

Aktifitas Olahraga Masyarakat Kota Makassar Ditinjau dari Segi Usia

Muhammad Akbar Syafruddin^{1*}, Agus Sutriawan²

^{1,2} Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Jurusan Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi,
Universitas Negeri Makassar

*Email Korespondensi: akbar.syafruddin@unm.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui aktivitas olahraga masyarakat di Makassar ditinjau dari segi usia. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang melibatkan 170 responden dari kelompok usia anak-anak, remaja, dewasa, dan lansia. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik stratified random sampling, sedangkan pengumpulan data menggunakan angket mengenai frekuensi, durasi, intensitas, dan jenis olahraga yang dilakukan masyarakat. Analisis data dilakukan secara deskriptif melalui distribusi frekuensi dan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok anak-anak dan remaja memiliki tingkat aktivitas olahraga yang lebih tinggi dibandingkan kelompok dewasa dan lansia. Jenis olahraga yang dominan dilakukan anak-anak adalah sepak bola dan permainan tradisional, remaja cenderung memilih futsal, bola basket, dan voli, kelompok dewasa lebih banyak melakukan jogging dan fitness, sedangkan lansia didominasi aktivitas jalan santai dan senam ringan. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa aktivitas olahraga masyarakat dipengaruhi oleh faktor usia, kondisi fisik, lingkungan sosial, gaya hidup, dan ketersediaan fasilitas olahraga. Penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin bertambah usia seseorang maka kecenderungan aktivitas olahraga mengalami penurunan, sehingga diperlukan program olahraga yang sesuai dengan karakteristik setiap kelompok usia untuk meningkatkan partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik dan mewujudkan pola hidup sehat.

Kata Kunci: Aktifitas, Olahraga, Masyarakat, Usia

ABSTRACT

This study aims to determine the sports activities of the Makassar community, based on age. The study used a quantitative approach with a descriptive approach involving 170 respondents from the age groups of children, adolescents, adults, and the elderly. Sampling was conducted using a stratified random sampling technique, while data collection used a questionnaire regarding the frequency, duration, intensity, and type of exercise performed by the community. Data analysis was conducted descriptively through frequency distribution and percentages. The results showed that children and adolescents have higher levels of sports activity than adults and the elderly. The dominant types of sports played by children are soccer and traditional games, adolescents tend to choose futsal, basketball, and volleyball, adults are more likely to jog and fitness, while elderly people are predominantly engaged in leisurely walking and light gymnastics. The results indicate that community sports activities are influenced by factors such as age, physical condition, social environment, lifestyle, and the availability of sports facilities. This study concludes that as a person ages, the tendency for sports activity to decrease, so a sports program tailored to the characteristics of each age group is needed to increase community participation in physical activity and promote a healthy lifestyle.

Keywords: Activity, Sport, Community, Age

PENDAHULUAN

Aktivitas olahraga merupakan salah satu indikator penting dalam menilai kualitas hidup

masyarakat, terutama dalam konteks kesehatan fisik dan mental (Riyanto et al., 2025). Perkembangan gaya hidup modern yang cenderung kurang aktif telah menjadi tantangan serius di berbagai kota besar, termasuk di Makassar. Masyarakat perkotaan kini dihadapkan pada rutinitas yang padat serta ketergantungan pada teknologi, yang secara tidak langsung mengurangi kesempatan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur (Palupi et al., 2026; Sabila et al., 2026). Dalam perspektif kesehatan masyarakat, aktivitas olahraga memiliki peran strategis dalam mencegah berbagai penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes (Habsy, 2024; Nadya et al., 2025; Syahrifa, 2026). Kegiatan olahraga yang dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani, memperbaiki kualitas hidup, serta memperpanjang harapan hidup individu. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana tingkat aktivitas olahraga masyarakat, khususnya jika ditinjau dari berbagai kelompok usia.

Kelompok usia menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi pola aktivitas olahraga seseorang. Anak-anak dan remaja umumnya memiliki tingkat aktivitas fisik yang lebih tinggi karena didukung oleh aktivitas sekolah dan permainan (Ningrum, 2024). Sebaliknya, pada kelompok usia dewasa, aktivitas olahraga seringkali mengalami penurunan akibat kesibukan pekerjaan dan tanggung jawab keluarga (Puspita et al., 2024). Sementara itu, pada kelompok usia lanjut, aktivitas olahraga cenderung terbatas karena faktor kesehatan dan penurunan kondisi fisik (Maulana et al., 2025). Di Makassar sebagai salah satu kota metropolitan di kawasan timur Indonesia, dinamika kehidupan masyarakat menunjukkan variasi aktivitas olahraga yang cukup kompleks. Pertumbuhan ekonomi dan urbanisasi yang pesat turut memengaruhi perubahan pola hidup masyarakat, termasuk dalam hal aktivitas fisik (Zakiyyah et al., 2025). Ketersediaan fasilitas olahraga seperti taman kota, lapangan olahraga, dan pusat kebugaran menjadi salah satu faktor yang dapat mendorong masyarakat untuk tetap aktif.

Namun demikian, tidak semua kelompok usia memiliki akses dan motivasi yang sama dalam melakukan aktivitas olahraga. Anak-anak mungkin lebih bergantung pada fasilitas sekolah, sedangkan orang dewasa membutuhkan waktu luang yang seringkali terbatas. Di sisi lain, kelompok usia lanjut memerlukan jenis olahraga yang sesuai dengan kondisi fisik mereka, seperti senam ringan atau jalan santai. Hal ini menunjukkan adanya perbedaan kebutuhan dan preferensi olahraga berdasarkan usia. Selain faktor usia, budaya dan kebiasaan masyarakat di Makassar juga turut memengaruhi tingkat partisipasi dalam aktivitas olahraga. Beberapa masyarakat masih memandang olahraga sebagai aktivitas sekunder yang dilakukan hanya pada waktu tertentu, bukan sebagai bagian dari gaya hidup sehari-hari. Persepsi ini dapat menjadi hambatan dalam meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya aktivitas fisik.

Pemerintah daerah sebenarnya telah berupaya meningkatkan partisipasi masyarakat dalam olahraga melalui berbagai program dan penyediaan fasilitas umum. Kampanye hidup sehat, kegiatan

car free day, serta pembangunan ruang terbuka hijau menjadi langkah nyata dalam mendorong masyarakat untuk lebih aktif bergerak (Wahyuningtiyas et al., 2024). Namun, efektivitas program tersebut masih perlu dikaji lebih lanjut, terutama dalam menjangkau seluruh kelompok usia. Perkembangan teknologi juga memberikan pengaruh yang signifikan terhadap aktivitas olahraga masyarakat. Di satu sisi, teknologi dapat menjadi sarana pendukung seperti aplikasi kebugaran yang membantu memantau aktivitas fisik. Namun di sisi lain, penggunaan perangkat digital yang berlebihan justru dapat mengurangi tingkat aktivitas fisik, terutama pada kalangan remaja dan dewasa muda. Kondisi sosial ekonomi masyarakat juga tidak dapat diabaikan dalam membahas aktivitas olahraga. Masyarakat dengan tingkat ekonomi yang lebih tinggi cenderung memiliki akses lebih besar terhadap fasilitas olahraga modern, sementara masyarakat dengan ekonomi menengah ke bawah lebih mengandalkan fasilitas umum yang tersedia. Perbedaan ini dapat memengaruhi intensitas dan kualitas aktivitas olahraga yang dilakukan.

Berdasarkan berbagai fenomena tersebut, dapat dilihat bahwa aktivitas olahraga masyarakat merupakan hasil interaksi dari berbagai faktor, termasuk usia, lingkungan, budaya, dan kondisi sosial ekonomi. Oleh karena itu, diperlukan kajian yang lebih mendalam untuk memahami bagaimana aktivitas olahraga masyarakat di Makassar jika ditinjau dari segi usia, sehingga dapat memberikan gambaran yang lebih komprehensif. Penelitian ini menjadi penting untuk dilakukan guna memberikan dasar ilmiah dalam merumuskan kebijakan dan program yang lebih tepat sasaran dalam meningkatkan partisipasi olahraga masyarakat. Dengan memahami perbedaan aktivitas olahraga berdasarkan kelompok usia, diharapkan dapat dirancang strategi yang efektif untuk mendorong gaya hidup aktif dan sehat di seluruh lapisan masyarakat Kota Makassar.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif yang bertujuan untuk menggambarkan aktivitas olahraga masyarakat berdasarkan kelompok usia. Lokasi penelitian dilaksanakan di Makassar dengan subjek penelitian adalah masyarakat yang terbagi ke dalam beberapa kategori usia, yaitu anak-anak, remaja, dewasa, dan lanjut usia. Teknik pengambilan sampel menggunakan metode stratified random sampling agar setiap kelompok usia terwakili secara proporsional. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini berupa kuesioner yang telah disusun berdasarkan indikator aktivitas fisik, seperti frekuensi, durasi, dan jenis olahraga yang dilakukan. Data yang diperoleh kemudian dikumpulkan melalui survei langsung kepada responden.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis deskriptif kuantitatif dengan cara menghitung persentase dan distribusi frekuensi dari setiap variabel yang diteliti. Hasil analisis disajikan dalam bentuk tabel dan grafik untuk memudahkan interpretasi data. Selain itu, dilakukan juga perbandingan antar kelompok usia untuk melihat perbedaan tingkat aktivitas olahraga yang

terjadi. Validitas dan reliabilitas instrumen diuji terlebih dahulu untuk memastikan keakuratan data yang diperoleh. Dengan metode ini, diharapkan penelitian dapat memberikan gambaran yang jelas mengenai aktivitas olahraga masyarakat di Makassar ditinjau dari segi usia.

HASIL

Berikut adalah hasil penelitian dalam bentuk tabel distribusi frekuensi berdasarkan 170 responden yang dikelompokkan menurut usia dan aktivitas olahraga masyarakat di Makassar:

Tabel 1. Distribusi Aktivitas Olahraga Masyarakat Berdasarkan Kelompok Usia

No	Kelompok Usia	Kategori Aktivitas	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1	Anak-anak (≤ 12 tahun)	Tinggi	18	10,6
		Sedang	12	7,1
		Rendah	5	2,9
Jumlah			35	20,6
2	Remaja (13–18 tahun)	Tinggi	20	11,8
		Sedang	18	10,6
		Rendah	7	4,1
Jumlah			45	26,5
3	Dewasa (19–45 tahun)	Tinggi	15	8,8
		Sedang	28	16,5
		Rendah	17	10,0
Jumlah			60	35,3
4	Lansia (>45 tahun)	Tinggi	5	2,9
		Sedang	12	7,1
		Rendah	13	7,6
Jumlah			30	17,6
Total			170	100%

Tabel di atas menunjukkan bahwa kelompok usia dewasa memiliki jumlah responden terbanyak, namun didominasi oleh kategori aktivitas sedang dan rendah. Sementara itu, kelompok anak-anak dan remaja cenderung memiliki aktivitas olahraga yang lebih tinggi. Pada kelompok lansia, aktivitas olahraga didominasi oleh kategori rendah, yang mengindikasikan adanya keterbatasan fisik atau faktor lain yang memengaruhi partisipasi olahraga. Data ini memberikan gambaran bahwa semakin bertambah usia, kecenderungan aktivitas olahraga masyarakat cenderung menurun.

Tabel 2. Jenis Olahraga yang Sering Dilakukan Berdasarkan Kelompok Usia

No	Kelompok Usia	Jenis Olahraga	Frekuensi (Orang)	Persentase (%)
1	Anak-anak (≤ 12 tahun)	Sepak bola	14	8,2
		Lari/kejar-kejaran	10	5,9
		Bersepeda	7	4,1
		Permainan tradisional	4	2,4
Jumlah			35	20,6
2	Remaja (13–18 tahun)	Sepak bola/futsal	16	9,4
		Bola basket	12	7,1
		Voli	9	5,3
		Jogging	8	4,7
Jumlah			45	26,5
3	Dewasa (19–45 tahun)	Jogging/lari	20	11,8
		Fitness/gym	15	8,8
		Sepak bola/futsal	13	7,6
		Bersepeda	12	7,1
Jumlah			60	35,3
4	Lansia (>45 tahun)	Jalan santai	12	7,1
		Senam	10	5,9
		Bersepeda ringan	5	2,9
		Jogging ringan	3	1,8
Jumlah			30	17,6
Total			170	100%

Berdasarkan tabel tersebut, terlihat bahwa jenis olahraga yang dilakukan masyarakat berbeda-beda sesuai dengan karakteristik usia. Anak-anak cenderung memilih aktivitas yang bersifat permainan seperti sepak bola dan permainan tradisional. Remaja mulai mengarah pada olahraga kompetitif seperti futsal, bola basket, dan voli. Pada kelompok dewasa, aktivitas olahraga lebih bervariasi dan cenderung berorientasi pada kebugaran seperti jogging dan fitness. Sementara itu, pada kelompok lansia, jenis olahraga yang dipilih umumnya bersifat ringan dan menyesuaikan dengan kondisi fisik seperti jalan santai dan senam. Hal ini menunjukkan bahwa faktor usia sangat memengaruhi pilihan jenis olahraga yang dilakukan masyarakat.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa aktivitas olahraga masyarakat di Makassar memiliki perbedaan yang cukup jelas berdasarkan kelompok usia. Kelompok anak-anak dan remaja cenderung memiliki tingkat aktivitas olahraga yang lebih tinggi dibandingkan kelompok dewasa dan lansia. Kondisi ini menunjukkan bahwa usia merupakan faktor yang berpengaruh terhadap tingkat partisipasi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Pada usia muda, aktivitas olahraga umumnya masih menjadi bagian dari permainan, kegiatan sekolah, dan interaksi sosial sehari-hari sehingga frekuensi aktivitas fisik relatif lebih tinggi. Tingginya aktivitas olahraga pada kelompok anak-anak dipengaruhi oleh karakteristik usia yang masih aktif bergerak dan gemar bermain (Fahdan & Pratama, 2025). Jenis olahraga yang dominan dilakukan seperti sepak bola, permainan tradisional, dan bersepeda menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada anak lebih bersifat rekreatif dan spontan. Selain itu, lingkungan sosial seperti sekolah dan teman sebaya turut memberikan dorongan bagi anak-anak untuk lebih aktif berolahraga (Frikansi et al., 2024; Suparman, 2025). Aktivitas tersebut secara tidak langsung membantu perkembangan motorik, kebugaran jasmani, dan kemampuan sosial anak.

Pada kelompok remaja, aktivitas olahraga juga tergolong tinggi dengan dominasi olahraga kompetitif seperti futsal, bola basket, dan voli. Hal ini dipengaruhi oleh meningkatnya minat remaja terhadap olahraga yang bersifat kompetisi dan pembentukan identitas sosial. Remaja umumnya menjadikan olahraga sebagai sarana hiburan, prestasi, serta media interaksi dengan teman sebaya (Asmika et al., 2024; Hardiansyah et al., 2024). Selain itu, perkembangan media sosial dan tren olahraga modern juga memberikan pengaruh terhadap meningkatnya partisipasi olahraga pada usia remaja (Rohman et al., 2025; Rusadi et al., 2026). Berbeda dengan kelompok usia muda, kelompok dewasa menunjukkan tingkat aktivitas olahraga yang cenderung berada pada kategori sedang. Jenis olahraga yang banyak dilakukan adalah jogging, fitness, dan bersepeda. Hasil ini mengindikasikan bahwa masyarakat dewasa mulai menjadikan olahraga sebagai kebutuhan untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh. Namun, tingkat aktivitas olahraga pada kelompok ini tidak setinggi kelompok remaja karena adanya faktor pekerjaan, kesibukan, dan tanggung jawab keluarga yang membatasi waktu untuk berolahraga secara rutin.

Sementara itu, kelompok lansia memiliki tingkat aktivitas olahraga yang paling rendah dibandingkan kelompok usia lainnya. Jenis olahraga yang dominan dilakukan seperti jalan santai dan senam ringan menunjukkan bahwa aktivitas fisik pada usia lanjut lebih disesuaikan dengan kondisi kesehatan dan kemampuan tubuh. Penurunan fungsi fisik, daya tahan tubuh, serta adanya keluhan kesehatan menjadi faktor utama yang memengaruhi rendahnya aktivitas olahraga pada kelompok lansia. Meskipun demikian, aktivitas olahraga ringan tetap penting untuk menjaga kesehatan dan kualitas hidup pada usia lanjut. Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa fasilitas olahraga dan lingkungan sosial

memiliki pengaruh terhadap aktivitas olahraga masyarakat. Responden yang tinggal di lingkungan dengan fasilitas olahraga yang memadai cenderung lebih aktif melakukan olahraga secara rutin. Kehadiran ruang terbuka hijau, lapangan olahraga, dan kegiatan olahraga masyarakat dapat meningkatkan motivasi individu untuk berpartisipasi dalam aktivitas fisik. Hal ini menandakan bahwa dukungan lingkungan menjadi faktor penting dalam membentuk budaya hidup sehat di masyarakat.

Selain faktor fasilitas, perkembangan teknologi juga memengaruhi pola aktivitas olahraga masyarakat (Pradana & Winarno, 2025; Syafruddin & Sutriawan, 2024; Tyas & Jannah, 2024). Pada kelompok usia muda, penggunaan teknologi dapat memberikan dampak positif melalui akses informasi olahraga dan aplikasi kebugaran. Namun, penggunaan gawai yang berlebihan juga dapat menurunkan aktivitas fisik karena masyarakat lebih banyak menghabiskan waktu dengan aktivitas sedentari. Kondisi ini menjadi tantangan tersendiri dalam meningkatkan kesadaran masyarakat untuk tetap aktif bergerak di tengah perkembangan teknologi modern. Secara keseluruhan, penelitian ini menunjukkan bahwa aktivitas olahraga masyarakat di Makassar dipengaruhi oleh faktor usia, kondisi fisik, lingkungan sosial, fasilitas olahraga, serta gaya hidup masyarakat. Semakin bertambah usia seseorang, kecenderungan aktivitas olahraga mengalami penurunan baik dari segi frekuensi maupun intensitas. Oleh karena itu, diperlukan program olahraga yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing kelompok usia agar partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga dapat terus meningkat dan mendukung terciptanya masyarakat yang sehat dan aktif.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, aktivitas olahraga masyarakat di Makassar menunjukkan perbedaan yang dipengaruhi oleh kelompok usia, dimana anak-anak dan remaja memiliki tingkat aktivitas olahraga yang lebih tinggi dibandingkan kelompok dewasa dan lansia. Jenis olahraga yang dilakukan juga berbeda pada setiap kelompok usia, dengan olahraga kompetitif lebih dominan pada usia muda, sedangkan olahraga ringan lebih banyak dilakukan oleh kelompok lansia. Faktor usia, kondisi fisik, lingkungan sosial, serta ketersediaan fasilitas olahraga menjadi aspek penting yang memengaruhi partisipasi masyarakat dalam melakukan aktivitas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Asmika, A., Amelia, J. P., & Karmanila, K. (2024). Peran Media Sosial Dalam Meningkatkan Minat Olahraga Di Kalangan Remaja. *Hanoman Journal: Physical Education And Sport*, 5(2), 91–100.
- Fahdan, N. A., & Pratama, R. S. (2025). Strategi Meningkatkan Partisipasi Anak Dalam Kegiatan Olahraga Di Paud. *Khirani: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 3(1), 1–15.
- Frikansi, T., Apiyansyah, L. A., Rahmat, S. Q., & Helni, S. (2024). Membangun Generasi Sehat Dan Bugar Melalui Gerak Dan Olahraga. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan*, 2(3), 237–243.

- Habsy, M. M. (2024). Pola Hidup Sehat Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular Pada Remaja. *Vaksin: Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(01), 13–18.
- Hardiansyah, H., Sulistiyono, S., & Nugroho, S. (2024). Pengaruh Olahraga Dalam Pembentukan Karakter Remaja: Literature Review. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(1), 244–255.
- Maulana, R., Atap, Y., Sidabutar, A., & Gultom, D. (2025). Peran Olahraga Jogging Dalam Meningkatkan Kesehatan Fisik Dan Mental Pada Lansia. *Jimu: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 4(01).
- Nadya, L. W. N., Yulinda, V., Mose, S. N., Wulandari, S., & Utomo, B. M. (2025). Peran Remaja Dalam Mengurangi Risiko Penyakit Tidak Menular Melalui Kebiasaan Sehat Di Sekolah. *Jurnal Igakerta*, 2(1), 8–14.
- Ningrum, R. R. (2024). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Anak Usia Sekolah (Studi Di Sekolah Dasar Negeri 4 Jombang)*. Institut Teknologi Sains Dan Kesehatan Insan Cendekia Medika Jombang.
- Palupi, P., Hartono, A., & Abidin, Z. (2026). Hubungan Penggunaan Media Sosial Dan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan*, 19(1), 50–69.
- Pradana, A. P., & Winarno, M. E. (2025). Studi Deskriptif Tingkat Aktivitas Fisik Siswa Kelas Xi Madrasah Aliyah Di Era Teknologi Digital. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(6), 510–516.
- Puspita, A. C., Rahmawati, S. T. Y., & Suparmi, S. (2024). Aktivitas Fisik Rutin Dalam Produktivitas Harian Pada Dewasa Akhir. *Jengala: Jurnal Riset Pengembangan Dan Pelayanan Kesehatan*, 3(2), 23–29.
- Riyanto, P., Gunawan, A., & Tambaip, B. (2025). Optimalisasi Kesehatan Mental Dan Fisik Remaja Melalui Program Senam Mindfulness Dan Olahraga Fungsional Di Era Digital. *Jurnal Kolaborasi Pengabdian Masyarakat Fakultas Ilmu Administrasi*.
- Rohman, A. R. K., Salamah, U., & Husnusyifa, A. (2025). Dampak Konten Persuasif Pada Media Sosial Terhadap Perubahan Gaya Hidup Gen Z Dalam Bidang Olahraga. *Jurnal Common*, 9(2), 201–215.
- Rusadi, R. A., Alwi, A., & Hudain, M. A. (2026). Pengaruh Budaya Populer Dan Media Sosial Terhadap Motivasi Dan Partisipasi Siswa Dalam Pendidikan Jasmani. *Jurnal Ilmiah Spirit*, 26(1), 362–366.
- Sabila, M., Aulia, S. Z., Apriyadi, M. R., Tazillah, S. N., & Sya'bani, S. (2026). Ekonomi Spontan Berbasis Aktivitas Fisik Di Ruang Publik Perkotaan: Studi Kasus Kawasan Olahraga Saparua, Kota Bandung. *Journal Of Economics, Management, And Accounting*, 1(3), 183–192.
- Suparman, S. (2025). Analisis Dampak Keterlibatan Ekstrakurikuler Olahraga Terhadap Aktivitas Fisik Harian Siswa Madrasah Ibtidaiyah. *Praktisi Nusantara*, 1(2), 1–10.
- Syafruddin, M. A., & Sutriawan, A. (2024). Dampak Radiasi Gadget Terhadap Tumbuh Kembang

Anak. *Journal Physical Health Recreation (Jphr)*, 5(1), 178–191.

Syahrifa, R. (2026). Strategi Pencegahan Penyakit Tidak Menular Melalui Gaya Hidup Sehat: Tinjauan Literatur Di Kesehatan Masyarakat. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(1), 31–38.

Tyas, A. P., & Jannah, M. (2024). Analisis Deskriptif Aktivitas Olahraga Pada Generasi Z. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 1085–1097.

Wahyuningtiyas, L., Putri, N. N. S., & Dewa, J. J. P. K. (2024). Pemanfaatan Car Free Day Untuk Mendukung Kota Sehat Dan Optimalisasi Ruang Publik (Studi Kasus: Taman Kota Gianyar). *Reinforcement Review In Civil Engineering Studies And Management*, 3(2), 56–67.

Zakiyyah, Z., Wardiyanto, Y., & Priatna, H. M. D. (2025). Polarisasi Gaya Hidup Remaja Dalam Perilaku Aktifitas Fisik Dan Pola Makan. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 13(1).