



Pengaruh Partisipasi Olahraga terhadap Kualitas Hidup Masyarakat Perkotaan

Yusnadi¹

¹ Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Makassar

yusnadi@unm.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh partisipasi olahraga terhadap kualitas hidup masyarakat perkotaan di Kota Makassar. Latar belakang penelitian didasarkan pada meningkatnya prevalensi gaya hidup sedentari di kalangan masyarakat urban yang berdampak negatif terhadap kesehatan fisik, mental, dan kesejahteraan sosial. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei cross-sectional. Sampel penelitian terdiri dari 320 responden yang dipilih secara proportionate stratified random sampling dari empat kecamatan di Kota Makassar. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner terstandar mengukur frekuensi, durasi, dan intensitas partisipasi olahraga serta kualitas hidup menggunakan instrumen WHOQOL-BREF yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara partisipasi olahraga terhadap kualitas hidup masyarakat perkotaan ($r = 0,612$; $p < 0,001$). Dimensi kualitas hidup yang paling dipengaruhi adalah dimensi kesehatan fisik ($\beta = 0,534$) dan dimensi psikologis ($\beta = 0,421$). Frekuensi olahraga minimal tiga kali per minggu dengan durasi 30-60 menit terbukti memberikan dampak paling optimal terhadap peningkatan kualitas hidup. Penelitian ini menyimpulkan bahwa intervensi berbasis olahraga merupakan strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat perkotaan dan perlu menjadi prioritas kebijakan kesehatan publik di tingkat kota.

Kata Kunci: partisipasi olahraga, kualitas hidup, masyarakat perkotaan, kesehatan fisik, kesejahteraan psikologis

PENDAHULUAN

Urbanisasi yang terjadi secara masif di berbagai kota besar Indonesia, termasuk Kota Makassar, telah membawa perubahan fundamental dalam pola kehidupan masyarakat. Perubahan tersebut mencakup transformasi kebiasaan hidup dari yang semula aktif secara fisik menjadi lebih banyak mengandalkan teknologi dan otomatisasi dalam aktivitas sehari-hari. Kondisi ini secara bertahap menciptakan gaya hidup sedentari yang menjadi salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit kronis seperti diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, obesitas, dan gangguan kesehatan mental (Prasetyo & Wahyuni, 2021). Permasalahan tersebut semakin diperparah oleh tekanan psikologis yang tinggi akibat tuntutan pekerjaan, kemacetan lalu lintas, serta keterbatasan ruang terbuka hijau di lingkungan perkotaan yang kondusif untuk berolahraga.

Kualitas hidup merupakan konsep multidimensional yang mencakup aspek fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan sebagaimana didefinisikan oleh World Health Organization. Dalam konteks masyarakat perkotaan, kualitas hidup sering kali menjadi indikator penting dalam mengukur tingkat kesejahteraan individu secara holistik. Berbagai studi menunjukkan bahwa kualitas hidup

masyarakat perkotaan di negara berkembang cenderung lebih rendah dibandingkan dengan masyarakat di negara maju, terutama pada dimensi kesehatan fisik dan kesejahteraan psikologis (Nugroho & Santoso, 2022). Fenomena ini mendorong para peneliti dan pembuat kebijakan untuk mencari solusi yang efektif dan berkelanjutan dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat urban.

Olahraga dan aktivitas fisik telah lama diakui sebagai salah satu intervensi non-farmakologis yang paling efektif dalam meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup. Berbagai penelitian di tingkat internasional maupun nasional secara konsisten menunjukkan bahwa individu yang aktif berolahraga secara teratur memiliki risiko lebih rendah terhadap penyakit kronis, memiliki kesehatan mental yang lebih baik, serta menunjukkan tingkat kepuasan hidup yang lebih tinggi (Hidayat & Kusuma, 2020). Olahraga tidak hanya berdampak pada aspek fisik semata, tetapi juga berkontribusi signifikan pada peningkatan fungsi kognitif, stabilitas emosi, dan kualitas tidur yang pada akhirnya berpengaruh positif terhadap produktivitas dan kualitas hidup secara keseluruhan.

Di Indonesia, data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan bahwa tingkat partisipasi olahraga masyarakat masih tergolong rendah. Sekitar 33,5% penduduk Indonesia usia 10 tahun ke atas termasuk dalam kategori kurang aktif secara fisik, dengan prevalensi tertinggi justru terjadi di daerah perkotaan (Kemenkes RI, 2021). Kondisi ini menjadi paradoks yang menarik, mengingat infrastruktur fasilitas olahraga di perkotaan umumnya lebih lengkap dibandingkan daerah pedesaan. Namun, berbagai faktor penghambat seperti kurangnya waktu luang, biaya yang dianggap mahal, kurangnya motivasi, serta minimnya pengetahuan tentang manfaat olahraga menjadi kendala utama rendahnya partisipasi olahraga masyarakat perkotaan.

Kota Makassar sebagai ibu kota Provinsi Sulawesi Selatan dan salah satu kota metropolitan terbesar di Indonesia Timur menghadapi tantangan serupa. Dengan jumlah penduduk yang terus meningkat dan laju urbanisasi yang tinggi, permasalahan gaya hidup sedentari dan rendahnya partisipasi olahraga menjadi isu yang semakin mendesak untuk ditangani. Beberapa penelitian terdahulu yang dilakukan di Kota Makassar menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik masyarakat kota cenderung menurun dalam satu dekade terakhir, sementara prevalensi penyakit tidak menular justru mengalami peningkatan yang signifikan (Arifin & Latief, 2022). Kondisi ini menjadi dasar urgensi penelitian yang mengkaji hubungan antara partisipasi olahraga dan kualitas hidup masyarakat di konteks perkotaan Makassar.

Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar memiliki peran strategis dalam mengembangkan ilmu pengetahuan di bidang olahraga dan kesehatan, sekaligus berkontribusi dalam upaya peningkatan derajat kesehatan masyarakat. Sebagai lembaga akademik yang berada di tengah masyarakat urban Makassar, terdapat tanggung jawab ilmiah untuk menghasilkan *evidence-based research* yang dapat menjadi dasar pengembangan program intervensi olahraga yang tepat sasaran. Penelitian tentang pengaruh partisipasi olahraga terhadap kualitas hidup masyarakat ini diharapkan dapat memberikan kontribusi nyata bagi pengembangan kebijakan kesehatan publik berbasis olahraga di tingkat kota dan provinsi (Ramli & Hasanuddin, 2021).

Beberapa penelitian terdahulu yang relevan telah mengkaji aspek-aspek tertentu dari hubungan antara olahraga dan kualitas hidup. Wulandari dan Sulistyorini (2020) menemukan bahwa program latihan aerobik rutin selama delapan minggu secara signifikan meningkatkan skor kualitas hidup pada domain fisik dan psikologis. Sementara itu, Firmansyah et al. (2021) dalam penelitiannya di Kota Surabaya menemukan bahwa frekuensi olahraga merupakan prediktor terkuat bagi kualitas hidup dibandingkan dengan intensitas maupun jenis olahraga yang dilakukan. Namun demikian, penelitian dengan konteks masyarakat perkotaan Makassar dengan karakteristik sosial budaya yang khas belum banyak dilakukan (Wulandari & Sulistyorini, 2020). Kesenjangan penelitian inilah yang mendorong penulis untuk melakukan studi komprehensif mengenai pengaruh partisipasi olahraga terhadap kualitas hidup masyarakat perkotaan di Kota Makassar.

Berdasarkan uraian latar belakang di atas, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan tingkat partisipasi olahraga masyarakat perkotaan Makassar; (2) mendeskripsikan kualitas hidup masyarakat perkotaan Makassar; dan (3) menganalisis pengaruh partisipasi olahraga terhadap kualitas hidup masyarakat perkotaan Makassar baik secara simultan maupun parsial pada setiap dimensi kualitas hidup. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan ilmu keolahragaan dan kesehatan, serta memberikan rekomendasi praktis bagi pemangku kebijakan dalam merancang program promosi olahraga yang lebih efektif dan inklusif di lingkungan perkotaan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei cross-sectional. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan pengumpulan data dari sejumlah besar responden dalam waktu yang relatif singkat, serta memungkinkan analisis korelasional dan kausal antara variabel partisipasi olahraga sebagai variabel independen dan kualitas hidup sebagai variabel dependen. Populasi penelitian adalah seluruh penduduk Kota Makassar berusia 18-65 tahun yang tinggal dan menetap di wilayah penelitian minimal selama satu tahun terakhir.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah proportionate stratified random sampling. Penentuan jumlah sampel dilakukan menggunakan rumus Slovin dengan taraf kesalahan 5%, sehingga diperoleh jumlah sampel minimal sebesar 320 responden yang terdistribusi secara proporsional dari empat kecamatan yang dipilih sebagai lokasi penelitian, yaitu Kecamatan Tamalate, Rappocini, Panakkukang, dan Biringkanaya (Sugiyono, 2020). Pemilihan keempat kecamatan tersebut didasarkan pada pertimbangan karakteristik demografis yang beragam serta tingkat kepadatan penduduk yang representatif dari populasi perkotaan Makassar.

Instrumen penelitian yang digunakan terdiri dari dua bagian utama. Pertama, kuesioner partisipasi olahraga yang mengukur frekuensi (jumlah hari berolahraga per minggu), durasi (lama waktu olahraga per sesi), dan intensitas olahraga (ringan, sedang, berat) yang dikembangkan berdasarkan panduan International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Kedua, instrumen kualitas hidup menggunakan WHOQOL-BREF versi Bahasa Indonesia yang telah tervalidasi, terdiri dari 26 item pertanyaan yang mengukur empat domain kualitas hidup yaitu domain fisik, psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan (Rahayu & Dewi, 2021). Sebelum digunakan, kedua instrumen telah diuji validitas dan reliabilitasnya pada 30 responden di luar sampel penelitian. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item valid dengan nilai r hitung $>$ r tabel (0,361), dan hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach Alpha sebesar 0,879 untuk kuesioner partisipasi olahraga dan 0,892 untuk kuesioner kualitas hidup.

Pengumpulan data dilakukan selama delapan minggu oleh tim enumerator yang telah mendapatkan pelatihan sebelumnya. Data dikumpulkan melalui wawancara terstruktur dan pengisian kuesioner secara mandiri oleh responden. Setiap responden diminta untuk menandatangani lembar persetujuan (informed consent) sebelum berpartisipasi dalam penelitian ini. Seluruh prosedur penelitian telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Universitas Negeri Makassar.

Analisis data dilakukan secara bertahap menggunakan perangkat lunak SPSS versi 26. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan karakteristik responden serta tingkat partisipasi olahraga dan kualitas hidup. Analisis inferensial menggunakan uji korelasi Pearson untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan antar variabel, serta analisis regresi linear berganda untuk mengetahui pengaruh dimensi partisipasi olahraga terhadap masing-masing domain kualitas hidup (Ghozali, 2021). Uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas dilakukan sebelum analisis regresi untuk memastikan terpenuhinya syarat penggunaan analisis tersebut.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengumpulan data yang dilakukan terhadap 320 responden, diperoleh gambaran karakteristik demografis yang cukup beragam dan representatif. Mayoritas responden berjenis kelamin perempuan sebanyak 167 orang (52,2%), sementara responden laki-laki berjumlah 153 orang (47,8%). Ditinjau dari kelompok usia, proporsi terbesar berada pada rentang usia 26-35 tahun sebanyak 98 orang (30,6%), diikuti kelompok usia 36-45 tahun sebanyak 87 orang (27,2%), kelompok usia 18-25 tahun sebanyak 79 orang (24,7%), dan kelompok usia 46-65 tahun sebanyak 56 orang (17,5%). Tingkat pendidikan responden didominasi oleh lulusan perguruan tinggi (diploma dan sarjana) sebesar 58,4%, yang mencerminkan karakteristik masyarakat perkotaan yang umumnya memiliki tingkat pendidikan lebih tinggi dibandingkan masyarakat pedesaan (Badan Pusat Statistik Kota Makassar, 2022).

Hasil analisis deskriptif mengenai tingkat partisipasi olahraga menunjukkan gambaran yang cukup mengkhawatirkan. Sebanyak 142 responden (44,4%) tergolong dalam kategori tidak aktif berolahraga atau berolahraga kurang dari satu kali per minggu. Kelompok yang berolahraga satu

hingga dua kali per minggu dengan durasi kurang dari 30 menit per sesi berjumlah 89 orang (27,8%), sementara yang berolahraga tiga kali atau lebih per minggu dengan durasi 30-60 menit per sesi hanya sebanyak 89 orang (27,8%). Jenis olahraga yang paling banyak dilakukan responden adalah jalan kaki (38,2%), diikuti oleh senam atau aerobik (22,5%), bersepeda (18,7%), olahraga permainan seperti badminton dan futsal (12,8%), dan renang (7,8%). Temuan ini sejalan dengan data nasional yang menunjukkan rendahnya tingkat partisipasi olahraga masyarakat perkotaan Indonesia (Kemenkes RI, 2021). Faktor-faktor yang dilaporkan responden sebagai alasan tidak berolahraga secara teratur meliputi kurangnya waktu (67,3%), kelelahan akibat pekerjaan (54,6%), tidak adanya teman berolahraga (38,2%), biaya (21,4%), dan tidak tersedianya fasilitas yang dekat dengan tempat tinggal (19,7%).

Gambaran kualitas hidup responden secara keseluruhan menunjukkan bahwa rata-rata skor kualitas hidup berada pada kategori sedang dengan nilai mean total 62,4 dari skala 100. Domain kesehatan fisik memperoleh skor rata-rata tertinggi yaitu 64,8, diikuti domain lingkungan (63,7), domain hubungan sosial (62,9), dan domain psikologis (58,3). Skor terendah pada domain psikologis mengindikasikan bahwa masyarakat perkotaan Makassar menghadapi tekanan psikologis yang cukup besar, yang dapat dikaitkan dengan tingginya tuntutan pekerjaan, dinamika kehidupan kota, serta dampak negatif dari kemacetan dan kepadatan penduduk (Susanto & Nurfajri, 2021). Temuan ini konsisten dengan hasil penelitian sebelumnya yang melaporkan bahwa domain psikologis merupakan dimensi kualitas hidup yang paling rentan terdampak negatif pada masyarakat urban di kota-kota besar Asia Tenggara.

Hasil uji korelasi Pearson menunjukkan terdapat hubungan positif yang kuat dan signifikan antara partisipasi olahraga dengan kualitas hidup secara keseluruhan ($r = 0,612$; $p < 0,001$). Artinya, semakin tinggi tingkat partisipasi olahraga seseorang, semakin tinggi pula kualitas hidupnya. Koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,375 menunjukkan bahwa 37,5% variasi kualitas hidup dapat dijelaskan oleh variasi partisipasi olahraga. Meskipun masih terdapat 62,5% variasi yang dijelaskan oleh faktor-faktor lain di luar penelitian ini, namun kontribusi partisipasi olahraga sebesar 37,5% terhadap kualitas hidup merupakan angka yang secara klinis sangat bermakna (Firmansyah et al., 2021). Besaran pengaruh ini melampaui kontribusi beberapa faktor lain yang selama ini dianggap berperan penting dalam kualitas hidup seperti status ekonomi (22%) dan tingkat pendidikan (18%) berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu.

Analisis regresi linear berganda dilakukan untuk mengidentifikasi pengaruh masing-masing dimensi partisipasi olahraga (frekuensi, durasi, dan intensitas) terhadap setiap domain kualitas hidup. Hasil analisis menunjukkan bahwa frekuensi olahraga merupakan prediktor paling dominan terhadap kualitas hidup secara keseluruhan ($\beta = 0,412$; $p < 0,001$), diikuti oleh durasi olahraga ($\beta = 0,287$; $p < 0,001$), dan intensitas olahraga ($\beta = 0,195$; $p < 0,01$). Temuan ini mengisyaratkan bahwa konsistensi dalam berolahraga secara teratur memiliki dampak yang lebih besar dibandingkan dengan seberapa lama atau seberapa keras seseorang berolahraga dalam satu sesi. Hasil ini mendukung rekomendasi World Health Organization bahwa olahraga minimal 150 menit per minggu dengan intensitas sedang yang terbagi dalam minimal lima sesi merupakan dosis olahraga optimal untuk meningkatkan kesehatan dan kualitas hidup (WHO, 2020).

Pengaruh partisipasi olahraga terhadap domain kesehatan fisik menunjukkan koefisien regresi yang paling besar ($\beta = 0,534$; $p < 0,001$), yang berarti partisipasi olahraga memberikan dampak terkuat pada aspek fisik kualitas hidup. Responden yang berolahraga secara teratur melaporkan tingkat energi yang lebih tinggi, kemampuan mobilitas yang lebih baik, kualitas tidur yang lebih baik, dan lebih jarang mengalami keluhan fisik seperti nyeri punggung, sakit kepala, dan kelelahan kronis. Temuan ini konsisten dengan berbagai bukti ilmiah yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara langsung meningkatkan kapasitas kardiorespiratori, kekuatan otot, fleksibilitas, dan komposisi tubuh yang berkontribusi pada peningkatan fungsi fisik secara keseluruhan (Hidayat & Kusuma, 2020). Responden yang berolahraga tiga kali atau lebih per minggu melaporkan skor domain fisik rata-rata 74,3, secara signifikan lebih tinggi dibandingkan kelompok yang tidak berolahraga yang memiliki skor rata-rata hanya 55,1.

Pengaruh signifikan partisipasi olahraga terhadap domain psikologis kualitas hidup juga menjadi temuan penting dalam penelitian ini ($\beta = 0,421$; $p < 0,001$). Responden yang aktif berolahraga melaporkan tingkat stres yang lebih rendah, mood yang lebih positif, kepercayaan diri yang lebih tinggi, serta lebih mampu menikmati kehidupan sehari-hari. Mekanisme yang menjelaskan

pengaruh ini antara lain melalui pelepasan endorfin selama aktivitas fisik yang menciptakan perasaan positif, peningkatan kadar serotonin dan dopamin yang berperan dalam regulasi mood, serta efek psikologis dari pencapaian target kebugaran yang meningkatkan rasa percaya diri (Wulandari & Sulistyorini, 2020). Kelompok responden yang berolahraga secara rutin memiliki skor rata-rata domain psikologis sebesar 68,7, jauh lebih tinggi dibandingkan kelompok tidak aktif yang hanya memperoleh skor 49,4. Perbedaan yang sangat mencolok ini menegaskan peran krusial olahraga sebagai intervensi non-farmakologis untuk menjaga kesehatan mental masyarakat perkotaan.

Pada domain hubungan sosial, partisipasi olahraga juga menunjukkan pengaruh yang bermakna ($\beta = 0,318$; $p < 0,001$). Olahraga yang dilakukan secara berkelompok atau di fasilitas publik seperti taman kota dan lapangan olahraga menciptakan peluang interaksi sosial yang positif, memperluas jaringan pertemanan, dan memperkuat rasa kebersamaan komunitas. Responden yang berolahraga bersama dengan anggota keluarga atau rekan-rekan sebaya melaporkan skor domain sosial yang secara signifikan lebih tinggi (72,1) dibandingkan mereka yang berolahraga sendirian (63,8) (Nugroho & Santoso, 2022). Temuan ini menggarisbawahi pentingnya merancang program olahraga berbasis komunitas yang tidak hanya menargetkan peningkatan kebugaran fisik, tetapi juga memfasilitasi interaksi sosial yang bermakna sebagai bagian dari strategi peningkatan kualitas hidup masyarakat perkotaan.

Analisis lebih lanjut berdasarkan kelompok usia menunjukkan pola yang menarik. Pada kelompok usia 18-25 tahun, olahraga intensitas tinggi seperti permainan olahraga kompetitif memiliki pengaruh paling kuat terhadap domain psikologis dan sosial. Sementara pada kelompok usia 36-45 tahun, olahraga dengan intensitas sedang seperti senam dan jalan cepat lebih efektif meningkatkan domain fisik dan lingkungan. Pada kelompok usia 46-65 tahun, olahraga intensitas ringan hingga sedang seperti jalan pagi dan yoga terbukti memberikan dampak positif yang signifikan pada seluruh domain kualitas hidup (Prasetyo & Wahyuni, 2021). Diferensiasi pola ini memiliki implikasi penting bagi perancangan program olahraga yang perlu mempertimbangkan karakteristik usia peserta agar intervensi yang diberikan tepat sasaran dan memberikan manfaat optimal.

Perbedaan pengaruh partisipasi olahraga berdasarkan jenis kelamin juga teridentifikasi dalam penelitian ini. Responden perempuan yang aktif berolahraga menunjukkan peningkatan kualitas hidup yang lebih besar pada domain psikologis (selisih = 22,4 poin) dibandingkan responden laki-laki (selisih = 16,8 poin), mengindikasikan bahwa perempuan mungkin mengalami manfaat psikologis yang lebih besar dari partisipasi olahraga. Hal ini dapat dikaitkan dengan tekanan sosial yang secara umum lebih besar dirasakan oleh perempuan dalam konteks masyarakat perkotaan, sehingga olahraga berfungsi sebagai mekanisme koping yang lebih efektif bagi mereka (Arifin & Latief, 2022). Temuan ini relevan untuk merancang program promosi olahraga yang gender-sensitive dan mempertimbangkan kebutuhan spesifik perempuan dalam lingkungan perkotaan.

Hasil penelitian ini secara keseluruhan memperkuat dan memperkaya literatur ilmiah yang ada mengenai manfaat olahraga bagi kualitas hidup masyarakat. Kontribusi khusus penelitian ini terletak pada penyediaan data empiris yang kontekstual dari masyarakat perkotaan di Indonesia Timur, yang selama ini relatif kurang terwakili dalam literatur ilmiah keolahragaan nasional. Temuan ini juga memberikan dasar empiris yang kuat untuk pengembangan kebijakan promosi olahraga berbasis bukti di Kota Makassar, termasuk pentingnya pembangunan dan pengembangan fasilitas olahraga publik yang aksesibel, program olahraga komunitas yang terstruktur, serta kampanye edukasi masyarakat mengenai pentingnya olahraga bagi kualitas hidup (Ramli & Hasanuddin, 2021).

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat ditarik beberapa simpulan sebagai berikut. Tingkat partisipasi olahraga masyarakat perkotaan Makassar masih tergolong rendah, dengan lebih dari 44% responden tidak berolahraga secara teratur. Kualitas hidup masyarakat perkotaan Makassar secara keseluruhan berada pada kategori sedang, dengan domain psikologis sebagai dimensi yang memiliki skor terendah. Partisipasi olahraga terbukti berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap kualitas hidup masyarakat perkotaan Makassar, dengan koefisien korelasi $r = 0,612$ ($p < 0,001$) dan kemampuan menjelaskan 37,5% variasi kualitas hidup.

Frekuensi olahraga merupakan prediktor terkuat kualitas hidup dibandingkan durasi dan intensitas, menunjukkan bahwa konsistensi dalam berolahraga lebih penting daripada seberapa keras

berolahraga. Domain kualitas hidup yang paling dipengaruhi oleh partisipasi olahraga adalah domain kesehatan fisik, diikuti domain psikologis, hubungan sosial, dan lingkungan. Berdasarkan temuan ini, direkomendasikan kepada pemerintah daerah dan instansi terkait untuk meningkatkan aksesibilitas fasilitas olahraga publik, mengembangkan program olahraga komunitas yang berkelanjutan, serta mengintegrasikan promosi olahraga ke dalam kebijakan kesehatan publik sebagai strategi efektif untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat perkotaan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Rektor Universitas Negeri Makassar dan Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan atas dukungan institusional yang diberikan. Penghargaan yang tulus juga disampaikan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LP2M) Universitas Negeri Makassar yang telah mendanai penelitian ini melalui skema hibah penelitian internal tahun anggaran 2024. Terima kasih kepada seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktu dan berpartisipasi dalam penelitian ini, serta kepada tim enumerator dan asisten peneliti yang telah bekerja keras dalam pengumpulan data di lapangan. Tidak lupa peneliti mengucapkan terima kasih kepada para mitra bestari (reviewer) yang telah memberikan masukan berharga dalam penyempurnaan naskah artikel ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Arifin, Z., & Latief, M. (2022). Pola aktivitas fisik dan prevalensi penyakit tidak menular pada masyarakat urban Makassar. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 17(2), 112-124.
- Badan Pusat Statistik Kota Makassar. (2022). Makassar dalam angka 2022. BPS Kota Makassar.
- Firmansyah, R., Kurniawan, A., & Wahid, A. (2021). Hubungan frekuensi olahraga dengan kualitas hidup pada masyarakat urban di Kota Surabaya. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 20(1), 45-58.
- Ghozali, I. (2021). Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 26 (Edisi ke-10). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hidayat, R., & Kusuma, D. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kesehatan mental dan kualitas hidup: Tinjauan sistematis. *Jurnal Psikologi Olahraga dan Kesehatan*, 8(1), 1-15.
- Kemendes RI. (2021). Laporan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2021. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan RI.
- Nugroho, S., & Santoso, B. (2022). Kualitas hidup masyarakat perkotaan: Analisis multidimensional di kota-kota besar Indonesia. *Jurnal Sosiologi Perkotaan*, 9(2), 78-94.
- Prasetyo, Y., & Wahyuni, D. (2021). Gaya hidup sedentari dan risiko penyakit kronis pada masyarakat perkotaan Indonesia. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 12(3), 201-215.
- Rahayu, S., & Dewi, A. (2021). Validasi dan adaptasi WHOQOL-BREF untuk populasi masyarakat urban Indonesia. *Jurnal Psikologi Kesehatan Indonesia*, 6(1), 23-36.
- Ramli, M., & Hasanuddin, I. (2021). Peran perguruan tinggi dalam pengembangan program promosi olahraga berbasis komunitas di Sulawesi Selatan. *Jurnal Pengabdian Olahraga Masyarakat*, 5(2), 88-101.
- Sugiyono. (2020). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Edisi ke-2). Alfabeta.
- Susanto, E., & Nurfajri, R. (2021). Stres kerja, kualitas hidup, dan strategi koping pada pekerja muda di kota metropolitan Indonesia. *Jurnal Ilmu Perilaku*, 5(2), 134-149.
- WHO. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. World Health Organization.
- Wulandari, P., & Sulistyorini, R. (2020). Efektivitas program latihan aerobik terhadap peningkatan kualitas hidup pada orang dewasa. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Nasional*, 3(1), 11-24.