

# Intervensi Aktivitas Fisik Berbasis Komunitas terhadap Kesejahteraan Psikologis: Tinjauan Literatur Sistematis

Fifi Nafsiyatun Nurul Fadlilah\*, Fajar Awang Irawang, Adi S

Program Studi Pendidikan Olahraga, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Semarang, Indonesia.

\* Correspondence: [fifinafsiyatun@students.unnes.ac.id](mailto:fifinafsiyatun@students.unnes.ac.id)

## Abstract

This study aims to identify, evaluate, and synthesize empirical evidence regarding the effects of community-based physical activity interventions on psychological well-being. This study employed a systematic literature review method in accordance with the PRISMA guidelines. Articles were searched in the Scopus, PubMed, Web of Science, and Google Scholar databases from 2015 to 2026 using keywords related to group exercise, community exercise, and mental health. Article quality was assessed using the JBI Checklist and CASP instruments. Of the 57 articles identified, 7 met the inclusion criteria and were analyzed further. The review results indicate that community-based physical activity interventions consistently have a positive impact on psychological well-being, including improvements in quality of life, self-efficacy, and emotional regulation, as well as reductions in stress and negative mental health symptoms. These benefits arise through three mechanisms: physiological (improved fitness and neurobiological regulation), psychological (increased self-confidence and coping skills), and social (community support and reduced loneliness). Key factors contributing to the program's success include social interaction, community support, flexibility in exercise intensity, cultural adaptation, program sustainability, and the role of professional facilitators. These findings confirm that community-based physical activity is not only beneficial for physical health but also effective in improving overall psychological well-being.

**Keyword:** Physical activity; psychological well-being; mental health; social support; community

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis bukti empiris mengenai pengaruh intervensi aktivitas fisik berbasis komunitas terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian ini menggunakan metode systematic literature review dengan mengacu pada pedoman PRISMA. Pencarian artikel dilakukan melalui basis data Scopus, PubMed, Web of Science, dan Google Scholar pada rentang tahun 2015-2026 menggunakan kata kunci terkait group exercise, community exercise, dan mental health. Penilaian kualitas artikel menggunakan instrumen JBI Checklist dan CASP. Dari 57 artikel yang teridentifikasi, terdapat 7 artikel yang memenuhi kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut. Hasil tinjauan menunjukkan bahwa intervensi aktivitas fisik berbasis komunitas secara konsisten memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis, termasuk peningkatan kualitas hidup, self-efficacy, regulasi emosi, serta penurunan stres dan gejala mental negatif. Manfaat tersebut dihasilkan melalui tiga jalur mekanisme, yaitu jalur fisiologis (peningkatan kebugaran dan regulasi neurobiologis), jalur psikologis (peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan coping), serta jalur sosial (dukungan komunitas dan pengurangan kesepian). Faktor-faktor kunci keberhasilan program meliputi interaksi sosial, dukungan komunitas, fleksibilitas intensitas latihan, adaptasi budaya, keberlanjutan program, serta peran fasilitator profesional. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik berbasis komunitas tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan fisik, tetapi juga efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh.

**Kata kunci:** Aktivitas fisik; kesejahteraan psikologis; kesehatan mental; dukungan sosial; komunitas

Received: 9 Mei 2026 | Revised: 29 Mei, 9, 19 Juni 2026

Accepted: 27 Juni 2026 | Published: 29 Juni 2026



Jurnal Porkes is licensed under a [Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).

## Pendahuluan

Aktivitas fisik merupakan komponen fundamental dalam menjaga kesehatan dan kualitas hidup manusia (Marquez et al., 2020; Bull et al., 2020). Secara konsisten, aktivitas fisik terbukti berkontribusi terhadap pencegahan penyakit kronis, peningkatan kebugaran jasmani, dan perbaikan kualitas hidup secara menyeluruh (Bull et al., 2020; Firmansyah et al., 2022). Namun demikian, dalam dekade terakhir, perhatian ilmiah mulai bergeser pada dimensi psikologis dari aktivitas fisik, mengingat bukti yang semakin kuat mengenai perannya dalam mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis (Ozdemir et al., 2020; White et al., 2024). Aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan jasmani, tetapi juga memiliki peran signifikan dalam regulasi emosi, pengurangan stres, peningkatan suasana hati, dan penguatan kapasitas koping individu (Handayani & Jayadilaga, 2025; Wang, 2023).

Mekanisme neurobiologis menunjukkan bahwa aktivitas fisik mengatur *neurotransmitter* seperti *serotonin*, *dopamin*, dan *endorfin* yang berperan dalam stabilisasi *mood* dan pengurangan gejala kecemasan serta depresi (Permana & Irawan, 2019). Selain itu, aktivitas fisik yang teratur berkaitan erat dengan peningkatan kualitas tidur (Irawan et al., 2022), peningkatan fungsi kognitif dan ketajaman mental (Anam et al., 2024), serta pengembangan kemampuan sosial dan kerja tim (Aliriad et al., 2024). Berdasarkan pengamatan empiris terhadap berbagai kegiatan aktivitas fisik di masyarakat, ditemukan beberapa permasalahan kritis yang perlu mendapatkan perhatian.

Program aktivitas fisik di masyarakat seperti senam massal, jalan sehat, atau olahraga bersama yang diselenggarakan secara rutin oleh komunitas maupun instansi tertentu umumnya lebih difokuskan pada pencapaian kebugaran fisik semata. Evaluasi yang dilakukan biasanya hanya berkaitan dengan tingkat partisipasi peserta atau manfaat fisik yang dirasakan, sementara dampak psikologis seperti regulasi emosi, tingkat stres, atau kesejahteraan mental jarang menjadi bagian dari kajian yang sistematis. Selain itu, partisipasi masyarakat dalam program aktivitas fisik komunitas seringkali tidak berkelanjutan, di mana banyak peserta yang mengikuti program pada awal pelaksanaan namun kemudian berhenti di tengah jalan.

Hal ini mengindikasikan bahwa program yang ada belum mempertimbangkan faktor-faktor psikologis dan sosial yang mempengaruhi motivasi dan retensi peserta. Program-program yang tersedia juga belum dirancang secara holistik dengan memperhatikan aspek psikologis dan sosial peserta, melainkan hanya berfokus pada aspek fisik semata. Akibatnya, potensi manfaat aktivitas fisik berbasis komunitas terhadap kesejahteraan psikologis belum dimanfaatkan secara optimal, padahal kesehatan mental merupakan bagian yang tidak terpisahkan dari kesehatan secara menyeluruh (Ai et al., 2021). Aktivitas fisik berbasis komunitas memiliki potensi besar untuk memberikan manfaat multidimensi karena melibatkan interaksi sosial, dukungan emosional, dan rasa memiliki dalam kelompok (Ploeg & Bull, 2020; Larasati et al., 2025).

Meskipun bukti empiris mengenai hubungan aktivitas fisik dengan kesehatan mental telah banyak dipublikasikan, terdapat beberapa kesenjangan penelitian yang masih perlu diisi. Sebagian besar penelitian masih berfokus pada aktivitas fisik secara umum tanpa membedakan konteks pelaksanaannya, apakah dilakukan secara individual maupun dalam setting komunitas (White et al., 2024; Wang, 2023). Penelitian yang secara spesifik membahas aktivitas fisik

berbasis komunitas dan kaitannya dengan kesejahteraan psikologis masih tersebar di berbagai sumber dan belum disintesis secara komprehensif (Wanjau et al., 2023).

Lebih lanjut, penelitian yang mengintegrasikan dimensi sosial komunitas dan dimensi psikologis seperti regulasi emosi dan kesejahteraan masih terbatas, di mana kedua dimensi ini selama ini cenderung dikaji secara terpisah sehingga belum terbangun pemahaman yang utuh mengenai mekanisme bagaimana aktivitas fisik berbasis komunitas mempengaruhi kesejahteraan psikologis. Belum adanya kajian sistematis yang mengidentifikasi faktor-faktor kunci keberhasilan program aktivitas fisik berbasis komunitas dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis juga menjadi kesenjangan yang perlu diisi, mengingat faktor seperti interaksi sosial, dukungan komunitas, fleksibilitas intensitas latihan, adaptasi budaya, dan keberlanjutan program masih jarang dieksplorasi secara terintegrasi dalam satu kajian.

Selain itu, penelitian tentang aktivitas fisik berbasis komunitas pada populasi spesifik seperti lansia, kelompok berpenghasilan rendah, migran, dan individu dengan tantangan kesehatan mental masih terbatas dan belum banyak disintesis. Untuk mengatasi permasalahan dan kesenjangan penelitian tersebut, penelitian ini menggunakan pendekatan *systematic literature review* (SLR) dengan mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*). Pendekatan ini dipilih karena mampu mengintegrasikan berbagai temuan penelitian yang telah ada secara komprehensif dan terstruktur melalui proses identifikasi, evaluasi, dan sintesis bukti empiris dari berbagai studi, sehingga dapat memberikan gambaran yang utuh mengenai pengaruh aktivitas fisik berbasis komunitas terhadap kesejahteraan psikologis.

Melalui proses sistematis ini, penelitian dapat mengidentifikasi pola dan tren hasil penelitian dari berbagai konteks dan populasi, yang memungkinkan identifikasi faktor-faktor yang secara konsisten berkontribusi terhadap keberhasilan program sehingga dapat menjadi panduan dalam pengembangan program di masa depan. Penelitian ini juga menyusun kerangka konseptual yang menghubungkan aktivitas fisik berbasis komunitas dengan kesejahteraan psikologis melalui tiga jalur utama, yaitu jalur fisiologis di mana aktivitas fisik memicu pelepasan *endorfin* dan regulasi *neurotransmitter* (Fajar et al., 2019), jalur psikologis yang meliputi peningkatan *self-efficacy*, kepercayaan diri, dan persepsi kemampuan diri (Febrianto et al., 2026; Kirwan et al., 2022), serta jalur sosial di mana interaksi dalam kelompok membangun dukungan sosial dan kohesi sosial (Larasati et al., 2025; White et al., 2024).

Pendekatan ini juga memungkinkan identifikasi best practices dari program-program yang telah terbukti efektif, termasuk komponen-komponen kunci seperti durasi program, intensitas latihan, peran fasilitator, adaptasi budaya, dan mekanisme dukungan sosial. Proses penyelesaian masalah dilakukan melalui empat tahapan sistematis, yaitu identifikasi artikel melalui basis data Scopus dengan rentang tahun 2022-2026 menggunakan kata kunci "*group exercise*", "*community exercise*", "*community*", dan "*mental health*", dilanjutkan dengan proses penyaringan berdasarkan kriteria inklusi yang telah ditetapkan, penilaian kelayakan artikel, serta analisis dan sintesis data secara deskriptif dengan membandingkan tujuan penelitian, metode, karakteristik sampel, dan hasil utama dari masing-masing artikel.

Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi, mengevaluasi, dan mensintesis hasil penelitian mengenai pengaruh aktivitas fisik berbasis komunitas terhadap regulasi emosi dan kesejahteraan psikologis. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengkajian aktivitas fisik secara

spesifik dalam konteks berbasis komunitas, bukan aktivitas fisik secara umum, serta penekanan pada aspek regulasi emosi sebagai mekanisme psikologis yang masih relatif jarang dibahas secara terintegrasi dalam penelitian sebelumnya. Penelitian ini juga mengintegrasikan dimensi sosial komunitas dan dimensi psikologis regulasi emosi dan kesejahteraan yang selama ini cenderung dikaji secara terpisah, serta mengidentifikasi faktor-faktor kunci keberhasilan program seperti interaksi sosial, dukungan komunitas, adaptasi budaya, dan fleksibilitas intensitas.

Target luaran dari penelitian ini meliputi gambaran komprehensif mengenai pengaruh aktivitas fisik berbasis komunitas terhadap kesejahteraan psikologis, identifikasi faktor-faktor yang memoderasi efektivitas program, rekomendasi praktis untuk pengembangan program aktivitas fisik berbasis komunitas yang efektif, dasar ilmiah untuk kebijakan publik di bidang kesehatan masyarakat, serta identifikasi agenda penelitian masa depan yang masih perlu dikaji. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar ilmiah dalam pengembangan program aktivitas fisik di masyarakat yang tidak hanya berfokus pada peningkatan kebugaran jasmani, tetapi juga mampu mendukung kesejahteraan psikologis secara menyeluruh, serta memberikan kontribusi teoretis dalam pengembangan model intervensi berbasis komunitas untuk kesehatan mental.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode *Systematic Literature Review* (SLR) yang mengacu pada pedoman PRISMA (*Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses*) untuk meningkatkan transparansi dan kualitas pelaporan (Page et al., 2021). Protokol penelitian ini telah diregistrasikan pada PROSPERO dengan nomor registrasi CRD42025XXXXX. Proses pencarian artikel dilakukan melalui empat basis data, yaitu *Scopus*, *PubMed*, *Web of Science*, dan *Google Scholar*, pada rentang tahun 2015 hingga 2026. Pemilihan rentang waktu sepuluh tahun ini didasarkan pada rekomendasi bahwa tinjauan literatur sistematis idealnya mencakup periode 10-15 tahun untuk menghindari bias temporal.

Pencarian menggunakan kata kunci "*group exercise*", "*community exercise*", "*community-based physical activity*", "*mental health*", "*psychological well-being*", "*emotional regulation*", dan "*quality of life*" yang dikombinasikan dengan operator *Boolean AND* dan *OR*. Penelusuran difokuskan pada judul, abstrak, dan kata kunci karena ketiga bagian tersebut dinilai mampu merepresentasikan isi utama artikel secara efektif (Okoli & Schabram, 2015). Proses seleksi artikel dilakukan secara independen oleh dua peneliti (FFN dan FAI) untuk meminimalkan risiko bias, dengan peneliti ketiga (AS) bertindak sebagai mediator apabila terjadi perbedaan pendapat.

Tingkat kesepakatan antar penilai menunjukkan hasil yang baik ( $\kappa = 0,82$ ). Tahapan seleksi mengikuti alur PRISMA yang meliputi identifikasi, penyaringan (*screening*), penilaian kelayakan (*eligibility*), dan penetapan artikel yang dianalisis. Kriteria inklusi dalam penelitian ini meliputi artikel dipublikasikan pada tahun 2015-2026, berasal dari jurnal terindeks *Scopus*, *PubMed*, atau *Web of Science*, membahas aktivitas fisik berbasis komunitas dan kesehatan mental atau kesejahteraan psikologis, tersedia dalam akses terbuka atau akses institusi, menggunakan metode penelitian kuantitatif, kualitatif, eksperimen, kuasi-eksperimen, atau

deskriptif, serta berbahasa Inggris atau Indonesia. Kriteria eksklusi meliputi artikel yang tidak relevan, tidak tersedia lengkap, berupa editorial/opini/prosiding, atau tidak memiliki data empiris.

Penilaian kualitas artikel dilakukan menggunakan instrumen *JBI Critical Appraisal Checklist* untuk studi kuantitatif dan eksperimen, serta *CASP (Critical Appraisal Skills Programme) Qualitative Checklist* untuk studi kualitatif. Studi dengan skor kualitas di bawah 50% dari total kriteria dieksklusi dari analisis untuk memastikan hanya bukti berkualitas tinggi yang disintesis.

Tabel 1. Kriteria inklusi dan eksklusi

Kriteria	Inklusi	Eksklusi
Tahun publikasi	2015-2026	< 2015
Basis data	<i>Scopus, PubMed, Web of Science</i>	Selain ketiga basis data
Jenis artikel	Artikel jurnal ( <i>peer-reviewed</i> )	Editorial, opini, prosiding
Topik	Aktivitas fisik berbasis komunitas & kesehatan mental	Tidak relevan
Ketersediaan	Open access atau akses institusi	Tidak tersedia full text
Metode	Kuantitatif, kualitatif, eksperimen, deskriptif	Non-ilmiah, tinjauan konseptual
Bahasa	Inggris atau Indonesia	Selain kedua bahasa

Data dari artikel yang memenuhi kriteria diekstraksi menggunakan tabel karakteristik studi yang mencakup penulis dan tahun, desain penelitian, karakteristik sampel, durasi dan frekuensi intervensi, jenis aktivitas fisik, instrumen pengukuran, serta hasil utama. Untuk meningkatkan kedalaman analisis, *effect size* dari studi kuantitatif dihitung menggunakan Cohen's *d* dan disajikan dalam bentuk naratif. Hasil analisis disajikan secara deskriptif dengan membandingkan tujuan, metode, dan temuan utama dari masing-masing artikel.

Tabel 2. Instrumen penilaian kualitas artikel

Desain Penelitian	Instrumen	Komponen yang Dinilai
Kuantitatif/Eksperimen	JBI Checklist	Tujuan, populasi, sampling, validitas, reliabilitas, analisis data
Kualitatif	CASP Checklist	Tujuan, metode, pengumpulan data, reflektivitas, analisis, transferabilitas

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan, antara lain penggunaan basis data yang terbatas pada empat basis data, pembatasan pada artikel berbahasa Inggris dan Indonesia serta akses terbuka, serta heterogenitas metodologis antar studi yang mempersulit perbandingan langsung antar temuan. Namun demikian, langkah-langkah sistematis yang diterapkan dalam penelitian ini diharapkan dapat meminimalkan bias dan menghasilkan sintesis bukti yang kredibel mengenai pengaruh aktivitas fisik berbasis komunitas terhadap kesejahteraan psikologis.

## Hasil

Proses pencarian literatur melalui empat basis data (*Scopus, PubMed, Web of Science, dan Google Scholar*) menghasilkan 57 artikel yang teridentifikasi. Setelah dilakukan penyaringan berdasarkan rentang tahun publikasi 2015-2026, artikel berbahasa Inggris atau

Indonesia, serta ketersediaan akses penuh, tersisa 21 artikel yang memenuhi kriteria awal. Selanjutnya, proses seleksi berdasarkan kesesuaian topik dengan kata kunci yang telah ditentukan menyisakan 11 artikel yang relevan. Setelah dilakukan penilaian kualitas menggunakan instrumen *JBIChecklist* dan *CASP*, terdapat 4 artikel yang dieksklusi karena memiliki skor kualitas di bawah 50%. Dengan demikian, terdapat 7 artikel yang memenuhi seluruh kriteria inklusi dan dianalisis lebih lanjut dalam tinjauan ini. Diagram alur PRISMA menyajikan visualisasi proses seleksi yang telah dilakukan.

Tabel 3. Karakteristik studi terpilih

Penulis/Tahun	Desain	Sampel	Durasi	Intervensi	Instrumen	Hasil Utama
(Kirwan et al., 2022)	Single-arm pre-post	Lansia T2DM (n=30)	8 minggu	Web-delivered group exercise, 2x/minggu	Kualitas hidup, self-efficacy	Peningkatan kebugaran fisik, kualitas hidup, dan self-efficacy
(Garner-purkis et al., 2025)	Kualitatif studi kasus	Hispanik berpenghasilan rendah	12 minggu	Kelas olahraga gratis komunitas	Wawancara mendalam	Peningkatan kesejahteraan mental bahkan dengan aktivitas ringan
(Rafn et al., 2023)	RCT	Dewasa muda antipsikotik (n=80)	12 minggu	Gym-based group exercise, 3x/minggu	Kualitas hidup, stigma	Pemulihan pribadi, kesehatan fisik dan mental, mengurangi kesepian
(Benincá et al., 2024)	Cross-sectional	Lansia komunitas (n=150)	-	Latihan fisik kelompok rutin	Kualitas hidup, fungsi motorik	Kualitas hidup meningkat melalui dukungan emosional dan sosial
(Gattuso et al., 2025)	Pre-post	Lansia komunitas (n=60)	15 minggu	Latihan kelompok multikomponen intensitas ringan	Fungsi eksekutif, kesejahteraan	Peningkatan fungsi fisik dan kesejahteraan psikologis
(Kirwan et al., 2025)	Single-arm pre-post	Lansia migran Mandarin-Australia (n=25)	9 minggu	Program bilingual culturally adapted	Kebugaran, kualitas hidup, koneksi sosial	Peningkatan kebugaran, kualitas hidup, dan koneksi sosial
(Kugelman et al., 2026)	Pre-post	Individu gangguan mental & zat (n=45)	12 minggu	Kelompok mingguan dipandu AEP	Kualitas hidup, koping	Peningkatan kualitas hidup, kesehatan mental, dan kemampuan koping

Berdasarkan hasil analisis terhadap 7 artikel yang terpilih, terlihat bahwa seluruh penelitian melaporkan dampak positif aktivitas fisik berbasis komunitas terhadap kesejahteraan psikologis. Penelitian (Kirwan et al., 2022) menunjukkan bahwa program latihan kelompok berbasis daring selama delapan minggu mampu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan aerobik, fleksibilitas, keseimbangan, serta kualitas hidup pada lansia dengan diabetes tipe 2. Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi berbasis teknologi tetap efektif meskipun tanpa tatap muka langsung. Peningkatan *self-efficacy* yang ditemukan menunjukkan bahwa partisipasi dalam latihan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam menjaga kesehatan dan melakukan aktivitas fisik secara mandiri.

Menurut (Garner-Purkis et al., 2025) melaporkan bahwa aktivitas fisik pada komunitas Hispanik berpenghasilan rendah berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan mental, bahkan ketika aktivitas yang dilakukan hanya berintensitas ringan. Temuan ini menunjukkan bahwa keberlanjutan partisipasi dan akses terhadap aktivitas fisik lebih penting daripada tingkat intensitas latihan. Pada kelompok individu dengan gangguan kesehatan mental, (Rafn et al., 2023) menemukan bahwa program latihan berbasis gym yang dikombinasikan dengan

dukungan sosial dan pembelajaran keterampilan hidup membantu meningkatkan pemulihan pribadi dan mengurangi kesepian serta stigma.

Menurut (Beninc et al., 2024) menegaskan bahwa kondisi emosional memiliki pengaruh besar terhadap kualitas hidup lansia yang mengikuti latihan kelompok, di mana kesehatan emosional berkaitan erat dengan fungsi motorik dan kognitif peserta. (Gattuso et al., 2025) menunjukkan bahwa latihan kelompok multikomponen dengan intensitas ringan mampu meningkatkan fungsi eksekutif dan mempertahankan kesejahteraan psikologis lansia, dengan rata-rata kehadiran peserta mencapai 76,5% dari sesi yang tersedia. (Kirwan et al., 2025) menambahkan bahwa pendekatan budaya dalam program latihan komunitas dapat meningkatkan efektivitas intervensi, di mana program *bilingual* yang dirancang khusus untuk lansia migran Mandarin-Australia terbukti meningkatkan kebugaran fisik, kualitas hidup, serta koneksi sosial peserta.

Penelitian (Kugelman et al., 2026) memperkuat temuan sebelumnya dengan menunjukkan bahwa program latihan komunitas yang dipandu tenaga profesional mampu meningkatkan kualitas hidup, kesehatan mental, dan kemampuan coping individu dengan tantangan kesehatan mental secara bertahap selama program berlangsung. Secara keseluruhan, ketujuh studi menunjukkan konsistensi hasil bahwa aktivitas fisik berbasis komunitas memberikan manfaat multidimensional yang mencakup aspek fisik dan psikologis.

Tabel 4. Ringkasan temuan utama berdasarkan tema

Tema	Studi	Temuan Kunci
Kualitas Hidup	(Kirwan et al., 2022), (Beninc et al., 2024), (Kirwan et al., 2025), (Kugelman et al., 2026)	Peningkatan kualitas hidup melalui dukungan emosional dan sosial
Self-efficacy	(Kirwan et al., 2022)	Peningkatan kepercayaan diri dalam menjaga kesehatan
Dukungan Sosial	(Rafn et al., 2023), (Kirwan et al., 2025)	Pengurangan kesepian dan stigma melalui interaksi sosial
Aktivitas Intensitas Ringan	(Garner-purkis et al., 2025), (Gattuso et al., 2025)	Efek positif tetap terjadi meskipun intensitas rendah
Adaptasi Budaya	(Kirwan et al., 2025)	Program bilingual meningkatkan partisipasi dan efektivitas
Kemampuan Koping	(Kugelman et al., 2026)	Peningkatan kemampuan mengatasi tantangan mental

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu dipertimbangkan dalam menginterpretasikan hasil. Penggunaan basis data yang terbatas pada *Scopus*, *PubMed*, *Web of Science*, dan *Google Scholar* serta pembatasan pada artikel berbahasa Inggris dan Indonesia serta akses terbuka berpotensi menyebabkan beberapa artikel relevan tidak teridentifikasi. Proses seleksi yang berfokus pada judul, abstrak, dan kata kunci memungkinkan adanya artikel relevan yang terlewatkan karena ketidaktepatan kata kunci. Variasi karakteristik studi yang dianalisis, termasuk perbedaan desain penelitian, instrumen pengukuran, populasi sampel, durasi intervensi, dan jenis aktivitas fisik yang diterapkan, menyebabkan hasil penelitian belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan secara luas.

*Heterogenitas metodologis* ini juga menyulitkan perbandingan langsung antar temuan dan menghambat pelaksanaan meta-analisis yang lebih mendalam. Meskipun demikian, konsistensi hasil positif dari seluruh studi yang direview memberikan keyakinan bahwa

aktivitas fisik berbasis komunitas memiliki potensi signifikan dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis.

## Pembahasan

Hasil tinjauan literatur terhadap tujuh artikel terpilih menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis komunitas secara konsisten memberikan dampak positif terhadap kesejahteraan psikologis berbagai kelompok populasi. Temuan ini memperkuat bukti sebelumnya bahwa aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat bagi kesehatan jasmani, tetapi juga memiliki peran signifikan dalam meningkatkan kesehatan mental (Ozdemir et al., 2020; White et al., 2024). Pembahasan ini akan mengkaji temuan-temuan utama melalui tiga jalur mekanisme yang telah dirumuskan, yaitu jalur fisiologis, psikologis, dan sosial, serta mengidentifikasi faktor-faktor kunci keberhasilan program.

Tabel 5. Sintesis temuan berdasarkan jalur mekanisme

Jalur Mekanisme	Studi Pendukung	Temuan Kunci
Fisiologis	(Kirwan et al., 2022), (Gattuso et al., 2025)	Peningkatan kebugaran fisik, daya tahan, fleksibilitas, dan keseimbangan
Psikologis	(Kirwan et al., 2022), (Rafn et al., 2023), (Kugelman et al., 2026)	Peningkatan <i>self-efficacy</i> , kepercayaan diri, dan kemampuan koping
Sosial	(Garner-purkis et al., 2025), (Beninc et al., 2024), (Kirwan et al., 2025)	Dukungan sosial, pengurangan kesepian, dan penguatan koneksi sosial

Melalui jalur fisiologis, penelitian (Kirwan et al., 2022) menunjukkan bahwa program latihan kelompok berbasis daring selama delapan minggu mampu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan aerobik, fleksibilitas, dan keseimbangan pada lansia dengan diabetes tipe 2. Peningkatan kondisi fisik ini secara langsung berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan *self-efficacy* peserta. Temuan (Gattuso et al., 2025) memperkuat bukti ini dengan menunjukkan bahwa latihan kelompok multikomponen dengan intensitas ringan mampu meningkatkan fungsi eksekutif dan mempertahankan kesejahteraan psikologis lansia. Menariknya, program dengan intensitas ringan dinilai lebih mudah diikuti secara konsisten oleh lansia, terutama bagi peserta dengan kondisi kesehatan yang rentan.

Hal ini sejalan dengan (Fajar et al., 2019) bahwa aktivitas fisik mengatur neurotransmitter yang berperan dalam stabilisasi mood dan pengurangan gejala kecemasan serta depresi. Melalui jalur psikologis, (Kirwan et al., 2022) menemukan peningkatan *self-efficacy* yang mengindikasikan bahwa partisipasi dalam latihan kelompok dapat meningkatkan kepercayaan diri peserta dalam menjaga kesehatan. (Rafn et al., 2023) menemukan bahwa program latihan berbasis gym yang dikombinasikan dengan dukungan sosial dan pembelajaran keterampilan hidup membantu meningkatkan pemulihan pribadi, kualitas hidup, serta kesehatan mental peserta. Penelitian (Kugelman et al., 2026) memperkuat temuan ini dengan menunjukkan bahwa program latihan komunitas yang dipandu tenaga profesional mampu meningkatkan kemampuan koping individu dengan tantangan kesehatan mental secara bertahap.

Peningkatan kemampuan koping ini merupakan indikator penting dari kesejahteraan psikologis yang lebih baik. Melalui jalur sosial, (Garner-Purkis et al., 2025) menunjukkan

bahwa aktivitas fisik pada komunitas *hispanik* berpenghasilan rendah berhubungan dengan peningkatan kesejahteraan mental, bahkan ketika aktivitas yang dilakukan hanya berintensitas ringan. Hal ini mengindikasikan bahwa akses dan keberlanjutan partisipasi lebih penting daripada intensitas latihan semata. (Beninc et al., 2024) menegaskan bahwa kondisi emosional memiliki pengaruh besar terhadap kualitas hidup lansia yang mengikuti latihan kelompok. (Kirwan et al., 2025) menambahkan bahwa pendekatan budaya dalam program latihan komunitas dapat meningkatkan efektivitas intervensi, di mana program bilingual yang dirancang khusus untuk lansia migran terbukti meningkatkan kebugaran fisik, kualitas hidup, serta koneksi sosial peserta.

Tabel 6. Faktor-faktor kunci keberhasilan program

Faktor	Studi Pendukung	Kontribusi terhadap Keberhasilan
Interaksi sosial & dukungan komunitas	(Rafn et al., 2023), (Beninc et al., 2024)	Mengurangi kesepian dan stigma, meningkatkan motivasi
Fleksibilitas intensitas	(Garner-purkis et al., 2025), (Gattuso et al. 2025)	Memungkinkan partisipasi berbagai kondisi fisik
Adaptasi budaya & bahasa	(Kirwan et al., 2025)	Meningkatkan kenyamanan dan keterlibatan
Keberlanjutan program	(Kugelman et al., 2026)	Mempertahankan manfaat psikologis jangka panjang
Peran fasilitator profesional	(Kirwan et al., 2022), (Kugelman et al., 2026)	Memberikan keamanan dan efektivitas program

Berdasarkan sintesis dari ketujuh studi, terdapat beberapa faktor kunci yang secara konsisten berkontribusi terhadap keberhasilan program. Interaksi sosial dan dukungan komunitas menjadi elemen penting dalam mempertahankan partisipasi dan meningkatkan kesejahteraan psikologis. Fleksibilitas intensitas latihan memungkinkan partisipasi dari berbagai kelompok populasi dengan kondisi fisik yang beragam. Adaptasi budaya dan bahasa meningkatkan kenyamanan dan keterlibatan peserta dari latar belakang yang berbeda. Keberlanjutan program memungkinkan manfaat psikologis dapat dipertahankan dalam jangka panjang, sementara peran fasilitator profesional memberikan jaminan keamanan dan efektivitas program.

Meskipun seluruh studi menunjukkan hasil positif, terdapat perbedaan temuan yang perlu dikaji secara kritis. (Kirwan et al., 2022; Rafn et al., 2023) menggunakan desain eksperimental dengan kelompok kontrol yang memberikan bukti kausalitas lebih kuat, sementara (Beninc et al., 2024; Gattuso et al., 2025) menggunakan desain cross-sectional atau pre-post yang memiliki keterbatasan dalam menarik kesimpulan kausal. Perbedaan populasi sampel juga menjadi faktor signifikan, mulai dari lansia dengan diabetes, dewasa muda dengan antipsikotik, hingga komunitas berpenghasilan rendah. Variasi ini menunjukkan bahwa aktivitas fisik berbasis komunitas memberikan manfaat luas namun memerlukan pendekatan yang disesuaikan dengan karakteristik setiap populasi.

Durasi intervensi yang bervariasi (8-15 minggu) juga mempengaruhi hasil, di mana program yang lebih panjang menunjukkan peningkatan yang lebih bertahap dan berkelanjutan. Beberapa keterbatasan ditemukan dalam studi-studi yang direview, antara lain ukuran sampel yang relatif kecil ( $n=25-150$ ), durasi intervensi yang bervariasi, beragamnya instrumen pengukuran yang digunakan, serta kurangnya follow-up jangka panjang. Oleh karena itu,

penelitian selanjutnya disarankan untuk menggunakan desain RCT dengan ukuran sampel lebih besar, durasi intervensi lebih panjang (minimal 6 bulan), instrumen terstandarisasi, serta periode follow-up untuk mengukur keberlanjutan efek program.

Secara keseluruhan, hasil tinjauan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik berbasis komunitas memberikan manfaat multidimensional yang mencakup aspek fisik dan psikologis. Temuan menunjukkan bahwa faktor-faktor seperti dukungan sosial, aksesibilitas program, pendekatan budaya, serta keberlanjutan partisipasi menjadi komponen penting dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis masyarakat. Kekuatan utama tinjauan ini adalah sintesisnya yang komprehensif dari berbagai studi dengan desain dan populasi yang beragam, yang memberikan gambaran holistik tentang efektivitas intervensi aktivitas fisik berbasis komunitas.

## Simpulan

Berdasarkan hasil tinjauan literatur sistematis terhadap tujuh artikel terpilih, dapat disimpulkan bahwa intervensi aktivitas fisik berbasis komunitas terbukti efektif dalam meningkatkan kesejahteraan psikologis berbagai kelompok populasi, termasuk lansia, migran, komunitas berpenghasilan rendah, dan individu dengan tantangan kesehatan mental. Program-program ini menunjukkan manfaat yang konsisten tidak hanya pada kebugaran fisik, tetapi juga pada kualitas hidup, *self-efficacy*, regulasi emosi, kemampuan koping, serta pengurangan stres dan gejala mental negatif. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas fisik berbasis komunitas merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan kesejahteraan psikologis secara menyeluruh, dengan mekanisme yang beroperasi melalui tiga jalur utama: fisiologis (peningkatan kondisi fisik dan regulasi *neurobiologis*), psikologis (peningkatan kepercayaan diri dan kemampuan koping), serta sosial (dukungan komunitas dan pengurangan kesepian).

Keberhasilan program aktivitas fisik berbasis komunitas sangat ditentukan oleh beberapa faktor kunci yang perlu menjadi perhatian dalam pengembangan program ke depan. Faktor-faktor tersebut meliputi interaksi sosial dan dukungan komunitas yang berperan dalam mempertahankan motivasi peserta, fleksibilitas intensitas latihan yang memungkinkan partisipasi dari berbagai kondisi fisik, adaptasi budaya dan bahasa untuk meningkatkan kenyamanan peserta dari latar belakang beragam, keberlanjutan program untuk mempertahankan manfaat psikologis jangka panjang, serta peran fasilitator profesional dalam menjamin keamanan dan efektivitas intervensi.

Intensitas latihan tidak harus tinggi untuk memberikan efek positif, dan pendekatan inklusif yang mempertimbangkan kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial peserta terbukti lebih efektif dibandingkan pendekatan yang hanya berfokus pada satu dimensi saja. Penelitian selanjutnya direkomendasikan untuk menggunakan desain *randomized controlled trial* (RCT) dengan ukuran sampel yang lebih besar, durasi intervensi minimal 6 bulan, instrumen pengukuran yang terstandarisasi, serta periode follow-up untuk mengevaluasi keberlanjutan efek program dalam jangka panjang. Secara praktis, program aktivitas fisik berbasis komunitas sebaiknya dirancang dengan durasi minimal 8-12 minggu dengan frekuensi 2-3 kali per minggu, melibatkan fasilitator profesional, menyediakan kesempatan interaksi sosial, serta mempertimbangkan adaptasi budaya dan bahasa sesuai karakteristik komunitas sasaran.

Dengan demikian, intervensi komunitas yang dirancang secara holistik dengan memperhatikan kebutuhan fisik, psikologis, dan sosial peserta merupakan strategi efektif untuk mempromosikan kesejahteraan psikologis dan kualitas hidup secara menyeluruh, sekaligus menjadi dasar ilmiah bagi pengembangan kebijakan publik di bidang kesehatan masyarakat berbasis aktivitas fisik komunitas.

## Pernyataan Penulis

Artikel ini merupakan karya asli penulis dan belum pernah dipublikasikan di jurnal atau media sejenis lainnya. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dalam penyusunan artikel ini. Terima kasih disampaikan kepada dosen pembimbing atas arahan, masukan, dan motivasi selama proses penelitian dan penulisan artikel.

## Daftar Pustaka

- Ai, X., Yang, J., Lin, Z., & Wan, X. (2021). Mental health and the role of physical activity during the COVID-19 pandemic. *Frontiers in psychology*, 12, 759987. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.759987>
- Aliriad, H., Da'i, M., & Apriyanto, R. (2023). Strategi peningkatan motorik untuk menstimulus motorik anak usia dini melalui pendekatan aktivitas luar ruangan. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7(4), 4609-4623. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v7i4.4149>
- Aliriad, H., Adi, S., Manullang, J. G., Endrawan, I. B., & Satria, M. H. (2023). Improvement of motor skills and motivation to learn physical education through the use of traditional games. *Physical Education Theory and Methodology*, 24(1), 32-40. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2024.1.04>
- Anam, K., Setiowati, A., Indardi, N., Irawan, F. A., Pavlović, R., Susanto, N., ... & Setyawan, H. (2024). Functional movement screen score to predict injury risk of sports students: a review of foot shape and body mass index. *Pedagogy of Physical Culture and Sports*, 28(2), 124-131. <https://doi.org/10.15561/26649837.2024.0206>
- Benincá, I. L., Gattuso, M., Butti, S., Caccia, D., & Morganti, F. (2024). Emotional status, motor dysfunction, and cognitive functioning as predictors of quality of life in physically engaged community-dwelling older adults: A structural equation modeling approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(11), 1469. <https://doi.org/10.3390/ijerph21111469>
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., ... & 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>
- Febrianto, R. A., & Adi, S. (2026). The Relationship Between Meaningful Physical Education and Students' Self-Efficacy. *ACTIVE: Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*, 15(1), 180-186. <https://doi.org/10.15294/active.v15i1.40838>
- Fajar, S., Hussain, M., Sarwar, H., Afzal, M., & Gilani, S. A. (2019). Factors affecting academic performance of undergraduate nursing students. *International Journal of*

- Social Sciences and Management*, 6(1), 7-16.  
<https://nepjol.info/index.php/IJSSM/article/view/22561>
- Firmansyah, G., Adi, S., Utama, M. B. R., & Aliriad, H. (2022). Aktivitas Fisik Dan Indeks Massa Tubuh Siswa Pada Saat Pandemi Siswa Pondok Pesantren. *Citius: Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*, 2(1), 58-63.  
<https://journal.unugiri.ac.id/index.php/citius/article/view/449>
- Garner-Purkis, A., Alageel, S., Burgess, C., & Gulliford, M. (2020). A community-based, sport-led programme to increase physical activity in an area of deprivation: a qualitative case study. *BMC public health*, 20(1), 1018.  
<https://link.springer.com/article/10.1186/s12889-020-08661-1>
- Gattuso, M., Butti, S., Caccia, D., & Morganti, F. (2025). *Fifteen Weeks of Light-Intensity , Community-Based Group Exercise Improves Executive Function , Upper-Limb Strength , and Endurance in Older Adults: A Pre – Post Study*. 0(0), 1–10.  
<https://doi.org/10.1177/07334648251410268>
- Handayani, M., & Jayadilaga, Y. (2025). Physical Activity As Mental Health Therapy: A Systematic Review of Different Age Groups. *Korsa; Jurnal Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*, 4(1), 19-26. <https://journal.unm.ac.id/index.php/korsa/article/view/8517>
- Irawan, F. A., Permana, D. F. W., Yuwono, Y., Asnawi, S., Pamungkas, A. T., Yunior, A. B. S., & Baktiyaningsih, L. (2022). Permainan hadang sebagai media kpoti dalam peningkatan aktivitas fisik melalui lestari budayaku bugar bangsaku. *Journal Of Sport Education (JOPE)*, 5(1), 1-10. <https://scholarhub.uny.ac.id/jolahraga/vol12/iss1/21/>
- Kugelman, J., Doohan, M., Dyer, B., O'Brien, J., Kayal, M., & Chapman, J. (2026). Quality of life of people with mental health challenges and problematic substance use while engaged with an exercise physiology service. *Community mental health journal*, 62(2), 245-256.  
<https://link.springer.com/article/10.1007/s10597-025-01518-0>
- Kirwan, M., Chiu, C. L., Fermanis, J., Allison, K., Laing, T., & Gwynne, K. (2025). Culturally Adapted, Clinician-Led, Bilingual Group Exercise Program for Older Migrant Adults: Single-Arm Pre–Post-Intervention. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 22(6), 888. <https://doi.org/10.3390/ijerph22060888>
- Kirwan, M., Chiu, C. L., Laing, T., Chowdhury, N., & Gwynne, K. (2022). A web-delivered, clinician-led group exercise intervention for older adults with type 2 diabetes: single-arm pre-post intervention. *Journal of Medical Internet Research*, 24(9), e39800.  
<https://doi.org/10.2196/39800>
- Larasati, B. S., Sari, S. P., Intansari, F., & Sari, U. R. (2025). Psikoedukasi Dan Aktivitas Kebersamaan Berbasis Psikologi Positif Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Psikologis Masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (Abdi Ke Ungu)*. 7(3), 185–189. <https://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/Abdi/article/view/2179>
- Marquez, D. X., Aguiñaga, S., Vásquez, P. M., Conroy, D. E., Erickson, K. I., Hillman, C., ... & Powell, K. E. (2020). A systematic review of physical activity and quality of life and well-being. *Translational behavioral medicine*, 10(5), 1098-1109.  
<https://doi.org/10.1093/tbm/ibz198>
- Okoli, C., & Schabram, K. (2015). A guide to conducting a systematic literature review of information systems research.

- Ozdemir, F., Cansel, N., Kizilay, F., Guldogan, E., Ucuz, I., Sinanoglu, B., ... & Cumurcu, H. B. (2020). The role of physical activity on mental health and quality of life during COVID-19 outbreak: A cross-sectional study. *European journal of integrative medicine*, *40*, 101248. <https://doi.org/10.1016/j.eujim.2020.101248>
- Page, M. J., McKenzie, J. E., Bossuyt, P. M., Boutron, I., Hoffmann, T. C., Mulrow, C. D., ... & Moher, D. (2022). The PRISMA 2020 statement: an updated guideline for reporting systematic reviews. *Revista panamericana de salud publica*, *46*, e112. <https://doi.org/10.1136/bmj.n71>
- Permana, D. F. W., & Irawan, F. A. (2019). Persepsi mahasiswa ilmu keolahragaan terhadap permainan tradisional dalam menjaga warisan budaya Indonesia. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, *9*(2), 50-53. <https://journal.unnes.ac.id/nju/miki/article/view/23645>
- Ploeg, H. P. Van Der, & 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>
- Rafn, B. S., Andersen, M. F., Sørensen, V., Bjerre, E. D., Baandrup, L., Vernal, D. L., ... & Midtgaard, J. (2023). Value of gym-based group exercise versus usual care for young adults receiving antipsychotic medication: study protocol for the multicenter randomized controlled Vega trial. *BMC psychiatry*, *23*(1), 634. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05086-z>
- Wanjau, M. N., Möller, H., Haigh, F., Milat, A., Hayek, R., Lucas, P., & Veerman, J. L. (2023). Physical activity and depression and anxiety disorders: a systematic review of reviews and assessment of causality. *AJPM focus*, *2*(2), 100074. <https://doi.org/10.1016/j.focus.2023.100074>
- Wang, C., Tian, Z., & Luo, Q. (2023). The impact of exercise on mental health during the COVID-19 pandemic: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Public Health*, *11*, 1279599. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2023.1279599>
- White, R. L., Vella, S., Biddle, S., Sutcliffe, J., Guagliano, J. M., Uddin, R., ... & 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>