antara komponen fisik dan sosial yang saling mendukung (Larsen et al., 2025).

Penyakit tidak menular (PTM) seperti penyakit jantung, diabetes tipe 2, dan kanker menyumbang >70% kematian global per tahun. Rendahnya aktivitas fisik, diperparah pola hidup sedentari dan urbanisasi cepat, menjadi pendorong penting tren ini (World Health Organization, 2022). Dalam konteks tersebut, olahraga rekreasi, aktivitas fisik sukarela untuk kesenangan, relaksasi, atau interaksi sosial tanpa tekanan kompetitif, mendapat perhatian karena potensinya meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, kekuatan otot, dan komposisi tubuh. Bukti terbaru menunjukkan bahwa aktivitas penguatan otot berasosiasi dengan penurunan risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular dan kanker hingga 15% (Momma et al., 2022), sementara partisipasi di ruang terbuka hijau dan dalam kelompok berkaitan dengan suasana hati yang lebih baik serta interaksi sosial yang lebih kuat (Valuing the Health Benefits of Nature-Based Recreational Physical Activity, 2024).

Pada saat yang sama, olahraga tim rekreasi memperkuat motivasi sosial dan rasa kebersamaan yang menopang keberlanjutan gaya hidup aktif (Larsen et al., 2025). Namun demikian, setidaknya tiga celah pengetahuan masih menonjol. Pertama, definisi dan pengukuran "olahraga rekreasi" belum seragam sehingga efek spesifik jenis dan setting kegiatan sukar dibandingkan lintas studi (Guthold et al., 2023). Kedua, sintesis yang menggabungkan komponen aerobik dan penguatan otot dalam kerangka dosis-respons terhadap indikator PTM masih terbatas, padahal bukti komponen MSA berkembang pesat (Momma et al., 2022). Ketiga, faktor sosial–lingkungan seperti kohesi sosial dan paparan ruang hijau jarang dimodelkan sebagai mediator yang menjelaskan *bagaimana* rekreasi memperbaiki kesehatan fisik–mental; hal ini khususnya relevan bagi wilayah dengan urbanisasi cepat di Asia Tenggara.

Berdasarkan celah tersebut, kebaruan kajian literatur ini terletak pada empat hal: (i) memetakan dosis–respons olahraga rekreasi dengan menimbang porsi aerobik dan penguatan otot; (ii) menganalisis peran mediator sosial–lingkungan (kohesi sosial, ruang

hijau) dalam hubungan rekreasi–kesehatan; (iii) menyoroti konteks negara berpendapatan menengah/Asia Tenggara untuk meningkatkan relevansi kebijakan; dan (iv) mengulas keberlanjutan partisipasi, khususnya olahraga tim rekreasi, sebagai pintu masuk pembentukan kebiasaan aktif jangka panjang (*Valuing the Health Benefits of Nature-Based Recreational Physical Activity*, 2024; Larsen et al., 2025).

Dengan demikian, tujuan kajian ini adalah menganalisis secara sistematis bukti 2020–2025 mengenai peran olahraga rekreasi dalam pembentukan gaya hidup aktif dan pencegahan PTM, menjawab pertanyaan tentang dosis–respons, mediator sosial–lingkungan, dan faktor kontekstual yang menopang keberlanjutan partisipasi, serta menurunkan implikasi implementasi bagi program rekreasi berbasis komunitas yang berkeadilan.

Dengan demikian, olahraga rekreasi tidak hanya menjadi sarana hiburan, melainkan instrumen strategis dalam promosi kesehatan publik. Pendekatan ini memberikan peluang besar untuk menciptakan masyarakat yang lebih aktif, produktif, dan sehat. Berdasarkan landasan tersebut, kajian literatur ini bertujuan untuk menganalisis secara sistematis peran olahraga rekreasi dalam pembentukan gaya hidup aktif dan pencegahan penyakit tidak menular, dengan meninjau hasil-hasil penelitian ilmiah terkini (2020–2025) yang relevan di bidang kesehatan masyarakat dan olahraga.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan sistematik tinjauan literatur (*systematic literature review*) sebagai metode utama untuk menganalisis kontribusi olahraga rekreasi dalam pembentukan gaya hidup aktif dan pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti menggali secara mendalam kerangka teoritis, praktik implementasi, serta tantangan yang dihadapi dalam upaya mengintegrasikan aktivitas fisik berbasis rekreasi sebagai strategi promosi kesehatan masyarakat. Melalui metode ini, peneliti dapat melakukan telaah sistematis terhadap berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan, guna memperoleh pemahaman komprehensif tentang hubungan antara olahraga rekreasi, aktivitas fisik, dan penurunan risiko PTM (Snyder, 2019).

Metode *literature review* ini bertujuan untuk mengumpulkan, mengevaluasi secara kritis, dan mensintesis hasil-hasil penelitian terkini dalam lima tahun terakhir (2020–2025). Fokus utama diarahkan pada kontribusi olahraga rekreasi terhadap tiga dimensi utama: peningkatan kebugaran fisik, kesejahteraan mental, dan perubahan perilaku menuju gaya hidup aktif. Sumber data diperoleh dari basis data ilmiah internasional bereputasi seperti Scopus, Web of Science, PubMed, ScienceDirect, DOAJ, dan Google Scholar. Pengumpulan artikel dilakukan dengan menggunakan kata kunci antara lain: *recreational physical activity, active lifestyle, non-communicable diseases prevention, public health and exercise*, serta sports participation and wellbeing. Artikel yang dipilih merupakan publikasi peer-reviewed yang relevan dengan topik penelitian. Adapun kriteria inklusi dan eksklusi yang dapat dilihat pada tabel 1:

**Tabel 1.** Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Kategori	Kriteria
Inklusi	1. Artikel jurnal ilmiah bereputasi (peer-reviewed).
	2. Terbit antara tahun 2020–2025.
	3. Ditulis dalam bahasa Indonesia atau Inggris.
	4. Populasi penelitian adalah manusia (remaja akhir hingga dewasa / $\geq 15$ tahun) di setting komunitas atau masyarakat umum.
	5. Fokus utama artikel membahas olahraga rekreasi (aktivitas fisik sukarela untuk kesenangan/relaksasi/interaksi sosial, bukan olahraga prestasi).
	6. Mengkaji hubungan olahraga rekreasi dengan gaya hidup aktif dan/atau pencegahan penyakit tidak menular (PTM) (misalnya: tingkat aktivitas fisik, kebugaran kardiorespirasi, komposisi tubuh, faktor risiko kardiometabolik, kejadian PTM, atau kesejahteraan mental terkait PTM).
Eksklusi	1. Publikasi non-jurnal (misalnya: tesis, disertasi, laporan kebijakan, prosiding tanpa peer-review, editorial, komentar, surat kepada editor).

Kategori	Kriteria
2.	Artikel yang terbit di luar rentang tahun 2020–2025.
3.	Studi yang berfokus pada olahraga kompetitif/elite atau olahraga prestasi tanpa menyenggung dimensi rekreasi.
4.	Studi yang hanya membahas aktivitas fisik non-rekreasi (misalnya aktivitas kerja, aktivitas rumah tangga) atau hanya aktivitas sedentari tanpa memasukkan olahraga rekreasi.
5.	Populasi khusus yang tidak sesuai dengan fokus promosi kesehatan masyarakat umum (misalnya pasien rawat inap akut, populasi dengan kondisi klinis sangat spesifik yang tidak bisa digeneralisasi ke komunitas).
6.	Artikel yang tidak melaporkan outcome terkait gaya hidup aktif, PTM, kebugaran fisik, atau kesejahteraan mental.

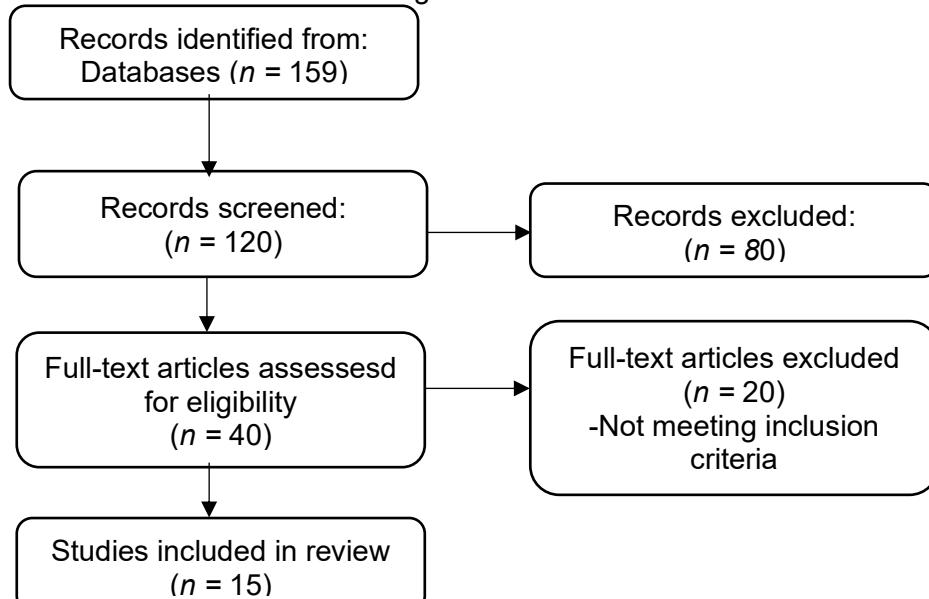
Proses seleksi dilakukan melalui model PRISMA yang dapat dilihat pada tabel 2:

**Tabel 2.** Tahapan PRISMA

Tahap	Deskripsi Proses	Jumlah Artikel
Identifikasi	Artikel dikumpulkan dari seluruh basis data	159
Penghapusan duplikasi	Rekaman setelah duplikasi dihapus	120
Screening	Judul & abstrak diperiksa (yang lolos ke full-text)	40
Eligibility	Analisis teks penuh sesuai kriteria inklusi	20
Inclusion	Artikel akhir yang disertakan dalam analisis	15

Proses seleksi artikel pada penelitian ini digambarkan dalam alur PRISMA yang dapat dilihat pada Gambar 1, dimulai dari tahap identifikasi diperoleh 159 artikel dari berbagai basis data elektronik. Setelah proses penghapusan duplikasi berdasarkan judul, penulis, dan DOI, jumlah rekaman berkurang menjadi 120 artikel unik. Selanjutnya, pada tahap screening, judul dan abstrak ditelaah untuk menilai relevansi dengan topik peran olahraga rekreasi dalam pembentukan gaya hidup aktif dan pencegahan penyakit tidak menular, sehingga 40 artikel dinyatakan layak untuk ditinjau pada level teks penuh. Pada tahap eligibility, 20 artikel full-text dianalisis lebih mendalam berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan, mencakup kesesuaian populasi, jenis aktivitas rekreasi, serta outcome terkait gaya hidup aktif dan PTM. Akhirnya, sebanyak 15 artikel yang memenuhi seluruh kriteria dan memiliki kualitas metodologis yang memadai dimasukkan dalam analisis akhir kajian ini.

**Gambar 1.** Diagram Alur PRISMA



## HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji secara sistematis berbagai literatur ilmiah yang membahas peran olahraga rekreasi dalam pembentukan gaya hidup aktif dan pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Dengan menggunakan pendekatan *systematic literature review*, penulis mengidentifikasi dan mensintesis 15 artikel jurnal ilmiah yang diterbitkan antara tahun 2021 hingga 2025.

Ringkasan temuan utama disajikan pada tabel berikut untuk memberikan gambaran yang terstruktur dan komprehensif mengenai kontribusi masing-masing studi terhadap pemahaman tentang hubungan antara olahraga rekreasi, aktivitas fisik, dan pencegahan PTM.

**Tabel 3. Tinjauan Literatur**

No	Fokus Temuan	Penulis	Tahun
1	Aktivitas penguatan otot menurunkan risiko PTM dan mortalitas dini	Momma et al.	2022
2	Aktivitas fisik waktu luang meningkatkan tahun hidup bebas penyakit	Nyberg et al.	2024
3	Aktivitas fisik rekreasi berbasis alam mengurangi beban PTM secara nasional	Grellier et al.	2024
4	Aktivitas waktu luang menurunkan risiko sindrom metabolik	Seo et al.	2023
5	Aktivitas fisik waktu luang sejak usia muda membentuk perilaku aktif di masa dewasa	Miller et al.	2024
6	Aktivitas waktu luang lebih efektif mencegah CVD dibanding aktivitas kerja	Luo et al.	2024
7	Aktivitas fisik mengimbangi efek negatif perilaku sedentari terhadap risiko CVD	Liang et al.	2022
8	Aktivitas fisik rekreasi 2–3 kali seminggu menurunkan risiko kanker dan diabetes	Zheng et al.	2024
9	Olahraga tim rekreasi (sepak bola, voli) meningkatkan kebugaran dan motivasi sosial	Larsen et al.	2025
10	Partisipasi aktivitas waktu luang moderat meningkatkan kesejahteraan mental	Stamatakis et al.	2022
11	Tingkat minat dan aktivitas olahraga rekreasi masyarakat di Simpang Lima Semarang pada masa pandemi Covid-19 sangat tinggi (85,92%), dipengaruhi faktor fisik, psikis, keluarga, dan lingkungan masyarakat.	Prakoso et al.	2021
12	Aktivitas olahraga rekreasi akhir pekan di Komplek Graha Padma Semarang (jalan kaki, jogging, bersepeda, bermain, senam aerobik) memenuhi kebutuhan fisiologis, rasa aman, sosial, penghargaan, dan aktualisasi diri warga.	Oktarina & Hanani	2023
13	Pengembangan olahraga rekreasi di Kabupaten Sinjai terhambat rendahnya kesadaran, keterbatasan SDM dan fasilitas; direkomendasikan strategi peningkatan kapasitas SDM, edukasi gaya hidup sehat, serta pembangunan trotoar, jalur sepeda, dan taman publik.	Husain & Ishar	2025
14	Program edukasi kesehatan, skrining faktor risiko, dan senam Siginjai teratur pada perempuan dewasa di Kota Jambi meningkatkan pengetahuan, tingkat aktivitas fisik, dan menjadi strategi optimal pencegahan PTM berbasis komunitas.	Yan & Masnah	2022
15	Aktivitas fisik masyarakat usia risiko tinggi di Sinduharjo Ngaglik Sleman dikaitkan dengan kejadian PTM (terutama hipertensi); studi menekankan pentingnya perilaku hidup bersih dan sehat serta promosi aktivitas fisik untuk menurunkan beban PTM.	Asda & Anida	2021

Hasil literatur Review pada tabel 3 di atas menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis rekreasi memiliki peran substansial dalam membentuk gaya hidup aktif dan mencegah penyakit tidak menular (PTM). Secara umum, olahraga rekreasi terbukti memberikan manfaat fisiologis, psikologis, dan sosial yang saling berinteraksi dalam mendukung kesehatan masyarakat. Penelitian Momma et al. (2022) menegaskan bahwa latihan penguatan otot dua hingga tiga kali per minggu secara signifikan menurunkan risiko kematian akibat penyakit kardiovaskular dan kanker hingga 15%. Hasil ini sejalan dengan temuan Nyberg et al. (2024) dalam *The Lancet Public Health*, yang menunjukkan bahwa individu yang aktif secara rekreasi memiliki tambahan 6-8 tahun hidup bebas penyakit kronis dibandingkan mereka yang tidak aktif secara fisik. Sementara itu, Grellier et al. (2024) menyoroti bahwa aktivitas rekreasi berbasis alam memberikan manfaat ganda yakni meningkatkan partisipasi fisik masyarakat sekaligus menurunkan beban biaya kesehatan nasional melalui penurunan prevalensi PTM.

Dari perspektif metabolik, Seo et al. (2023) menemukan bahwa partisipasi dalam aktivitas waktu luang setidaknya selama 300 menit per minggu menurunkan risiko sindrom metabolik secara signifikan pada populasi dewasa. Temuan ini diperkuat oleh Miller et al. (2024), yang menekankan pentingnya partisipasi dalam olahraga rekreasi sejak masa remaja karena terbukti berpengaruh terhadap keberlanjutan perilaku aktif hingga usia dewasa. Dalam konteks lingkungan kerja, Luo et al. (2024) menyatakan bahwa aktivitas fisik waktu luang memiliki efek protektif yang lebih besar terhadap penyakit jantung koroner dibandingkan aktivitas fisik di tempat kerja yang cenderung statis dan berulang. Secara paralel, Liang et al. (2022) menegaskan bahwa aktivitas fisik rekreasi dapat mengimbangi dampak negatif perilaku sedentari terhadap kejadian penyakit kardiovaskular (CVD), sehingga aktivitas rekreasi menjadi faktor kompensasi penting di era modern yang didominasi gaya hidup duduk.

Dari dimensi psikososial, Larsen et al. (2025) menegaskan bahwa olahraga rekreasi berbasis tim seperti futsal, voli, dan sepak bola tidak hanya meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, tetapi juga memperkuat kohesi sosial dan motivasi berolahraga jangka panjang. Aktivitas tim rekreasi mendorong interaksi interpersonal yang positif, rasa kebersamaan, serta dukungan sosial yang dapat memperkuat komitmen terhadap gaya hidup aktif. Senada dengan itu, Stamatakis et al. (2022) menambahkan bahwa aktivitas fisik intensitas sedang hingga tinggi yang dilakukan dalam waktu luang berkontribusi signifikan terhadap penurunan gejala depresi dan peningkatan kesejahteraan psikologis individu. Secara keseluruhan, hasil literatur menunjukkan bahwa olahraga rekreasi berfungsi sebagai strategi holistik dalam promosi kesehatan masyarakat, dengan memberikan manfaat multidimensional meliputi peningkatan kebugaran fisik, stabilitas mental, dan pembangunan modal social yang pada akhirnya berperan penting dalam menekan prevalensi penyakit tidak menular di tingkat global.

Studi Prakoso et al. (2021) menunjukkan bahwa bahkan di masa pandemi Covid-19, minat dan partisipasi masyarakat dalam olahraga rekreasi di ruang publik seperti Simpang Lima tetap sangat tinggi, dan dipengaruhi oleh kombinasi faktor fisik, psikologis, dukungan keluarga, serta lingkungan sosial yang mendukung aktivitas sehat. Penelitian Oktarina dan Hanani (2023) memperdalam gambaran tersebut di level kawasan perumahan: beragam bentuk olahraga rekreasi akhir pekan, jalan kaki, jogging, bersepeda, bermain, dan senam aerobik, tidak hanya meningkatkan kebugaran, tetapi juga memenuhi kebutuhan rasa aman, interaksi sosial, penghargaan diri, dan aktualisasi, sehingga mendorong terbentuknya kebiasaan hidup aktif yang menyenangkan.

Di sisi lain, artikel Husain dan Ishar (2025) menyoroti bahwa agar olahraga rekreasi benar-benar menjadi instrumen promosi kesehatan, perlu dukungan struktural berupa strategi pengembangan yang jelas: penguatan SDM melalui pelatihan, kampanye edukasi manfaat olahraga rekreasi, serta penyediaan infrastruktur seperti jalur sepeda, trotoar aman, dan taman publik yang ramah aktivitas fisik. Pendekatan intervensi langsung ditampilkan oleh Yan dan Masnah (2022), yang mengombinasikan edukasi kesehatan, skrining faktor risiko, dan senam Siginjai teratur; hasilnya, pengetahuan peserta meningkat dan aktivitas fisik menjadi lebih terstruktur, sehingga program ini direkomendasikan sebagai strategi pencegahan PTM yang realistik di tingkat komunitas. Terakhir, penelitian Asda dan Anida (2021) menekankan bahwa di populasi usia risiko tinggi, pola aktivitas fisik sehari-hari dan

kebiasaan hidup bersih sehat sangat berkaitan dengan profil PTM, khususnya hipertensi, sehingga penguatan budaya aktivitas fisik menjadi kunci untuk menekan beban PTM di masyarakat

Peran olahraga rekreasi dalam pembentukan gaya hidup aktif dan pencegahan penyakit tidak menular (PTM) semakin mendapatkan perhatian luas dalam literatur ilmiah modern. Menurut kajian oleh Booth et al. (2023) dalam *The Lancet Global Health*, rendahnya tingkat aktivitas fisik masih menjadi salah satu determinan utama meningkatnya prevalensi PTM global, termasuk penyakit jantung koroner, diabetes tipe 2, dan kanker. Penelitian tersebut menekankan bahwa promosi olahraga rekreasi yang bersifat mudah diakses dan menyenangkan dapat menjadi strategi preventif berbasis populasi yang efektif. Aktivitas rekreasi dinilai lebih berkelanjutan karena sifatnya yang sukarela, sosial, dan menyenangkan, sehingga mampu meningkatkan partisipasi masyarakat dalam jangka panjang (Booth et al., 2023).

Dari sisi psikososial, Wicker dan Breuer (2023) dalam *Leisure Studies* menjelaskan bahwa partisipasi dalam kegiatan olahraga rekreasi tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan subjektif melalui interaksi sosial, kohesi komunitas, dan dukungan kelompok. Hasil penelitian mereka menunjukkan bahwa keterlibatan dalam aktivitas olahraga berbasis komunitas memperkuat motivasi intrinsik individu untuk mempertahankan kebiasaan hidup aktif. Dengan demikian, olahraga rekreasi berperan penting dalam membangun perilaku kesehatan positif yang berkelanjutan (Wicker & Breuer, 2023).

Dari perspektif kesehatan mental, White et al. (2021) melalui *Nature Scientific Reports* menemukan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan di ruang terbuka hijau, seperti berjalan kaki atau bersepeda di taman, berkontribusi terhadap penurunan tingkat stres, kecemasan, dan depresi. Aktivitas ini memberikan efek restoratif melalui peningkatan paparan terhadap alam (nature exposure) yang menstimulasi pelepasan endorfin dan hormon serotonin. Temuan ini memperluas hasil penelitian Anda sebelumnya, dengan menegaskan bahwa olahraga rekreasi tidak hanya menyehatkan tubuh, tetapi juga menumbuhkan keseimbangan emosional dan psikologis yang penting bagi kesejahteraan individu (White et al., 2021).

Dalam konteks sosial-lingkungan, Tandon et al. (2022) dalam *Frontiers in Public Health* menyoroti bahwa efektivitas olahraga rekreasi sangat bergantung pada ketersediaan fasilitas publik serta dukungan kebijakan pemerintah dalam menyediakan ruang terbuka hijau dan sarana olahraga komunitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa masyarakat yang memiliki akses terhadap lingkungan yang ramah aktivitas fisik menunjukkan tingkat partisipasi olahraga lebih tinggi serta risiko PTM lebih rendah. Hal ini menunjukkan pentingnya integrasi olahraga rekreasi ke dalam kebijakan perencanaan kota dan pembangunan kesehatan masyarakat (Tandon et al., 2022).

Selain itu, Koohsari et al. (2023) dalam *Journal of Transport & Health* menegaskan bahwa integrasi olahraga rekreasi dengan aktivitas transportasi aktif seperti berjalan kaki dan bersepeda dapat memperkuat budaya hidup aktif secara sistemik. Mereka menemukan bahwa masyarakat yang memiliki akses terhadap fasilitas rekreasi dan transportasi aktif cenderung lebih aktif secara fisik dan memiliki risiko penyakit kronis yang lebih rendah. Pendekatan ini menekankan pentingnya kolaborasi lintas sektor antara kesehatan masyarakat, pendidikan, dan tata ruang kota dalam menciptakan lingkungan yang mendukung gaya hidup aktif (Koohsari et al., 2023).

Secara keseluruhan, berbagai penelitian tersebut memperkuat pandangan bahwa olahraga rekreasi merupakan strategi multidimensional dalam upaya pencegahan PTM. Selain meningkatkan kebugaran dan kesehatan fisik, olahraga rekreasi juga berperan dalam memperkuat kesejahteraan mental, memperluas kohesi sosial, dan membangun kebiasaan hidup sehat yang berkelanjutan. Dengan dukungan kebijakan publik dan infrastruktur yang inklusif, olahraga rekreasi dapat menjadi instrumen efektif dalam membentuk masyarakat yang lebih aktif, sehat, dan tangguh terhadap ancaman penyakit tidak menular di masa depan.

## KESIMPULAN

tahun terakhir (2020-2025), dapat disimpulkan bahwa olahraga rekreasi memiliki peran strategis dalam pembentukan gaya hidup aktif dan pencegahan penyakit tidak menular (PTM). Aktivitas fisik berbasis rekreasi tidak hanya memberikan manfaat fisiologis berupa peningkatan kebugaran kardiorespirasi, penguatan otot, dan penurunan risiko penyakit kronis seperti jantung, diabetes, dan kanker, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan mental dan sosial individu. Partisipasi dalam kegiatan rekreasi yang menyenangkan, seperti olahraga tim atau aktivitas di alam terbuka, terbukti menurunkan tingkat stres, kecemasan, serta meningkatkan kebahagiaan dan motivasi untuk beraktivitas secara berkelanjutan.

Selain itu, olahraga rekreasi berperan penting dalam memperkuat interaksi sosial, kohesi komunitas, dan rasa kebersamaan yang mendukung terciptanya kebiasaan hidup aktif jangka panjang. Keberhasilan penerapan olahraga rekreasi sebagai strategi promosi kesehatan masyarakat sangat dipengaruhi oleh dukungan lingkungan dan kebijakan publik, termasuk ketersediaan fasilitas olahraga, ruang terbuka hijau, dan sistem transportasi aktif yang mendorong partisipasi fisik masyarakat. Dengan demikian, olahraga rekreasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana hiburan, melainkan juga sebagai instrumen multidimensional dalam pembangunan kesehatan masyarakat yang berkelanjutan. Melalui integrasi aspek fisik, mental, sosial, dan lingkungan, olahraga rekreasi dapat menjadi fondasi penting dalam menciptakan masyarakat yang lebih sehat, produktif, dan tangguh terhadap ancaman penyakit tidak menular di masa depan.

## REKOMENDASI

Berdasarkan hasil kajian tersebut, direkomendasikan agar penelitian dan pengabdian selanjutnya difokuskan pada pengembangan model implementasi olahraga rekreasi berbasis komunitas yang adaptif terhadap kondisi sosial, ekonomi, dan lingkungan masyarakat Indonesia. Peneliti berikutnya diharapkan dapat mengembangkan model intervensi berbasis bukti (*evidence-based model*) yang mengintegrasikan aspek fisiologis, psikologis, dan sosial dari olahraga rekreasi, serta menilai dampaknya terhadap pencegahan penyakit tidak menular (PTM) secara longitudinal. Selain itu, perlu dilakukan analisis mendalam mengenai faktor lingkungan dan kebijakan publik yang mendukung keberlanjutan partisipasi dalam aktivitas rekreasi, termasuk ketersediaan fasilitas, ruang terbuka hijau, dan sistem transportasi aktif.

Hambatan yang dihadapi dalam penelitian ini adalah urangnya publikasi nasional yang membahas konteks lokal Indonesia. Oleh karena itu, kolaborasi antar peneliti, lembaga pemerintah, dan komunitas masyarakat perlu diperkuat untuk menghasilkan penelitian yang komprehensif, aplikatif, dan relevan dengan kebutuhan promosi kesehatan berbasis olahraga rekreasi di masa mendatang.

## UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dalam penyusunan tinjauan literatur ini, terutama para peneliti dan penulis sebelumnya yang karyanya menjadi sumber referensi utama dalam analisis dan pembahasan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Asda, P., & Anida, A. (2021). Aktivitas fisik dan kejadian penyakit tidak menular di Sinduhaarjo Ngaglik Sleman Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(1). Journal STIKES Wirahusada
- Booth, F. W., Roberts, C. K., & Thyfault, J. P. (2023). Physical inactivity and chronic diseases: A global public health challenge. *The Lancet Global Health*, 11(4), e487–e498. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(23\)00087-1](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(23)00087-1)
- Grellier, J., Elliott, L. R., White, M. P., & Bratman, G. N. (2024). Valuing the health benefits of nature-based recreational physical activity. *Environment International*, 191, 108589. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108589>
- Grellier, J., White, M. P., De Bell, S., Brousse, O., Elliott, L. R., Fleming, L. E., Heaviside, C., Simpson, C., Taylor, T., Wheeler, B. W., & Lovell, R. (2024). Valuing the health benefits of nature-based recreational physical activity in England. *Environment*

- International*, 187, 108667. <https://doi.org/10.1016/j.envint.2024.108667> UCL Discovery
- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2023). Global trends in insufficient physical activity among adults: Progress and challenges since 2010. *The Lancet Global Health*, 11(2), e240–e252. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00536-2](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00536-2)
- Husain, A. B., & Ishar, A. A. (2025). Strategi pengembangan olahraga rekreasi dalam masyarakat di Kabupaten Sinjai. *Jambura Health and Sport Journal*, 7(2), 180–187. EJurnal Universitas Negeri Gorontalo
- Koohsari, M. J., Nakaya, T., McCormack, G. R., & Oka, K. (2023). Built environment, active travel, and recreational physical activity: Interconnections for public health. *Journal of Transport & Health*, 31, 101596. <https://doi.org/10.1016/j.jth.2023.101596>
- Larsen, M. N., Mohr, M., Lobelo, F., & Frediani, J. K. (2025). Editorial: Recreational team sports: Prevention, treatment, and rehabilitation of non-communicable diseases. *Frontiers in Public Health*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpubh.2025.1549065/full>
- Larsen, M. N., Mohr, M., Lobelo, F., & Frediani, J. K. (2025). Editorial: Recreational team sports: Prevention, treatment, and rehabilitation of non-communicable diseases. *Frontiers in Public Health*, 13, 1549065. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1549065>
- Larsen, M. N., Mohr, M., Lobelo, F., & Frediani, J. K. (2025). Recreational team sports: Prevention, treatment, and rehabilitation of non-communicable diseases. *Frontiers in Public Health*, 13, 1549065. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1549065>
- Liang, Z.-d., Zhang, M., Wang, C.-z., Yuan, Y., & Liang, J.-h. (2022). Sedentary behavior, physical activity, and cardiovascular outcomes in adults: A systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, 10, 1018460. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.1018460>
- Luo, M., Kawachi, I., & Smith, G. D. (2024). Leisure-time and occupational physical activity and risk of cardiovascular disease: A dose-response meta-analysis. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 21(1), 54. <https://doi.org/10.1186/s12966-024-01593-8>
- Miller, K., Morley, C., Fraser, B. J., Gall, S. L., & Cleland, V. (2024). Types of leisure-time physical activity in youth and health outcomes in adulthood: A systematic review. *BMC Public Health*, 24, 1789. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19050-3>
- Momma, H., Kawakami, R., Honda, T., & Sawada, S. S. (2022). Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: A systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine*, 56(13), 755–764. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-105061>
- Momma, H., Kawakami, R., Honda, T., & Sawada, S. S. (2022). Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 56(13), 755–763. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-105061> Waseda University Pure
- Momma, H., Kawakami, R., Honda, T., Sawada, S. S., et al. (2022). Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *British Journal of Sports Medicine*, 56(13), 755–764. <https://bjsm.bmjjournals.com/content/56/13/755>
- Nyberg, S. T., et al. (2024). Leisure-time physical activity and disease-free life years: A pooled analysis of cohort studies. *The Lancet Public Health*, 9(6), e451–e462. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(24\)00300-1](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(24)00300-1)
- Oktarina, I. D., & Hanani, E. S. (2023). Aktivitas olahraga rekreasi di komplek perumahan Graha Padma Semarang dalam pemenuhan kebutuhan masyarakat tahun 2021. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(2), 375–384. UNNES Journal
- Prakoso, K. A., Maliki, O., & Kusumawardhana, B. (2021). Survei minat masyarakat terhadap aktivitas olahraga rekreasi masa pandemi Covid-19 di Simpang Lima Semarang. *Journal of Physical Activity and Sports*, 2(1), 78–87. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.41> YLPK MAHARDHIKA+1

- Seo, M.-W., Eum, Y., & Jung, H.-C. (2023). Leisure-time physical activity as a protective factor against metabolic syndrome: A population study. *BMC Public Health*, 23, 2449. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-17340-w>
- Snyder, H. (2019). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104, 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>
- Stamatakis, E., Gale, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). Recreational physical activity and mental wellbeing: A prospective study. *British Journal of Sports Medicine*, 56(18), 1042–1049. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2021-105180>
- Strain, T., Flaxman, S., Guthold, R., Semenova, E., Cowan, M., Riley, L. M., Bull, F. C., Stevens, G. A., & Country Data Author Group. (2024). National, regional, and global trends in insufficient physical activity among adults from 2000 to 2022: A pooled analysis of 507 population-based surveys with 5.7 million participants. *The Lancet Global Health*, 12(8), e1232–e1243. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(24\)00150-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(24)00150-5) [Edinburgh Research](#)
- Tandon, P. S., Zhou, C., & Christakis, D. A. (2022). Built environments and physical activity: Pathways to health promotion. *Frontiers in Public Health*, 10, 942836. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.942836>
- Valuing the Health Benefits of Nature-Based Recreational Physical Activity. (2024). Environment International, 191, 108589. <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0160412024002538>
- White, M. P., Alcock, I., & Wheeler, B. W. (2021). Spending time in nature is associated with good health and wellbeing: Evidence from a national study. *Scientific Reports*, 11(1), 8900. <https://doi.org/10.1038/s41598-019-44097-3>
- Wicker, P., & Breuer, C. (2023). The causal effect of sports participation on life satisfaction and health: Evidence from leisure sports. *Leisure Studies*, 42(2), 259–273. <https://doi.org/10.1080/02614367.2023.2174910>
- World Health Organization. (2022). Global status report on physical activity 2022. Geneva: WHO. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064191>
- World Health Organization. (2022). *Global status report on physical activity 2022*. <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>
- Yan, L. S., & Mashnah, C. (2022). Optimalisasi penerapan aktifitas fisik dalam mencegah penyakit tidak menular di masyarakat Kota Jambi. ADMA: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat, 3(1), 69–76. <https://doi.org/10.30812/adma.v3i1.1976> Semantic Scholar
- Zheng, H., et al. (2024). Leisure-time physical activity and site-specific cancer risk: A prospective cohort study. *Sports Medicine–Open*, 10(4), 211–225. <https://doi.org/10.1186/s40798-024-00710-y>