

LAPORAN PENGABDIAN

EDUKASI KEBUGARAN DAN KESEHATAN MENTAL MELALUI AKTIVITAS OLAHRAGA REKREATIF



TIM PENGUSUL

KETUA	: A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.	NIDN	: 0902049701
ANGGOTA	: Muh Jamil Abdillah, S.Or., M.Or.	NIDN	: 0920119801
	Adelvin Sangkalabu	NIM	: 2389201002
	Aldy Saputra	NIM	: 2489201009
	Resy Sarita	NIM	: 2489201015

**PROGRAM STUDI ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA
TAHUN 2024**

HALAMAN PENGESAHAN

PENGABDIAN MASYARAKAT UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA

1. Judul Kegiatan : Edukasi Kebugaran dan Kesehatan Mental Melalui Aktivitas Olahraga Rekreatif
2. Ketua Tim Pengabdi :
 - a. Nama Lengkap : A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.
 - b. NIDN : 0902049701
 - c. Jabatan/golongan : Asisten Ahli
 - d. Program Studi : Ilmu Keolahragaan
 - e. Bidang Keahlian : Kesehatan Olahraga
 - f. Alamat Surel :
- Anggota Tim Penyusul :
 - a. Jumlah Anggota : 4
 - b. Nama Anggota 1/ Bidang Keahlian : Muh Jamil Abdillah, S.Or., M.Or./ Kesehatan Olahraga
 - c. Nama Anggota 2/ Bidang Keahlian : Adelvin Sangkalabu
- Lokasi Kegiatan :
 - a. Wilayah mitra (Desa/Kecamatan) : Kabupaten Bone
 - b. Kabupaten/Kota : Kabupaten Bone
 - c. Provinsi : Sulawesi Selatan
- Luaran Yang dihasilkan : Laporan Pengabdian kepada Masyarakat
- Periode Pelaksanaan : 16 Juli 2024
- Biaya Total : Rp. 1.166.000

Menyetujui
Dekan



Dr. M. Awaluddin A., S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Watampone, 20 Juli 2024
Ketua Pengabdi

A. Ine Aprilia Damai, S.Or., M.Or.
NIDN. 0902049701

Mengetahui,
Ka. LPPM



Dr. Yusriadi, M.Si.

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga tulisan ini yang berjudul "Edukasi Kebugaran dan Kesehatan Mental melalui Aktivitas Olahraga Rekreatif" dapat diselesaikan dengan baik.

Olahraga rekreatif merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang dilakukan untuk memperoleh kesenangan, meningkatkan kebugaran, serta mendukung kualitas hidup yang lebih baik. Di tengah meningkatnya tantangan gaya hidup sedentari, tekanan pekerjaan, serta berbagai permasalahan kesehatan mental, olahraga rekreatif menjadi salah satu strategi promotif dan preventif yang efektif dalam meningkatkan derajat kesehatan masyarakat. Oleh karena itu, edukasi mengenai manfaat olahraga rekreatif perlu terus ditingkatkan agar masyarakat memiliki kesadaran untuk menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari.

Melalui tulisan ini, penulis berharap pembaca memperoleh pemahaman mengenai pentingnya olahraga rekreatif sebagai sarana untuk meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus menjaga kesehatan mental. Selain itu, tulisan ini diharapkan dapat menjadi sumber informasi yang bermanfaat bagi mahasiswa, akademisi, maupun masyarakat dalam mendorong penerapan gaya hidup aktif dan sehat.

Penulis menyadari bahwa tulisan ini masih memiliki berbagai keterbatasan, baik dari segi isi maupun penyajiannya. Oleh karena itu, kritik dan saran yang bersifat membangun sangat diharapkan sebagai bahan evaluasi dan penyempurnaan pada penulisan selanjutnya.

Akhir kata, penulis berharap semoga tulisan ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan pembaca mengenai pentingnya olahraga rekreatif dalam menjaga kebugaran fisik dan kesehatan mental, serta memberikan kontribusi positif bagi upaya peningkatan kualitas kesehatan masyarakat.

Watampone, 20 Februari 2025

Tim Pengabdian

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
KATA PENGANTAR	ii
DAFTAR ISI.....	iii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	1
1.3 Tujuan Penulisan	1
BAB II.....	3
PEMBAHASAN	3
2.1 Pengertian Olahraga Rekreatif	3
2.2 Konsep Kebugaran Jasmani	3
2.3 Pengertian Kesehatan Mental	4
2.4 Hubungan Olahraga Rekreatif dengan Kesehatan Mental	4
2.5 Manfaat Olahraga Rekreatif bagi Kebugaran.....	5
2.6 Strategi Edukasi Kebugaran dan Kesehatan Mental	6
2.7 Faktor Pendukung Keberhasilan Program.....	6
2.8 Tantangan Pelaksanaan	7
2.9 Upaya Peningkatan Program	7
BAB III	8
METODE PELAKSANAAN	8
BAB IV	9
HASIL DAN PEMBAHASAN.....	9
BAB V	10
PENUTUP.....	10
5.1 Kesimpulan.....	10
5.2 Saran.....	10
DAFTAR PUSTAKA	11

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Perubahan pola hidup masyarakat modern telah menyebabkan menurunnya aktivitas fisik sehari-hari. Kemajuan teknologi, meningkatnya penggunaan perangkat digital, serta aktivitas pekerjaan yang lebih banyak dilakukan dengan posisi duduk menyebabkan masyarakat semakin rentan mengalami berbagai penyakit tidak menular, seperti obesitas, diabetes melitus, hipertensi, dan penyakit jantung. Selain berdampak pada kesehatan fisik, kondisi tersebut juga berkontribusi terhadap meningkatnya gangguan kesehatan mental, seperti stres, kecemasan, dan depresi.

Salah satu upaya yang efektif untuk mengatasi permasalahan tersebut adalah melalui olahraga rekreatif. Berbeda dengan olahraga prestasi yang berorientasi pada kompetisi, olahraga rekreatif dilakukan dengan tujuan memperoleh kesenangan, menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran jasmani, mempererat hubungan sosial, serta meningkatkan kesejahteraan psikologis.

Edukasi mengenai pentingnya olahraga rekreatif menjadi langkah strategis dalam membangun budaya hidup sehat. Dengan pemahaman yang baik, masyarakat akan terdorong untuk melakukan aktivitas fisik secara rutin sehingga kualitas kesehatan fisik maupun mental dapat meningkat secara berkelanjutan.

1.2 Rumusan Masalah

1. Apa yang dimaksud dengan olahraga rekreatif?
2. Bagaimana hubungan olahraga rekreatif dengan kebugaran jasmani?
3. Bagaimana manfaat olahraga rekreatif terhadap kesehatan mental?
4. Bagaimana strategi edukasi kebugaran dan kesehatan mental melalui olahraga rekreatif?

1.3 Tujuan Penulisan

1. Menjelaskan konsep olahraga rekreatif.
2. Menjelaskan manfaat olahraga rekreatif bagi kebugaran jasmani.
3. Menjelaskan pengaruh olahraga rekreatif terhadap kesehatan mental.

4. Mendeskripsikan strategi edukasi kepada masyarakat mengenai pentingnya olahraga rekreatif.

BAB II

PEMBAHASAN

2.1 Pengertian Olahraga Rekreatif

Olahraga rekreatif adalah aktivitas fisik yang dilakukan secara sukarela dengan tujuan memperoleh kesenangan, kebugaran, relaksasi, dan meningkatkan kualitas hidup tanpa orientasi utama pada prestasi atau kompetisi. Dalam Undang-Undang Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan, olahraga rekreatif merupakan bagian dari sistem keolahragaan nasional yang bertujuan meningkatkan kesehatan, kebugaran, kegembiraan, serta mempererat hubungan sosial masyarakat.

Contoh olahraga rekreatif antara lain:

1. Jalan santai
2. Senam kebugaran
3. Bersepeda
4. Jogging
5. Hiking
6. Renang
7. Badminton rekreasi
8. Yoga
9. Zumba
10. Permainan tradisional yang melibatkan aktivitas fisik

2.2 Konsep Kebugaran Jasmani

Kebugaran jasmani merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berlebihan serta masih memiliki cadangan energi untuk melakukan aktivitas lainnya.

Komponen kebugaran jasmani meliputi:

1. Daya tahan jantung dan paru.
2. Kekuatan otot.

3. Daya tahan otot.
4. Kelenturan.
5. Komposisi tubuh.
6. Kecepatan.
7. Kelincahan.
8. Keseimbangan.
9. Koordinasi.
10. Daya ledak otot.

Olahraga rekreatif yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan seluruh komponen tersebut sehingga kualitas hidup masyarakat menjadi lebih baik.

2.3 Pengertian Kesehatan Mental

Kesehatan mental adalah kondisi ketika seseorang mampu mengenali potensi dirinya, mengatasi tekanan kehidupan sehari-hari, bekerja secara produktif, menjalin hubungan sosial yang baik, serta berkontribusi bagi lingkungannya.

Kesehatan mental yang baik ditandai oleh:

1. mampu mengendalikan emosi,
2. memiliki rasa percaya diri,
3. mampu beradaptasi terhadap perubahan,
4. memiliki hubungan sosial yang sehat,
5. mampu menyelesaikan masalah secara positif.

2.4 Hubungan Olahraga Rekreatif dengan Kesehatan Mental

Aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi hormon endorfin, serotonin, dan dopamin yang berperan dalam menciptakan perasaan bahagia, mengurangi stres, serta meningkatkan motivasi.

Manfaat olahraga rekreatif terhadap kesehatan mental meliputi:

1. Mengurangi **Stres**

Olahraga membantu menurunkan hormon kortisol yang berhubungan dengan stres sehingga tubuh menjadi lebih rileks.

2. Mengurangi Gejala Kecemasan

Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin dapat membantu mengurangi rasa cemas dan meningkatkan rasa percaya diri.

3. Menurunkan Risiko Depresi

Olahraga merangsang pelepasan neurotransmitter yang berkontribusi pada suasana hati yang lebih baik sehingga dapat membantu mencegah maupun mengurangi gejala depresi ringan hingga sedang.

4. Meningkatkan Kualitas Tidur

Olahraga rekreatif membantu tubuh lebih mudah beristirahat sehingga kualitas tidur menjadi lebih baik.

5. Meningkatkan Interaksi Sosial

Olahraga yang dilakukan secara berkelompok, seperti senam bersama atau bersepeda komunitas, dapat mempererat hubungan sosial dan mengurangi rasa kesepian.

2.5 Manfaat Olahraga Rekreatif bagi Kebugaran

Olahraga rekreatif memberikan berbagai manfaat, antara lain:

1. meningkatkan daya tahan tubuh,
2. menjaga berat badan ideal,
3. meningkatkan fungsi jantung dan paru,
4. memperkuat tulang dan otot,
5. meningkatkan fleksibilitas,
6. memperbaiki metabolisme,
7. mengurangi risiko penyakit kronis,
8. meningkatkan produktivitas kerja,
9. meningkatkan kualitas hidup.

2.6 Strategi Edukasi Kebugaran dan Kesehatan Mental

Upaya edukasi dapat dilakukan melalui berbagai pendekatan berikut.

1. Edukasi di Sekolah

1. Senam pagi bersama.
2. Permainan olahraga tradisional.
3. Penyuluhan gaya hidup aktif.
4. Pembelajaran pentingnya aktivitas fisik.

2. Edukasi di Lingkungan Masyarakat

1. Car Free Day.
2. Jalan sehat.
3. Senam massal.
4. Lomba olahraga rekreatif.
5. Kampanye hidup sehat.

3. Edukasi di Tempat Kerja

1. Program peregangan saat bekerja.
2. Jalan santai mingguan.
3. Senam kantor.
4. Penyediaan fasilitas olahraga sederhana.

4. Pemanfaatan Media Digital

1. Video edukasi.
2. Webinar kesehatan.
3. Kampanye media sosial.
4. Aplikasi pencatat aktivitas fisik.

2.7 Faktor Pendukung Keberhasilan Program

Keberhasilan edukasi dipengaruhi oleh:

1. dukungan keluarga,
2. peran pemerintah,
3. ketersediaan ruang terbuka hijau,
4. fasilitas olahraga yang memadai,
5. keterlibatan komunitas,
6. tenaga kesehatan dan instruktur olahraga,
7. kemudahan akses informasi.

2.8 Tantangan Pelaksanaan

Beberapa tantangan dalam pelaksanaan edukasi meliputi:

1. rendahnya kesadaran masyarakat,
2. keterbatasan fasilitas olahraga,
3. kurangnya waktu karena kesibukan,
4. gaya hidup sedentari,
5. minimnya edukasi mengenai kesehatan mental,
6. kurangnya kolaborasi antarinstansi.

2.9 Upaya Peningkatan Program

Untuk meningkatkan efektivitas program edukasi, diperlukan:

1. Kampanye olahraga sebagai gaya hidup.
2. Penyediaan ruang publik yang aman dan nyaman.
3. Pelatihan kader kesehatan dan instruktur olahraga.
4. Kolaborasi pemerintah, sekolah, perguruan tinggi, dan komunitas.
5. Pemanfaatan teknologi digital untuk edukasi dan pemantauan aktivitas fisik.
6. Monitoring dan evaluasi program secara berkala.

BAB III

METODE PELAKSANAAN

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Olahraga rekreatif merupakan salah satu bentuk aktivitas fisik yang memiliki manfaat besar dalam meningkatkan kebugaran jasmani sekaligus menjaga kesehatan mental. Aktivitas ini tidak hanya membantu mencegah berbagai penyakit tidak menular, tetapi juga berperan dalam mengurangi stres, meningkatkan suasana hati, memperbaiki kualitas tidur, serta memperkuat hubungan sosial.

Edukasi mengenai kebugaran dan kesehatan mental melalui olahraga rekreatif perlu dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan pemerintah, institusi pendidikan, tenaga kesehatan, komunitas, dan masyarakat. Melalui kolaborasi tersebut diharapkan terbentuk budaya hidup aktif yang mampu meningkatkan kualitas hidup masyarakat secara menyeluruh.

5.2 Saran

1. Masyarakat perlu menjadikan olahraga rekreatif sebagai bagian dari rutinitas harian.
2. Pemerintah perlu memperluas akses terhadap fasilitas olahraga yang aman dan terjangkau.
3. Sekolah dan perguruan tinggi diharapkan mengintegrasikan edukasi kebugaran dan kesehatan mental dalam kegiatan pembelajaran.
4. Penelitian lebih lanjut diperlukan untuk mengembangkan model edukasi olahraga rekreatif yang sesuai dengan karakteristik masyarakat di berbagai daerah.

DAFTAR PUSTAKA

Harsono. (2018). *Kepelatihan Olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Aktivitas Fisik untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.

Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2021). *Desain Besar Olahraga Nasional (DBON)*. Jakarta: Kemenpora RI.

Sugiyono. (2022). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 11 Tahun 2022 tentang Keolahragaan.

World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.

Lampiran 1. Surat Tugas

	UNIVERSITAS CAHAYA PRIMA (UNCAPI) FAKULTAS SAINS DAN TEKNOLOGI UNIT PENJAMINAN MUTU (UPM) KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN TEKNOLOGI NOMOR SK: 657/E/O/2023 TANGGAL 9 AGUSTUS 2023 Jl. Jend. Urip Sumoharjo Km 1.5 Watampone universitascayahayaprima@gmail.com	Kode/No :
		Tanggal: 14 Juli 2024
	Formulir Mutu SURAT TUGAS PKM	Revisi : 00 Halaman 1 dari 17

SURAT TUGAS
Nomor : 017/UNCAPI.ST/IKR/VII/2024

Yang bertanda tangan di bawah ini

N a m a : Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN : 0922098505
Jabatan : Dekan
Dasar Penugasan : Surat Tugas PKM
Menugaskan kepada :
N a m a : A. Ine Aprilia Damai,S.Or., M.Or.
Jabatan : Asisten Ahli
NIDN : 0902049701

Untuk terlibat dalam pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat yang akan dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal : 16 Juli 2024
Waktu : 08.00 – 11.30 WITA
Tempat : Kabupaten Bone
Tema Pengabdian : Edukasi Kebugaran dan Kesehatan Mental Melalui Aktivitas Olahraga Rekreatif

Surat tugas ini diberikan kepada yang bersangkutan untuk dilaksanakan dengan penuh rasa tanggung jawab dan setelah kegiatan selesai menyetor tiga rangkap laporan pengabdian, masing-masing satu rangkap untuk rektor, satu rangkap untuk dekan dan satu rangkap untuk ketua prodi

Watampone, 14 Juli 2024
Dekan



Dr. M. Awaluddin A.,S.Sos, M.Si.
NIDN. 0922098505

Tembusan Kepada Yth.:

1. Ketua Yayasan Perguruan Cahaya
Prima
2. Rektor Universitas Cahaya Prima
3. Ketua Prodi
4. Kepada yang bersangkutan;
5. Arsip.