

Perspektif Epidemiologi Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Bagi Masyarakat Pulau Bromsi

(Epidemiological Perspective on Efforts to Prevent Non-Communicable Diseases for the Community of Bromsi Island)

Febry Istyanto^{1*}, Sophian Aswar², Yahya Saul Karel Dori³, Dian Dwiranti Patricia Tifen⁴, Philips Roly Rore⁵, Novi Ayu Lestari⁶, Reforma Permatasari⁷

Politeknik Kesehatan Jayapura, Jayapura, Indonesia^{1,2,3,4,5,6,7}

febryistyanto@gmail.com^{1*}, sophian.aswar@gmail.com², yahyasaul@gmail.com³,
diantifen@gmail.com⁴, philipsroly@gmail.com⁵, noviayu@gmail.com⁶,
reformapermatasari@gmail.com⁷



Riwayat Artikel

Diterima pada 15 Januari 2025
Revisi 1 pada 21 Januari 2025
Revisi 2 pada 2 Februari 2025
Revisi 3 pada 9 Februari 2025
Disetujui pada 15 Februari 2025

Abstract

Purpose: This community service initiative on the impact of physical exercise on community health in Bromsi Island, Biak Numfor Regency, focuses on the prevention of non-communicable diseases (NCDs) and improving overall quality of life through structured exercise activities.

Methodology/approach: The community service program consisted of (1) surveys and discussions with educators, staff, and students; (2) obtaining permits from local authorities; (3) socializing the importance of exercise; (4) presenting the health benefits of exercise; (5) organizing group exercise sessions; and (6) monitoring and evaluating the impact on the community.

Results/findings: The program increased public awareness of physical activity, promoted healthy lifestyles, and decreased NCD cases, positively affecting the local economy and community productivity.

Conclusion: From an epidemiological perspective, regular physical activity has been shown to help prevent non-communicable diseases in the community of Bromsi Island.

Limitations: Challenges include inadequate sports facilities and limited local support. The effectiveness of these programs varied according to community participation.

Contribution: This study offers insights for evidence-based health policies and highlights the need to integrate health education with physical activity to enhance community well-being. These findings can guide the promotion of exercise as a preventive strategy against NCDs, fostering a supportive environment for healthy lifestyles.

Keywords: *Community Health, Health Education, Non-Communicable Diseases (NCDs), physical Exercise, Quality of Life.*

How to Cite: Istyanto, F., Answar, S., Dori, Y. S. K., Tifen, D. D. P., Rore, P. R., Lestari, N. A., Permatasari, R. (2025). Perspektif Epidemiologi Sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular Bagi Masyarakat Pulau Bromsi. *Jurnal Nusantara Mengabdi*, 4(3), 117-123.

1. Pendahuluan

Olahraga merupakan suatu aktivitas fisik yang umumnya dilakukan oleh individu atau kelompok yang memiliki berbagai macam tujuan seperti meningkatkan kebugaran, kesehatan mental serta interaksi sosial (Ardiyanto, 2018a, 2018b; Palmizal, 2019). Aktivitas ini terdiri dari serangkaian gerakan yang

dilakukan secara sadar dengan tujuan untuk meningkatkan kemampuan fisik sesuai dengan sasaran yang ditetapkan(Ichsanudin et al., 2024; Prasetya et al., 2024; Putra et al., 2024; Putri et al., 2024). Olahraga dapat diartikan sebagai kegiatan yang terstruktur dan dilakukan secara berulang, dengan tujuan untuk membentuk dan mengembangkan fungsi fisiologis serta psikologis(Prasetya et al., 2024). Aktivitas ini sangat penting dalam kehidupan sehari-hari, tidak hanya untuk mempertahankan kesehatan fisik, tetapi juga untuk meningkatkan kesehatan mental dan kualitas hidup secara keseluruhan(Febry istyanto et al., 2023; Istyanto, 2023; Istyanto et al., 2019).

Hubungan antara olahraga dan kesehatan masyarakat sangat erat dan memiliki banyak manfaat(Istyanto, 2023; Istyanto et al., 2019; Poluakan et al., 2020; Prasetya et al., 2024; Zubaida et al., 2022). Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik berpengaruh secara signifikan dengan ritme sirkadian dan stres(Poluakan et al., 2020). Selain itu, olahraga juga berkontribusi pada pencegahan penyakit kardiometabolik seperti jantung dan pembuluh darah(Bull et al., 2017; Gondim Pitanga, 2019). Oleh karena itu, mempromosikan olahraga di masyarakat menjadi salah satu strategi penting dalam meningkatkan kesehatan populasi secara keseluruhan(Adi Vernanda et al., 2024; Agung Dwi Darmawan et al., 2023; Purwanto et al., 2023; Reftari et al., 2018).

Kegiatan pengabdian masyarakat yang berfokus pada olahraga sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular memiliki sejumlah kelebihan yang memberikan dampak positif signifikan bagi masyarakat sekitar(Istyanto et al., 2024; Rosmiarti et al., 2024). Salah satu kelebihan utamanya adalah peningkatan kesadaran akan kesehatan. Melalui program edukasi dan pelatihan olahraga, masyarakat tidak hanya memperoleh pengetahuan tentang pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga disadarkan akan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes dan hipertensi. Edukasi yang menyeluruh dan praktis ini mengubah cara pandang masyarakat terhadap kesehatan, membuat mereka lebih proaktif dalam menjaga diri dan keluarga dari penyakit, serta mendorong terjadinya perubahan pola hidup yang lebih sehat.

Selain itu, kegiatan ini juga mendorong penguatan komunitas dan interaksi sosial. Dengan melibatkan berbagai kalangan, mulai dari anak-anak hingga orang dewasa, program ini berhasil menciptakan suasana kekeluargaan dan solidaritas di antara peserta(Ardhiansyah et al., 2024; Heryandi et al., 2024; Istyanto et al., 2024). Aktivitas fisik bersama tidak hanya meningkatkan kebugaran tetapi juga mengenalkan masyarakat pada pentingnya bekerja sama dan saling mendukung dalam mencapai tujuan kesehatan. Penguatan jaringan sosial ini memberikan efek positif jangka panjang bagi masyarakat, menciptakan sebuah lingkungan yang sehat dan saling peduli. Kelebihan lainnya adalah potensi dampak ekonomi. Peningkatan perhatian terhadap kesehatan mendorong pengembangan infrastruktur olahraga dan usaha lokal yang mendukung gaya hidup sehat, mendorong pertumbuhan ekonomi di daerah tersebut. Dengan semua manfaat ini, kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya menawarkan solusi kesehatan jangka pendek, tetapi juga berkontribusi pada kehidupan yang lebih baik dan berkelanjutan bagi masyarakat Pulau Bromsi. Epidemiologi sebagai ilmu yang mempelajari distribusi dan determinan kesehatan dalam populasi, telah mengalami perkembangan signifikan dalam memahami dampak olahraga terhadap kesehatan masyarakat(Istyanto, 2023). Penelitian epidemiologi telah menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak hanya bermanfaat untuk kesehatan fisik, tetapi juga untuk kesehatan mental dan sosial(Febry istyanto et al., 2023). Misalnya, penelitian menemukan bahwa olahraga teratur dapat mengurangi stres, depresi dan kecemasan(Prasetyo, 2015). Dengan demikian, pendekatan epidemiologis menjadi penting dalam merumuskan kebijakan kesehatan yang efektif serta berbasis bukti.

2. Metodologi penelitian

Program pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan metode sebagai berikut:

Pada bulan Desember 2024, sebuah inisiatif yang berfokus pada kesehatan masyarakat mulai disusun di Pulau Bromsi, Kabupaten Biak Numfor. Untuk memastikan bahwa kegiatan yang dirancang adalah relevan dengan kebutuhan masyarakat, sebuah survei dilakukan. Survei ini melibatkan partisipasi aktif dari tenaga pendidik, tenaga kependidikan, dan mahasiswa semester 5 dari Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jayapura, Program Studi D-III Keperawatan Biak. Diskusi yang mendalam antara para peserta survei membantu mengidentifikasi masalah-masalah kesehatan yang ada di

komunitas tersebut. Setelah memahami konteks dan kebutuhan lokal, langkah selanjutnya adalah memperoleh izin untuk melaksanakan kegiatan. Tim pengabdian masyarakat melakukan pertemuan dengan kepala desa dan pemangku kebijakan. Dalam diskusi tersebut, mereka berhasil mencapai kesepakatan yang positif. Dengan adanya dukungan dari pihak berwenang, tim menyusun surat perizinan yang menjadi landasan untuk melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah direncanakan.

Dengan izin yang telah diperoleh, tim melaksanakan sosialisasi kegiatan kepada masyarakat Pulau Bromsi. Acara ini bertujuan untuk menjelaskan kepada masyarakat mengenai kegiatan yang akan dilakukan dan pentingnya olahraga dalam mencegah penyakit tidak menular. Sosialisasi tersebut tidak hanya menjadi platform penyampaian informasi, tetapi juga sebagai kesempatan untuk melibatkan masyarakat dan membangun kesadaran kolektif akan pentingnya kesehatan. Setelah sosialisasi, tim melanjutkan dengan memaparkan materi yang lebih mendalam mengenai manfaat olahraga dalam perspektif epidemiologi. Melalui sesi presentasi yang dibawa oleh tenaga pendidik, masyarakat diberikan pemahaman yang menyeluruh tentang bagaimana aktivitas fisik dapat berkontribusi pada pencegahan berbagai penyakit. Materi disampaikan dengan alur yang terstruktur dan berkesinambungan, sehingga masyarakat dapat dengan mudah memahami informasi yang diberikan.

Sejalan dengan pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan pengaturan jam olahraga rutin. Dalam suasana ceria, masyarakat diajak untuk berolahraga bersama. Kegiatan ini tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga menciptakan rasa kebersamaan di antara warga. Penjadwalan kegiatan rutin olahraga bertujuan untuk membangun kebiasaan sehat dalam jangka panjang, sehingga masyarakat dapat lebih produktif dan sehat.

Setelah serangkaian kegiatan yang dilakukan, tim melaksanakan monitoring dan evaluasi. Ini adalah langkah krusial untuk menilai dampak dari penyuluhan dan praktik olahraga yang telah dilakukan. Melalui sesi tanya jawab dan pengumpulan umpan balik, tim berusaha mendapatkan wawasan mengenai nilai manfaat yang dirasakan oleh masyarakat. Evaluasi ini bertujuan untuk memahami lebih jauh mengenai efektivitas program dan merumuskan langkah-langkah selanjutnya bagi upaya kesehatan masyarakat di Pulau Bromsi. Kegiatan pengabdian masyarakat ini tidak hanya sekadar bentuk pelayanan kepada masyarakat, tetapi juga menciptakan ruang bagi kolaborasi dan pengembangan keterampilan guna meningkatkan kualitas hidup masyarakat Pulau Bromsi. Melalui setiap tahapan, diharapkan masyarakat semakin sadar akan pentingnya kesehatan serta membentuk komunitas yang lebih aktif dan sehat di masa depan.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1 Analisis Epidemiologi Olahraga

Berdasarkan penelitian epidemiologi yang telah dilakukan secara menyeluruh, diketahui bahwa olahraga teratur memiliki dampak yang signifikan dalam menurunkan risiko berbagai penyakit serius seperti penyakit jantung, stroke, diabetes, mengurangi stress dan beberapa jenis kanker (Poluakan et al., 2020; Prasetya et al., 2024; Zubaida et al., 2022). Data menunjukkan bahwa individu yang secara konsisten melibatkan diri dalam aktivitas fisik cenderung memiliki kesehatan yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak berolahraga (Arsyad et al., 2023; Medise, 2013). Selain itu, olahraga juga berperan dalam meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan, termasuk kesehatan mental dan kebugaran fisik (Arsyad et al., 2023; Suryanto, 2015; Utama, 2023).

Di Pulau Bromsi, pendekatan yang diambil untuk meningkatkan kesehatan masyarakat melibatkan kombinasi antara aktivitas fisik yang teratur dan edukasi kesehatan yang komprehensif. Melalui program-program yang dirancang dengan baik, masyarakat tidak hanya didorong untuk aktif bergerak, tetapi juga diberikan pengetahuan yang mendalam mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat. Program-program ini mencakup berbagai kegiatan, seperti senam bersama, jalur lari, dan kompetisi olahraga, yang tidak hanya mendorong partisipasi, tetapi juga menciptakan rasa kebersamaan dan saling mendukung di antara anggota komunitas.

Dengan mengedukasi masyarakat tentang manfaat kesehatan dari olahraga dan pola makan yang baik, serta menyediakan fasilitas dan dukungan yang diperlukan untuk berolahraga, bahwa upaya ini telah terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang kesehatan. Hasilnya, kebiasaan hidup sehat pun mulai terbentuk dan berkembang, sehingga tidak hanya berdampak positif pada individu, tetapi juga menciptakan lingkungan yang lebih sehat bagi seluruh komunitas. Inisiatif ini menjadi contoh nyata bagaimana olahraga dan pendidikan kesehatan dapat bersinergi untuk menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan berdaya.



Gambar 1. Persiapan olahraga pagi di Kampung Bromsi
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2025

3.2 Dampak Sosial dan Ekonomi

Penurunan jumlah kasus PTM (Penyakit Tidak Menular) di masyarakat akan memberikan dampak positif yang signifikan terhadap ekonomi lokal (Maksum, 2014; Tjahyo Kuntjoro, 2017). Dengan berkurangnya kasus-kasus penyakit ini, akan terjadi penghematan biaya perawatan kesehatan yang selama ini ditanggung oleh individu maupun pemerintah. Hal ini tidak hanya akan meringankan beban finansial pada sistem kesehatan, tetapi juga memungkinkan alokasi sumber daya yang lebih efisien untuk program-program kesehatan lainnya yang mungkin lebih membutuhkan perhatian.



Gambar 2. Pemeriksaan kesehatan secara rutin terhadap warga kampung Bromsi
Sumber: Dokumentasi Penulis, 2025

Selain itu, berkurangnya angka kasus PTM juga berpotensi meningkatkan produktivitas masyarakat secara keseluruhan (Istyanto et al., 2024; Nur et al., 2025). Masyarakat yang lebih sehat cenderung memiliki tingkat kehadiran kerja yang lebih tinggi dan performa yang lebih baik dalam aktivitas sehari-hari. Ini berarti bahwa lebih banyak individu yang dapat berkontribusi dalam sektor ekonomi, yang pada gilirannya akan mendorong pertumbuhan ekonomi lokal seperti UMKM (Ariandi & Rinaldi, 2025; Istyanto et al., 2024). Ketika masyarakat sehat dapat bekerja dengan optimal, mereka dapat

menghasilkan barang dan jasa dengan lebih efisien, sehingga memperkuat daya saing ekonomi lokal di pasar yang lebih luas.

Lebih jauh lagi, penurunan PTM dapat menciptakan lingkungan sosial yang lebih baik, di mana individu merasa lebih berenergi dan termotivasi untuk terlibat dalam berbagai kegiatan sosial dan komunitas. Hal ini dapat mendorong terciptanya kolaborasi dan inovasi, yang dapat menjadi pendorong bagi perkembangan bisnis lokal. Dengan demikian, dampak positif dari penurunan jumlah kasus PTM tidak hanya dirasakan di sektor kesehatan, tetapi juga berkontribusi pada peningkatan kualitas hidup dan kesejahteraan masyarakat secara keseluruhan (Anwar, 2018).

3.3 Kendala dan Tantangan

Meskipun hasil yang diperoleh dari kegiatan ini bersifat positif dan menunjukkan kemajuan yang signifikan, kegiatan tersebut tetap menghadapi sejumlah tantangan yang harus diatasi agar dapat terus berkembang. Salah satu tantangan utama adalah kurangnya fasilitas olahraga yang memadai. Fasilitas yang tidak memadai dapat menghambat kualitas pelatihan dan pengalaman yang didapat oleh para peserta, yang tentunya berdampak pada efektivitas program. Selain itu, minimnya dukungan dari pemangku kepentingan lokal juga menjadi kendala serius.

Tanpa adanya dukungan dari pemerintah, komunitas, dan organisasi terkait, upaya untuk meningkatkan kualitas dan kuantitas kegiatan olahraga ini akan sangat terbatas. Oleh karena itu, penting untuk menciptakan strategi yang efektif guna mempertahankan keberlanjutan aktivitas ini. Langkah-langkah perlu diambil untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi dari masyarakat serta melibatkan lebih banyak pemangku kepentingan dalam proses perencanaan dan pelaksanaan kegiatan.

Hal ini bisa dilakukan melalui kampanye penyuluhan, kolaborasi dengan institusi pendidikan, serta menjalin kemitraan dengan sponsor yang berpotensi. Dukungan yang kuat dan sinergis dari semua pihak terlibat akan sangat berkontribusi dalam memastikan bahwa program ini tidak hanya dapat berlangsung dalam jangka pendek, tetapi juga dapat berkembang dan memberikan manfaat yang lebih besar bagi masyarakat dalam jangka panjang. Dengan demikian, keberlanjutan aktivitas olahraga ini dapat terwujud dan memberikan dampak positif yang lebih luas bagi kesehatan dan kebugaran masyarakat.

4. Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat di Pulau Bromsi telah berhasil meningkatkan kesadaran akan pentingnya olahraga dalam mencegah penyakit tidak menular. Melalui kolaborasi antara tenaga pendidik, mahasiswa, dan masyarakat, program ini berhasil menciptakan rutinitas olahraga bersama yang memperkuat kebugaran fisik dan rasa kebersamaan. Monitoring dan evaluasi yang dilakukan menunjukkan dampak positif dari kegiatan ini, menjadikannya sebagai langkah awal yang menjanjikan untuk membangun komunitas yang lebih sehat dan sadar akan kesehatan di masa depan.

Limitasi dan Studi Lanjutan

Program ini menghadapi beberapa limitasi, seperti keterbatasan sumber daya dan partisipasi yang bervariasi di antara anggota komunitas. Untuk mendukung keberlanjutan dan efektivitas program, studi lanjutan diperlukan untuk menganalisis faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat partisipasi, mengembangkan modul pelatihan yang lebih relevan, serta melakukan evaluasi dampak jangka panjang secara berkala. Dengan pendekatan ini, diharapkan manfaat program dapat dipertahankan dan ditingkatkan, menciptakan kualitas hidup yang lebih baik bagi masyarakat setempat.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kami ucapkan kepada para pejabat Kabupaten Biak Numfor, aparat desa di pulau Bromsi dan para civitas akademika prodi D-III Keperawatan Biak Poltekkes Kemenkes Jayapura serta kepada semua pihak yang tidak bisa disebut satu-satu yang telah bekerja keras dalam kegiatan ini.

Referensi

- Adi Vernanda, G., Wuri Winahyu Sari, I., Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, U., & Istimewa Yogyakarta, D. (2024). Studi Komparatif: Manajemen Diri pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe II di Wilayah Perkotaan dan Pedesaan. *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 3(2), 47–57. <https://doi.org/10.35912/JIMI.V3I2.2996>
- Agung Dwi Darmawan, Jalu Amin Angkasa Mudiana Putra, & Suhartik. (2023). MEMPROMOSIKAN OLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN MASYARAKAT. *STAND : Journal Sports Teaching and Development*, 4(1). <https://doi.org/10.36456/j-stand.v4i1.7620>
- Anwar, A. (2018). PENDIDIKAN, KESEHATAN DAN PERTUMBUHAN EKONOMI REGIONAL DI INDONESIA: PENDEKATAN MODEL PANEL DINAMIS. *Jurnal Ekonomi & Studi Pembangunan*, 19(1). <https://doi.org/10.18196/jesp.19.1.2727>
- Ardhiansyah, R., Fauzaan, N., & Nurhadi, Z. F. (2024). Pengembangan Kreativitas dan Literasi Media Sosial Youtube melalui Konten Video Bagi Siswa. *Jurnal Nusantara Mengabdi*, 4(1), 31–39. <https://doi.org/10.35912/JNM.V4I1.3647>
- Ardiyanto, H. (2018a). Pembibitan Bakat Olahraga: Suatu Eksplorasi Konsep. *Uns Press*, November 2018, 1–390.
- Ardiyanto, H. (2018b). Pengembangan IPTEK Keolahragaan untuk Memajukan Generasi Milenial yang Bugar dan Berprestasi. *Uns Press*, March, 1–390.
- Ariandi, M. A., & Rinaldi, M. (2025). Pendampingan Strategi Pemasaran pada UMKM untuk Meningkatkan Efektivitas Penjualan Berbasis Digital Marketing. *Jurnal Nusantara Mengabdi*, 4(2), 63–72. <https://doi.org/10.35912/JNM.V4I2.4449>
- Arsyad, M., Azkia Aura Shanda, Eneng Mia Rizkianti, Meisa Sindriama Rinelda, & Dudih Gustian. (2023). Pemberdayaan Masyarakat Tentang Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan di Desa Bencoy Kecamatan Cireunghas Kabupaten Sukabumi. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Abdi Putra*, 3(2). <https://doi.org/10.52005/abdiputra.v3i2.49>
- Bull, F., Goenka, S., Lambert, V., & Pratt, M. (2017). Physical Activity for the Prevention of Cardiometabolic Disease. In *Disease Control Priorities, Third Edition (Volume 5): Cardiovascular, Respiratory, and Related Disorders*. https://doi.org/10.1596/978-1-4648-0518-9_ch5
- Febry istyanto, Aswar, S., Naim, Sitinjak, S. H., & Sarimole, J. D. E. (2023). Sosialisasi Pentingnya Aktivitas Fisik Untuk Menjaga Kesehatan Warga di Lingkungan Kampung Insrom Kabupaten Biak Numfor Provinsi Papua. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesosi*, 6(1). <https://doi.org/10.57213/abdimas.v6i1.140>
- Gondim Pitanga, F. J. (2019). Physical Activity for the Prevention of Cardiometabolic Diseases: how much is Required? *Current Research in Diabetes & Obesity Journal*, 9(4). <https://doi.org/10.19080/crdoj.2019.09.555766>
- Heryandi, R., Susanti, F., & Samsuni, S. (2024). Pencegahan Stunting dengan Edukasi dan Terapi Tuina Massage pada Balita di RW 004 RT 003 Kelurahan Bambu. *Jurnal Nusantara Mengabdi*, 3(2), 65–71. <https://doi.org/10.35912/JNM.V3I2.2964>
- Ichsanudin, A. M. P., Hamdani, M. F. H., Prakoso, M. L. T., Nugraha, S. S., & Fu'adin, A. (2024). Pandangan Mahasiswa Terkait Pentingnya Olahraga Bagi Kesehatan. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2). <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.283>
- Istyanto, F. (2023). *KONSEP DASAR EPIDEMIOLOGI* (1st ed.). CV. Dewa Publishing. <https://dewapublishing.com/book/konsep-dasar-epidemiologi/>
- Istyanto, F., Aswar, S., Hermayani, H., Sami Asih, E., Ulfiani, N., Marice Rumbino, M., Arwam, A. H., Nurul Zaqiah, A., Jumriati, J., & Kesehatan Kemenkes Jayapura, P. (2024). Penyuluhan Penyakit Tidak Menular (PTM) di Desa Adainasnosen Kabupaten Biak Numfor. *Jurnal Nusantara Mengabdi*, 3(2), 55–63. <https://doi.org/10.35912/JNM.V3I2.2868>
- Istyanto, F., Mudigdo, A., & Rahardjo, S. S. (2019). Path Analysis on the Biopsychosocial Factors Associated with Hypertension. *Journal of Epidemiology and Public Health*, 4(2), 70–80. <https://www.jepublichealth.com/index.php/jepublichealth/article/view/127>
- Maksum, H. (2014). Olahraga, Ekonomi dan Konsumerisme. *Jurnal Edukasi*, 12(2).

- Medise, B. E. (2013). Manfaat Olahraga bagi Kesehatan Anak dan Remaja. *Ikatan Dokter Anak Indonesia, Harian Kompas*.
- Nur, M., Khoirun Nasikhin, A., Feryani, D., Dwiyantri, D., Azahrotussholikha, N., Sundari, A., Syaikudin, A. Y., & Rozi, A. F. (2025). Pemberdayaan Desa Takerharjo via Pertanian Berkelanjutan dan Edukasi Kesehatan. *Jurnal Nusantara Mengabdi*, 4(2), 51–62. <https://doi.org/10.35912/JNM.V4I2.4394>
- Palmizal, p. (2019). Manajemen Olahraga Definisi, fungsi dan perannya pada induk organisasi olahraga. *Manajemen Olahraga*, 154.
- Poluakan, R. J., Manampiring, A. E., & Fatimawali, . (2020). Hubungan antara aktivitas olahraga dengan ritme sirkadian dan stres. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2). <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29441>
- Prasetya, A. T., Primajati, I. H. I., & L, K. A. A. (2024). Manfaat Olahraga Jogging Bagi Kesehatan Remaja Khususnya Mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2). <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.278>
- Prasetyo, Y. (2015). KESADARAN MASYARAKAT BEROLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN DAN PEMBANGUNAN NASIONAL. *MEDIKORA*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Purwanto, N. E., Budiasa, M., & Roring, F. P. (2023). MEDIA MASSA, OLAH RAGA DAN POLITIK DALAM PENYELENGGARAAN PIALA DUNIA U-20 2023 (Analisa Wacana Kritis Pernyataan Penolakan Israel oleh : *Jurnal Prodi Ilmu Politik*.
- Putra, S., Rama Danti, P., Nur Aulia, T., Tri Irawan, B., Saputra, M. A., Agustin, W., & Utpalasari, R. L. (2024). Sinergitas Mahasiswa KKN dan Masyarakat dalam Gerakan Olahraga Sehat pada Permainan Bola Voli (Studi Kasus RT 20 Kel. Sukarami, Kec. Sukarami, Kota Palembang). *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1). <https://doi.org/10.58818/jpm.v2i1.40>
- Putri, A. O. C., Wirawan, H., Rafsanjani, M. A., & Yahya, R. T. (2024). Pentingnya Motivasi Berolahraga dan Kesehatan Mental Bagi Mahasiswa. *Pubmedia Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2). <https://doi.org/10.47134/jpo.v1i2.286>
- Reftari, D. H., Suryana, A., & Setiawan, A. (2018). Komunikasi Pemasaran Olahraga Renang. *Jurnal Kajian Komunikasi*, 6(2). <https://doi.org/10.24198/jkk.v6i2.13221>
- Rosmiarti, R., Wiratama, A., Anggela, P., Hartini Efendi, S., Nadian, T., Nadira Iskandar, S., Artati, T., Susanti, S., Faraqueen, N., Wulandari, P., Fadli Saputra, A., & Mengatasi Kekakuan Sendi dengan Terapi Non-Farmakologis di Kelurahan Timbangan Ogan Ilir Palembang, untuk. (2024). Edukasi Senam Rematik untuk Mengatasi Kekakuan Sendi dengan Terapi Non-Farmakologis di Kelurahan Timbangan Ogan Ilir Palembang. *Jurnal Nusantara Mengabdi*, 4(1), 11–19. <https://doi.org/10.35912/JNM.V4I1.4340>
- Suryanto, S. (2015). PENTINGNYA OLAHRAGA BAGI LANSIA. *MEDIKORA*, 1. <https://doi.org/10.21831/medikora.v0i1.4666>
- Tjahyo Kuntjoro, B. F. (2017). RELASI ANTARA MEDIA, NILAI EKONOMI DAN OLAHRAGA. *Multilateral Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 15(2). <https://doi.org/10.20527/multilateral.v15i2.2742>
- Utama, B. (2023). Manfaat Olahraga Bagi Peningkatan Kesehatan Mental: Tinjauan Pustaka. *Edukasimu.Org*, 3(2).
- Zubaida, I., Fernanda, R. A., & Firdaus, W. W. N. (2022). OLAHRAGA KESEHATAN : MEMASYARAKATKAN OLAHRAGA UNTUK PENINGKATAN KESEHATAN. *Journal of Sport Science and Tourism Activity (JOSITA)*, 1(1). <https://doi.org/10.52742/josita.v1i1.15422>