

Pengenalan *Sport tourism* dan *Wellness Tourism* untuk Meningkatkan Produktivitas Hidup

Damiasih¹⁾, Parama Kartika Dewa²⁾, Santi Budiman³⁾

¹⁾Sekolah Tinggi Pariwisata Ambarukmo Yogyakarta, Indonesia

²⁾Universitas Atmajaya Yogyakarta, Indonesia

³⁾Sekolah Tinggi Ilmu Ekonomi Isti Ekatana Upaweda Yogyakarta, Indonesia

e-mail : ¹⁾damiasih@stipram.ac.id, ²⁾paramakartikadewa@gmail.com, ³⁾santi.budiman@yahoo.co.id

ABSTRACT

The growth of sports tourism and wellness tourism has emerged as an alternative approach to improving people's quality of life through activities that promote physical and mental well-being. This community service initiative aims to raise awareness of the importance of sports tourism and wellness tourism in enhancing people's quality of life, particularly among pre-elderly and elderly groups. The programme was implemented using a participatory approach, comprising awareness-raising sessions, physical activity sessions, and participatory evaluation. The activity was attended by 46 participants comprising pre-elderly and elderly groups. The awareness-raising session took place on 16 April 2026, whilst the healthy walk and morning exercise sessions were held on 18–19 April 2026 in the Embung Giwangan area. The results of the activity showed that participants demonstrated high enthusiasm for the concepts of sport tourism and wellness tourism. Participants experienced benefits such as improved physical fitness, reduced feelings of fatigue and boredom, and increased motivation and happiness following the activities. In addition to impacting physical and mental health, sports tourism activities also provided social benefits through increased community interaction, as well as economic benefits for MSME operators around the event location. Thus, this community service activity demonstrated that the integration of sport, recreation, and health education can be an effective strategy in fostering a healthy lifestyle.

Keywords: *Quality of Life, Sports Tourism, The Elderly People, Wellness Tourism*

ABSTRAK

Perkembangan *sport tourism* dan *wellness tourism* menjadi salah satu alternatif pendekatan dalam meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui aktivitas yang menyehatkan secara fisik dan mental. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya wisata olahraga dan wisata kebugaran dalam meningkatkan produktivitas hidup masyarakat, khususnya kelompok pralansia dan lansia. Metode pelaksanaan kegiatan menggunakan pendekatan partisipatif melalui tahapan sosialisasi, praktik aktivitas fisik, dan evaluasi partisipatif. Kegiatan diikuti oleh 46 peserta yang terdiri atas kelompok pralansia dan lansia. Sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 16 April 2026, sedangkan kegiatan jalan sehat dan senam pagi dilaksanakan pada tanggal 18–19 April 2026 di kawasan Embung Giwangan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa peserta memiliki antusiasme yang tinggi terhadap konsep *sport tourism* dan *wellness tourism*. Peserta merasakan manfaat berupa meningkatnya kebugaran tubuh, berkurangnya rasa lelah, jenuh, serta meningkatnya semangat dan kebahagiaan setelah mengikuti kegiatan. Selain berdampak pada kesehatan fisik dan mental, kegiatan wisata olahraga juga memberikan manfaat sosial melalui meningkatnya interaksi masyarakat serta manfaat ekonomi bagi pelaku UMKM di sekitar lokasi kegiatan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini membuktikan bahwa integrasi olahraga, rekreasi, dan edukasi kesehatan dapat menjadi strategi efektif dalam membangun gaya hidup sehat dan meningkatkan produktivitas hidup masyarakat.

Kata Kunci: Lanjut Usia, Produktivitas Hidup, *Sport Tourism*, *Wellness Tourism*

PENDAHULUAN

Perkembangan sektor pariwisata dewasa ini tidak hanya berorientasi pada rekreasi, tetapi juga mulai diarahkan pada peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui aktivitas yang menyehatkan secara fisik maupun mental (Kristanto & Putri, 2021). Salah satu tren yang berkembang dalam industri pariwisata global adalah *sport tourism* dan *wellness tourism*. *Sport tourism* merupakan aktivitas

Available Online at: <https://jurnal.erapublikasi.id/index.php/JPPM/index>

perjalanan yang berkaitan dengan kegiatan olahraga, baik sebagai peserta maupun penonton, sedangkan *wellness tourism* berfokus pada perjalanan yang bertujuan meningkatkan kesehatan, kebugaran, dan kesejahteraan individu secara holistik (Indaro, 2025). Kedua bentuk pariwisata tersebut dinilai memiliki kontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat karena mendorong gaya hidup sehat, produktif, serta keseimbangan antara aktivitas fisik dan kesehatan mental (Wulandari & SE, 2024).

Dalam konteks masyarakat modern, produktivitas hidup tidak hanya diukur dari kemampuan ekonomi, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi kesehatan fisik, psikologis, dan sosial individu. Tingginya tingkat stres, pola hidup sedentari, serta rendahnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kesehatan menyebabkan munculnya berbagai permasalahan seperti menurunnya kualitas hidup dan produktivitas kerja (Azizah & Athoillah, 2025). Menurut WHO (World Health Organization), aktivitas fisik yang rendah menjadi salah satu faktor risiko utama berbagai penyakit tidak menular. Oleh karena itu, diperlukan pendekatan edukatif dan partisipatif yang mampu membangun kesadaran masyarakat mengenai pentingnya aktivitas fisik dan kesejahteraan holistik dalam kehidupan sehari-hari (Organization, 2025).

Pengenalan konsep *sport tourism* dan *wellness tourism* melalui kegiatan pengabdian masyarakat menjadi salah satu strategi yang relevan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pentingnya pola hidup sehat (Arisman et al., 2024). Kegiatan ini tidak hanya memberikan pengetahuan teoritis, tetapi juga mendorong masyarakat untuk mengintegrasikan aktivitas olahraga, relaksasi, dan wisata sehat ke dalam rutinitas kehidupan. Selain berdampak pada kesehatan individu, pengembangan *sport tourism* dan *wellness tourism* juga berpotensi meningkatkan ekonomi lokal melalui pengembangan destinasi wisata berbasis kesehatan dan olahraga (Umam et al., 2025).

Berbagai penelitian sebelumnya lebih banyak membahas *sport tourism* dan *wellness tourism* dalam perspektif ekonomi, pemasaran destinasi, dan pengembangan industri pariwisata. Penelitian oleh Smith dan Puczkó menitikberatkan pada potensi *wellness tourism* sebagai industri kesehatan global (M. Smith & Puczkó, 2014; M. K. Smith & Puczkó, 2016), sementara penelitian Gibson lebih berfokus pada dampak ekonomi *sport tourism* terhadap daerah tujuan wisata (Gibson, 2017). Namun demikian, masih terdapat keterbatasan penelitian yang mengaitkan kedua konsep tersebut dengan peningkatan produktivitas hidup masyarakat melalui pendekatan edukasi berbasis pengabdian masyarakat. Sebagian besar studi belum menempatkan masyarakat sebagai subjek utama dalam proses peningkatan kesadaran hidup sehat melalui integrasi wisata olahraga dan wisata kebugaran.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat *research gap* berupa minimnya kajian dan praktik pengabdian masyarakat yang secara integratif mengenalkan *sport tourism* dan *wellness tourism* sebagai sarana peningkatan produktivitas hidup masyarakat. Kajian sebelumnya cenderung terpisah antara aspek olahraga, kesehatan, dan pariwisata, sehingga belum banyak program yang mengombinasikan ketiga aspek tersebut dalam bentuk edukasi masyarakat yang aplikatif dan berorientasi pada perubahan gaya hidup.

Adapun kebaruan dalam kegiatan pengabdian ini terletak pada pendekatan integratif antara *sport tourism*, *wellness tourism*, dan produktivitas hidup masyarakat melalui model edukasi partisipatif. Program ini tidak hanya memperkenalkan konsep wisata olahraga dan wisata kesehatan, tetapi juga menekankan implementasi aktivitas sederhana yang dapat diterapkan masyarakat untuk menjaga kebugaran fisik, kesehatan mental, serta keseimbangan hidup sehari-hari. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini diharapkan mampu meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya gaya hidup sehat sekaligus mendorong terbentuknya masyarakat yang lebih produktif dan sejahtera.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan pendekatan partisipatif melalui sosialisasi, praktik aktivitas fisik, dan pendampingan kegiatan wisata olahraga (*sport tourism*) bagi masyarakat usia pralansia dan lansia. Peserta kegiatan berjumlah sekitar 46 orang yang terdiri atas kelompok usia pralansia dan lansia. Kelompok usia tersebut dipilih karena termasuk kategori usia rentan yang memerlukan perhatian terhadap kesehatan fisik, kebugaran, serta keseimbangan psikologis melalui aktivitas rekreatif dan olahraga ringan.

Available Online at: <https://jurnal.erapublikasi.id/index.php/JPPM/index>

Pelaksanaan kegiatan dilakukan dalam tiga tahapan, yaitu tahap sosialisasi, tahap implementasi aktivitas wisata olahraga, dan tahap evaluasi partisipatif. Tahap pertama berupa sosialisasi mengenai pentingnya *sport tourism* dan *wellness tourism* dalam meningkatkan kesehatan dan produktivitas hidup masyarakat. Kegiatan sosialisasi dilaksanakan pada tanggal 16 April 2026 dengan metode ceramah interaktif dan diskusi bersama peserta. Materi yang diberikan meliputi pentingnya aktivitas fisik rutin, manfaat wisata olahraga bagi kesehatan tubuh dan mental, serta pengenalan pola hidup sehat bagi kelompok usia pralansia dan lansia. Tahap kedua merupakan implementasi kegiatan wisata olahraga yang dilaksanakan pada tanggal 18 April 2026 melalui kegiatan jalan sehat dan pada tanggal 19 April 2026 melalui kegiatan senam pagi bersama. Seluruh kegiatan bertempat di kawasan Embung Giwangan, Umbulharjo, Yogyakarta. Kegiatan jalan sehat dan senam bersama dilaksanakan pada pagi hari mulai pukul 06.30 hingga 08.00 WIB. Pemilihan waktu pagi dilakukan untuk menciptakan suasana yang nyaman, udara yang lebih segar, serta mendukung kondisi fisik peserta yang sebagian besar merupakan kelompok usia lanjut.

Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan secara langsung dengan menekankan keterlibatan aktif peserta dalam setiap rangkaian aktivitas. Pada kegiatan jalan sehat, peserta diajak melakukan aktivitas berjalan santai mengelilingi area embung sambil menikmati lingkungan sekitar sebagai bentuk rekreasi sehat. Sementara itu, kegiatan senam pagi dipandu oleh instruktur untuk membantu peserta melakukan gerakan-gerakan sederhana yang sesuai dengan kemampuan fisik kelompok usia pralansia dan lansia. Tahap evaluasi dilakukan secara sederhana melalui observasi partisipasi peserta dan diskusi akhir kegiatan untuk mengetahui respons, antusiasme, serta pemahaman peserta terhadap pentingnya *sport tourism* dan *wellness tourism*. Evaluasi ini digunakan untuk melihat efektivitas kegiatan pengabdian dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya menjaga kesehatan dan produktivitas hidup melalui aktivitas wisata olahraga dan kebugaran.

LOKASI PENGABDIAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di kawasan Embung Giwangan, Kecamatan Umbulharjo, Kota Yogyakarta, Daerah Istimewa Yogyakarta. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada ketersediaan fasilitas ruang terbuka hijau dan lintasan pejalan kaki yang memadai untuk mendukung pelaksanaan aktivitas wisata olahraga (*sport tourism*) dan wisata kebugaran (*wellness tourism*) yang aman bagi kelompok usia lanjut. Selain itu, lokasi ini sangat strategis dan relevan dengan sasaran mitra kegiatan, yaitu masyarakat usia pralansia dan lansia yang tergabung dalam anggota Jamaah Masjid Muhajirin serta kelompok Senam Wirosehat yang mayoritas merupakan warga dari wilayah Nitikan dan Sorosutan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pengenalan *sport tourism* dan *wellness tourism* dilaksanakan berdasarkan kebutuhan masyarakat yang diperoleh melalui diskusi informal bersama peserta senam rutin mingguan. Sebelum kegiatan pengabdian dilaksanakan, tim pengabdian melakukan observasi dan komunikasi ringan dengan masyarakat sekitar yang aktif mengikuti kegiatan senam setiap hari Rabu pagi. Dari hasil diskusi tersebut diketahui bahwa masyarakat, khususnya kelompok usia lansia dan pralansia, membutuhkan aktivitas yang tidak hanya berorientasi pada olahraga rutin, tetapi juga menghadirkan suasana rekreatif dan menyenangkan untuk menjaga kebugaran fisik serta kesehatan mental.

Kegiatan senam yang sebelumnya hanya dilakukan satu kali dalam seminggu kemudian dikembangkan menjadi konsep wisata olahraga (*sport tourism*) setelah masyarakat menyadari adanya potensi fasilitas di kawasan Embung Giwangan. Area embung memiliki lintasan jalan pagi dan ruang terbuka yang mendukung pelaksanaan aktivitas olahraga bersama. Melalui proses rebug dan diskusi sederhana antara tim pengabdian dengan masyarakat, muncul kesepakatan untuk mengembangkan kegiatan olahraga yang dipadukan dengan aktivitas wisata sehat. Hasil diskusi tersebut kemudian ditindaklanjuti dalam bentuk program pengabdian masyarakat yang dapat terlaksana dengan baik dan mendapat respons positif dari peserta.

Pelaksanaan pengabdian dibagi menjadi dua tahapan utama, yaitu tahap sosialisasi dan tahap praktik wisata olahraga bersama. Tahap sosialisasi dilakukan melalui penyampaian materi mengenai

pentingnya *sport tourism* dan *wellness tourism* bagi kesehatan tubuh dan peningkatan produktivitas hidup. Materi disusun secara sederhana dan komunikatif karena peserta kegiatan didominasi oleh ibu-ibu lansia. Penyampaian materi dikemas secara menarik melalui permainan (*games*), contoh-contoh konkret dalam kehidupan sehari-hari, serta diskusi interaktif agar peserta tidak merasa jenuh. Kegiatan paparan materi berlangsung selama kurang lebih 60 menit dan menunjukkan antusiasme yang tinggi dari peserta, ditandai dengan aktifnya peserta dalam mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman terkait aktivitas kesehatan sehari-hari.



Gambar 1. Paparan Materi

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026

Tahap kedua berupa pelaksanaan wisata olahraga yang terdiri atas kegiatan jalan pagi dan senam bersama di kawasan Embung Giwangan. Kegiatan ini dilaksanakan secara kolektif sehingga menciptakan suasana kebersamaan, semangat, dan kegembiraan di antara peserta. Interaksi yang terbangun selama kegiatan menunjukkan bahwa olahraga tidak hanya dipahami sebagai aktivitas fisik semata, melainkan juga sebagai media rekreasi sosial yang mampu memperlerat hubungan antarpeserta. Peserta merasakan pengalaman baru karena aktivitas olahraga dikemas dalam nuansa wisata yang menyenangkan, terbuka, dan tidak menekan. Kondisi tersebut membuat peserta lebih antusias mengikuti setiap rangkaian kegiatan, mulai dari jalan pagi hingga senam bersama. Selain memberikan manfaat kebugaran jasmani, kegiatan ini juga menghadirkan suasana relaksasi yang membantu peserta melepaskan kejenuhan akibat rutinitas sehari-hari.

Fenomena tersebut dapat dianalisis melalui teori *wellness tourism* yang menjelaskan bahwa aktivitas wisata yang mengandung unsur kesehatan dan rekreasi mampu meningkatkan kualitas hidup individu, baik secara fisik maupun psikologis. Dalam perspektif *wellness tourism*, pengalaman wisata tidak hanya berorientasi pada hiburan, tetapi juga diarahkan pada pencapaian keseimbangan tubuh, pikiran, dan emosi. Jalan pagi dan senam bersama di ruang terbuka memberikan kesempatan bagi peserta untuk menikmati lingkungan alam sekaligus melakukan aktivitas fisik ringan yang menenangkan. Hal ini sejalan dengan konsep yang menyatakan bahwa *wellness tourism* bertujuan menciptakan harmoni antara kesehatan fisik, mental, dan sosial melalui aktivitas rekreatif yang menyehatkan (Mueller & Kaufmann, 2001).

Selain itu, kegiatan wisata olahraga tersebut juga dapat dianalisis menggunakan teori *leisure and recreation* yang dikemukakan oleh Dumazedier. Teori ini menjelaskan bahwa aktivitas rekreasi memiliki fungsi relaksasi, hiburan, dan pengembangan diri. Jalan pagi dan senam bersama menjadi bentuk pemanfaatan waktu luang yang produktif karena mampu memberikan efek penyegaran mental

Available Online at: <https://jurnal.erapublikasi.id/index.php/JPPM/index>

(Dumazedier, 1974). Rasa lelah, penat, dan kejenuhan yang berkurang setelah mengikuti kegiatan menunjukkan bahwa wisata olahraga berfungsi sebagai sarana pelepas stres (*stress relief*) sekaligus media pemulihan psikologis. Dalam konteks ini, olahraga tidak lagi dipandang sebagai kewajiban yang melelahkan, tetapi sebagai aktivitas rekreatif yang memberikan kesenangan dan kepuasan emosional.

Dari sudut pandang teori interaksi sosial, kegiatan yang dilakukan secara bersama-sama juga memperkuat solidaritas dan rasa kebersamaan antarpeserta. Interaksi selama jalan pagi dan senam menciptakan komunikasi yang lebih cair, suasana akrab, serta pengalaman kolektif yang menyenangkan. Hal ini sesuai dengan teori solidaritas sosial Émile Durkheim yang menekankan bahwa aktivitas bersama dapat memperkuat ikatan sosial dalam kelompok masyarakat (Durkheim, 2018). Dengan demikian, pelaksanaan wisata olahraga tidak hanya berdampak pada peningkatan kesehatan fisik peserta, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental, kebahagiaan sosial, dan terbentuknya hubungan sosial yang lebih harmonis.



Gambar 2. Kegiatan Jalan Pagi Sehat

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026



Gambar 3. Kegiatan Senam Dipandu oleh Instruktur Senam

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026



Gambar 4. Antusiasme Peserta Kegiatan

Sumber: Dokumentasi Penulis, 2026

Temuan kegiatan ini menunjukkan bahwa konsep wisata olahraga memiliki daya tarik yang tinggi di masyarakat, terutama bagi kelompok usia lansia dan pralansia yang membutuhkan aktivitas penyegaran (*refreshing*) untuk menjaga kesehatan tubuh. Hal ini sejalan dengan pendapat bahwa *wellness tourism* berorientasi pada peningkatan kualitas hidup melalui aktivitas yang mendukung kesehatan fisik dan mental (Hall, 2011). Selain memberikan manfaat kesehatan, kegiatan wisata olahraga juga mampu meningkatkan interaksi sosial dan rasa bahagia peserta. Kondisi psikologis yang positif tersebut secara tidak langsung dapat meningkatkan sistem imun tubuh sehingga kesehatan peserta menjadi lebih terjaga (Anam et al., 2024).

Available Online at: <https://jurnal.erapublikasi.id/index.php/JPPM/index>

Selain berdampak pada kesehatan masyarakat, kegiatan wisata olahraga juga memberikan manfaat sosial dan ekonomi bagi lingkungan sekitar. Setelah kegiatan olahraga berlangsung, peserta umumnya menikmati berbagai jajanan dan produk kuliner yang dijual oleh masyarakat di sekitar kawasan Embung Giwangan. Aktivitas tersebut menunjukkan adanya perputaran ekonomi lokal yang muncul sebagai dampak langsung dari pelaksanaan wisata olahraga. Kehadiran peserta dalam jumlah tertentu menciptakan peluang bagi pedagang kecil dan pelaku usaha mikro, kecil, dan menengah (UMKM) untuk meningkatkan pendapatan mereka. Kondisi ini memperlihatkan bahwa *sport tourism* tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas rekreatif dan kesehatan, tetapi juga mampu menjadi instrumen pemberdayaan ekonomi masyarakat lokal (Rizal, 2025). Fenomena tersebut dapat dianalisis menggunakan teori multiplier effect dalam pariwisata yang menjelaskan bahwa aktivitas wisata akan memunculkan dampak ekonomi berantai bagi masyarakat sekitar. Pengeluaran wisatawan, meskipun dalam bentuk sederhana seperti membeli makanan, minuman, atau produk lokal, akan meningkatkan pendapatan pelaku usaha kecil dan memutar roda ekonomi lokal. Dalam konteks wisata olahraga di kawasan embung, peserta yang mengikuti jalan pagi dan senam bersama tidak hanya menjadi konsumen aktivitas olahraga, tetapi juga berkontribusi terhadap aktivitas ekonomi masyarakat sekitar melalui konsumsi produk UMKM. Dengan demikian, kegiatan wisata olahraga menghasilkan hubungan saling menguntungkan antara aspek kesehatan dan kesejahteraan ekonomi masyarakat.

Kegiatan pengabdian ini juga memperlihatkan pentingnya pendekatan partisipatif dalam pelaksanaan program masyarakat. Program dapat terlaksana dengan baik karena lahir dari kebutuhan dan aspirasi masyarakat sendiri, khususnya anggota Jamaah Masjid Muhajirin serta kelompok Senam Wirosehat yang terdiri atas warga Nitikan dan Sorosutan. Partisipasi aktif masyarakat sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan menjadi faktor utama keberhasilan program pengabdian ini.

Secara keseluruhan, rangkaian kegiatan pengabdian mampu memberikan pemahaman baru kepada masyarakat mengenai pentingnya wisata olahraga dalam menjaga kesehatan dan meningkatkan produktivitas hidup. Peserta merasa senang, lebih bugar, dan memperoleh pengetahuan bahwa aktivitas sehat dapat dilakukan secara sederhana, rutin, ringan, serta tanpa memerlukan biaya besar. Kegiatan ini sekaligus membuktikan bahwa integrasi antara olahraga, rekreasi, dan interaksi sosial dapat menjadi alternatif pendekatan pemberdayaan masyarakat untuk menciptakan kehidupan yang lebih sehat dan berkualitas.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pengenalan *sport tourism* dan *wellness tourism* berhasil memberikan pemahaman dan pengalaman baru kepada masyarakat, khususnya kelompok pralansia dan lansia, mengenai pentingnya aktivitas wisata olahraga dalam meningkatkan kesehatan dan produktivitas hidup. Program yang dilaksanakan melalui pendekatan partisipatif ini mampu mengintegrasikan aktivitas olahraga, rekreasi, dan interaksi sosial dalam satu kegiatan yang sederhana, menarik, dan mudah diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pelaksanaan sosialisasi, jalan sehat, dan senam bersama di kawasan Embung Giwangan menunjukkan adanya antusiasme dan keterlibatan aktif masyarakat selama kegiatan berlangsung. Peserta merasakan manfaat positif baik secara fisik maupun psikologis, seperti tubuh menjadi lebih bugar, berkurangnya rasa lelah dan jenuh, serta meningkatnya rasa bahagia dan semangat dalam menjalani aktivitas sehari-hari. Kegiatan ini juga memperkuat interaksi sosial antarmasyarakat sehingga menciptakan suasana kebersamaan yang mendukung kesehatan mental peserta. Selain berdampak pada aspek kesehatan, kegiatan wisata olahraga juga memberikan manfaat sosial dan ekonomi bagi lingkungan sekitar melalui meningkatnya aktivitas masyarakat dan dukungan terhadap pelaku UMKM di kawasan kegiatan. Temuan ini menunjukkan bahwa *sport tourism* dan *wellness tourism* tidak hanya berfungsi sebagai aktivitas rekreatif, tetapi juga dapat menjadi sarana pemberdayaan masyarakat yang berkontribusi terhadap peningkatan kualitas hidup secara holistik.

Dengan demikian, pengabdian ini membuktikan bahwa pengenalan *sport tourism* dan *wellness tourism* melalui edukasi dan praktik langsung dapat menjadi alternatif strategi yang efektif dalam membangun budaya hidup sehat, meningkatkan produktivitas hidup masyarakat, serta menciptakan masyarakat yang lebih sehat, aktif, dan sejahtera. Di samping itu diperlukan keberlanjutan program

agar tujuan "peningkatan produktivitas" ini benar-benar dapat tercapai secara berkesinambungan, bukan sekadar efek euforia sesaat.

DAFTAR PUSTAKA

- Anam, K., Suryansyah, S., Harvianto, Y., & Ramadhani, R. (2024). Efektivitas Program Pendidikan Jasmani Berbasis *Sport tourism* dalam Meningkatkan Kesehatan Mental dan Kepedulian Lingkungan pada Siswa. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan Mental Peserta Didik*, 368–379.
- Arisman, A., Qomara, D., Pujiati, A., & Anugrarista, E. (2024). Sport industry *sport tourism* sebagai motor penggerak industri olahraga di Indonesia. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(6), 526–539.
- Azizah, M. Z., & Athoillah, A. (2025). Keseimbangan Kehidupan Kerja: Dalam Perspektif Produktivitas Kerja Modern. *Bookchapter Manajemen SDM*, 1, 294–328.
- Dumazedier, J. (1974). *Sociology of leisure* Elsevier. New York.
- Durkheim, E. (2018). The division of labor in society. In *Social stratification* (pp. 217–222). Routledge.
- Gibson, H. (2017). *Sport tourism* and theory and other developments: Some reflections. *Journal of Sport & Tourism*, 21(2), 153–158.
- Hall, C. M. (2011). Health and medical tourism: A kill or cure for global public health? *Tourism Review*, 66(1–2), 4–15.
- Indaro, W. (2025). Bentuk *Sport tourism* Sebagai Aktivitas Olahraga Dan Destinasi Wisata. *Prosiding Seminar Nasional Keguruan Dan Pendidikan (SNKP)*, 3, 61–65.
- Kristanto, T. B. A., & Putri, A. A. (2021). Pengembangan masyarakat berbasis aset sebagai upaya pemberdayaan masyarakat melalui sektor wisata kebugaran di Indonesia. *Journal of Social Development Studies*, 2(2), 43–54.
- Mueller, H., & Kaufmann, E. L. (2001). Wellness tourism: Market analysis of a special health tourism segment and implications for the hotel industry. *Journal of Vacation Marketing*, 7(1), 5–17.
- Organization, W. H. (2025). *Suicide worldwide in 2021: Global health estimates*. World Health Organization.
- Rizal, M. (2025). Strategi UMKM Lokal Dalam Memanfaatkan Potensi Ekonomi Pariwisata. *JURNAL ECONOMINA*, 4(4), 143–149.
- Smith, M. K., & Puczko, L. (2016). *The Routledge handbook of health tourism*. Taylor & Francis.
- Smith, M., & Puczko, L. (2014). *Health, tourism and hospitality: Spas, wellness and medical travel*. Routledge.
- Umam, C., Yuslistyari, E. I., Asfa, F., Ferial, L., Syamiah, N., & Mahmudin, A. (2025). *Pemberdayaan Masyarakat Dalam Pengembangan Wellness tourism Berbasis Budaya Lokal*. Penerbit Adab.
- Wulandari, L. W., & SE, M. (2024). *Perspektif pengembangan wellness tourism*. PT Kanisius.