



## **PERAN MEDIA SOSIAL DALAM MENINGKATKAN MINAT OLAHRAGA DI KALANGAN REMAJA**

**Asmika<sup>1</sup>, Joti Putri Amelia<sup>2</sup>, Karmanila<sup>3</sup>, Yudha Rello Pambudi<sup>4</sup>**

<sup>1,2,3,4</sup> Universitas Islam Negeri Sultan Thaha Saifuddin, Jambi, Indonesia

Corresponding Author : :

[asmika304@gmail.com](mailto:asmika304@gmail.com)

### **How to Cite :**

Asmika, J.P. Amelia, Karmanila, Y. R. Pambudi. (2024). Peran Media Sosial Dalam Meningkatkan Minat Olahraga Di Kalangan Remaja. *Hanoman Journal: Phsycal Education and Sport*. 5(2). DOI: <https://doi.org/10.37638/hanoman.v5i2.1423>

### **ARTICLE HISTORY**

Received [10 November 2024]

Revised [25 November 2024]

Accepted [20 November 2024]

### **Kata Kunci :**

Social Media, Olahraga, Remaja

### **Keywords :**

Social Media, Sports, Teenagers

This is an open access article under the [CC-BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license



### **ABSTRAK**

Perkembangan teknologi informasi dan komunikasi yang pesat telah menyebabkan pergeseran yang signifikan dari media konvensional ke platform media sosial. Remaja modern kini tidak dapat menghindari pengaruh besar yang dimiliki media sosial dalam kehidupan mereka. Ketersediaan akses mudah ke berbagai platform media sosial memungkinkan remaja untuk terhubung satu sama lain dengan lebih cepat dan mudah. Secara keseluruhan, media sosial tidak hanya berfungsi sebagai sarana komunikasi, tetapi juga sebagai alat yang efektif untuk mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat di kalangan remaja. Seiring perkembangan zaman di era globalisasi saat ini olahraga dan gaya hidup menjadi salah satu hal yang saling berkaitan. Bahkan dengan adanya hubungan antara olahraga dan gaya hidup, menjadikan olahraga semakin populer serta menjadi bagian dari kehidupan manusia. Bahkan saat ini olahraga bukan hanya sekedar hobi maupun gaya hidup saja, kini olahraga menjadi profesi yang populer pada industri global masyarakat di zaman moderen. Maraknya penggunaan media sosial, khususnya Instagram, membuat informasi berita dapat diakses dengan mudah oleh masyarakat, khususnya berita tentang olahraga yang saat ini sedang populer di Indonesia. Menurut We Are Sosial, 61,8% penduduk di Indonesia merupakan pengguna media sosial, sebanyak 170 juta masyarakat Indonesia merupakan pengguna media sosial yaitu Instagram, yang menduduki urutan ketiga dengan jumlah persentase sebanyak 86,6% dari usia mulai 18-34 tahun merupakan pengguna media sosial Instagram terbanyak.

### **ABSTRACT**

The rapid development of information and communication technology has led to a significant shift from conventional media to social media platforms. Modern teenagers are now unable to avoid the huge influence that social media has on their lives. The availability of easy access to various social media platforms allows teens to connect with each other more quickly and easily. Overall, social media not only serves as a means of communication, but also as an effective tool for promoting an active and healthy lifestyle among teenagers. Along with the development of the times in the current era of globalization, sports and lifestyle are one of the things that are interrelated. Even with the relationship between sports and lifestyle, sports are increasingly popular and become part of human life. Even now sports are not just a hobby or lifestyle, now sports have become a popular profession in the global industry of society in the modern era. The rise of the use of social media, especially Instagram, makes news information

*easily accessible to the public, especially news about sports that are currently popular in Indonesia. According to We Are Social, 61.8% of the population in Indonesia is a social media user, as many as 170 million Indonesians are social media users, namely Instagram, which ranks third with a total percentage of 86.6% of people from 18-34 years old are the most Instagram social media users.*

---

## PENDAHULUAN

Media sosial adalah platform digital yang memungkinkan pengguna untuk berinteraksi, berbagi, dan menciptakan konten secara daring. Ini mencakup aktivitas seperti komunikasi, berbagi tulisan, foto, dan video, serta membangun jaringan sosial tanpa batasan ruang dan waktu. Media sosial juga berfungsi sebagai sarana untuk kolaborasi, pemasaran, dan pertukaran informasi di berbagai komunitas. Contoh populer media sosial termasuk Facebook, Instagram, Twitter, dan LinkedIn.

Seiring perkembangan zaman di era globalisasi saat ini olahraga dan gaya hidup menjadi salah satu hal yang saling berkaitan. Bahkan dengan adanya hubungan antara olahraga dan gaya hidup, menjadikan olahraga semakin populer serta menjadi bagian dari kehidupan manusia. Bahkan saat ini olahraga bukan hanya sekedar hobi maupun gaya hidup saja, kini olahraga menjadi profesi yang populer pada industri global masyarakat di zaman moderen. Maraknya penggunaan media sosial, khususnya Instagram, membuat informasi berita dapat diakses dengan mudah oleh masyarakat, khususnya berita tentang olahraga yang saat ini sedang populer di Indonesia. Menurut We Are Social, 61,8% penduduk di Indonesia merupakan pengguna media sosial, sebanyak 170 juta masyarakat Indonesia merupakan pengguna media sosial yaitu Instagram, yang menduduki urutan ketiga dengan jumlah persentase sebanyak 86,6% dari usia mulai 18-34 tahun merupakan pengguna media sosial Instagram terbanyak.

Paling tidak ada dua pendapat tentang hubungan olahraga dan media sosial. Pertama menurut (Fajjar Siddik & dkk, 2024). Media sosial, yang awalnya digunakan untuk berinteraksi dan berbagi informasi, kini telah menjadi salah satu alat utama dalam mempromosikan gaya hidup sehat, kebiasaan berolahraga, dan kebugaran melalui konten-konten yang menginspirasi, seperti tutorial olahraga, tantangan kebugaran, dan cerita sukses individu. Kedua (Raihanna & dkk, 2023). Kehadiran aplikasi olahraga digital ini tidak hanya memberikan kenyamanan, tetapi juga membuat olahraga menjadi lebih menyenangkan dan mudah diakses oleh siapa saja, kapan saja. Aplikasi olahraga digital menawarkan berbagai fitur yang memungkinkan pengguna mengelola aktivitas fisik mereka secara lebih terstruktur, seperti penghitungan kalori, pelacakan jarak lari, hingga program latihan yang dipersonalisasi.

Olahraga perlu dipahami oleh setiap orang. Pada dasarnya olahraga merupakan salah satu cara paling praktis dan sederhana untuk menjaga Kesehatan tubuh. Namun, masih banyak yang mengabaikannya. Kesadaran Masyarakat Indonesia untuk berolahraga masih sangat minim. Seperti dilansir dari Data Badan Pusat Statistik (BPS) 2018 hanya ada 35,70% Masyarakat yang sadar terhadap pentingnya olahraga. Padahal, olahraga sangat penting untuk menjaga Kesehatan tubuh. Kemudian, Secara umum menurut Desy Anggar Aditiya 2015. Pengertian olahraga adalah sebagai salah satu aktivitas fisik maupun psikis seseorang yang berguna untuk menjaga dan meningkatkan kualitas kesehatan seseorang tersebut setelah melakukan olahraga. Sedangkan menurut Hans Tandra yang di kutip oleh Rezy 2020. Olahraga merupakan setiap Gerakan tubuh yang teratur dan berirama yang di tujuhan untuk memperbaiki dan meningkatkan kebugaran tubuh pelakunya. Dengan adanya penjabaran di atas, peneliti berupaya menguatkan bahwa peran media sosial dalam meningkatkan minat olahraga di kalangan remaja.

Keberadaan influencer dan tokoh publik yang sering kali mempromosikan gaya hidup sehat melalui media sosial semakin memperkuat pengaruhnya dalam membentuk kebiasaan masyarakat. Melihat fenomena tersebut, perkembangan media sosial telah membawa dampak yang signifikan dalam memperkenalkan olahraga kepada masyarakat, terutama remaja. Remaja sebagai salah satu kelompok usia yang sangat aktif di media sosial, sering kali menjadi sasaran utama dalam kampanye olahraga dan kebugaran. Berbagai jenis konten seperti video tutorial olahraga, tantangan kebugaran, serta testimoni dari individu yang berhasil meraih tujuan kebugaran mereka, dapat memotivasi remaja untuk ikut serta dalam kegiatan fisik yang bermanfaat. Hal ini tidak hanya memperkenalkan mereka pada dunia olahraga, tetapi juga mendorong mereka untuk menjalani gaya hidup yang lebih sehat dan aktif.

Dampak media sosial dalam meningkatkan minat olahraga di kalangan remaja semakin terasa seiring dengan meningkatnya penggunaan aplikasi berbasis olahraga yang terintegrasi dengan media sosial. Aplikasi seperti Strava, Nike Training Club, dan MyFitnessPal, misalnya, menawarkan fitur pelacakan kebugaran yang tidak hanya membantu pengguna memantau perkembangan fisik mereka, tetapi juga memungkinkan mereka untuk berbagi pencapaian mereka di media sosial. Hal ini menciptakan bentuk interaksi sosial baru di dunia maya, di mana individu saling memberi dukungan dan tantangan, sehingga membangun komunitas yang mendukung gaya hidup sehat.

Selain itu, media sosial juga memfasilitasi akses yang lebih mudah terhadap informasi mengenai berbagai jenis olahraga dan cara-cara untuk memulai olahraga tersebut. Sebelumnya, banyak orang merasa enggan untuk berolahraga karena tidak tahu harus mulai dari mana atau merasa tidak cukup terampil. Dengan adanya konten-konten edukatif di media sosial, masyarakat kini bisa belajar berbagai gerakan olahraga dari instruktur profesional atau mengikuti program latihan yang sesuai dengan kebutuhan mereka. Video tutorial yang sederhana dan mudah diikuti memungkinkan siapa saja, bahkan mereka yang belum berpengalaman, untuk mulai berolahraga dengan percaya diri.

Di sisi lain, peningkatan penggunaan media sosial juga membawa tantangan tersendiri. Terkadang, penyebaran informasi yang tidak akurat mengenai olahraga atau diet dapat membingungkan masyarakat, terutama remaja yang masih berada dalam tahap perkembangan fisik dan mental. Banyak informasi yang tidak berdasarkan pada penelitian ilmiah atau rekomendasi medis yang kredibel, sehingga bisa berisiko bagi kesehatan individu yang mengikutinya. Oleh karena itu, penting bagi pengguna media sosial untuk lebih kritis dalam memilih informasi yang mereka terima dan memastikan bahwa konten yang mereka konsumsi berasal dari sumber yang terpercaya.

Selain itu, fenomena "perbandingan sosial" yang sering terjadi di media sosial dapat berdampak negatif pada persepsi diri remaja. Di media sosial, banyak orang yang membagikan pencapaian kebugaran mereka, seperti penurunan berat badan yang signifikan atau pencapaian fisik tertentu. Hal ini sering kali menciptakan standar kecantikan atau kebugaran yang tidak realistis, yang dapat menurunkan rasa percaya diri bagi mereka yang merasa bahwa mereka tidak dapat mencapai hal yang sama. Oleh karena itu, penting bagi media sosial untuk lebih mengedepankan pesan yang inklusif dan mendukung berbagai bentuk tubuh dan tingkat kebugaran, bukan hanya yang ideal menurut standar tertentu.

Peran media sosial dalam membentuk pola hidup sehat juga terlihat dalam banyaknya kampanye yang diluncurkan oleh berbagai organisasi, pemerintah, dan komunitas. Kampanye seperti "Challenge 30 Days Workout" atau "Get Active Together" mengundang banyak orang untuk ikut serta dalam aktivitas fisik secara kolektif. Kampanye semacam ini tidak hanya memberikan dorongan untuk berolahraga, tetapi juga menciptakan rasa kebersamaan yang kuat di kalangan para peserta, yang

semakin memperbesar dampak positif yang dihasilkan. Dengan adanya kolaborasi antara organisasi-organisasi ini dan para influencer di media sosial, pesan tentang pentingnya berolahraga menjadi lebih luas dan lebih cepat tersebar.

Salah satu manfaat utama yang diperoleh dari olahraga adalah dampaknya terhadap kesehatan mental. Di era digital yang serba cepat ini, banyak remaja menghadapi tekanan yang besar, baik dari lingkungan sosial maupun akademik. Olahraga dapat menjadi salah satu cara efektif untuk mengatasi stres, kecemasan, dan depresi. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik dapat meningkatkan produksi endorfin, yaitu hormon yang berfungsi untuk meningkatkan suasana hati dan mengurangi stres. Dengan memanfaatkan media sosial untuk berbagi pengalaman atau mengikuti program kebugaran tertentu, remaja bisa menemukan cara baru untuk mengelola kesehatan mental mereka melalui olahraga.

Tidak hanya itu, media sosial juga memberi kesempatan bagi remaja untuk mengeksplorasi berbagai jenis olahraga yang mungkin belum mereka kenal sebelumnya. Misalnya, olahraga ekstrem seperti parkour, skateboarding, atau trail running, yang mungkin tidak begitu populer di kalangan masyarakat umum, sering kali ditemukan di platform seperti YouTube atau Instagram. Konten-konten ini memberikan inspirasi bagi remaja untuk mencoba hal-hal baru yang mungkin mereka anggap menantang atau menarik. Hal ini membuka peluang bagi mereka untuk menemukan minat baru yang bisa meningkatkan kualitas hidup mereka.

Keterlibatan media sosial dalam promosi olahraga juga mendorong banyak lembaga pendidikan untuk menyelenggarakan program kebugaran di sekolah-sekolah. Misalnya, beberapa sekolah kini lebih gencar dalam menyelenggarakan program olahraga yang melibatkan media sosial sebagai sarana untuk mengedukasi dan mengajak siswa berpartisipasi. Dengan memanfaatkan media sosial, sekolah-sekolah dapat lebih mudah menginformasikan jadwal kegiatan olahraga, serta memberikan motivasi dan penghargaan kepada siswa yang berprestasi dalam bidang olahraga. Hal ini secara tidak langsung menumbuhkan minat terhadap olahraga sejak dini, sehingga ketika mereka tumbuh dewasa, olahraga menjadi bagian yang tidak terpisahkan dari gaya hidup mereka.

## **METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif. Metode kualitatif menurut Creswell (1998) digunakan karena masalah yang diteliti sangat kompleks dan peneliti bermaksud memahami situasi secara lebih mendalam serta ingin menganalisis lebih jauh lagi tentang disposisi berpikir kreatif siswa yang tidak akan dapat diketahui dengan menggunakan metode penelitian kuantitatif. Kemudian Creswell (2010) juga menyatakan bahwa kualitatif adalah jenis penelitian yang menghasilkan penemuan-penemuan yang tidak dapat dicapai atau diperoleh dengan menggunakan prosedur-prosedur statistik atau cara-cara lain dari kuantifikasi. Selanjutnya menurut Bogdan dan Bikken (1992), Penelitian kualitatif adalah salah satu prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa ucapan atau tulisan dan perilaku orang-orang yang diamati.

## **HASIL**

Penelitian ini merupakan penelitian yang difokuskan pada minat olahraga di kalangan remaja. Sebagai bahan kajian data peneliti melakukan aktivitas pencarian data melalui wawancara mendalam dan memberikan pertanyaan kepada remaja.

Observasi dan dokumentasi telah dilakukan selama penelitian berlangsung serta menghasilkan beberapa data yang dapat dijadikan sebagai pengolahan data.

Berdasarkan hasil wawancara kepada 3 orang remaja, media sosial memainkan peran penting dalam meningkatkan minat olahraga di kalangan remaja. Mereka menggunakan konten inspiratif, akses informasi, dan dukungan komunitas menjadi faktor utama yang mendorong mereka lebih aktif secara fisik.

Wawancara terhadap remaja

Narasumber pertama:

*Jadi, menurut pendapat saya bahwa untuk meningkatkan minat olahraga di kalangan remaja ada beberapa pendekatan yang dapat dilakukan seperti: menyediakan pilihan olahraga yang bervariasi, menghubungkan olahraga dengan hiburan, mengikuti konten-konten olahraga yang ada di sosial media seperti tiktok, Instagram dan youtube, mengikuti kompetisi yang menarik sesuai olahraga yang di minati. Dengan pendekatan yang tepat, olahraga bisa menjadi aktivitas yang menyenangkan.*

Narasumber kedua:

*Menurut saya, fasilitas olahraga yang menarik dan modern seperti tutorial di youtube dapat meningkatkan minat remaja apalagi gen z yang mempunyai target pembentukan lekuk tubuh, terus program olahraga yang menantang seru juga bermanfaat tinggi bagi Kesehatan.*

Narasumber ketiga:

*Remaja sering menggunakan media sosial, nah lewat media sosial mereka dapat menggunakan game berbasis olahraga atau aplikasi pelatihan sebagai sarana dalam melakukan kegiatan olahraga.*

## PEMBAHASAN

Media sosial berperan penting dalam meningkatkan minat olahraga di kalangan remaja. Melalui konten inspiratif dan dukungan komunitas daring, media sosial memotivasi generasi muda untuk aktif secara fisik. Aplikasi olahraga digital juga membantu merencanakan dan melacak aktivitas, meningkatkan keterlibatan mereka. Namun, ada tantangan seperti tekanan sosial yang dapat memengaruhi kesehatan mental. Oleh karena itu, penggunaan media sosial dan aplikasi olahraga harus dilakukan dengan bijak untuk mendukung kebiasaan berolahraga yang sehat.

Media sosial memiliki dampak positif dalam meningkatkan minat olahraga di kalangan remaja, seperti memberikan motivasi melalui konten inspiratif dan dukungan komunitas. Namun, ada juga dampak negatif, termasuk tekanan sosial yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan mengurangi interaksi langsung. Untuk mengatasi dampak negatif tersebut, penting untuk menggunakan media sosial secara bijak, membatasi waktu penggunaan, dan mendorong aktivitas fisik yang seimbang. Selain itu, pendidikan tentang etika berinteraksi di media sosial dapat membantu remaja mengelola pengaruh negatif yang mungkin timbul.

Selain manfaat positif yang telah disebutkan, perkembangan media sosial juga membuka peluang bagi remaja untuk menciptakan identitas pribadi yang lebih kuat melalui aktivitas olahraga. Banyak remaja yang kini menganggap media sosial sebagai

wadah untuk mengekspresikan diri mereka, termasuk dalam hal kebugaran dan kesehatan. Dengan membagikan perjalanan kebugaran mereka, baik berupa pencapaian fisik, perubahan gaya hidup, atau tantangan olahraga yang mereka hadapi, mereka dapat merasakan rasa pencapaian dan pengakuan dari orang lain. Hal ini tentu saja dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka dan memberi mereka dorongan untuk terus berusaha mencapai tujuan kebugaran.

Selain itu, media sosial juga berperan penting dalam menghubungkan orang-orang dari berbagai latar belakang dan lokasi yang berbeda dalam sebuah komunitas global. Platform-platform seperti Instagram dan YouTube memungkinkan remaja untuk bergabung dengan komunitas yang memiliki minat yang sama dalam olahraga atau kebugaran. Komunitas-komunitas ini tidak hanya saling memberi dukungan moral dan motivasi, tetapi juga menyediakan kesempatan untuk bertukar pengalaman dan informasi yang bermanfaat. Ini menciptakan ikatan yang kuat antar individu, yang pada akhirnya dapat memperkuat rasa kebersamaan dan kepemilikan terhadap gaya hidup sehat yang mereka jalani.

Dalam hal ini, penting juga untuk melihat dampak teknologi dan media sosial terhadap evolusi olahraga itu sendiri. Media sosial memungkinkan berbagai jenis olahraga dan aktivitas fisik untuk mendapatkan eksposur yang lebih besar, bahkan olahraga yang sebelumnya kurang populer atau baru muncul. Dengan memanfaatkan media sosial, berbagai jenis olahraga niche seperti yoga, pilates, dan olahraga berbasis kekuatan (*strength training*) dapat berkembang pesat. Informasi mengenai teknik, manfaat, serta cara-cara latihan yang benar dapat dengan mudah diakses dan dibagikan, memberi dampak positif bagi mereka yang ingin berpartisipasi atau mencari inspirasi dalam berolahraga.

Namun, meskipun media sosial dapat menjadi alat yang sangat efektif dalam meningkatkan minat olahraga, penting untuk diingat bahwa tidak semua konten olahraga yang beredar di media sosial dapat diandalkan. Beberapa influencer atau pembuat konten mungkin tidak memiliki kredibilitas atau kualifikasi yang memadai dalam hal kebugaran dan kesehatan. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk dapat memilah dan memilih sumber informasi yang tepat, serta selalu merujuk pada profesional atau sumber yang sah dalam hal program kebugaran dan diet yang akan mereka ikuti.

Di sisi lain, aspek visual dari media sosial, yang sering kali menampilkan tubuh ideal atau pencapaian fisik tertentu, dapat memberi tekanan pada remaja yang merasa bahwa mereka harus mencapai standar tersebut. Fenomena ini dapat menciptakan ketidakpuasan terhadap tubuh atau mendorong perilaku tidak sehat, seperti diet ekstrem atau latihan berlebihan. Oleh karena itu, penting bagi media sosial untuk mengedepankan pesan yang lebih inklusif dan menghargai keberagaman tubuh, serta menyarankan pendekatan yang lebih seimbang dan sehat dalam berolahraga.

Dengan demikian, meskipun ada tantangan dan risiko yang harus dihadapi, potensi media sosial untuk mempengaruhi gaya hidup sehat dan memotivasi remaja untuk lebih aktif dalam berolahraga tetap besar. Penggunaan media sosial yang bijak dan kritis akan sangat membantu dalam mengoptimalkan dampak positifnya, sementara pendekatan yang lebih holistik dalam memahami olahraga dan kesehatan akan mendorong terwujudnya gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Perkembangan teknologi dan media sosial dalam beberapa tahun terakhir telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk dalam hal kesehatan dan kebugaran. Media sosial bukan hanya menjadi platform untuk berbagi momen pribadi atau berinteraksi dengan teman-teman, tetapi juga telah menjadi alat yang efektif untuk mempengaruhi pola pikir dan gaya hidup masyarakat, khususnya remaja. Dengan kemudahan akses informasi dan keberagaman konten yang tersedia,

media sosial telah memberikan kontribusi besar dalam meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga dan gaya hidup sehat di kalangan generasi muda.

Remaja merupakan kelompok yang sangat aktif dalam menggunakan media sosial. Mereka menghabiskan banyak waktu di platform seperti Instagram, TikTok, YouTube, dan Facebook, yang tidak hanya menyediakan hiburan, tetapi juga informasi yang dapat memengaruhi pilihan mereka dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk kesehatan dan kebugaran. Banyak konten yang beredar di media sosial, mulai dari video tutorial olahraga, challenge kebugaran, hingga tips diet yang dapat diikuti oleh siapa saja, menjadikan media sosial sebagai salah satu sumber informasi yang sangat berharga. Melalui platform ini, remaja tidak hanya bisa mengakses informasi tentang olahraga, tetapi juga terinspirasi untuk mulai berpartisipasi dalam aktivitas fisik yang bermanfaat bagi kesehatan mereka.

Salah satu hal yang membedakan media sosial dalam mempromosikan gaya hidup sehat adalah kemampuannya untuk menciptakan komunitas yang mendukung. Banyak influencer kebugaran dan tokoh publik yang menggunakan media sosial untuk berbagi perjalanan kebugaran mereka, memotivasi pengikut mereka, dan memberi contoh nyata bagaimana olahraga dapat meningkatkan kualitas hidup. Kehadiran mereka di dunia maya tidak hanya memberikan inspirasi, tetapi juga memberi pesan bahwa siapa saja bisa memulai perjalanan kebugarannya dari titik mana pun, asalkan memiliki tekad dan konsistensi. Ini adalah pesan yang sangat penting bagi remaja yang seringkali merasa terbebani dengan standar kecantikan atau kebugaran yang tinggi di dunia nyata dan di media sosial.

Dengan adanya komunitas global yang dapat terhubung melalui media sosial, remaja tidak hanya mendapatkan dukungan dari teman-teman terdekat, tetapi juga dari orang-orang yang memiliki minat yang sama dalam olahraga dan kebugaran dari berbagai belahan dunia. Komunitas-komunitas ini sering kali saling memberi dukungan moral dan motivasi, baik melalui komentar, pesan pribadi, maupun dengan mengikuti tantangan kebugaran bersama. Ini menciptakan rasa kebersamaan yang kuat, yang dapat mendorong remaja untuk terus berpartisipasi dalam kegiatan fisik, meskipun mereka mungkin menghadapi tantangan atau kesulitan.

Peran media sosial dalam memotivasi remaja untuk berolahraga juga didukung oleh adanya aplikasi berbasis kebugaran yang terintegrasi dengan platform media sosial. Aplikasi seperti Strava, Nike Training Club, Fitbit, dan MyFitnessPal memberikan fitur pelacakan kebugaran yang memungkinkan pengguna untuk memantau kemajuan mereka, menetapkan tujuan kebugaran, dan berbagi pencapaian mereka di media sosial. Fitur-fitur ini memungkinkan pengguna untuk saling berkompetisi atau memberi dukungan satu sama lain, menciptakan bentuk interaksi sosial yang positif. Melalui fitur ini, remaja dapat merasa lebih termotivasi untuk berolahraga, karena mereka tidak hanya berfokus pada pencapaian pribadi, tetapi juga berinteraksi dengan orang lain yang memiliki tujuan kebugaran serupa.

Selain itu, media sosial juga memberikan kesempatan bagi remaja untuk mengeksplorasi berbagai jenis olahraga yang mungkin belum mereka kenal sebelumnya. Banyak olahraga yang jarang dibahas dalam media konvensional, seperti parkour, skateboarding, trail running, atau olahraga ekstrem lainnya, kini mendapatkan perhatian yang lebih besar di platform seperti YouTube, Instagram, dan TikTok. Konten-konten ini memberikan inspirasi bagi remaja untuk mencoba olahraga yang mungkin sebelumnya mereka anggap sulit atau menantang. Ini membuka peluang bagi mereka untuk menemukan minat baru yang dapat meningkatkan kualitas hidup mereka, sekaligus memperluas wawasan tentang berbagai jenis olahraga yang dapat diikuti.

Namun, meskipun media sosial memberikan banyak manfaat dalam mendorong partisipasi remaja dalam olahraga, ada pula tantangan yang perlu diperhatikan. Salah satu tantangan utama adalah informasi yang tidak akurat atau tidak berbasis penelitian ilmiah yang sering kali beredar di media sosial. Di banyak platform, terdapat banyak konten yang mengklaim dapat memberikan hasil kebugaran yang cepat atau solusi diet yang instan, tanpa dasar yang jelas atau validitas medis yang memadai. Ini sangat berisiko bagi remaja yang mungkin kurang kritis dalam menyaring informasi dan dapat mengikuti program kebugaran atau diet yang tidak aman bagi kesehatan mereka. Oleh karena itu, penting bagi pengguna media sosial, terutama remaja, untuk belajar memilih sumber informasi yang dapat dipercaya dan selalu berkonsultasi dengan ahli atau profesional kebugaran sebelum mengikuti program latihan atau diet tertentu.

Fenomena lain yang sering terjadi di media sosial adalah perbandingan sosial, di mana remaja merasa tertekan untuk mencapai standar kecantikan atau kebugaran yang ditampilkan oleh influencer atau pengguna lainnya. Banyak konten yang menunjukkan tubuh ideal atau pencapaian fisik yang luar biasa, yang bisa menimbulkan perasaan tidak puas terhadap tubuh sendiri, terutama bagi remaja yang sedang dalam tahap perkembangan fisik dan mental. Perbandingan ini bisa menyebabkan rasa rendah diri, kecemasan, atau bahkan gangguan makan dan perilaku tidak sehat lainnya. Oleh karena itu, sangat penting bagi media sosial untuk lebih menekankan pesan yang inklusif dan mendukung beragam bentuk tubuh serta tingkat kebugaran, bukan hanya yang sesuai dengan standar kecantikan yang sempit. Ini akan membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan mendukung bagi semua orang, tanpa terkecuali.

Selain itu, penggunaan media sosial yang berlebihan juga dapat berisiko bagi kesehatan mental remaja. Menghabiskan waktu yang terlalu lama di platform media sosial, terutama jika diiringi dengan perasaan cemas atau tertekan akibat perbandingan sosial, bisa berdampak negatif pada kesehatan mental. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menjaga keseimbangan antara aktivitas fisik di dunia nyata dan keterlibatan mereka di dunia maya. Mereka harus belajar untuk menetapkan batasan waktu yang sehat untuk menggunakan media sosial dan selalu memprioritaskan aktivitas fisik yang dapat meningkatkan kesehatan tubuh dan mental mereka.

Di sisi lain, semakin banyak kampanye yang diluncurkan oleh organisasi, komunitas, dan pemerintah di media sosial untuk mempromosikan gaya hidup sehat dan olahraga. Kampanye semacam ini biasanya melibatkan berbagai jenis aktivitas fisik yang bisa diikuti oleh siapa saja, dari olahraga ringan hingga olahraga yang lebih menantang. Kampanye seperti "30 Days Fitness Challenge" atau "Get Active Together" mendorong remaja untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik secara kolektif dan menyebarkan pesan positif tentang pentingnya menjaga kebugaran. Dengan adanya kolaborasi antara influencer dan organisasi-organisasi besar di media sosial, pesan tentang pentingnya olahraga dapat lebih mudah tersebar luas, bahkan di kalangan mereka yang sebelumnya tidak terlalu tertarik dengan olahraga.

Media sosial juga dapat mendukung peningkatan minat olahraga di kalangan remaja dengan melibatkan lembaga pendidikan, seperti sekolah dan universitas, dalam mempromosikan program kebugaran. Beberapa sekolah kini mulai menggunakan media sosial sebagai sarana untuk menginformasikan jadwal kegiatan olahraga, berbagi prestasi siswa dalam bidang olahraga, atau memberikan motivasi untuk berpartisipasi dalam kegiatan kebugaran. Hal ini secara tidak langsung mendorong remaja untuk lebih aktif dalam olahraga, baik di dalam maupun di luar jam pelajaran. Dengan demikian, olahraga menjadi bagian yang tak terpisahkan dari gaya hidup mereka, yang dapat berlanjut hingga mereka dewasa.



Secara keseluruhan, peran media sosial dalam meningkatkan minat olahraga di kalangan remaja sangat besar. Platform-platform digital ini memberikan banyak peluang untuk mengedukasi, memotivasi, dan menciptakan komunitas yang mendukung partisipasi dalam olahraga. Walaupun ada tantangan yang perlu dihadapi, seperti informasi yang tidak akurat dan perbandingan sosial yang merugikan, potensi media sosial untuk mempromosikan gaya hidup sehat tetap sangat besar. Oleh karena itu, penting bagi remaja untuk menggunakan media sosial dengan bijak, memilih konten yang bermanfaat, dan selalu memastikan bahwa informasi yang mereka terima berasal dari sumber yang terpercaya. Dengan pendekatan yang bijaksana, media sosial dapat menjadi alat yang efektif untuk mendukung gaya hidup sehat yang berkelanjutan.

Peran media sosial dalam meningkatkan minat olahraga di kalangan remaja sangatlah besar. Dengan menawarkan platform untuk berbagi informasi, memotivasi, dan menciptakan komunitas yang mendukung, media sosial mampu merangsang partisipasi dalam kegiatan olahraga dan gaya hidup sehat. Walaupun ada tantangan dalam hal informasi yang tidak selalu akurat atau norma sosial yang sering kali tidak realistis, potensi media sosial untuk menjadi alat edukasi dan motivasi dalam mempromosikan olahraga sangatlah besar. Oleh karena itu, penting bagi setiap individu untuk memanfaatkan media sosial dengan bijak, memilih informasi yang bermanfaat, dan selalu berusaha untuk menjaga keseimbangan antara dunia maya dan dunia nyata demi tercapainya kualitas hidup yang lebih baik.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian terhadap beberapa responden menunjukkan bahwa media sosial memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran gaya hidup sehat di kalangan remaja. Dengan akses yang luas terhadap informasi kesehatan melalui berbagai platform seperti Instagram, TikTok, dan YouTube, remaja dapat dengan mudah menemukan konten edukatif yang memotivasi mereka untuk menerapkan pola hidup sehat. Beberapa poin yang dapat peneliti tarik sebagai kesimpulan yaitu:

1. Banyak responden merasa termotivasi untuk mengubah kebiasaan mereka, seperti meningkatkan konsumsi sayur dan buah, menghindari makanan cepat saji, dan berolahraga secara rutin..
2. Meskipun banyak yang termotivasi, tantangan dalam mempertahankan konsistensi tetap ada. Faktor seperti kesibukan, kelelahan, godaan dari lingkungan, dan kebingungan terhadap informasi yang bertentangan sering menghambat upaya mereka dalam menerapkan gaya hidup sehat.
3. Media sosial dianggap sebagai alat yang efektif untuk menyebarkan informasi kesehatan. Namun, diperlukan lebih banyak kolaborasi dengan ahli kesehatan dan verifikasi informasi untuk memastikan keakuratan dan relevansi konten yang disampaikan.
4. Ada harapan agar lebih banyak konten kesehatan yang valid dan bermanfaat disediakan di media sosial untuk mendidik remaja. Edukasi kesehatan yang menyeluruh dapat membantu remaja memahami pentingnya pola hidup sehat dan memfasilitasi perubahan perilaku yang positif.

## DAFTAR PUSTAKA

Aditia, D. A. (2015). Survei Penerapan Nilai-Nilai Positif Olahraga Dalam Interaksi Sosial Antar Siswa Di Sma Negeri Se-Kabupaten Wonosobo Tahun 2014/2015. *E-Jurnal Physical Education*, 4(12), 2251–2259.

- JASMINE, K. (2014). No Title No Title No Title. *Penambahan Natrium Benzoat Dan Kalium Sorbat (Antiinversi) Dan Kecepatan Pengadukan Sebagai Upaya Penghambatan Reaksi Inversi Pada Nira Tebu*.
- Nasution, E. Y. P. (2018). Analisis Terhadap Disposisi Berpikir Kreatif Siswa Pada Pembelajaran Matematika. *Edumatika: Jurnal Riset Pendidikan Matematika*, 1(1), 44. <https://doi.org/10.32939/ejrpm.v1i1.217>
- Perdana, M. A., Pramono, M., Keolahragaan, S. I., & Ilmu, F. (2024). *Instagram @ Bolalobfutsal Sebagai Media Sosial Informasi Olahraga pada Kompetisi Liga Futsal Profesional Indonesia Tahun 2023 Periode Januari perkembangan olahraga khususnya dalam penyebaran informasi . informasi futsal semakin mudah didapat oleh masyarakat Instagram adalah salah satu platform media sosial yang bisa digunakan Media sosial Instagram dapat dengan mudah menyebarkan informasi melalui konten-konten yang dibuat dengan kreativitas se menarik mencari dan menyebarkan informasi khususnya informasi tentang berita- berita olahraga. 4*.
- Rahardjo, S. N., & Yulianti, R. (2020). Peran Media Sosial dalam Meningkatkan Kesadaran Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 112–124. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/4402>