

INTISARI

Latar belakang: Salah satu tujuan utama dari Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) adalah meningkatkan aktivitas fisik masyarakat, tetapi tujuan tersebut sampai sekarang masih jauh dari harapan. Kondisi ini karena tingkat partisipasi olahraga masyarakat Indonesia masih sangat memprihatinkan, yaitu 60,1% termasuk kategori kurang sekali, hanya 3,5% yang masuk kategori baik dan 1,6% baik sekali. Salah satu upaya yang dapat dilakukan untuk memperoleh lingkungan yang mendukung adalah bergabung dalam sebuah komunitas olahraga. Penelitian ini harapannya dapat mengetahui bagaimana Playon Jogja sebagai komunitas paling aktif dan terbesar di Yogyakarta dapat meningkatkan partisipasi dan gerakan masyarakat terkait gaya hidup sehat dengan aktivitas fisik.

Tujuan: Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi peranan komunitas lari Playon Jogja dalam meningkatkan gaya hidup sehat dengan olahraga lari di masyarakat urban Yogyakarta, ditinjau dari sumber daya dan dukungan, serta manfaat kesehatan yang dirasakan para anggota.

Metode: Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Pemilihan subjek penelitian menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jenis *maximum variation sampling*. Informan dalam penelitian ini berjumlah 21 orang yang terdiri atas 7 orang anggota, 10 orang tim piket, dan 4 orang pengurus. Pengumpulan data dilakukan dengan metode *in-depth interview* dan observasi partisipasi. Data dianalisis dengan pendekatan analisis konten kualitatif dan keabsahan data dilakukan dengan cara *member checking*, triangulasi sumber data, dan *peer debriefing*.

Hasil: Komunitas Playon Jogja menunjukkan sumber daya dan dukungan yang kuat, sumber daya terutama melalui keberadaan tim internal yang solid, program kegiatan unggulan, serta kerja sama lintas sektor; dukungan sosial diberikan dalam bentuk dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan penghargaan kepada para anggotanya. Manfaat kesehatan yang dirasakan para anggota dengan bergabung dalam komunitas tidak hanya sekedar kesehatan fisik, namun juga kesehatan mental dan sosial. Manfaat kesehatan mental yang diperoleh meliputi: pengurangan stres, perubahan kepribadian menjadi lebih baik, serta memberikan kepuasan dalam hidup. Manfaat sosial meliputi: pengembangan diri, perluasan jaringan sosial dan koneksi, harmoni sosial, serta kebanggaan dan identitas diri.

Kesimpulan: Komunitas Playon Jogja memainkan peranan penting dalam mendukung dan mempromosikan gaya hidup sehat dengan olahraga lari di kalangan masyarakat Yogyakarta. Komunitas ini berhasil menciptakan lingkungan yang inklusif dan egaliter, dimana setiap orang merasa diterima dan dihargai sehingga mendukung untuk peningkatan aktivitas fisik, kesehatan mental, serta sosial.

Kata kunci: dukungan sosial, gerakan sosial, komunitas, manfaat, olahraga lari

ABSTRACT

Background: The main goal of the Healthy Living Community Movement or Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS) is to increase people's physical activity, but progress has not met expectations. Currently, only 3.5% of Indonesian people have good sports participation, and 1.6% have very good participation, while 60.1% have very poor participation. Joining a sports community can create a supportive environment to address this issue. This research aims to examine how the Playon Jogja community, the most active and largest community in Yogyakarta, can enhance community participation and promote a healthy lifestyle through physical activity.

Objective: This study aims to explore the role of the Playon Jogja running community in promoting a healthy lifestyle with running in Yogyakarta's urban community. It will assess the resources, support, and health benefits experienced by members.

Methods: The study uses a qualitative method with a case study approach. Research informants were selected using a purposive sampling technique with a maximum variation sampling type. The study included 21 informants, consisting of 7 members, 10 picket teams, and 4 administrators. Data collection methods included in-depth interviews and participation observation. Data analysis was conducted using a qualitative content analysis approach, and data validity was ensured through member checking, triangulation of data sources, and peer debriefing.

Results: The Playon Jogja community demonstrated strong resources and support, including a solid internal team, excellent activity programs, and cross-sector cooperation. Social support for members encompassed emotional, instrumental, informational, and award support. Members reported health benefits not only in physical health but also in mental and social well-being. Mental health benefits included stress reduction, positive personality changes, and increased life satisfaction. Social benefits encompassed self-development, expanded social networks, social harmony, and enhanced self-identity and pride.

Conclusion: The Playon Jogja community plays an important role in supporting and promoting a healthy lifestyle with running sports in Yogyakarta. The community has successfully created an inclusive environment where everyone feels recognized and valued, supporting improvements in physical activity, mental health, and social well-being.

Keywords: social support, social movement, community, benefits, running sports