



Gambaran Kebiasaan Jalan Kaki Masyarakat Kota Makassar Tahun 2023

Yadi Jayadilaga

Universitas Negeri Makassar

A.Ulfiana Fitri

Universitas Negeri Makassar

Wahyuddin

Universitas Negeri Makassar

Samsiana

Universitas Negeri Makassar

Irwandy Rachman

Universitas Negeri Makassar

Alamat: Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan Universitas Negeri Makassar

Korespondensi penulis: yadi.jayadilaga@unm.ac.id

Abstract: *This study aims to examine the effect of walking exercise on the sleep quality of the community in Makassar City. This research is an observational analytic study with a cross-sectional study design. The population in this study was the community in Makassar City, with a sample of the community who accessed the Walking Park in Makassar City. The sampling technique used was non-probability sampling with the accidental sampling method. Out of a total of 399 respondents, it was found that the majority were women aged 21-30 years, unmarried, and had a good perception of their health condition. Most respondents walked 1-2 times a week with a duration of less than 30 minutes. The results of the univariate analysis showed that the majority of respondents were women aged 21-30 years, unmarried, and had a good perception of their health condition. The profile of the walking habits of the respondents shows that the majority do this activity 1-2 times a week with a duration of less than 30 minutes, while only a small portion regularly walk with a duration of 30 minutes or more.*

Keywords: *Community, habit, walking*

Abstrak: Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh olahraga jalan kaki terhadap kualitas tidur masyarakat di Kota Makassar. Penelitian ini merupakan studi observasional analitik dengan desain cross sectional study. Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat di Kota Makassar, dengan sampel masyarakat yang mengakses *Walking Park* di Kota Makassar. Teknik sampling yang digunakan adalah non probability sampling dengan metode accidental sampling. Dari total 399 responden, ditemukan bahwa mayoritas adalah perempuan berusia 21-30 tahun, berstatus belum menikah, dan memiliki persepsi kondisi kesehatan yang baik. Sebagian besar responden melakukan jalan kaki 1-2 kali per minggu dengan durasi di bawah 30 menit. Hasil analisis univariat menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan berusia 21-30 tahun, belum menikah, dan memiliki persepsi kondisi kesehatan yang baik. Profil kebiasaan jalan kaki responden menunjukkan bahwa mayoritas melakukan aktivitas ini 1-2 kali per minggu dengan durasi di bawah 30 menit, sementara hanya sebagian kecil yang rutin melakukan jalan kaki dengan durasi 30 menit atau lebih.

Kata kunci: Jalan kaki, kebiasaan, masyarakat

LATAR BELAKANG

Aktivitas fisik seperti berjalan kaki merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat memberikan manfaat kesehatan yang signifikan (Alifitah & Oktavianisya, 2020). Berjalan kaki secara teratur dapat membantu menurunkan risiko berbagai penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Helmi et al., 2023). Selain itu, aktivitas ini juga dapat meningkatkan kesehatan mental, mengurangi stres, dan meningkatkan kualitas tidur. Namun, sayangnya, tren gaya hidup yang semakin bergantung pada teknologi dan transportasi modern telah menyebabkan penurunan aktivitas fisik di kalangan masyarakat perkotaan (Arianto, 2024).

Kota Makassar, sebagai salah satu kota metropolitan di Indonesia, tidak luput dari permasalahan ini. Urbanisasi yang cepat, infrastruktur yang kurang ramah pejalan kaki, serta popularitas kendaraan bermotor telah menyebabkan penurunan aktivitas berjalan kaki di kalangan masyarakat Makassar (Anugraha, Angriawan, & Mashud, 2020). Hal ini dapat berdampak negatif terhadap kesehatan masyarakat kota. Oleh karena itu, pemahaman yang lebih baik tentang kebiasaan berjalan kaki masyarakat Makassar menjadi penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif dalam meningkatkan aktivitas fisik di wilayah ini.

Penelitian mengenai kebiasaan berjalan kaki masyarakat di kota-kota besar di Indonesia masih terbatas. Beberapa penelitian telah dilakukan, seperti "Analisis Kelayakan Berjalan Dan Faktor Yang Memengaruhi Minat Berjalan Kaki Di Jakarta" oleh Wahyuni Kurniawati dan Aris Ananta. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dan kuantitatif untuk menganalisis karakteristik pejalan kaki dan faktor-faktor yang memengaruhi minat berjalan kaki di Jalan Jenderal Sudirman dan Jalan Salemba-Kramat Raya, Jakarta (Kurniawati, 2019).

Beragam manfaat dapat didapatkan dari kebiasaan berjalan kaki, salah satu manfaatnya yakni terhadap penurunan tekanan darah pada pasien dengan hipertensi. Menggunakan desain kuasi-eksperimental tanpa kelompok kontrol, penelitian ini melibatkan 15 responden yang direkrut secara consecutive sampling. Sebagian besar peserta adalah perempuan dengan kategori berat badan berlebih dan tingkat pendidikan sekolah dasar. Hasil analisis menunjukkan perbedaan signifikan pada tekanan darah sistolik dan diastolik sebelum dan setelah intervensi berjalan kaki selama 20 menit (Harahap, Gintings, Rangkuti, & Rangkuti, 2023).

Berjalan kaki juga dapat digunakan sebagai intervensi untuk menurunkan berat badan dan tekanan darah pada wanita usia subur. Menggunakan desain pra-eksperimental, 30 responden dipilih secara purposif. Hasil menunjukkan penurunan signifikan pada berat badan serta tekanan darah sistolik dan diastolik setelah intervensi berjalan kaki selama 30 menit, 3

kali seminggu, selama 4 minggu. Temuan ini menegaskan bahwa aktivitas berjalan kaki dapat menjadi alternatif terapeutik yang efektif untuk mengelola masalah berat badan dan hipertensi pada populasi wanita usia subur (Juniartati, Zaini, & Suhariyanto, 2023).

Penelitian lain memberikan gambaran tentang kebiasaan aktivitas fisik penduduk perkotaan di Jakarta Selatan, Indonesia. Menggunakan desain potong lintang, peneliti melakukan survei terhadap 123 responden yang tinggal di daerah padat penduduk di kota tersebut. Mereka menemukan bahwa usia rata-rata partisipan adalah 41,8 tahun, dan aktivitas fisik yang paling umum dilakukan adalah berjalan kaki (67% responden) (Dewi & Wuryaningsih, 2019).

Selain itu, penelitian lain yang relevan adalah "Taman Dan Peranannya Terhadap Aktivitas Berjalan Kaki Di Kota Yogyakarta" oleh Lucia Vina Wulandari. Penelitian ini menggunakan analisis deskriptif dan analisis korelasi serta regresi untuk mengetahui pengaruh jarak dan durasi tempuh menuju taman terhadap preferensi berjalan kaki masyarakat di Kota Yogyakarta (Wulandari, 2021).

Penelitian tersebut memberikan wawasan penting mengenai kebiasaan berjalan kaki masyarakat di kota-kota besar di Indonesia. Namun, belum ada penelitian yang secara khusus mengkaji gambaran kebiasaan jalan kaki masyarakat di Kota Makassar. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dan memberikan informasi terkini mengenai kebiasaan jalan kaki masyarakat Kota Makassar.

Penelitian ini penting dilakukan untuk memberikan informasi terkini mengenai kebiasaan jalan kaki masyarakat Kota Makassar. Informasi ini dapat digunakan oleh pemerintah daerah dan pemangku kepentingan lainnya dalam merumuskan kebijakan dan program-program yang mendorong peningkatan aktivitas jalan kaki di Kota Makassar. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh masyarakat di Kota Makassar, dengan sampel yang diambil dari masyarakat yang mengakses *Walking Park* di Kota Makassar. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling*, yaitu *accidental sampling*, dengan jumlah sampel sebanyak 399 responden.

KAJIAN TEORITIS

Kebiasaan jalan kaki adalah perilaku yang dilakukan secara berulang dan konsisten. Kebiasaan ini dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik faktor individu maupun faktor lingkungan (Prima & Prayogi, 2020). Faktor individu yang mempengaruhi kebiasaan jalan kaki antara lain usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, status kesehatan, dan motivasi (Harahap et al., 2023). Sementara itu, faktor lingkungan yang berpengaruh adalah

aksesibilitas infrastruktur pejalan kaki, keamanan lingkungan, dan norma sosial (Jehle, Coetzee, Büttner, Pajares, & Wulfhorst, 2022).

Menurut Teori Tahap Perubahan Perilaku (Prochaska & DiClemente, 1983), individu yang ingin mengubah perilakunya akan melalui beberapa tahap, yaitu pra-kontemplasi, kontemplasi, persiapan, tindakan, dan pemeliharaan (A & N, 2022). Pada tahap pra-kontemplasi, individu belum menyadari adanya masalah atau belum ingin berubah. Pada tahap kontemplasi, individu mulai menyadari adanya masalah dan mempertimbangkan untuk berubah (Raihan & Cogburn, 2023). Selanjutnya, pada tahap persiapan, individu mulai membuat rencana untuk berubah. Pada tahap tindakan, individu mulai melakukan perubahan perilaku, dan pada tahap pemeliharaan, individu mempertahankan perubahan perilaku dalam jangka panjang (Fabanyo & Anggreini, 2022).

Beberapa penelitian sebelumnya telah mengkaji faktor-faktor yang berhubungan dengan kebiasaan jalan kaki. Hasil penelitian menunjukkan bahwa usia, jenis kelamin, pendidikan, pekerjaan, pendapatan, status kesehatan, motivasi, aksesibilitas infrastruktur pejalan kaki, keamanan lingkungan, dan norma sosial memiliki pengaruh terhadap kebiasaan jalan kaki seseorang (Wang et al., 2023). Semakin tua usia seseorang, semakin rendah tingkat aktivitas fisiknya, termasuk jalan kaki (Qodriyati, 2020). Laki-laki umumnya lebih aktif secara fisik daripada perempuan. Orang dengan tingkat pendidikan yang lebih tinggi dan pekerjaan yang menuntut fisik umumnya lebih aktif secara fisik (Priantara, Paramurthi, & Astrawan, 2021). Selain itu, orang dengan pendapatan yang lebih tinggi, status kesehatan yang baik, dan motivasi yang tinggi untuk berolahraga juga cenderung lebih aktif secara fisik (Abadini & Wuryaningsih, 2019). Infrastruktur pejalan kaki yang mudah diakses dan aman, serta lingkungan yang aman dan norma sosial yang positif tentang aktivitas fisik dapat mendorong masyarakat untuk melakukan aktivitas berjalan kaki (Amaliyah, 2021).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional study*. Desain *cross sectional study* bertujuan untuk melihat hubungan antara variabel pada satu titik waktu (Sahir, 2021). Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat Kota Makassar. Sampel diambil dari masyarakat yang mengakses *Walking Park* di Kota Makassar menggunakan teknik non probability sampling, yaitu accidental sampling. Besar sampel yang dibutuhkan adalah 399 responden.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuesioner yang dirancang untuk mengukur kebiasaan jalan kaki masyarakat Kota Makassar. Kuesioner tersebut telah diuji

validitas dan reliabilitasnya. Pengumpulan data dilakukan melalui wawancara langsung kepada responden. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan analisis univariat, yang digunakan untuk menganalisis karakteristik responden dan gambaran tentang kebiasaan jalan kaki masyarakat Kota Makassar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan terdapat 399 responden yang terlibat dalam penelitian. Adapun gambaran demografi responden yang diukur yaitu jenis kelamin, umur, status dan kondisi kesehatan yang dirasakan (subjektif) adalah sebagai berikut.

Tabel 1. Gambaran demografi responden

No.	Variabel	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	190	47.6
		Perempuan	209	52.4
		Total	399	100.0
2	Umur	16-20 tahun	96	24.1
		21-30 tahun	208	52.1
		31-40 tahun	64	16.0
		41-50 tahun	17	4.3
		51-60 tahun	8	2.0
		>60 tahun	6	1.5
		Total	399	100.0
3	Status	Belum menikah	312	78.2
		Menikah	80	20.1
		Janda/duda	7	1.8
		Total	399	100.0
4	Kondisi kesehatan yang dirasakan	Tidak baik	2	0.5
		Kurang baik	31	7.8
		Baik	287	71.9
		Sangat baik	79	19.8
		Total	399	100.0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan hasil penelitian yang disajikan dalam Tabel 1, dapat dilihat bahwa sampel demografis responden didominasi oleh perempuan, dengan sebanyak 52,4% dari total 399 responden. Selain itu, kelompok usia terbesar adalah 21-30 tahun, mencakup 52,1% responden. Mayoritas responden juga berstatus belum menikah, yaitu sebesar 78,2%. Dari segi kondisi kesehatan yang dirasakan, sebagian besar responden menyatakan bahwa kondisi kesehatan mereka baik, mencapai 71,9%, sementara hanya 0,5% yang merasa kondisi kesehatan mereka tidak baik. Secara keseluruhan, gambaran demografis responden dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai perempuan berusia 21-30 tahun, belum menikah, dan memiliki persepsi kondisi kesehatan yang baik.

Tabel 2. Gambaran kebiasaan jalan kaki responden

No.	Kebiasaan jalan kaki	Kategori	Frekuensi	Presentase
1	Frekuensi jalan kaki	1-2	206	51.6
		3-5	143	35.8
		6-Tiap hari	50	12.5
		Total	399	100.0
2	Durasi jalan kaki	< 30 menit	202	50.6
		≥ 30 menit	197	49.4
		Total	399	100.0

Sumber : Data Primer, 2023

Berdasarkan data yang disajikan dalam Tabel 2, dapat diketahui gambaran kebiasaan jalan kaki responden. Pada aspek frekuensi jalan kaki, mayoritas responden melakukan aktivitas jalan kaki 1-2 kali per minggu, mencakup 51,6% dari total 399 responden. Sementara itu, responden yang melakukan jalan kaki dengan frekuensi 3-5 kali per minggu mencapai 35,8%, dan hanya 12,5% yang melakukannya 6 kali atau lebih (setiap hari) per minggu. Dari segi durasi jalan kaki, proporsi responden yang melakukan jalan kaki kurang dari 30 menit dan 30 menit atau lebih relatif seimbang, yaitu masing-masing 50,6% dan 49,4%. Secara keseluruhan, profil kebiasaan jalan kaki responden menunjukkan bahwa mayoritas melakukan aktivitas ini 1-2 kali per minggu dengan durasi di bawah 30 menit, sementara hanya sebagian kecil yang rutin melakukan jalan kaki dengan durasi 30 menit atau lebih.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat 399 responden yang terlibat dalam penelitian ini. Gambaran demografi responden yang diukur mencakup jenis kelamin, usia, status, dan kondisi kesehatan yang dirasakan secara subjektif. Berdasarkan data yang disajikan, dapat dilihat bahwa sampel demografis responden didominasi oleh perempuan, dengan jumlah mencapai 52,4% dari total responden. Selain itu, kelompok usia terbesar adalah 21-30 tahun, yang mencakup 52,1% responden.

Dari segi status perkawinan, mayoritas responden berstatus belum menikah, yaitu sebesar 78,2%. Sementara itu, hanya 20,1% responden yang berstatus menikah, dan sisanya 1,8% berstatus janda/duda. Kondisi kesehatan yang dirasakan oleh responden juga menunjukkan tren yang positif, di mana 71,9% responden menyatakan bahwa kondisi kesehatan mereka baik, dan 19,8% merasa sangat baik. Hanya 0,5% yang merasa kondisi kesehatan mereka tidak baik.

Secara keseluruhan, gambaran demografis responden dalam penelitian ini dapat digambarkan sebagai perempuan berusia 21-30 tahun, berstatus belum menikah, dan memiliki persepsi kondisi kesehatan yang baik. Hal ini menunjukkan bahwa penelitian ini

melibatkan responden yang cukup beragam, namun dengan kecenderungan tertentu dalam karakteristik demografis.

Selanjutnya, data juga menyajikan gambaran kebiasaan jalan kaki responden. Pada aspek frekuensi jalan kaki, mayoritas responden melakukan aktivitas ini 1-2 kali per minggu, yaitu sebesar 51,6%. Sementara itu, 35,8% responden melakukan jalan kaki 3-5 kali per minggu, dan hanya 12,5% yang melakukannya 6 kali atau lebih (setiap hari) per minggu.

Dari segi durasi jalan kaki, proporsi responden yang melakukan jalan kaki kurang dari 30 menit dan 30 menit atau lebih relatif seimbang, yaitu masing-masing 50,6% dan 49,4%. Secara keseluruhan, profil kebiasaan jalan kaki responden menunjukkan bahwa mayoritas melakukan aktivitas ini 1-2 kali per minggu dengan durasi di bawah 30 menit, sementara hanya sebagian kecil yang rutin melakukan jalan kaki dengan durasi 30 menit atau lebih.

KESIMPULAN DAN SARAN

Penelitian ini merupakan jenis penelitian kuantitatif dengan desain cross-sectional untuk mengkaji pengaruh olahraga jalan kaki terhadap kualitas tidur. Populasi penelitian adalah masyarakat di Kota Makassar, dengan sampel yang diambil menggunakan teknik non-probability sampling, yaitu accidental sampling. Hasil analisis univariat menunjukkan mayoritas responden adalah perempuan berusia 21-30 tahun, belum menikah, dan memiliki persepsi kondisi kesehatan yang baik. Profil kebiasaan jalan kaki responden menunjukkan bahwa mayoritas melakukan aktivitas ini 1-2 kali per minggu dengan durasi di bawah 30 menit, sementara hanya sebagian kecil yang rutin melakukan jalan kaki dengan durasi 30 menit atau lebih.

Perlu dilakukan analisis lebih lanjut untuk mengetahui pengaruh olahraga jalan kaki terhadap kualitas tidur responden. Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan variabel lain yang mungkin mempengaruhi kualitas tidur, seperti faktor psikologis, lingkungan, dan gaya hidup. Direkomendasikan untuk melakukan promosi kesehatan dan edukasi kepada masyarakat, khususnya di Kota Makassar, tentang manfaat olahraga jalan kaki bagi kesehatan, termasuk kualitas tidur. Pihak terkait, seperti pemerintah daerah, dapat mendukung dan memfasilitasi aktivitas jalan kaki masyarakat, misalnya dengan menyediakan infrastruktur dan lingkungan yang aman dan nyaman.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah berkontribusi dan mendukung terselenggaranya penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- A, M. F. A. M., & N, M. R. M. (2022). The Transtheoretical Model (TTM) dalam Kaunseling Pemulihan Dadah Menurut Perspektif Islam. *Al-Takamul al-Ma'rifi*, 5(2), 1–25.
- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15–28. <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>
- Aliftitah, S., & Oktavianisya, N. (2020). Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Lansia Di Desa Errabu. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.186>
- Amaliyah, A. (2021). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari-Hari Dengan Keseimbangan Tekanan Darah Pada Lansia Literature Review*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Hang Tuah.
- Anugraha, N., Angriawan, R., & Mashud, M. (2020). Sistem Informasi Geografis Layanan Publik Lingkup Kota Makassar Berbasis Web. *DoubleClick: Journal of Computer and Information Technology*, 4(1), 35–40. <https://doi.org/10.25273/doubleclick.v4i1.6073>
- Arianto, T. (2024). *Realitas Budaya Masyarakat Urban*. Yayasan Tri Edukasi Ilmiah.
- Dewi, I. G., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Aktivitas Fisik Masyarakat Urban di Jakarta Selatan. *Hasanuddin Journal of Midwifery*.
- Fabanyo, R. A., & Anggreini, Y. S. (2022). *Teori dan Aplikasi Promosi Kesehatan dalam Lingkup Keperawatan Komunitas*. Penerbit NEM.
- Harahap, M. A., Gintings, A. F., Rangkuti, N. A., & Rangkuti, J. A. (2023). Pengaruh Program Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Terkontrol Di Kota Padangsidempuan. *Jurnal Kesehatan Ilmiah Indonesia (Indonesian Health Scientific Journal)*, 8(2), 60–65. <https://doi.org/10.51933/health.v8i2.1151>
- Helmi, A., Hayani, N., Sulistiany, E., Elfida, E., Zulkarnaini, Z., Azwarni, A., & Lina, L. (2023). Efektifitas Latihan Jalan Kaki Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2 Di Puskesmas Langsa Kota. *Media Bina Ilmiah*, 18(2), 497–506.
- Jehle, U., Coetzee, C., Büttner, B., Pajares, E., & Wulforst, G. (2022). Connecting people and places: Analysis of perceived pedestrian accessibility to railway stations by Bavarian case studies. *Journal of Urban Mobility*, 2, 100025. <https://doi.org/10.1016/j.urbmob.2022.100025>
- Juniartati, E., Zaini, S., & Suhariyanto, S. (2023). Olahraga Jalan Kaki Sebagai Alternatif Untuk Menurunkan Berat Badan Dan Tekanan Darah Pada Wanita Usia Subur Di Wilayah Kerja Puskesmas Tekarang Kabupaten Sumbas. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 304–316. <https://doi.org/10.33096/woh.vi.179>

- Kurniawati, W. (2019). Analisis Kelayakan Berjalan dan Faktor yang Memengaruhi Minat Berjalan Kaki di Jakarta. *Jurnal Kebijakan Ekonomi*, 14(1). <https://doi.org/10.21002/jke.2019.05>
- Priantara, I. M. D., Paramurthi, I. A. P., & Astrawan, I. P. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), 110–120. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>
- Prima, T. S., & Prayogi, L. (2020). Kajian Perilaku Pejalan Kaki Pada Kawasan Transit Oriented Development(TOD). *Jurnal Arsitektur ZONASI*, 3(1), 1–10. <https://doi.org/10.17509/jaz.v3i1.22842>
- Qodriyati, U. (2020). *Literatur Review Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia Dengan Hipertensi* (Diploma, STIKES Muhammadiyah Klaten). STIKES Muhammadiyah Klaten. Retrieved from <http://repository.umkla.ac.id/1640/>
- Raihan, N., & Cogburn, M. (2023). Stages of Change Theory. In *StatPearls [Internet]*. StatPearls Publishing. Retrieved from <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK556005/>
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Penerbit Kbm Indonesia.
- Wang, Y., Steenbergen, B., van der Krabben, E., Kooij, H.-J., Raaphorst, K., & Hoekman, R. (2023). The Impact of the Built Environment and Social Environment on Physical Activity: A Scoping Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(12), 6189. <https://doi.org/10.3390/ijerph20126189>
- Wulandari, L. V. (2021). Taman Dan Peranannya Terhadap Aktivitas Berjalan Kaki Di Kota Yogyakarta. *Jurnal Rekayasa Lingkungan*, 21(1). <https://doi.org/10.37412/jrl.v21i1.87>