



Kebijakan Promosi Kesehatan dalam Mendorong Aktivitas Fisik: Dampaknya terhadap Kebugaran dan Kesejahteraan Masyarakat

Andi Atssam Mappanyukki^{1*}, Nur Indah Atifah Anwar²

¹Prodi Administrasi Kesehatan, FIKK, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14, Kampus Banta-Bantaeng, Kota Makassar, Indonesia 90222

²Prodi Promosi Kesehatan, FIKK, Universitas Negeri Makassar, Jl. Wijaya Kusuma Raya No. 14, Kampus Banta-Bantaeng, Kota Makassar, Indonesia 90222

Email Korespondensi: andi.atssam@unm.ac.id

Abstrak

Kebijakan promosi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat di tengah meningkatnya gaya hidup sedentari yang berdampak pada kesehatan. Penelitian ini bertujuan menganalisis efektivitas kebijakan promosi kesehatan dalam meningkatkan aktivitas fisik serta dampaknya terhadap kebugaran dan kesejahteraan masyarakat. Penelitian menggunakan metode *systematic literature review* dengan menelaah 25 artikel ilmiah periode 2020–2025 yang diperoleh melalui teknik purposive sampling berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi. Instrumen penelitian berupa lembar ekstraksi data dan pedoman telaah artikel yang mengacu pada metode PRISMA untuk menjamin validitas dan reliabilitas data. Analisis data dilakukan secara deskriptif dan sintesis naratif terhadap hasil penelitian yang relevan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebijakan promosi kesehatan efektif meningkatkan aktivitas fisik di sekolah, komunitas, tempat kerja, dan lingkungan binaan. Peningkatan aktivitas fisik berkontribusi terhadap peningkatan kebugaran kardiorespirasi, penurunan risiko penyakit kronis, serta peningkatan kesehatan mental dan kualitas hidup. Faktor pendukung keberhasilan meliputi dukungan lingkungan fisik, keterlibatan sosial, dan pemanfaatan teknologi digital, sedangkan tantangan utama terdapat pada implementasi kebijakan, koordinasi lintas sektor, dan kesenjangan akses fasilitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa kebijakan promosi kesehatan yang komprehensif dan terintegrasi berpotensi meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara berkelanjutan.

Kata kunci: promosi kesehatan; aktivitas fisik; kebijakan promosi kesehatan; gaya hidup sedentari; kesejahteraan masyarakat

Health Promotion Policy in Promoting Physical Activity: Its Impact on Community Fitness and Well-Being

Abstract

Health promotion policies play an important role in increasing community physical activity amid the rising sedentary lifestyle that impacts health. This study aims to analyze the effectiveness of health promotion policies in improving physical activity and their impact on community fitness and well-being. This research used a systematic literature review method by reviewing 25 scientific articles published during 2020–2025 obtained through purposive sampling based on inclusion and exclusion criteria. The research instruments included data extraction sheets and article review guidelines referring to the PRISMA method to ensure data validity and reliability. Data analysis was conducted using descriptive analysis and narrative synthesis of relevant research findings. The results showed that health promotion policies effectively increased physical activity in schools, communities, workplaces, and built environments. Increased physical activity contributed to improved cardiorespiratory fitness, reduced risk of chronic diseases, and better mental health and quality of life. Supporting factors included physical environmental support, social involvement, and the use of digital technology, while the main challenges were policy implementation, cross-sector coordination, and inequality in facility access. This study concludes that comprehensive and integrated health promotion policies have great potential to improve community quality of life sustainably.

Keywords: health promotion; physical activity; health promotion policy; sedentary lifestyle; community well-being

How to Cite: Mappanyukki, A. A. ., & Anwar, N. I. A. . (2026). Kebijakan Promosi Kesehatan dalam Mendorong Aktivitas Fisik: Dampaknya terhadap Kebugaran dan Kesejahteraan Masyarakat. *Empiricism Journal*, 7(2), 807-817. <https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5178>



<https://doi.org/10.36312/ej.v7i2.5178>

Copyright© 2026, Mappanyuki & Anwar.

This is an open-access article under the CC-BY-SA License.



PENDAHULUAN

Aktivitas fisik diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam merumuskan kebijakan promosi kesehatan yang lebih efektif, terintegrasi, dan berkelanjutan guna meningkatkan

kualitas hidup masyarakat. Aktivitas fisik merupakan salah satu faktor utama dalam menjaga kesehatan dan mencegah berbagai penyakit tidak menular, seperti penyakit kardiovaskular, diabetes melitus, dan obesitas. Aktivitas fisik yang cukup tidak hanya berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, tetapi juga mendukung kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan (Bull et al., 2020).

Pedoman global menekankan pentingnya aktivitas fisik secara teratur sebagai bagian dari gaya hidup sehat untuk semua kelompok usia (WHO, 2020). Namun demikian, tingkat aktivitas fisik masyarakat di dunia masih tergolong rendah. Data global menunjukkan bahwa sebagian besar populasi belum memenuhi rekomendasi aktivitas fisik yang dianjurkan, yang berkontribusi pada meningkatnya beban penyakit tidak menular (Guthold et al., 2018). Perubahan gaya hidup modern, seperti meningkatnya perilaku sedentari akibat penggunaan teknologi dan kurangnya aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari, menjadi faktor utama yang mempengaruhi kondisi tersebut (WHO, 2022).

Di Indonesia, permasalahan kurangnya aktivitas fisik juga menjadi isu kesehatan masyarakat yang serius. Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 menunjukkan bahwa proporsi penduduk dengan aktivitas fisik kurang mencapai 33,5%, meningkat dibandingkan tahun 2013 sebesar 26,1% (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Selain itu, prevalensi perilaku sedentari pada masyarakat perkotaan juga terus meningkat seiring berkembangnya penggunaan teknologi digital dan perubahan pola kerja yang cenderung minim aktivitas fisik. Kondisi ini berdampak pada meningkatnya prevalensi penyakit tidak menular, seperti hipertensi, diabetes melitus, dan obesitas, yang menjadi penyebab utama kematian di Indonesia. Data WHO juga menunjukkan bahwa penyakit tidak menular menyumbang lebih dari 70% angka kematian di Indonesia, dengan salah satu faktor risiko utamanya adalah kurangnya aktivitas fisik (WHO, 2021).

Inaktivitas fisik telah menjadi krisis kesehatan global yang signifikan karena berkontribusi terhadap peningkatan prevalensi penyakit kronis di berbagai negara. World Health Organization mengidentifikasi kurangnya aktivitas fisik sebagai salah satu faktor risiko utama yang dapat dimodifikasi untuk mencegah penyakit kardiovaskular, diabetes tipe 2, dan berbagai gangguan kesehatan lainnya. Dalam konteks ini, kebijakan promosi kesehatan memiliki peran strategis dalam mendorong perubahan perilaku masyarakat menuju gaya hidup yang lebih aktif dan sehat. Kebijakan yang terencana dengan baik berpotensi menciptakan perubahan perilaku pada tingkat populasi dan meningkatkan derajat kesehatan masyarakat secara luas (Richards et al., 2024).

Penelitian terbaru menunjukkan bahwa sebagian besar negara telah memiliki kebijakan aktivitas fisik nasional, namun implementasi dan evaluasinya masih menghadapi berbagai tantangan. Selain itu, terdapat kesenjangan antara rekomendasi kebijakan dengan penerapannya di masyarakat, khususnya di negara berkembang (Chen et al., 2023). Meskipun berbagai penelitian telah membahas aktivitas fisik dan promosi kesehatan, kajian yang secara khusus mensintesis efektivitas kebijakan promosi kesehatan terhadap peningkatan aktivitas fisik serta dampaknya terhadap kebugaran dan kesejahteraan masyarakat masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan gambaran komprehensif mengenai efektivitas kebijakan promosi kesehatan berbasis bukti ilmiah. Menghadapi permasalahan tersebut, kebijakan promosi kesehatan menjadi strategi penting dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat. Kebijakan ini mencakup berbagai intervensi, seperti penyediaan fasilitas publik, kampanye kesehatan, serta pengembangan lingkungan yang mendukung aktivitas fisik (Sallis et al., 2016).

Pendekatan berbasis kebijakan dinilai lebih efektif karena mampu menjangkau populasi secara luas dan menciptakan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Selain kebijakan, lingkungan fisik dan sosial juga memiliki peran penting dalam mendukung aktivitas fisik masyarakat. Studi menunjukkan bahwa ketersediaan ruang terbuka hijau, jalur pejalan kaki, serta infrastruktur transportasi aktif dapat meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik sehari-hari. Dukungan sosial dan keterlibatan komunitas juga berpengaruh terhadap keberhasilan program promosi kesehatan (Althoff et al., 2025). Dengan demikian, integrasi antara kebijakan publik dan perencanaan lingkungan menjadi kunci dalam mendorong gaya hidup aktif. Peningkatan aktivitas fisik yang didorong oleh kebijakan promosi kesehatan memiliki dampak signifikan terhadap kebugaran dan kesejahteraan masyarakat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur terbukti dapat meningkatkan kebugaran

kardiorespirasi, memperkuat otot, serta menurunkan risiko berbagai penyakit kronis. Selain itu, aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan kesehatan mental, seperti mengurangi stres dan kecemasan serta meningkatkan kualitas hidup masyarakat (van der Ploeg & Bull, 2020). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis efektivitas kebijakan promosi kesehatan dalam meningkatkan aktivitas fisik serta dampaknya terhadap kebugaran dan kesejahteraan masyarakat melalui pendekatan *systematic literature review*. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam merumuskan kebijakan promosi kesehatan yang lebih efektif, terintegrasi, dan berkelanjutan guna meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

METODE

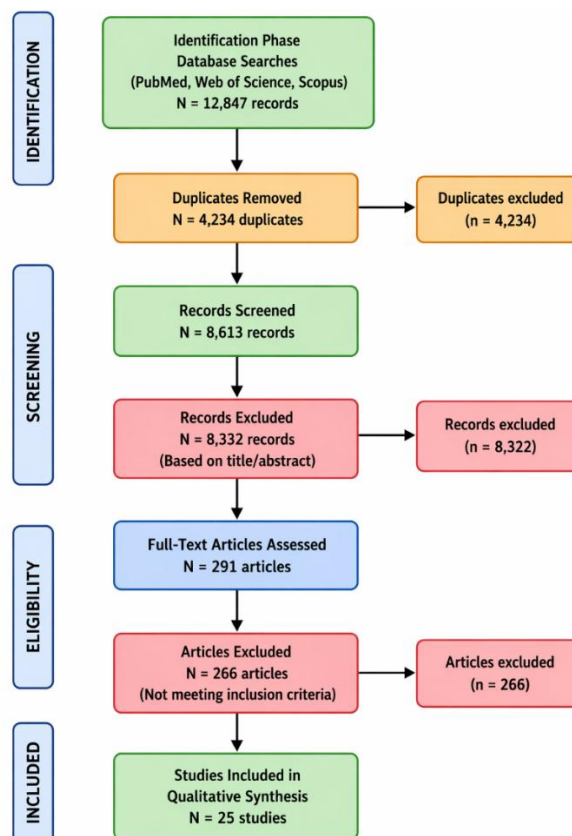
Penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* untuk menganalisis peran kebijakan promosi kesehatan dalam mendorong aktivitas fisik serta dampaknya terhadap kebugaran dan kesejahteraan masyarakat. Pendekatan ini dipilih karena mampu memberikan gambaran yang komprehensif dan terstruktur mengenai berbagai temuan penelitian sebelumnya terkait efektivitas kebijakan dalam meningkatkan aktivitas fisik. Melalui kajian ini, peneliti berupaya mengidentifikasi bentuk-bentuk kebijakan, intervensi, dan program promosi kesehatan yang telah diterapkan, serta bagaimana implementasinya berkontribusi terhadap perubahan perilaku masyarakat dalam beraktivitas fisik.

Systematic literature review ini mengikuti panduan Preferred Reporting Items for *Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA). Proses pencarian literatur dilakukan secara sistematis pada tiga database elektronik utama, yaitu PubMed, Web of Science, dan Scopus. Kombinasi kata kunci yang digunakan meliputi: ("health promotion" OR "physical activity promotion" OR "exercise policy" OR "fitness policy") AND ("physical activity" OR "exercise" OR "fitness" OR "cardiovascular health") AND ("health outcome" OR "wellbeing" OR "quality of life") AND ("policy" OR "intervention" OR "program"). Proses pencarian difokuskan pada artikel yang diterbitkan antara tahun 2020 hingga 2025 untuk memastikan relevansi dengan perkembangan penelitian terkini.

Berdasarkan hasil pencarian awal pada ketiga database tersebut, diperoleh sebanyak 12.847 artikel pada tahap identifikasi (*identification*). Selanjutnya dilakukan proses penghapusan artikel duplikat sebanyak 4.234 artikel, sehingga tersisa 8.613 artikel untuk tahap penyaringan (*screening*). Pada tahap ini dilakukan penelaahan judul dan abstrak untuk menilai kesesuaian artikel dengan topik penelitian. Sebanyak 8.322 artikel dikeluarkan karena tidak relevan dengan fokus penelitian, sehingga tersisa 291 artikel yang memenuhi syarat untuk ditelaah secara penuh (*full-text assessment*).

Pada tahap kelayakan (*eligibility*), dilakukan evaluasi menyeluruh terhadap isi artikel berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi yang telah ditetapkan. Kriteria inklusi meliputi: (1) artikel penelitian yang membahas kebijakan promosi kesehatan terkait aktivitas fisik, (2) artikel yang meneliti dampak kebijakan terhadap kebugaran atau kesejahteraan masyarakat, (3) artikel berbahasa Inggris, dan (4) artikel yang tersedia dalam teks lengkap (*full text*). Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak membahas kebijakan promosi kesehatan secara spesifik, artikel berupa editorial atau opini, serta artikel dengan data yang tidak lengkap. Pada tahap ini, sebanyak 266 artikel dikeluarkan karena tidak memenuhi kriteria inklusi.

Setelah melalui seluruh tahapan PRISMA, diperoleh sebanyak 25 artikel yang dinyatakan memenuhi syarat dan dimasukkan ke dalam sintesis kualitatif (*qualitative synthesis*). Alur seleksi artikel secara lengkap ditampilkan pada Gambar 1. Analisis dilakukan dengan menelaah secara mendalam hasil penelitian empiris dan konseptual untuk mengidentifikasi pola hubungan antara kebijakan promosi kesehatan dan peningkatan aktivitas fisik. Selain itu, kajian ini juga mengevaluasi dampak kebijakan terhadap indikator kebugaran fisik, kesehatan mental, dan kesejahteraan masyarakat secara umum. Dengan pendekatan ini, penelitian tidak hanya menyoroti efektivitas kebijakan yang telah ada, tetapi juga mengidentifikasi kesenjangan penelitian yang masih perlu dikaji lebih lanjut dalam pengembangan kebijakan promosi kesehatan yang lebih optimal.



Gambar 1. PRISMA Flowchart

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelusuran di berbagai artikel akademis menunjukkan bahwa kebijakan promosi kesehatan memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat di berbagai setting, mulai dari tingkat nasional hingga komunitas. Berbagai studi melaporkan bahwa sekitar 85% penelitian menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisik setelah implementasi kebijakan atau program promosi kesehatan, yang juga berdampak pada peningkatan kebugaran dan kualitas hidup.

Intervensi berbasis sekolah, komunitas, tempat kerja, serta dukungan lingkungan fisik seperti ruang terbuka hijau dan infrastruktur transportasi aktif terbukti efektif dalam mendorong partisipasi masyarakat secara berkelanjutan. Selain itu, aktivitas fisik yang meningkat tidak hanya memberikan manfaat pada kesehatan fisik, seperti peningkatan kebugaran kardiorespirasi dan penurunan risiko penyakit kronis, tetapi juga berkontribusi terhadap kesejahteraan psikologis melalui penurunan stres dan peningkatan kualitas hidup secara keseluruhan. Berikut adalah hasil identifikasi dan sintesis literatur tentang kebijakan promosi kesehatan dalam mendorong aktivitas fisik:

Tabel 1. Sintesa Penelitian

No.	Fokus Temuan Peran Kinesiologi dalam Peningkatan Kinerja Atlet	Sumber (Peneliti, Tahun)
1	Kebijakan nasional kebugaran berperan dalam memperluas partisipasi aktivitas fisik dan mendukung peningkatan kebugaran populasi.	(Wang et al., 2026)
2	Kebijakan aktivitas fisik nasional telah mencakup banyak elemen penting, tetapi masih lemah pada integrasi olahraga–kesehatan dan kesehatan digital.	(Chen et al., 2023b)

3	Kebijakan promosi aktivitas fisik remaja menunjukkan kualitas baik, meskipun pengawasan implementasi dan koordinasi pemangku kepentingan masih kurang.	(Huang et al., 2025)
4	Banyak negara telah memiliki kebijakan aktivitas fisik nasional, tetapi integrasi ke dalam respons kesehatan krisis masih terbatas.	(Richards et al., 2024)
5	Program aktivitas fisik berbasis sekolah meningkatkan kebugaran fisik dan komposisi tubuh peserta didik secara bermakna.	(Baj-Korpak et al., 2025)
6	Pembelajaran di luar kelas meningkatkan aktivitas fisik harian siswa dan memperkaya promosi kesehatan sekolah.	(Bentsen et al., 2022)
7	Program sekolah yang mendukung aktivitas fisik berhubungan dengan pencapaian standar kebugaran siswa.	(Walker et al., 2021)
8	Program kesehatan sekolah terintegrasi meningkatkan aktivitas fisik, kebugaran, vitalitas, dan kualitas hidup remaja.	(Schmidt et al., 2020)
9	Intervensi komunitas untuk lansia menurunkan kesepian sekaligus meningkatkan aktivitas fisik dan koneksi sosial.	(Franke et al., 2021)
10	Program komunitas bagi dewasa tidak aktif meningkatkan aktivitas fisik, menurunkan perilaku sedentari, dan memperbaiki wellbeing mental.	(Chater et al., 2022)
11	Intervensi multilevel berbasis peer efektif meningkatkan aktivitas fisik sedang-berat dan kualitas hidup lansia berpenghasilan rendah.	(Crist et al., 2022)
12	Program berjalan kaki dengan gamifikasi meningkatkan aktivitas fisik, kohesi sosial, dan rasa kepemilikan komunitas.	(Crist et al., 2022)
13	Promosi kesehatan di tempat kerja mempermudah pekerja untuk aktif secara fisik melalui dukungan fasilitas dan budaya organisasi.	(Ullberg et al., 2023)
14	Model PRECEDE-PROCEED efektif digunakan untuk merancang intervensi aktivitas fisik di tempat kerja.	(Fetherman & Cebreck-Grossman, 2023)
15	Determinan sosial, motivasional, dan lingkungan kerja memengaruhi keberhasilan promosi aktivitas fisik pada pekerja.	(Kaveh et al., 2021)
16	Lingkungan hijau perkotaan memberi dampak positif pada persepsi lingkungan dan modal sosial yang mendukung aktivitas fisik.	(Hunter et al., 2021)
17	Program resep aktivitas fisik di taman meningkatkan waktu aktif di ruang hijau, aktivitas rekreasi, dan kualitas hidup psikologis.	(Müller-Riemenschneider et al., 2020)
18	Lingkungan binaan berperan dalam membentuk gaya hidup aktif melalui aksesibilitas, mobilitas, dan dukungan perjalanan aktif.	(Zhong et al., 2022)

19	Kota sehat dan berkelanjutan memerlukan desain kota, transportasi, dan ruang terbuka yang mendukung aktivitas fisik.	(Giles-Corti et al., 2022)
20	Aplikasi mobile dan pemantauan digital dapat meningkatkan aktivitas fisik reguler melalui motivasi dan pelacakan progres.	(Basto & Ferreira, 2025)
21	Program latihan multikomponen meningkatkan kebugaran fisik dan parameter hemodinamik pada dewasa dan lansia.	(Poli et al., 2025)
22	Latihan stabilisasi neuromuskular dinamis meningkatkan kontrol motorik, kebugaran kardiovaskular, dan performa respirasi.	(Sara et al., 2025)
23	Aktivitas fisik memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental, self-efficacy, dukungan sosial, dan kualitas hidup.	(White et al., 2024)
24	Intervensi aktivitas fisik efektif menurunkan stres dan meningkatkan kompetensi sosial serta kesejahteraan psikologis.	(Fu et al., 2025a)
25	Partisipasi dalam aktivitas fisik komunitas membantu pengelolaan kesehatan mental dan memperbaiki wellbeing.	(Dunne et al., 2021)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kebijakan promosi kesehatan secara umum efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat, namun tingkat efektivitasnya berbeda tergantung pada jenis kebijakan, kelompok sasaran, konteks implementasi, serta indikator keberhasilan yang digunakan. Sebagian besar penelitian menunjukkan adanya peningkatan aktivitas fisik setelah implementasi program promosi kesehatan, tetapi dampaknya tidak selalu seragam pada semua kelompok masyarakat. Perbedaan tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan kebijakan tidak hanya ditentukan oleh keberadaan program, tetapi juga oleh kesesuaian intervensi dengan karakteristik populasi sasaran dan lingkungan sosial tempat kebijakan diterapkan.

Intervensi berbasis sekolah menjadi salah satu pendekatan yang paling konsisten menunjukkan hasil positif, khususnya pada kelompok anak dan remaja. Program aktivitas fisik di sekolah terbukti mampu meningkatkan kebugaran kardiorespirasi, komposisi tubuh, serta aktivitas fisik harian siswa secara signifikan (Baj-Korpak et al., 2025). Efektivitas pendekatan ini dipengaruhi oleh integrasi program dalam kurikulum, keterlibatan guru, serta dukungan fasilitas sekolah yang memadai. Selain itu, pendekatan pembelajaran di luar kelas juga terbukti meningkatkan aktivitas fisik siswa karena memberikan pengalaman belajar yang lebih aktif dan menyenangkan (Bentsen et al., 2022). Temuan ini menunjukkan bahwa sekolah merupakan lingkungan strategis dalam membentuk perilaku aktif sejak usia dini karena siswa memiliki keterpaparan program secara rutin dan berkelanjutan. Oleh karena itu, indikator keberhasilan pada setting sekolah lebih banyak terlihat pada peningkatan kebugaran fisik dan pembentukan kebiasaan hidup sehat.

Berbeda dengan intervensi sekolah, program berbasis komunitas menunjukkan dampak yang lebih kuat pada aspek sosial dan psikologis masyarakat. Intervensi komunitas pada kelompok lansia dan dewasa tidak aktif terbukti efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik sekaligus mengurangi kesepian dan meningkatkan keterhubungan sosial (Franke et al., 2021). Program berbasis peer support dan gamifikasi juga menunjukkan efektivitas yang

tinggi karena mampu meningkatkan motivasi intrinsik masyarakat untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik (Crist et al., 2022). Dibandingkan intervensi sekolah yang lebih fokus pada indikator fisik, keberhasilan program komunitas lebih terlihat pada peningkatan wellbeing, dukungan sosial, dan kualitas hidup masyarakat. Namun demikian, efektivitas program komunitas sangat dipengaruhi oleh tingkat partisipasi masyarakat, budaya lokal, dan keberlanjutan pendampingan program. Pada komunitas dengan keterlibatan sosial rendah, dampak program cenderung kurang optimal dan sulit dipertahankan dalam jangka panjang.

Pada kelompok usia produktif, kebijakan promosi kesehatan di tempat kerja terbukti efektif dalam mengurangi perilaku sedentari dan meningkatkan aktivitas fisik harian pekerja. Dukungan fasilitas olahraga, budaya organisasi yang mendukung gaya hidup sehat, serta fleksibilitas waktu aktivitas fisik menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan program (Ullberg et al., 2023). Model PRECEDE-PROCEED dinilai efektif karena mampu mengidentifikasi faktor perilaku dan lingkungan kerja yang mempengaruhi aktivitas fisik pekerja (Fetherman & Cebrick-Grossman, 2023). Akan tetapi, dibandingkan intervensi sekolah dan komunitas, dampak program di tempat kerja terhadap peningkatan kebugaran fisik jangka panjang relatif lebih terbatas apabila tidak disertai perubahan gaya hidup secara menyeluruh. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi di tempat kerja lebih efektif untuk mengurangi sedentary behavior dibandingkan membentuk kebiasaan olahraga yang berkelanjutan.

Selain faktor program, lingkungan fisik juga menjadi determinan penting dalam keberhasilan kebijakan promosi aktivitas fisik. Ketersediaan ruang terbuka hijau, jalur pejalan kaki, fasilitas olahraga publik, dan infrastruktur transportasi aktif terbukti meningkatkan peluang masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari (Zhong et al., 2022). Lingkungan yang mendukung aktivitas fisik memiliki keunggulan karena mampu menciptakan perubahan perilaku secara pasif dan berkelanjutan tanpa ketergantungan penuh pada edukasi individu. Temuan ini memperkuat konsep healthy city yang menekankan pentingnya integrasi antara kebijakan kesehatan dan perencanaan tata kota dalam menciptakan masyarakat yang lebih aktif (Giles-Corti et al., 2022).

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital juga memberikan pengaruh yang cukup signifikan terhadap promosi aktivitas fisik. Penggunaan aplikasi kebugaran dan perangkat pemantauan aktivitas terbukti efektif meningkatkan motivasi dan keterlibatan masyarakat dalam aktivitas fisik, terutama pada kelompok usia muda dan dewasa produktif (Basto & Ferreira, 2025). Teknologi memungkinkan individu memantau progres aktivitas secara mandiri dan memperoleh umpan balik secara real time. Namun demikian, efektivitas pendekatan digital cenderung lebih rendah pada kelompok lansia karena keterbatasan akses dan literasi teknologi. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi berbasis teknologi perlu disesuaikan dengan karakteristik pengguna agar tidak menimbulkan kesenjangan partisipasi.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa indikator keberhasilan kebijakan promosi kesehatan tidak hanya terbatas pada peningkatan aktivitas fisik dan kebugaran, tetapi juga mencakup aspek kesehatan mental dan kesejahteraan sosial. Aktivitas fisik terbukti berkontribusi terhadap penurunan stres, peningkatan self-efficacy, serta peningkatan kualitas hidup masyarakat (White et al., 2024). Dengan demikian, kebijakan promosi kesehatan sebaiknya tidak hanya difokuskan pada pencapaian target aktivitas fisik semata, tetapi juga mempertimbangkan dampaknya terhadap wellbeing masyarakat secara menyeluruh.

Hasil kajian menunjukkan bahwa tidak ada satu jenis kebijakan yang paling efektif untuk semua kelompok masyarakat. Efektivitas kebijakan sangat dipengaruhi oleh konteks sosial, usia sasaran, dukungan lingkungan, serta bentuk intervensi yang digunakan. Oleh karena itu, pendekatan yang paling efektif adalah kebijakan promosi kesehatan yang bersifat komprehensif dan terintegrasi, yaitu menggabungkan regulasi nasional, intervensi berbasis

sekolah dan komunitas, dukungan lingkungan fisik, serta pemanfaatan teknologi digital. Pendekatan multidimensional tersebut dinilai lebih mampu menciptakan perubahan perilaku aktivitas fisik yang berkelanjutan dan berdampak luas terhadap kesehatan masyarakat.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil *systematic literature review* terhadap 25 artikel ilmiah, penelitian ini menunjukkan bahwa kebijakan promosi kesehatan memiliki peran penting dalam meningkatkan aktivitas fisik, kebugaran, dan kesejahteraan masyarakat. Kebijakan yang diterapkan pada berbagai setting, seperti sekolah, komunitas, tempat kerja, dan lingkungan publik, mampu mendorong perubahan perilaku menuju gaya hidup yang lebih aktif dan sehat. Efektivitas kebijakan dipengaruhi oleh dukungan lingkungan fisik, keterlibatan sosial, pemanfaatan teknologi digital, serta koordinasi lintas sektor dalam proses implementasinya. Peningkatan aktivitas fisik memberikan dampak positif terhadap kebugaran kardiorespirasi, pencegahan penyakit kronis, serta kesehatan mental dan kualitas hidup masyarakat. Penelitian ini menegaskan bahwa kebijakan promosi kesehatan yang dirancang secara komprehensif, terintegrasi, dan berkelanjutan berpotensi menjadi strategi efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.

REKOMENDASI

Berdasarkan hasil penelitian, diperlukan penguatan implementasi kebijakan promosi kesehatan melalui kolaborasi lintas sektor, peningkatan dukungan lingkungan fisik yang ramah aktivitas fisik, serta pemanfaatan teknologi digital untuk memperluas jangkauan intervensi kesehatan masyarakat. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji efektivitas kebijakan promosi kesehatan secara lebih spesifik pada kelompok usia, wilayah, atau setting tertentu, seperti sekolah, tempat kerja, dan komunitas perkotaan maupun pedesaan. Selain itu, penelitian dengan pendekatan longitudinal dan metode campuran juga diperlukan untuk melihat dampak jangka panjang kebijakan terhadap perubahan perilaku aktivitas fisik masyarakat. Dalam pelaksanaannya, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan, seperti keterbatasan jumlah artikel yang dianalisis, perbedaan karakteristik penelitian pada setiap studi, serta variasi indikator aktivitas fisik yang digunakan, sehingga dapat mempengaruhi konsistensi hasil kajian.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penyusunan penelitian ini. Ucapan terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing, rekan akademik, serta berbagai pihak yang telah membantu dalam proses pengumpulan referensi, analisis data, dan penyelesaian penelitian. Penulis juga mengapresiasi para peneliti dan institusi yang telah menyediakan sumber literatur ilmiah sehingga penelitian ini dapat diselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Adil, A. (2025). Peran Teknologi dalam Mendorong Aktivitas Fisik Mahasiswa di Era Digital. *Global Journal Sports*, 3(3), 503–513.
- Althoff, T., Ivanovic, B., King, A. C., Hicks, J. L., Delp, S. L., & Leskovec, J. (2025). Countrywide natural experiment links built environment to physical activity. *Nature*, 645(8080), 407–413. <https://doi.org/10.1038/s41586-025-09321-3>
- Baj-Korpak, J., Zaworski, K., Wochna, M., Chmara, S., & Stelmach, M. J. (2025). Trends in physical fitness among polish children and adolescents. *Frontiers in Public Health*, 13, 1576822. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1576822>
- Basto, S. P., & Ferreira, P. (2025). Mobile applications, physical activity, and health promotion. *BMC Health Services Research*, 25(1), 359. <https://doi.org/10.1186/s12913-025-12489-z>
- Bentsen, P., Mygind, L., Elsborg, P., Nielsen, G., & Mygind, E. (2022). Education outside the classroom as upstream school health promotion: 'Adding-in' physical activity into

- children's everyday life and settings. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(3), 303–311. <https://doi.org/10.1177/1403494821993715>
- BKPK. (2025). *Aktifitas Fisik Penduduk Indonesia—Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BPKP Kemenkes*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/aktifitas-fisik-penduduk-indonesia/>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., DiPietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Chater, A. M., Schulz, J., Jones, A., Burke, A., Carr, S., Kukucska, D., Troop, N., Trivedi, D., & Howlett, N. (2022). Outcome evaluation of Active Herts: A community-based physical activity programme for inactive adults at risk of cardiovascular disease and/or low mental wellbeing. *Frontiers in Public Health*, 10, 903109. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.903109>
- Chen, S., Hong, J., Milton, K., Klepac, B., Ma, J., & Pedisic, Z. (2023a). Analysis of national physical activity and sedentary behaviour policies in China. *BMC Public Health*, 23(1), 1024. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15865-8>
- Chen, S., Hong, J., Milton, K., Klepac, B., Ma, J., & Pedisic, Z. (2023b). Analysis of national physical activity and sedentary behaviour policies in China. *BMC Public Health*, 23(1), 1024. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15865-8>
- Crist, K., Full, K. M., Linke, S., Tuz-Zahra, F., Bolling, K., Lewars, B., Liu, C., Shi, Y., Rosenberg, D., Jankowska, M., Benmarhnia, T., & Natarajan, L. (2022). Health effects and cost-effectiveness of a multilevel physical activity intervention in low-income older adults; results from the PEP4PA cluster randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 19(1), 75. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01309-w>
- ditlie. (2025, October 4). Kebijakan Publik 2025: Pemerintah Dorong Pola Hidup Sehat Lewat Program Nasional Gizi & Aktivitas Fisik. *Ditlie Blog Stories*. <https://ditlie.com/kebijakan-publik-2025-pola-hidup-sehat-program-nasional-gizi-aktivitas-fisik/>
- Dunne, A., Haake, S., Quirk, H., & Bullas, A. (2021). Motivation to Improve Mental Wellbeing via Community Physical Activity Initiatives and the Associated Impacts—A Cross-Sectional Survey of UK parkrun Participants. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(24), 13072. <https://doi.org/10.3390/ijerph182413072>
- Fetherman, D. L., & Cebreck-Grossman, J. (2023). Use of the PRECEDE–PROCEED Model to Pilot an Occupational Physical Activity Intervention: Tailored Through a Community Partnership. *Workplace Health & Safety*, 71(8), 367–374. <https://doi.org/10.1177/21650799231180793>
- Franke, T., Sims-Gould, J., Nettlefold, L., Ottoni, C., & McKay, H. A. (2021). “It makes me feel not so alone”: Features of the Choose to Move physical activity intervention that reduce loneliness in older adults. *BMC Public Health*, 21(1), 312. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-10363-1>
- Fu, Q., Li, L., Li, Q., & Wang, J. (2025a). The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25(1), 1514. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>
- Fu, Q., Li, L., Li, Q., & Wang, J. (2025b). The effects of physical activity on the mental health of typically developing children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *BMC Public Health*, 25, 1514. <https://doi.org/10.1186/s12889-025-22690-8>
- Giles-Corti, B., Moudon, A. V., Lowe, M., Adlakha, D., Cerin, E., Boeing, G., Higgs, C., Arundel, J., Liu, S., Hinckson, E., Salvo, D., Adams, M. A., Badland, H., Florindo, A. A., Gebel, K., Hunter, R. F., Mitáš, J., Oyeyemi, A. L., Puig-Ribera, A., ... Sallis, J. F. (2022). Creating healthy and sustainable cities: What gets measured, gets done. *The Lancet Global Health*, 10(6), e782–e785. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(22\)00070-5](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(22)00070-5)

- Guthold, R., Stevens, G. A., Riley, L. M., & Bull, F. C. (2018). Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: A pooled analysis of 358 population-based surveys with 1·9 million participants. *The Lancet Global Health*, 6(10), e1077–e1086. [https://doi.org/10.1016/S2214-109X\(18\)30357-7](https://doi.org/10.1016/S2214-109X(18)30357-7)
- Hartini, S., Mangarengi, Y., Nurachma, E., & Rahayu Asih, O. (2025). Edukasi Aktivitas Fisik Sebagai Upaya Program Gerakan Masyarakat Sehat Menuju Indonesia Sehat 2025: Pengabdian Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(3), 349–353. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i3.395>
- Huang, X., Zhang, C., Li, J., & Ding, X. (2025). Quantitative evaluation of China's adolescent physical activity policies: A PMC Index model approach. *Frontiers in Public Health*, 13, 1625225. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2025.1625225>
- Hunter, R. F., Adlakha, D., Cardwell, C., Cupples, M. E., Donnelly, M., Ellis, G., Gough, A., Hutchinson, G., Kearney, T., Longo, A., Prior, L., McAneney, H., Ferguson, S., Johnston, B., Stevenson, M., Kee, F., & Tully, M. A. (2021). Investigating the physical activity, health, wellbeing, social and environmental effects of a new urban greenway: A natural experiment (the PARC study). *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 18(1), 142. <https://doi.org/10.1186/s12966-021-01213-9>
- Kaveh, M. H., Layeghiasi, M., Nazari, M., Ghahremani, L., & Karimi, M. (2021). What Are the Determinants of a Workplace Health Promotion? Application of a Social Marketing Model in Identifying Determinants of Physical Activity in the Workplace (a Qualitative Study). *Frontiers in Public Health*, 8, 614631. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2020.614631>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes. (2025). Cek Kesehatan Gratis (CKG) Sekolah. Ayo Sehat. <https://ayosehat.kemkes.go.id/agenda-kegiatan/cek-kesehatan-gratis-ckg-sekolah>
- Müller-Riemenschneider, F., Petrunoff, N., Yao, J., Ng, A., Sia, A., Ramiah, A., Wong, M., Han, J., Tai, B. C., & Uijtdewilligen, L. (2020). Effectiveness of prescribing physical activity in parks to improve health and wellbeing—The park prescription randomized controlled trial. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 42. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-00941-8>
- Poli, L., Mazić, S., Ciccone, M. M., Cataldi, S., Fischetti, F., & Greco, G. (2025). A 10-week multicomponent outdoor exercise program improves hemodynamic parameters and physical fitness in cardiovascular disease adult and elderly patients. *Sport Sciences for Health*, 21(1), 239–249. <https://doi.org/10.1007/s11332-024-01251-3>
- Prasetyo, M., & Fadhiil, F. (2025). Implementasi Program Latihan Fisik Terstruktur untuk Meningkatkan Kesehatan dan Produktivitas Masyarakat di Kabupaten Jayawijaya. *SWARNA: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4, 891–897. <https://doi.org/10.55681/swarna.v4i6.1733>
- Richards, J., Siefken, K., Pratt, M., Bauman, A., Mejía-Gruesso, J., Woods, C. B., Wendel-Vos, W., Hinckson, E., Salvo, D., Hallal, P. C., & Ramírez Varela, A. (2024a). Navigating Physical Activity Promotion and Policy in the Post-COVID-19-Pandemic Era. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(12), 1412–1422. <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0206>
- Richards, J., Siefken, K., Pratt, M., Bauman, A., Mejía-Gruesso, J., Woods, C. B., Wendel-Vos, W., Hinckson, E., Salvo, D., Hallal, P. C., & Ramírez Varela, A. (2024b). Navigating Physical Activity Promotion and Policy in the Post-COVID-19-Pandemic Era. *Journal of Physical Activity and Health*, 21(12), 1412–1422. <https://doi.org/10.1123/jpah.2024-0206>
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., Oyeyemi, A. L., Perez, L. G., Richards, J., Hallal, P. C., & Lancet Physical Activity Series 2 Executive Committee. (2016). Progress in physical activity over the Olympic quadrennium. *Lancet*, 388(10051), 1325–1336. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30581-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30581-5)
- Sara, B., Nasser, M. R., & Mahdi, E. (2025). The Effect of 6 Weeks of Dynamic Neuromuscular Stabilization Exercises on Motor Control, Cardiovascular Fitness, and Respiratory

- Performance in Overweight and Obese Women. *Biological Research for Nursing*, 27(4). <https://doi.org/10.1177/10998004251337451>
- Schmidt, S. K., Reinboth, M. S., Resaland, G. K., & Bratland-Sanda, S. (2020). Changes in Physical Activity, Physical Fitness and Well-Being Following a School-Based Health Promotion Program in a Norwegian Region with a Poor Public Health Profile: A Non-Randomized Controlled Study in Early Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(3), 896. <https://doi.org/10.3390/ijerph17030896>
- Ullberg, O. H., Toivanen, S., Tillander, A., & Bälter, K. (2023). Workplace health promotion to facilitate physical activity among office workers in Sweden. *Frontiers in Public Health*, 11, 1175977. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1175977>
- van der Ploeg, H. P., & Bull, F. C. (2020). Invest in physical activity to protect and promote health: The 2020 WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 17(1), 145. <https://doi.org/10.1186/s12966-020-01051-1>
- Walker, T. J., Craig, D. W., Pavlovic, A., Thiele, S., Natale, B., Szeszulski, J., DeFina, L. F., & Kohl, H. W. (2021). Physical Activity and Healthy Eating Programming in Schools to Support Student's Health-Related Fitness: An Observational Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(21), 11069. <https://doi.org/10.3390/ijerph182111069>
- Wang, Z., Zhou, P., & Mou, C. (2026). Advancing universal health coverage through non-medical interventions: The evolution and equity of China's National Fitness policy system. *Frontiers in Public Health*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2026.1770159>
- 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. (2021). Noncommunicable Diseases Country Profiles: Indonesia. Geneva: WHO.
- WHO. (2022). *The Global Status Report on Physical Activity 2022*. <https://www.who.int/teams/health-promotion/physical-activity/global-status-report-on-physical-activity-2022>
- WHO & The World Bank. (2020). *Health at a Glance: Latin America and the Caribbean 2020*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/6089164f-en>
- Zahron, A. E. F., & Fadhli, N. R. (2025). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Pada Siswa Usia 12-15 Tahun | Jurnal Edukasi Citra Olahraga. *Jurnal Edukasi Citra Olahraga*, 5(3). <https://jurnal.citrabakti.ac.id/index.php/jor/article/view/6259>
- Zhong, J., Liu, W., Niu, B., Lin, X., & Deng, Y. (2022). Role of Built Environments on Physical Activity and Health Promotion: A Review and Policy Insights. *Frontiers in Public Health*, 10, 950348. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2022.950348>