

DAFTAR RUJUKAN

- Abdussamad, Z. (2022). *Buku Metode Penelitian Kualitatif*.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/juwxn>
- Ahmad Sihabudin, A. S. (2014). Teknologi Informasi Komunikasi Dan Gaya Hidup Mahasiswa. *Jurnal Teknodik*, 177–183.
<https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.77>
- Alamanda, Y. (2018). Pengaruh Harga Diri dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2).
<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4570>
- Al-Fikri, M. A., Mahzuni, D., & Prabasmoro, T. (2023). Ruang Dan Komunitas: Identitas Penggiat Papan Seluncur Kota Bekasi (Studi Kasus Komunitas Patriot Skate Club 95 Kota Bekasi). *Metahumaniora*, 13(2), 131.
<https://doi.org/10.24198/metahumaniora.v13i2.47458>
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 1–9.
<https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Aryanti, L. Y. P. (2021). *Bahaya Dari Tidur Terlalu Lama Bagi Kesehatan*.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/wv9ph>
- Aziz, R. A., & Putri, A. K. R. (2019). *Perilaku dan Kesehatan 1*.
<https://doi.org/10.31219/osf.io/5mpe7>
- Besral, B., & Widiyanti, W. (2015). Determinan Stres pada Pegawai Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kesmas: National Public Health Journal*, 9(3), 222. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v9i3.568>
- Biyang, A. P. (2020). *Hubungan Konsep Diri Dengan Gaya Hidup Hedonisme Pada Pemuda/Remaja Kristen*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/x4d59>
- Cleopatra, M. (2015). Pengaruh Gaya Hidup dan Motivasi Belajar terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Formatif: Jurnal Ilmiah Pendidikan MIPA*, 5(2).
<https://doi.org/10.30998/formatif.v5i2.336>
- Dwi Anggraini, S., Dody Izhar, M., & Noerjoedianto, D. (2018). Hubungan Antara Obesitas Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hipertensi Di Puskesmas

- Rawasari Kota Jambi Tahun 2018. *Jurnal Kesmas Jambi*, 2(2), 45–55.
<https://doi.org/10.22437/jkmj.v2i2.6553>
- Dwiningrum, R., & Nuruhidin, A. (2022). Edukasi Peran Pola Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Di Atlet Futsal Porprov Tanggamus. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 4(3), 175–177.
<https://doi.org/10.30604/abdi.v4i3.758>
- Evelyn Alvina, V., Baskoro Junianto, A., & Steffanny Tumilar, E. (2024). Analisis Desain Fasilitas Bermain Anak Di Luar Ruangan Terhadap Faktor Keselamatan. *Architecture Innovation*, 8(1), 56–68.
<https://doi.org/10.36766/aij.v8i1.439>
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *HUMANIKA*, 21(1), 33–54. <https://doi.org/10.21831/hum.v21i1.38075>
- Fajar, M., & Riyoko, E. (2024). *Pengaruh Kepuasan terhadap Loyalitas Konsumen Member di Mini Soccer Bumara di Kota Palembang. 1.*
- Hadi, P., & Sari, I. P. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan tentang Penanganan Cidera Olahraga pada Pemain Sepak Bola di Komunitas Jambi Fun Soccer. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 5(3), 664.
<https://doi.org/10.36565/jak.v5i3.643>
- Hafiz, M., Lubis, I., & Andriana, S. D. (2023). Penerapan Payment Gateway Booking Lapangan Mini Soccer. *Djtechno: Jurnal Teknologi Informasi*, 4(2), 520–533. <https://doi.org/10.46576/djtechno.v4i2.3880>
- Halouani, J., Mhenni, T., Kacem, N., Trabelsi, K., Clark, C., & Chtourou, H. (2021). Technical Analysis and Heart Rate Response of Minifootball Players During a Competitive Match. *International Journal of Sport Studies for Health*, 3(2). <https://doi.org/10.5812/intjssh.114860>
- Handayani, M., Mappanyukki, A. A., Jayadilaga, Y., & Fitri, A. U. (2023). Promosi Gaya Hidup Aktif dan Pengukuran Komposisi Tubuh Pekerja Kantor. *Buletin Pengabdian Multidisiplin*, 1(2), 57–61.
<https://doi.org/10.62385/budimul.v1i2.53>
- Hardati, A. T., & Ahmad, R. A. (2017). Pengaruh aktivitas fisik terhadap kejadian hipertensi pada pekerja (Analisis data Riskesdas 2013). *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(10), 467. <https://doi.org/10.22146/bkm.25783>

- Haryanto, S. (2013). Model Pembelajaran Permainan Sepakbola Mini Dalam Penjasorkes Pada Siswa Kelas V Di Sd Negeri 02 Beji. *Journal of Physical Education*.
- Helni, H. (2020). Faktor Yang Berhubungan dengan Kejadian Hipertensi di Provinsi Jambi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 34. <https://doi.org/10.26714/jkmi.15.2.2020.34-38>
- Hendariningrum, R., & Susilo, M. E. (2008). Fashion Dan Gaya Hidup : Identitas Dan Komunikasi. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 6.
- Irfan Syahroni, M. (2022). Prosedur Penelitian Kuantitatif. *eJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56. <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>
- Ismarahmadiani, G. F. (2024). Pengaruh Teknik Relaksasi terhadap Penurunan Tingkat Stress dan Gejala Stress. *Widya Kesehatan*, 6(1), 40–49. <https://doi.org/10.32795/widyakesehatan.v6i1.6013>
- Jafaruddin, N. (2023). Pola Hidup Sehat Dengan Konsumsi Buah Dan Sayur. *Abdimas Galuh*, 5(1), 569. <https://doi.org/10.25157/ag.v5i1.9919>
- Jumantini, E. (2018). Pengaruh Modernitas Individu Dan Lingkungan Sosial Terhadap Gaya Hidup Pada Siswa Smk Bisnis Dan Manajemen Terakreditasi Adi Kota Bandung. *Equilibrium: Jurnal Penelitian Pendidikan Dan Ekonomi*, 14(02), 57. <https://doi.org/10.25134/equi.v15i01.1072>
- Juwita, E. P., Budimansyah, D., & Nurbayani, S. (2015). Peran Media Sosial Terhadap Gaya Hidup Siswa. *Sosietas*, 5(1). <https://doi.org/10.17509/sosietas.v5i1.1513>
- Kendek, A. (2020). *Mpst oriska gaya hidup*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/w3rys>
- Khoirun Nisa, V., & Zunairoh, Y. (2022). Menumbuhkan Rasa Percaya Diri Anak dan Interpersonal Skill melalui Individual Competition di Dusun Jombok. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 83–93. <https://doi.org/10.53624/kontribusi.v2i2.75>
- Kurnia, M. I., & Khairunnisa, A. (2024). Peran Work-Life Balance Dalam Meningkatkan Etos Kerja Profesional. *Jurnal Minfo Polgan*, 13(1), 256–260. <https://doi.org/10.33395/jmp.v13i1.13543>

- Kurniati, R. (2018). Pengaruh Olahraga Aerobik Terhadap Kesejahteraan Psikologis Remaja Putri. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 6(2), 198–210. <https://doi.org/10.33558/motion.v6i2.508>
- Maghfyra, Y., & Larassati, D. A. (2024). Membangun Budaya Kerja Sehat dan Berkinerja Tinggi: Mengintegrasikan Work-life balance dalam Manajemen Kantor melalui Penerapan Ergonomi dan K3. *Indonesian Journal of Public Administration Review*, 1(2), 15. <https://doi.org/10.47134/par.v1i2.2440>
- Manap, R., & Hussain, N. H. M. (2016). *Extrinsic And Intrinsic Motivation*.
- Marek Šnajdr. (2020). *Informovanost studentů středních škol o fotbalu a malém fotbalu High school student's knowledge of football and minifootball*.
- Maulida, U., & Tampati, R. (2023). Gaya Hidup Berkelanjutan Melalui Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila. *Dirasah: Jurnal Pemikiran Dan Pendidikan Dasar Islam*, 6(1), 14–21. <https://doi.org/10.51476/dirasah.v6i1.453>
- Midisen, K., Edy, S., Setyowati, R., & Juariah, S. (2021). *Pembinaan Kegiatan Olahraga Gerakan Masyarakat Sehat di Desa Karanghaur*. 2.
- Muladi, A., & Putri, C. R. H. (2023). Uji Insiliko Ikatan B-Endorfin pada Reseptor Insulin Sebagai Mekanisme Dasar Biomolekular Pengaruh Olahraga Terhadap Persalinan. *Briliant: Jurnal Riset Dan Konseptual*, 8(4), 1033. <https://doi.org/10.28926/briliant.v8i4.1486>
- Nailatur Rohmah, Maimon Sumo, Sofweturrohmah, & Ratno Budiyo. (2024). Konsistensi Teori Belajar dan Pembelajaran dalam Pendidikan. *JIMAD: Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(3), 1–20. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i3.263>
- Nurdin, R. (2020). *Observasi tomat*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/5ny7h>
- Nurhayati, N., Erni, S., & Suriani, S. (2016). Sustainable Life Style Masyarakat Perkotaan (Studi Tentang Gaya Hidup Berkelanjutan Masyarakat Perkotaan di Riau). *SOROT*, 11(2), 75. <https://doi.org/10.31258/sorot.11.2.3885>
- Nurrachmah, S. (2024). Analisis Strategi Komunikasi Dalam Membangun Hubungan Interpersonal Yang Efektif. *Jurnal Inovasi Global*, 2(2), 265–275. <https://doi.org/10.58344/jig.v2i2.60>

- Papertu Englandi, N., & Cleodora, C. (2022). Gambaran Sedentary Lifestyle, Aktifitas Fisik, Dan Keluhan Pada Tubuh Karyawan Usia Produktif Di Kantor Balai Kota Padang 2021. *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, 77–83. <https://doi.org/10.34035/jk.v13i1.804>
- Prabowo, R. Y. A. (2022). *Peran Olahraga Dalam Promosi Kesehatan Menurut Peraturan Perundang-Undangan*. 5(1).
- Prasetyo, Y. (2014). Olahraga Bagi Orang yang Sibuk Di Kantor. *Jurnal Ilmiah WUNY*, 16(4). <https://doi.org/10.21831/jwuny.v16i4.3516>
- Prasetyo, Y. (2015). Kesadaran Masyarakat Berolahraga Untuk Peningkatan Kesehatan Dan Pembangunan Nasional. *MEDIKORA*, 11(2). <https://doi.org/10.21831/medikora.v11i2.2819>
- Rachmawati, I. N. (2007). Pengumpulan Data Dalam Penelitian Kualitatif: Wawancara. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 11(1), 35–40. <https://doi.org/10.7454/jki.v11i1.184>
- Raden Ayu Tanzila & Emir Rasyid Hafiz. (2020). Latihan Fisik Dan Manfaatnya Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi. *Conferences of Medical Sciences Dies Natalis Faculty of Medicine Universitas Sriwijaya*, 1(1). <https://doi.org/10.32539/dies.v1i1.34>
- Ramadani, K. D. (2021). Hubungan Jam Kerja Dan Kesehatan Pekerja Di Indonesia. *Jurnal Kesmas (Kesehatan Masyarakat) Khatulistiwa*, 8(1), 33. <https://doi.org/10.29406/jkmk.v8i1.2638>
- Ramdani, R. F., Herlambang, A. D., Falhadi, M. M., Fadilah, M. Z., Turnip, C. E. L., & Mulyana, A. (2024). Membangun Kesejahteraan Pikiran untuk Kesehatan Mental Melalui Gaya Hidup Sehat dan Olahraga. *Indo-MathEdu Intellectuals Journal*, 5(3), 2928–2936. <https://doi.org/10.54373/imeij.v5i3.1186>
- Rifa'i, Y. (2023). Analisis Metodologi Penelitian Kulitatif dalam Pengumpulan Data di Penelitian Ilmiah pada Penyusunan Mini Riset. *Cendekia Inovatif Dan Berbudaya*, 1(1), 31–37. <https://doi.org/10.59996/cendib.v1i1.155>
- Rijal, F., & Abdullah, M. W. (2020). Pengaruh Healty Lifestyle, Psychological Well Being, Dan Self Efficacy Terhadap Kinerja Auditor Dengan Task

- Complexity Sebagai Pemoderasi. *Jurnal Akuntansi Kajian Ilmiah Akuntansi (JAK)*, 7(1), 22. <https://doi.org/10.30656/jak.v7i1.1467>
- Saufi, F. M., Nurkadri, N., Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan Olahraga Dan Kesehatan Mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 13(1), 1–15. <https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728>
- Shalahuddin, M. A. (2024). Olahraga dan Aktivitas Fisik: Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental dan Fisik. *Maternal & Neonatal Health Journal*, 4(2), 8–14. <https://doi.org/10.37010/mnhj.v4i2.1600>
- Sumampouw, J. F. (2020). Program Kemitraan Masyarakat (Pkm) Motivasi Kerja Terhadap Prestasi Kerja Pegawai Pada Dinas Kepemudaan Dan Olahraga Kota Tomohon. *Abdimas: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 13(2). <https://doi.org/10.36412/abdimas.v13i2.2163>
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.55>
- Susilawati, A., & Suparni, S. (2023). Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular (PTM) pada Pekerja Kantoran dengan Olahraga. *Jurnal Sehat Masada*, 17(1), 8–18. <https://doi.org/10.38037/jsm.v17i1.416>
- Syahputra, M. A. D. (2022). Pentingnya Pendekatan Interpersonal Skills untuk Mengembangkan Hard Skill & Soft Skill pada Mahasiswa. *JEJAK : Jurnal Pendidikan Sejarah & Sejarah*, 1(2), 82–90. <https://doi.org/10.22437/jejak.v1i2.16320>
- Tadiampang, N. (2020). *Implementasi Gaya Hidup Modern Mahasiswa Teologi IAKN Toraja Masa Kini Dalam Masyarakat*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/xywgq>
- Tiara, P. P. (2022). *Makna Gaya Hidup Sehat Dalam Perpektif Teori Interaksionisme Simbolik*. 1(11).
- Wibowo, A. T., & Kushartanti, B. M. W. (2013). Modifikasi Permainan Sepakbola Bagi Siswa Sma Penderita Asma. *Jurnal Keolahragaan*, 1(2), 104–119. <https://doi.org/10.21831/jk.v1i2.2567>

- Wulandari, Muhamad Resya Novario, & Muhamad Fahreza. (2021). Sistem Informasi Penyewaan Lapangan Futsal Menggunakan Metode First Come First Served Pada NF Mini Soccer. *KRESNA: Jurnal Riset dan Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 44–51. <https://doi.org/10.36080/jk.v1i1.11>
- Yasim, F. A., Kusumadinata, A. A., & Purnomo, A. M. (2024). Pemilihan Gaya Berpakaian sebagai Pesan Nonverbal. *Karimah Tauhid*, 3(9), 10537–10543. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i9.15408>
- Zogen, E. (2020). *Elisabeth gaya hidup*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/s9t46>