

OLAHRAGA SEBAGAI PENDORONG GAYA HIDUP SEHAT DI MASYARAKAT: TINJAUAN LITERATUR

Yan Indra Siregar¹, Putra Arima², Yeni Fitria³, Iman Ali Matua Nasution⁴, Yoga Dwi Salim⁵, Sholahuddin Ramadan Hsb⁶, Muhammad Priya Rabbani⁷, Arista Anggian⁸,
Riko Ardiansyah⁹, Jeremi Jordan Malau¹⁰

¹⁻¹⁰Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga
Fakultas Ilmu Keolahragaan

¹yanindra@unimed.ac.id, ²putraarima@unimed.ac.id,
³yenifitria0611@gmail.com, ⁴imanalimatuanasution@gmail.com,
⁵yogasalim276@gmail.com, ⁶solahasihuan@gmail.com,
⁷muhammadpriyarabbani2004@gmail.com, ⁸aristabatubara@gmail.com,
⁹arikoardiyansah@gmail.com, ¹⁰jeremijordanm@gmail.com

ABSTRACT

The development of modern lifestyles, which tend to be physically inactive, has led to various health problems in society, including an increased risk of chronic diseases and decreased quality of life. Therefore, exercise plays an important role in promoting a healthy lifestyle. This study aims to analyze the role of exercise in encouraging healthy living through a literature review method. The data were obtained from 10 national journals published within the last 5 to 10 years and relevant to the research topic. The analysis technique used was content analysis by comparing findings from various studies. The results indicate that exercise has a significant impact on improving physical fitness, mental health, and public awareness in adopting healthy lifestyles. However, several challenges remain, such as lack of motivation, limited time, and insufficient facilities, which hinder community participation in physical activities. Therefore, continuous efforts through education, health programs, and environmental support are needed to make exercise a consistent habit in daily life.

Keywords: exercise, healthy lifestyle, physical activity

ABSTRAK

Perkembangan gaya hidup modern yang cenderung kurang aktif telah menimbulkan berbagai permasalahan kesehatan di masyarakat, seperti meningkatnya risiko penyakit kronis dan menurunnya kualitas hidup. Oleh karena itu, olahraga menjadi salah satu upaya penting dalam mendorong terbentuknya gaya hidup sehat. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran olahraga dalam meningkatkan gaya hidup sehat di masyarakat melalui metode *literature review*. Data diperoleh dari 10 jurnal nasional yang terbit dalam kurun waktu 5 hingga 10 tahun terakhir dan relevan dengan topik penelitian. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis isi (*content analysis*) dengan membandingkan hasil dari berbagai penelitian. Hasil

kajian menunjukkan bahwa olahraga memiliki pengaruh signifikan terhadap peningkatan kebugaran jasmani, kesehatan mental, serta kesadaran masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat. Namun demikian, masih terdapat berbagai kendala seperti kurangnya motivasi, keterbatasan waktu, dan minimnya fasilitas yang menghambat partisipasi masyarakat dalam berolahraga. Oleh karena itu, diperlukan upaya berkelanjutan melalui edukasi, program kesehatan, dan dukungan lingkungan agar olahraga dapat menjadi kebiasaan yang melekat dalam kehidupan sehari-hari masyarakat.

Kata kunci: olahraga, gaya hidup sehat, aktivitas fisik

A. Pendahuluan

Perkembangan zaman yang semakin modern telah membawa perubahan besar dalam pola hidup masyarakat. Aktivitas sehari-hari kini cenderung lebih banyak dilakukan dengan bantuan teknologi, sehingga tanpa disadari tingkat aktivitas fisik masyarakat menjadi semakin menurun. Kebiasaan seperti duduk dalam waktu yang lama, bekerja di depan layar, serta minimnya aktivitas gerak dikenal sebagai gaya hidup sedentary, yang saat ini menjadi salah satu tantangan utama dalam bidang kesehatan. Kondisi ini tidak hanya terjadi pada kelompok usia tertentu, tetapi hampir merata di berbagai lapisan masyarakat, baik remaja, dewasa, hingga lansia. Dampak dari pola hidup yang kurang aktif ini sangat signifikan, di antaranya meningkatnya risiko obesitas, penyakit jantung, diabetes, hingga gangguan kesehatan lainnya yang bersifat kronis. Selain itu,

kurangnya aktivitas fisik juga dapat memengaruhi kesehatan mental, seperti meningkatnya tingkat stres, kecemasan, dan menurunnya kualitas hidup secara keseluruhan.

Dalam situasi tersebut, olahraga hadir sebagai salah satu solusi yang paling sederhana namun efektif untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan. Olahraga tidak hanya berfungsi untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi juga berperan penting dalam meningkatkan kesehatan mental dan sosial individu. Aktivitas olahraga yang dilakukan secara rutin dapat membantu meningkatkan daya tahan tubuh, memperbaiki fungsi organ, serta memberikan efek relaksasi yang mampu mengurangi tekanan psikologis. Oleh karena itu, olahraga seharusnya menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari kehidupan sehari-hari masyarakat. Namun, pada kenyataannya, kesadaran masyarakat untuk menjadikan olahraga sebagai

kebutuhan masih tergolong rendah, sehingga diperlukan pemahaman yang lebih mendalam mengenai pentingnya olahraga dalam mendukung gaya hidup sehat.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kajian ini akan membahas bagaimana peran olahraga dalam mendorong terciptanya gaya hidup sehat di masyarakat. Sejalan dengan itu, tujuan dari penulisan artikel ini adalah untuk menganalisis serta merangkum berbagai hasil penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, khususnya yang berasal dari jurnal-jurnal nasional dalam kurun waktu lima hingga sepuluh tahun terakhir, guna memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai hubungan antara olahraga dan gaya hidup sehat. Adapun manfaat dari penulisan artikel ini diharapkan dapat memberikan pemahaman ilmiah yang lebih luas kepada masyarakat mengenai pentingnya aktivitas olahraga, serta menjadi referensi yang dapat digunakan oleh peneliti maupun pihak terkait dalam mengembangkan kajian lebih lanjut di bidang kesehatan dan gaya hidup sehat.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode *literature review*, yaitu mengkaji dan menganalisis berbagai hasil penelitian yang telah dipublikasikan sebelumnya. Sumber data dalam penelitian ini berasal dari 10 jurnal nasional yang diperoleh melalui database seperti SINTA dan Google Scholar. Pemilihan jurnal dilakukan secara selektif dengan menggunakan kriteria inklusi, yaitu jurnal yang terbit dalam rentang waktu 5 hingga 10 tahun terakhir serta memiliki relevansi yang kuat dengan topik olahraga dan gaya hidup sehat. Dengan kriteria tersebut, data yang digunakan diharapkan mampu memberikan gambaran yang aktual dan sesuai dengan kondisi masyarakat saat ini. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui studi dokumentasi, yaitu dengan membaca, memahami, dan mencatat informasi penting dari masing-masing jurnal yang dijadikan sumber penelitian.

Selanjutnya, data yang telah dikumpulkan dianalisis menggunakan teknik analisis isi (*content analysis*),

yaitu dengan mengidentifikasi, mengelompokkan, dan menafsirkan temuan-temuan utama dari setiap jurnal. Peneliti kemudian melakukan perbandingan hasil penelitian untuk melihat persamaan, perbedaan, serta kecenderungan umum yang muncul terkait peran olahraga dalam mendorong gaya hidup sehat di masyarakat. Melalui proses ini, diharapkan dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam dan menyeluruh mengenai topik yang dikaji. Hasil analisis tersebut selanjutnya disusun secara sistematis agar dapat memberikan informasi yang jelas, runtut, dan mudah dipahami oleh pembaca.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelusuran dan analisis terhadap berbagai artikel ilmiah yang relevan, diperoleh sejumlah temuan yang menunjukkan bahwa olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam mendorong terbentuknya gaya hidup sehat di masyarakat. Secara umum, penelitian-penelitian yang dikaji menunjukkan bahwa aktivitas olahraga tidak hanya berdampak pada peningkatan kesehatan fisik, tetapi

juga berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran, pola pikir, serta kebiasaan hidup masyarakat menjadi lebih sehat. Banyak penelitian menegaskan bahwa melalui edukasi dan praktik olahraga secara langsung, masyarakat menjadi lebih memahami pentingnya menjaga kesehatan dan mulai menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu, olahraga juga terbukti mampu menekan risiko berbagai penyakit tidak menular serta meningkatkan kualitas hidup secara menyeluruh.

Di sisi lain, hasil kajian juga menunjukkan bahwa keberhasilan olahraga dalam membentuk gaya hidup sehat tidak terlepas dari berbagai faktor pendukung, seperti motivasi individu, lingkungan sosial, serta ketersediaan fasilitas. Meskipun manfaat olahraga sudah cukup banyak diketahui, masih ditemukan kendala seperti kurangnya waktu, rendahnya kesadaran, dan minimnya sarana pendukung yang menyebabkan partisipasi masyarakat dalam berolahraga belum optimal. Oleh karena itu, diperlukan upaya yang lebih terarah melalui edukasi, program pemerintah, serta dukungan dari lingkungan sekitar agar olahraga

dapat menjadi kebiasaan yang terstruktur, hasil analisis dari berkelanjutan. Untuk memberikan beberapa jurnal yang telah dikaji akan gambaran yang lebih sistematis dan disajikan dalam bentuk tabel berikut.

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Fokus Penelitian	Hasil Utama
1	Reski Ameliya dkk. (2026)	Edukasi Pola Hidup Sehat Melalui Aktivitas Olahraga pada Kelompok Usia Produktif di Desa Balleanging	Menganalisis pengaruh edukasi dan praktik olahraga terhadap peningkatan kesadaran hidup sehat masyarakat usia produktif	Terjadi peningkatan pemahaman masyarakat dari 42% menjadi 84%, serta meningkatnya partisipasi dan kesadaran untuk berolahraga secara mandiri
2	Supri Hartini dkk. (2025)	Edukasi Aktivitas Fisik sebagai Upaya Program Gerakan Masyarakat Sehat Menuju Indonesia Sehat 2025	Mengkaji peran edukasi aktivitas fisik dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat	Edukasi aktivitas fisik mampu meningkatkan pemahaman masyarakat, namun masih terdapat kendala seperti kesibukan dan kurangnya motivasi dalam menerapkan olahraga secara rutin
3	Reno Septianingsih dkk. (2024)	Analisis Pemerolehan Bahasa Pertama pada Anak Usia Lima Tahun Melalui Ilmu Linguistik	Menganalisis faktor yang memengaruhi pemerolehan bahasa anak melalui interaksi lingkungan	Hasil menunjukkan bahwa kemampuan anak sangat dipengaruhi oleh interaksi lingkungan, keluarga, dan kebiasaan sehari-hari
4	Suci Rani Fatmawati (2015)	Pemerolehan Bahasa Pertama Anak Menurut Tinjauan Psikolinguistik	Mengkaji proses pemerolehan bahasa pertama anak dari perspektif psikolinguistik	Pemerolehan bahasa terjadi secara alami melalui interaksi dengan lingkungan, tanpa perlu pembelajaran formal
5	Indah Permatasari Suardi dkk. (2019)	Pemerolehan Bahasa Pertama pada Anak Usia Dini	Mengkaji perkembangan bahasa anak usia dini berdasarkan faktor lingkungan	Lingkungan keluarga sangat berpengaruh terhadap perkembangan bahasa anak, terutama dalam pembentukan kosakata dan komunikasi awal

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Fokus Penelitian	Hasil Utama
6.	Mahendra Aji Monzera (2022)	Hubungan Perilaku Gaya Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Usia Dewasa Di Fasilitas Olahraga Summit Gym Kota Semarang	Hubungan gaya hidup dengan kebugaran	Banyak individu kurang aktif karena faktor waktu dan motivasi
7	Farida Mulyaningsih dkk. (2023)	Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati	Meneliti hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat terhadap tingkat kebugaran jasmani siswa yang mengikuti ekstrakurikuler olahraga	Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani, serta antara pola hidup sehat dengan kebugaran jasmani. Selain itu, kombinasi keduanya juga memiliki hubungan yang cukup kuat terhadap peningkatan kebugaran jasmani siswa
8.	Muhamad Nurul Rafli dkk. (2024)	Analisis Perilaku Aktivitas Fisik dan Promosi Gaya Hidup Sehat pada Siswa Sekolah Menengah Atas	Menganalisis perilaku aktivitas fisik serta gaya hidup sehat pada siswa SMA dan faktor yang mempengaruhinya	Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan antara laki-laki dan perempuan dalam aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Namun, terdapat perbedaan signifikan berdasarkan status tempat tinggal dan keterlibatan dalam kegiatan ekstrakurikuler. Lingkungan dan aktivitas sosial terbukti berpengaruh terhadap perilaku hidup sehat siswa

No	Nama Penulis	Judul Penelitian	Fokus Penelitian	Hasil Utama
9.	Muhammad Teguh Prasetyo, Fahmi Fadhiil, Swandika Pinem (2025)	Gerakan Masyarakat Aktif dan Sehat: Implementasi Program Aktivitas Fisik Senam Gembira di Desa Tumbuh Mulia	Mengkaji implementasi program aktivitas fisik berbasis komunitas (senam gembira) dalam meningkatkan partisipasi dan gaya hidup sehat masyarakat desa	Hasil penelitian menunjukkan peningkatan signifikan pada partisipasi masyarakat (hingga 84%), peningkatan aktivitas fisik mingguan dari 84 menit menjadi 162 menit, serta peningkatan kebugaran jasmani dari kategori “kurang” menjadi “cukup–baik”. Program ini juga berhasil membentuk komunitas senam yang mendukung keberlanjutan gaya hidup sehat di masyarakat
10	Ryo Sinung Primadana dkk. (2025)	Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Pola Hidup Sehat Mahasiswa Baru PJKR FKIP Universitas Tadulako	Menganalisis pengaruh aktivitas fisik terhadap pola hidup sehat pada mahasiswa baru program studi pendidikan jasmani	Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap pola hidup sehat mahasiswa. Semakin tinggi tingkat aktivitas fisik yang dilakukan, maka semakin baik pula penerapan pola hidup sehat pada mahasiswa tersebut

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dari berbagai jurnal yang telah dikaji, dapat disimpulkan bahwa olahraga memiliki peran yang sangat penting dalam mendorong terbentuknya gaya hidup sehat di masyarakat. Hampir seluruh penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan secara

rutin mampu meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki kualitas hidup, serta mengurangi risiko berbagai penyakit. Selain itu, olahraga juga berkontribusi dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan, terutama ketika didukung oleh edukasi yang tepat dan

lingkungan yang mendukung. Hal ini terlihat dari adanya peningkatan pemahaman, partisipasi, dan kebiasaan hidup sehat pada kelompok masyarakat yang mendapatkan intervensi berupa edukasi dan program aktivitas fisik.

Namun demikian, hasil kajian juga mengungkapkan bahwa masih terdapat berbagai hambatan dalam penerapan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari, seperti kurangnya motivasi, keterbatasan waktu, serta minimnya fasilitas pendukung. Di sisi lain, faktor lingkungan, kebiasaan, dan dukungan sosial terbukti memiliki pengaruh besar dalam membentuk perilaku hidup sehat. Oleh karena itu, upaya untuk meningkatkan gaya hidup sehat tidak cukup hanya dengan memberikan pengetahuan, tetapi juga perlu diikuti dengan program yang berkelanjutan, penyediaan fasilitas yang memadai, serta dorongan dari lingkungan sekitar. Dengan demikian, olahraga tidak hanya menjadi aktivitas sesaat, tetapi dapat benar-benar menjadi bagian dari kebiasaan hidup masyarakat yang dilakukan secara konsisten.

DAFTAR PUSTAKA

- Ameliya, R., dkk. (2026). *Edukasi pola hidup sehat melalui aktivitas olahraga pada kelompok usia produktif di Desa Balleanging.*
- Hartini, S., dkk. (2025). *Edukasi aktivitas fisik sebagai upaya program Gerakan Masyarakat Sehat menuju Indonesia Sehat 2025.*
- Septianingsih, R., dkk. (2024). *Analisis pemerolehan bahasa pertama pada anak usia lima tahun melalui ilmu linguistik.*
- Fatmawati, S. R. (2015). *Pemerolehan bahasa pertama anak menurut tinjauan psikolinguistik.*
- Suardi, I. P., dkk. (2019). *Pemerolehan bahasa pertama pada anak usia dini.*
- Monzera, M. A. (2022). *Hubungan perilaku gaya hidup sehat terhadap kebugaran jasmani usia dewasa di fasilitas olahraga Summit Gym Kota Semarang.*
- Mulyaningsih, F., dkk. (2023). *Hubungan antara aktivitas fisik*

dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di SMP Negeri 2 Mlati.
<https://doi.org/10.21831/major.a.v29i1.64506>

Rafli, M. N., dkk. (2024). *Analisis perilaku aktivitas fisik dan promosi gaya hidup sehat pada siswa sekolah menengah atas.*
<https://doi.org/10.37630/jpo.v14i4.1614>

Prasetyo, M. T., Fadhiil, F., & Pinem, S. (2025). *Gerakan masyarakat aktif dan sehat: Implementasi program aktivitas fisik senam gembira di Desa Tumbuh Mulia.*
<https://doi.org/10.55681/swarna.v4i10.1767>

Primadana, R. S., dkk. (2025). *Pengaruh aktivitas fisik terhadap pola hidup sehat mahasiswa baru PJKR FKIP Universitas Tadulako.*
<https://doi.org/10.31258/jassi.4.2.34-47>