

Analisis Tingkat Budaya Gaya Hidup Aktif Generasi Z pada Pengguna Aplikasi STRAVA di Kota Bandung

Fajar Cahya Gumilang^{1✉}, Mirna Nur Alia Abdullah², Fajar Nugraha Asyahidda³

(1,2,3) Program Studi Pendidikan Sosiologi, Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesia

Abstrak: Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat budaya gaya hidup aktif Generasi Z pengguna aplikasi Strava di Kota Bandung, topik yang secara spesifik pada konteks lokal ini masih jarang dikaji. Kebaruan artikel terletak pada penempatan budaya gaya hidup aktif sebagai konstruk yang diukur melalui tiga indikator sekaligus, yaitu keteraturan aktivitas fisik, pembiasaan aktivitas fisik sehari-hari, serta nilai dan tanggung jawab kesehatan, bukan sekadar frekuensi olahraga semata. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif deskriptif dengan kuesioner skala Likert kepada 150 responden Generasi Z pengguna Strava dari dua komunitas olahraga di Kota Bandung. Enam butir instrumen dinyatakan valid dan reliabel (Cronbach's Alpha 0,851). Skor total variabel berada pada kategori tinggi (mean 23,51 dari rentang teoretis 6-30), dengan 74,67% responden berada pada kategori tinggi dan sebagian kecil pada kategori sedang maupun rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa responden cenderung memiliki keteraturan, kebiasaan, dan kesadaran nilai untuk mempertahankan gaya hidup aktif, serta menegaskan potensi aplikasi kebugaran digital sebagai medium pendukung pembentukan budaya tersebut pada Generasi Z perkotaan.

Abstract: This study aims to describe the level of active lifestyle culture among Generation Z Strava users in Bandung City, a topic that remains rarely examined in this specific local context. The novelty of this article lies in positioning active lifestyle culture as a construct measured through three indicators simultaneously, namely the regularity of physical activity, the habituation of physical activity in daily life, and health values and responsibility, rather than mere exercise frequency. This study employed a descriptive quantitative approach using a Likert-scale questionnaire distributed to 150 Generation Z respondents from two sports communities in Bandung City. The six-item instrument was valid and reliable (Cronbach's Alpha of 0.851). The total variable score fell into the high category (mean of 23.51 within a theoretical range of 6-30), with 74.67% of respondents in the high category and a smaller proportion in the moderate and low categories. These findings indicate that the respondents studied tend to demonstrate regularity, habitual engagement, and value-based awareness in maintaining an active lifestyle, underscoring the potential of digital fitness applications as a medium that supports the formation of this culture among urban Generation Z.

Article history:

Received: 07 July 2026

Revised: 20 July 2026

Accepted: 29 July 2026

Published: 05 August 2026

Katakunci:

Gaya Hidup Aktif, Generasi Z, Aplikasi Strava, Aktivitas Fisik, Budaya Digital

Keyword:

Active Lifestyle, Generation Z, Strava Application, Physical Activity, Digital Culture

This is an open-access article under the [CC-BY-SA License](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/).



How to cite: Gumilang, F. C., Abdullah, M. N. A., & Asyahidda, F. N. (2026). Analisis Tingkat Budaya Gaya Hidup Aktif Generasi Z pada Pengguna Aplikasi STRAVA di Kota Bandung. *PERSEPTIF: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 4(3), 446–463. <https://doi.org/10.70716/perseptif.v4i3.720>

PENDAHULUAN

Perkembangan teknologi digital mengubah cara Generasi Z memaknai aktivitas fisik, terutama ketika olahraga tidak lagi hanya dilakukan di ruang fisik, tetapi juga direkam, dibagikan, dan dinilai melalui platform digital. Aplikasi Strava menjadi salah satu contoh media kebugaran digital yang mempertemukan pencatatan aktivitas, visualisasi capaian, dan interaksi sosial dalam satu ekosistem. Dalam konteks tersebut, gaya hidup aktif tidak hanya berkaitan dengan keputusan individu untuk bergerak, tetapi juga berhubungan dengan bagaimana aktivitas fisik memperoleh makna sosial di ruang digital.

Gaya hidup aktif penting dibahas karena aktivitas fisik berhubungan langsung dengan pencegahan risiko penyakit tidak menular, peningkatan kebugaran, dan pembentukan perilaku sehat berkelanjutan. World Health Organization (2020) menempatkan aktivitas fisik sebagai bagian penting dari kesehatan masyarakat karena kurang gerak dapat meningkatkan risiko masalah metabolik dan kardiovaskular. Di sisi lain, Petersen et al. (2020) menunjukkan bahwa perangkat pelacak aktivitas dan aplikasi kebugaran dapat membantu pengguna memantau perilaku gerak, meskipun efektivitasnya sangat dipengaruhi oleh keterlibatan pengguna secara konsisten.

Generasi Z memiliki karakteristik yang dekat dengan teknologi digital sehingga pembentukan perilaku sehat dapat dipengaruhi oleh berbagai media dan platform digital. Penelitian Soenjoyo et al. (2022) menunjukkan bahwa gaya hidup sehat Generasi Z dapat dilihat melalui aspek aktivitas fisik, pola istirahat, dan kebiasaan konsumsi yang berkaitan dengan kesadaran individu dalam menjaga kesehatan. Kemp (2024) menggambarkan tingginya penetrasi digital di Indonesia, sedangkan Julianti et al. (2024) menegaskan bahwa aktivitas fisik pada Generasi Z perlu dipahami dalam konteks kebiasaan, motivasi, dan lingkungan sosial yang membentuk perilaku gerak mereka.

Strava memiliki karakteristik khusus karena memadukan fungsi pelacakan berbasis GPS dengan fitur jejaring sosial. Pengguna dapat merekam jarak, durasi, pace, rute, elevasi, dan riwayat latihan, lalu membagikannya kepada komunitas. Franken et al. (2023) menjelaskan bahwa interaksi seperti kudos dalam Strava dapat memengaruhi perilaku berlari karena pengguna memperoleh umpan balik sosial atas aktivitasnya, sedangkan Heidianto dan Wijayanti (2025) menemukan bahwa penggunaan Strava pada Generasi Z didukung oleh fitur pencatatan aktivitas, interaksi komunitas, dan tujuan pribadi dalam menjaga kebugaran. Pola ini konsisten dengan kajian aplikasi kebugaran digital secara lebih luas. Direito et al. (2017) menjelaskan bahwa teknologi berbasis mobile health berpotensi meningkatkan aktivitas fisik melalui strategi pemantauan, umpan balik, dan penguatan motivasi; Shameli et al. (2017) dan Yang et al. (2021) menunjukkan peran gamifikasi dan motivasi pengguna dalam mendorong aktivitas fisik; sedangkan Zhang et al. (2022) melalui kajian sistematisnya menegaskan bahwa efektivitas aplikasi kebugaran digital tetap bergantung pada pola penggunaan, karakteristik pengguna, dan konteks sosial.

Dalam artikel ini, fokus pembahasan diarahkan pada variabel budaya gaya hidup aktif sebagai variabel Y yang diambil dari instrumen penelitian. Variabel tersebut tidak dianalisis sebagai akibat langsung dari variabel lain, melainkan dipotret secara deskriptif untuk mengetahui tingkat budaya gaya hidup aktif pada responden Generasi Z pengguna Strava di Kota Bandung. Enam butir variabel Y yang semula bernomor 24-29 dalam instrumen skripsi disusun ulang menjadi item 1-6 dalam artikel agar lebih ringkas dan sesuai dengan fokus naskah.

Budaya gaya hidup aktif dalam penelitian ini dipahami melalui tiga indikator utama, yaitu keteraturan aktivitas fisik, aktivitas fisik sebagai kebiasaan sehari-hari, serta nilai dan tanggung jawab kesehatan. Ketiga indikator tersebut menggambarkan perpaduan antara aspek perilaku, kebiasaan, dan pemaknaan. Seseorang tidak hanya disebut aktif karena pernah melakukan olahraga, tetapi karena mampu menjaga keteraturan, menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari rutinitas, dan memandang gaya hidup aktif sebagai hal yang penting untuk dipertahankan.

Kota Bandung dipilih sebagai konteks penelitian karena memiliki karakter perkotaan dengan komunitas olahraga yang berkembang dan penggunaan aplikasi digital yang cukup kuat di kalangan muda. Komunitas lari dan aktivitas luar ruang memberi ruang bagi Generasi Z untuk membangun kebiasaan gerak, baik melalui pertemuan fisik maupun melalui interaksi berbasis aplikasi. Namun, kajian

yang secara spesifik memotret tingkat budaya gaya hidup aktif Generasi Z pengguna Strava pada konteks lokal Bandung masih terbatas.

Kesenjangan tersebut dapat dilihat lebih rinci pada beberapa kajian terdahulu yang menyentuh irisan antara Strava, Generasi Z, dan gaya hidup sehat, tetapi dengan fokus dan konteks yang berbeda-beda. Aryatama et al. (2024) meneliti pengaruh Strava terhadap kesehatan dan motivasi komunitas lari di Kota Metro, sedangkan Heidianto dan Wijayanti (2025) mengkaji motivasi Generasi Z menggunakan Strava di Kabupaten Rembang; keduanya berfokus pada motivasi dan pengaruh penggunaan aplikasi, bukan pada pengukuran tingkat budaya gaya hidup aktif itu sendiri. Soenjoyo et al. (2022) memotret gaya hidup sehat Generasi Z di Surabaya tanpa mengaitkannya secara khusus dengan aplikasi kebugaran digital, sedangkan Firdaus et al. (2024) menyoroti promosi gaya hidup sehat dan aktif pada tingkat perguruan tinggi negeri di Jawa Barat, bukan pada pengguna aplikasi tertentu. Dengan demikian, penelitian mengenai Strava, Generasi Z, dan gaya hidup aktif masing-masing telah berkembang, tetapi belum ditemukan kajian yang secara khusus mengukur budaya gaya hidup aktif sebagai konstruk gabungan antara keteraturan, pembiasaan, dan nilai kesehatan pada pengguna Strava di konteks Kota Bandung. Kesenjangan inilah yang coba dijawab oleh artikel ini.

Berdasarkan latar belakang tersebut, tujuan penelitian ini adalah mendeskripsikan tingkat budaya gaya hidup aktif Generasi Z pada pengguna aplikasi Strava di Kota Bandung berdasarkan data kuesioner variabel Y. Hasil penelitian diharapkan dapat memberi gambaran empiris mengenai bagaimana Generasi Z mempraktikkan, membiasakan, dan memaknai aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari yang didukung oleh ekosistem digital Strava.

Berdasarkan tujuan tersebut, artikel ini menawarkan tiga kontribusi. Secara teoretis, artikel ini menempatkan budaya gaya hidup aktif sebagai konstruk terukur yang menggabungkan tiga dimensi sekaligus, yaitu keteraturan aktivitas fisik, pembiasaan aktivitas fisik sehari-hari, serta nilai dan tanggung jawab kesehatan, sehingga gaya hidup aktif tidak direduksi hanya sebagai frekuensi olahraga semata. Secara empiris, artikel ini menyediakan data mengenai tingkat budaya gaya hidup aktif pada Generasi Z pengguna Strava dari dua komunitas olahraga di Kota Bandung, kelompok dan konteks lokal yang sejauh penelusuran penulis belum banyak dipotret secara khusus pada penelitian sebelumnya. Secara praktis, temuan artikel ini diharapkan dapat menjadi rujukan bagi pengelola aplikasi kebugaran digital, komunitas olahraga, dan pemangku kebijakan kesehatan perkotaan dalam merancang strategi penguatan gaya hidup aktif yang sesuai dengan karakter Generasi Z.

RESEARCH METHOD

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Pendekatan ini dipilih karena tujuan penelitian adalah menggambarkan tingkat budaya gaya hidup aktif responden berdasarkan skor kuesioner, bukan menguji hubungan kausal antarvariabel. Analisis deskriptif memungkinkan peneliti menyajikan kecenderungan jawaban, nilai rata-rata, persentase, dan kategori tingkat budaya gaya hidup aktif secara sistematis.

Penelitian dilaksanakan pada Generasi Z pengguna aplikasi Strava yang berdomisili atau beraktivitas di Kota Bandung. Pengumpulan data dilaksanakan melalui kuesioner daring menggunakan Google Form pada tahun 2026, dengan pengolahan data melalui IBM SPSS Statistics tercatat berlangsung pada 5 Juli 2026. Penjaringan responden dilakukan melalui beberapa saluran, salah satunya dua komunitas olahraga, yaitu Olahragaguys sebanyak 159 anggota dan Cijerahrun sebanyak

35 anggota, serta jejaring personal peneliti, tanpa membatasi responden hanya pada anggota kedua komunitas tersebut. Total populasi terjangkau dari kedua komunitas (194 orang) digunakan sebagai dasar awal identifikasi calon responden. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah non-probability sampling dengan metode purposive sampling, dipilih karena penelitian membutuhkan responden dengan karakteristik tertentu sesuai kriteria penelitian, bukan sampel acak. Ukuran sampel minimum diperkirakan lebih dahulu menggunakan rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 5% ($n = N/(1+N e^2) = 194/(1+194 \times 0,05^2) \approx 130,6$, dibulatkan menjadi 131 responden). Penyebaran kuesioner berhasil menghimpun 150 responden yang seluruhnya memenuhi kriteria penelitian, melampaui batas sampel minimum, sehingga seluruh 150 data tersebut digunakan dalam analisis.

Kriteria responden meliputi: berusia 17-28 tahun (rentang Generasi Z), menggunakan aplikasi Strava, berdomisili atau beraktivitas di Kota Bandung, serta memiliki pengalaman melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, atau olahraga lain yang dapat dicatat maupun dipantau melalui aplikasi. Kriteria tersebut digunakan agar data yang diperoleh sesuai dengan fokus penelitian, yaitu budaya gaya hidup aktif pada pengguna Strava.

Pengendalian bias responden dilakukan melalui dua langkah. Pertama, penerapan kriteria responden secara konsisten membantu memastikan bahwa data yang dianalisis benar-benar berasal dari Generasi Z pengguna aktif Strava di Kota Bandung, sehingga mengurangi risiko bias seleksi akibat masuknya responden yang tidak relevan dengan fokus penelitian. Kedua, penggunaan instrumen yang teruji validitas dan reliabilitasnya membantu mengurangi bias pengukuran, karena hanya butir yang secara konsisten merepresentasikan konstruk yang dipertahankan dalam analisis. Meskipun demikian, penelitian ini tetap memiliki keterbatasan yang melekat pada metode self-report, yaitu kemungkinan bias keinginan sosial (social desirability bias) ketika responden cenderung memilih jawaban yang dipandang lebih baik secara sosial dibandingkan kondisi aktualnya. Kuesioner disebar secara daring melalui Google Form kepada calon responden yang dijejaring melalui komunitas olahraga maupun jejaring personal peneliti, menggunakan purposive sampling berdasarkan kriteria yang telah ditetapkan. Penyebaran kuesioner kepada anggota komunitas didahului dengan permintaan izin kepada pengurus Olahragaguys dan Cijerahrun untuk membagikan tautan kuesioner melalui grup percakapan WhatsApp komunitas. Untuk menjangkau responden di luar kedua komunitas tersebut, tautan kuesioner turut dibagikan peneliti melalui Instagram Story dan sebuah utas di Threads.

Instrumen penelitian berupa kuesioner skala Likert lima pilihan jawaban, yaitu sangat tidak setuju, tidak setuju, netral, setuju, dan sangat setuju. Fokus artikel hanya menggunakan enam butir pernyataan variabel Y atau budaya gaya hidup aktif. Dalam instrumen asli, keenam butir tersebut bernomor 24-29, sedangkan dalam artikel ini diberi kode item 1-6. Penyederhanaan penomoran dilakukan agar penyajian hasil lebih sesuai dengan fokus naskah artikel.

Keenam butir tersebut merupakan bagian dari instrumen skripsi peneliti yang lebih luas. Dasar teoretis konstruk budaya gaya hidup aktif merujuk pada teori gaya hidup Alfred Adler, yang memandang gaya hidup (style of life) sebagai pola perilaku dan kebiasaan individu yang terbentuk secara konsisten dalam keseharian (Adler, 1956), dilengkapi perspektif sosiologis bahwa gaya hidup turut berfungsi sebagai penanda identitas sosial melalui pola tindakan dan praktik keseharian yang membedakan satu kelompok dari kelompok lain (Chaney, 1996; Bourdieu, 1984), serta kriteria kecukupan aktivitas fisik menurut anjuran kesehatan (World Health Organization, 2020). Berdasarkan sintesis ketiga perspektif tersebut, ketiga indikator disusun untuk merepresentasikan gaya hidup aktif secara berlapis, yaitu aspek perilaku yang dapat diobservasi melalui keteraturan dan pembiasaan

aktivitas fisik, serta aspek kognitif-afektif berupa nilai dan tanggung jawab kesehatan yang dianut responden. Setiap indikator diwakili oleh dua pernyataan yang disusun agar saling melengkapi, sebagaimana diuraikan pada Table 1.

Indikator pertama adalah keteraturan aktivitas fisik yang diwakili oleh dua pernyataan: melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin setiap minggu dan tetap menyisihkan waktu untuk bergerak aktif meskipun memiliki kesibukan. Indikator kedua adalah aktivitas fisik sebagai kebiasaan sehari-hari yang diwakili oleh pernyataan bahwa aktivitas fisik telah menjadi bagian dari kebiasaan harian atau mingguan, serta kecenderungan memilih aktivitas yang membuat tubuh lebih aktif. Indikator ketiga adalah nilai dan tanggung jawab kesehatan yang diwakili oleh pandangan bahwa gaya hidup aktif merupakan bagian penting dari cara hidup dan kebiasaan yang perlu dipertahankan.

Uji validitas dan reliabilitas instrumen dilaksanakan terlebih dahulu pada uji coba (pilot study) terhadap 30 responden, sesuai arahan pembimbing dan praktik umum dalam penelitian sosial untuk menguji kelayakan instrumen sebelum disebarkan kepada sampel penelitian yang lebih besar. Uji validitas dilakukan menggunakan corrected item-total correlation. Butir dinyatakan valid apabila nilai korelasi item-total terkoreksi lebih besar dari 0,30. Uji reliabilitas dilakukan menggunakan Cronbach's Alpha, dengan interpretasi bahwa nilai alpha di atas 0,70 menunjukkan konsistensi internal yang baik. Hasil pengujian pada tahap uji coba menunjukkan seluruh item variabel Y memenuhi kriteria valid dan reliabel, sehingga instrumen yang sama kemudian disebarkan kepada 150 responden penelitian utama untuk keperluan analisis deskriptif; validitas dan reliabilitas tidak diuji ulang pada sampel utama.

Data dianalisis dengan menghitung nilai minimum, maksimum, mean, standar deviasi, frekuensi jawaban, persentase jawaban, skor indikator, dan skor total variabel. Skor total budaya gaya hidup aktif diperoleh dari penjumlahan enam item, sehingga rentang skor teoritis berada pada 6-30. Kategori rendah, sedang, dan tinggi disusun menggunakan interval skor ideal, yaitu rendah 6-14, sedang 15-22, dan tinggi 23-30. Untuk indikator yang terdiri dari dua item, rentang skor teoritis berada pada 2-10 dengan kategori rendah 2-4, sedang 5-7, dan tinggi 8-10. Seluruh pengujian validitas, reliabilitas, dan statistik deskriptif diolah dengan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics.

Penyajian hasil dilakukan dalam bentuk tabel dan uraian naratif. Tabel digunakan untuk memperlihatkan kisi-kisi item, hasil uji validitas dan reliabilitas, statistik deskriptif, distribusi jawaban, ringkasan indikator, serta kategori tingkat budaya gaya hidup aktif. Pembahasan dilakukan dengan menafsirkan angka deskriptif tersebut dalam kaitannya dengan literatur tentang aktivitas fisik, aplikasi kebugaran digital, dan budaya gaya hidup aktif pada Generasi Z.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Instrumen Variabel Budaya Gaya Hidup Aktif

Bagian hasil dan pembahasan disusun dengan menempatkan variabel budaya gaya hidup aktif sebagai fokus utama. Variabel ini terdiri dari enam item yang menggambarkan pola aktivitas fisik responden, kebiasaan bergerak dalam kehidupan sehari-hari, dan pemaknaan responden terhadap gaya hidup aktif sebagai tanggung jawab kesehatan. Dengan demikian, hasil yang disajikan tidak diarahkan untuk menjelaskan seluruh variabel dalam skripsi, melainkan memusatkan analisis pada variabel Y sesuai dengan fokus artikel.

Keenam item pada variabel Y menunjukkan kesinambungan antara perilaku aktual dan nilai yang dianut responden. Dua item pertama menggambarkan keteraturan, dua item berikutnya menggambarkan pembiasaan aktivitas fisik, dan dua item terakhir menggambarkan nilai serta tanggung

jawab kesehatan. Penyusunan indikator ini penting karena gaya hidup aktif tidak cukup dinilai dari satu kegiatan olahraga, tetapi harus dilihat sebagai pola perilaku yang berulang dan dipertahankan.

Table 1. Kisi-kisi Instrumen Variabel Budaya Gaya Hidup Aktif

Kode Artikel	Kode Instrumen Asli	Indikator	Pernyataan
Item 1	24	Keteraturan aktivitas fisik	Saya melakukan aktivitas fisik atau olahraga secara rutin setiap minggu.
Item 2	25	Keteraturan aktivitas fisik	Saya tetap menyisihkan waktu untuk bergerak aktif meskipun memiliki kesibukan.
Item 3	26	Aktivitas fisik sebagai kebiasaan sehari-hari	Aktivitas fisik telah menjadi bagian dari kebiasaan harian atau mingguan saya.
Item 4	27	Aktivitas fisik sebagai kebiasaan sehari-hari	Saya memilih aktivitas yang membuat tubuh lebih aktif dalam keseharian, seperti berjalan kaki, bersepeda, berlari, atau naik tangga.
Item 5	28	Nilai dan tanggung jawab kesehatan	Saya memandang gaya hidup aktif sebagai bagian penting dari cara hidup saya.
Item 6	29	Nilai dan tanggung jawab kesehatan	Saya menilai gaya hidup aktif sebagai kebiasaan yang penting untuk dipertahankan.

Table 1 menunjukkan bahwa setiap indikator dibangun oleh dua pernyataan yang saling melengkapi. Pada indikator keteraturan aktivitas fisik, item pertama menekankan rutinitas mingguan, sedangkan item kedua menekankan kemampuan menyisihkan waktu di tengah kesibukan. Keduanya menggambarkan bahwa keteraturan tidak hanya bergantung pada ketersediaan waktu, tetapi juga pada kemauan responden untuk tetap bergerak aktif.

Pada indikator aktivitas fisik sebagai kebiasaan sehari-hari, item ketiga menilai sejauh mana aktivitas fisik sudah menjadi bagian dari kebiasaan responden, sedangkan item keempat menilai pilihan aktivitas yang lebih aktif dalam keseharian. Item ini penting karena gaya hidup aktif tidak selalu berbentuk olahraga formal, tetapi juga dapat terlihat dari pilihan berjalan kaki, bersepeda, berlari, atau menggunakan tangga. Pada indikator nilai dan tanggung jawab kesehatan, item kelima dan keenam menggambarkan pemaknaan responden terhadap gaya hidup aktif sebagai bagian penting dari cara hidup dan kebiasaan yang harus dipertahankan.

Validitas dan Reliabilitas Instrumen

Sebelum data diinterpretasikan secara deskriptif, enam item variabel budaya gaya hidup aktif diuji melalui validitas dan reliabilitas. Validitas item dilihat dari corrected item-total correlation. Nilai ini menunjukkan hubungan antara skor sebuah item dengan skor total variabel setelah item tersebut dikeluarkan dari perhitungan total. Semakin tinggi nilai korelasi item-total terkoreksi, semakin baik kemampuan item dalam merepresentasikan konstruk yang diukur.

Hasil uji validitas menunjukkan bahwa seluruh item memiliki nilai corrected item-total correlation di atas 0,30. Nilai terendah terdapat pada item 6 sebesar 0,510, sedangkan nilai tertinggi terdapat pada item 1 sebesar 0,752. Rentang nilai tersebut menunjukkan bahwa seluruh item memiliki daya pembeda yang memadai dan layak dipertahankan dalam analisis artikel.

Table 2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Variabel Budaya Gaya Hidup Aktif

Item	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach Alpha if Item Deleted	Keterangan
Item 1	0.752	0.803	Valid
Item 2	0.697	0.815	Valid
Item 3	0.634	0.836	Valid
Item 4	0.620	0.835	Valid
Item 5	0.701	0.818	Valid
Item 6	0.510	0.849	Valid
Total Instrumen	Cronbach's Alpha = 0.851	N of Items = 6	Reliabel

Reliabilitas instrumen menghasilkan Cronbach's Alpha sebesar 0,851. Nilai ini menunjukkan konsistensi internal yang baik karena berada di atas batas umum 0,70. Selain itu, nilai Cronbach's Alpha if item deleted berada pada rentang 0,803-0,849. Nilai tersebut tidak menunjukkan adanya item yang perlu dihapus karena penghapusan salah satu item tidak menghasilkan peningkatan reliabilitas yang berarti melebihi alpha total 0,851. Sebagaimana dijelaskan pada bagian Metode Penelitian, pengujian validitas dan reliabilitas ini dilaksanakan pada tahap uji coba instrumen terhadap 30 responden, sebelum instrumen yang sama disebarakan kepada 150 responden penelitian utama.

Temuan validitas dan reliabilitas ini menunjukkan bahwa keenam item dapat digunakan untuk menggambarkan budaya gaya hidup aktif responden. Secara substantif, item-item tersebut saling berkaitan karena keteraturan olahraga, pembiasaan aktivitas fisik, dan nilai kesehatan merupakan bagian dari konstruk yang sama. Hasil ini memperkuat dasar bahwa analisis deskriptif berikutnya dapat dilakukan menggunakan skor item, skor indikator, dan skor total variabel.

Statistik Deskriptif Item Variabel Y

Analisis deskriptif dilakukan terhadap 150 responden. Setiap item menggunakan skala 1-5, sehingga nilai rata-rata mendekati 4 menunjukkan kecenderungan setuju, sedangkan nilai mendekati 5 menunjukkan kecenderungan sangat setuju. Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa seluruh item memiliki rata-rata di atas 3,80. Hal ini mengindikasikan bahwa responden cenderung menyatakan persetujuan terhadap pernyataan-pernyataan yang menggambarkan budaya gaya hidup aktif.

Item dengan rata-rata tertinggi adalah item 6, yaitu pernyataan bahwa gaya hidup aktif merupakan kebiasaan yang penting untuk dipertahankan, dengan mean 4,01. Item ini memperlihatkan bahwa responden tidak hanya melakukan aktivitas fisik, tetapi juga menilai kebiasaan aktif sebagai sesuatu yang penting dijaga. Sementara itu, item 3 dan item 5 memiliki mean 3,87, yang tetap berada dalam kategori kecenderungan setuju.

Table 3. Statistik Deskriptif Item Budaya Gaya Hidup Aktif (N=150 untuk seluruh item)

Item	Rentang	Mean	Std. Deviation
------	---------	------	----------------

Item 1	1-5	3.95	0.99
Item 2	1-5	3.91	1.09
Item 3	1-5	3.87	1.07
Item 4	1-5	3.92	0.98
Item 5	1-5	3.87	0.89
Item 6	1-5	4.01	1.03
Skor Total	8-30	23.51	4.46

Skor total variabel memiliki nilai minimum 8 dan maksimum 30. Rata-rata skor total sebesar 23,51 dengan standar deviasi 4,46. Rata-rata ini berada pada rentang kategori tinggi berdasarkan interval skor ideal 23-30. Artinya, secara umum responden Generasi Z pengguna Strava di Kota Bandung menunjukkan tingkat budaya gaya hidup aktif yang tinggi. Namun, standar deviasi yang relatif terlihat menunjukkan adanya variasi antarresponden. Sebagian responden sudah sangat kuat dalam mempertahankan aktivitas fisik, sedangkan sebagian lainnya masih berada pada kategori sedang atau rendah.

Jika dilihat dari tiap item, standar deviasi tertinggi terdapat pada item 2 sebesar 1,09. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan menyisihkan waktu untuk bergerak aktif di tengah kesibukan memiliki variasi jawaban yang lebih besar dibandingkan item lain. Secara praktis, temuan ini wajar karena kesibukan akademik, pekerjaan, jarak, cuaca, dan komitmen sosial dapat memengaruhi kemampuan Generasi Z untuk konsisten bergerak. Sebaliknya, standar deviasi terendah terdapat pada item 5 sebesar 0,89, yang menunjukkan bahwa pandangan tentang pentingnya gaya hidup aktif sebagai bagian dari cara hidup cenderung lebih seragam.

Distribusi Jawaban Responden

Distribusi frekuensi digunakan untuk memperlihatkan sebaran jawaban responden pada setiap item. Penyajian distribusi penting karena nilai rata-rata saja belum menunjukkan proporsi responden yang menyatakan setuju atau sangat setuju. Dalam penelitian ini, jawaban setuju dan sangat setuju dipahami sebagai indikasi kecenderungan positif terhadap budaya gaya hidup aktif.

Table 4. Distribusi Jawaban Item Budaya Gaya Hidup Aktif (N=150)

Item	STS n (%)	TS n (%)	Netral n (%)	Setuju + Sangat Setuju n (%)
Item 1	3 (2.00%)	12 (8.00%)	23 (15.33%)	112 (74.67%)
Item 2	9 (6.00%)	8 (5.33%)	18 (12.00%)	115 (76.67%)
Item 3	5 (3.33%)	14 (9.33%)	24 (16.00%)	107 (71.33%)
Item 4	3 (2.00%)	12 (8.00%)	24 (16.00%)	111 (74.00%)
Item 5	2 (1.33%)	10 (6.67%)	29 (19.33%)	109 (72.67%)
Item 6	7 (4.67%)	7 (4.67%)	16 (10.67%)	120 (80.00%)

Table 4 menunjukkan bahwa seluruh item didominasi oleh jawaban setuju dan sangat setuju. Proporsi persetujuan tertinggi terdapat pada item 6, yaitu 120 responden atau 80,00% menyatakan setuju dan sangat setuju bahwa gaya hidup aktif merupakan kebiasaan yang penting untuk dipertahankan. Hasil ini menunjukkan kuatnya aspek nilai dalam budaya gaya hidup aktif responden. Mereka tidak hanya memahami aktivitas fisik sebagai kegiatan sesaat, tetapi melihatnya sebagai kebiasaan yang patut dijaga.

Pada item 2, sebanyak 115 responden atau 76,67% menyatakan setuju dan sangat setuju bahwa mereka tetap menyisihkan waktu untuk bergerak aktif meskipun memiliki kesibukan. Temuan ini penting karena keteraturan aktivitas fisik sering kali terganggu oleh keterbatasan waktu. Persentase yang tinggi pada item ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki strategi atau kemauan untuk tetap bergerak. Hal ini dapat berkaitan dengan keberadaan komunitas olahraga dan

penggunaan Strava yang memudahkan responden memantau kegiatan walaupun dilakukan secara fleksibel.

Item 3 memiliki proporsi persetujuan sebesar 71,33%, paling rendah dibandingkan item lain, meskipun tetap berada pada kecenderungan positif. Item ini menyatakan bahwa aktivitas fisik telah menjadi bagian dari kebiasaan harian atau mingguan. Proporsi yang lebih rendah menunjukkan bahwa tidak semua responden yang setuju dengan pentingnya gaya hidup aktif sudah sepenuhnya menjadikannya kebiasaan yang stabil. Dengan kata lain, terdapat jarak antara kesadaran nilai dan pembiasaan perilaku. Jarak inilah yang menjadi ruang penting bagi edukasi, dukungan komunitas, dan penggunaan fitur aplikasi secara lebih konsisten.

Item 5 menunjukkan bahwa 72,67% responden memandang gaya hidup aktif sebagai bagian penting dari cara hidup. Pada saat yang sama, masih terdapat 19,33% responden yang memilih netral. Jumlah responden netral pada item ini relatif lebih besar dibandingkan beberapa item lain. Kondisi ini dapat ditafsirkan bahwa sebagian responden telah melakukan aktivitas fisik, tetapi belum sepenuhnya menempatkan gaya hidup aktif sebagai identitas atau prinsip hidup. Dalam budaya digital, seseorang dapat ikut dalam aktivitas olahraga karena ajakan komunitas atau tren, tetapi proses internalisasi nilai membutuhkan waktu dan pengalaman berulang.

Tingkat Budaya Gaya Hidup Aktif Berdasarkan Indikator

Analisis berikutnya dilakukan pada tiga indikator. Setiap indikator terdiri dari dua item dengan rentang skor 2-10. Nilai rata-rata indikator digunakan untuk melihat aspek mana yang paling kuat pada responden. Hasil menunjukkan bahwa ketiga indikator berada pada kecenderungan tinggi, tetapi terdapat perbedaan kecil pada rata-rata dan proporsi kategori tinggi.

Table 5. Ringkasan Skor Indikator Budaya Gaya Hidup Aktif

Indikator	Item	Mean Skor Indikator	Std. Deviation	Mean per Item	Kategori Tinggi
Keteraturan aktivitas fisik	1-2	7.85	1.76	3.93	108 (72.00%)
Aktivitas fisik sebagai kebiasaan sehari-hari	3-4	7.79	1.72	3.89	100 (66.67%)
Nilai dan tanggung jawab kesehatan	5-6	7.87	1.67	3.94	104 (69.33%)

Indikator nilai dan tanggung jawab kesehatan memiliki mean skor indikator tertinggi, yaitu 7,87 dari rentang 2-10, dengan mean per item 3,94. Nilai ini menunjukkan bahwa responden relatif kuat dalam memandang gaya hidup aktif sebagai bagian penting dari kesehatan dan kebiasaan yang perlu dipertahankan. Secara teoretis, temuan ini memperlihatkan bahwa budaya gaya hidup aktif tidak hanya hadir sebagai praktik gerak, tetapi juga sebagai nilai yang diterima oleh responden.

Indikator keteraturan aktivitas fisik memiliki mean 7,85 dan proporsi kategori tinggi sebesar 72,00%. Indikator ini memperlihatkan bahwa sebagian besar responden melakukan aktivitas fisik secara rutin dan tetap menyisihkan waktu untuk bergerak aktif. Dalam konteks penggunaan Strava, keteraturan dapat terbantu oleh fitur rekam aktivitas, riwayat latihan, target, dan dokumentasi capaian yang memungkinkan pengguna melihat perkembangan dari waktu ke waktu. Mateo-Orcajada et al. (2024) menekankan bahwa kualitas dan usability aplikasi kebugaran dapat mendukung pengalaman pengguna sehingga mereka lebih terdorong mempertahankan aktivitas.

Indikator aktivitas fisik sebagai kebiasaan sehari-hari memiliki mean 7,79 dan proporsi kategori tinggi sebesar 66,67%. Nilai ini tetap tinggi, tetapi lebih rendah dibandingkan dua indikator lainnya. Artinya, aktivitas fisik sudah cukup melekat dalam rutinitas responden, namun belum sekuat aspek keteraturan mingguan dan nilai kesehatan. Temuan ini dapat dimengerti karena kebiasaan harian atau mingguan membutuhkan pengulangan yang stabil, dukungan lingkungan, dan kemampuan mengatasi hambatan. Tidak semua responden yang aktif dalam komunitas olahraga otomatis menjadikan aktivitas fisik sebagai kebiasaan keseharian yang konsisten.

Perbedaan kecil antarikator menunjukkan bahwa budaya gaya hidup aktif pada responden bersifat relatif seimbang. Responden tidak hanya memiliki kesadaran kesehatan, tetapi juga menunjukkan perilaku bergerak aktif. Namun, indikator kebiasaan sehari-hari perlu mendapat perhatian lebih karena menjadi jembatan antara niat dan perilaku berkelanjutan. Dalam konteks intervensi, penguatan kebiasaan dapat dilakukan melalui target aktivitas yang realistis, tantangan komunitas, jadwal latihan bersama, dan pengingat aktivitas pada aplikasi.

Kategori Skor Total Budaya Gaya Hidup Aktif

Skor total variabel budaya gaya hidup aktif diperoleh dari penjumlahan enam item. Rentang skor teoritis adalah 6-30. Berdasarkan interval ideal, skor 6-14 dikategorikan rendah, 15-22 dikategorikan sedang, dan 23-30 dikategorikan tinggi. Kategorisasi ini digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat budaya gaya hidup aktif responden secara keseluruhan.

Table 6. Kategori Tingkat Budaya Gaya Hidup Aktif

Kategori	Rentang Skor	Frekuensi	Persentase
Rendah	6-14	11	7.33%
Sedang	15-22	27	18.00%
Tinggi	23-30	112	74.67%
Total	-	150	100.00%

Table 6 memperlihatkan bahwa mayoritas responden berada pada kategori tinggi. Sebanyak 112 responden atau 74,67% memperoleh skor total 23-30. Temuan ini menunjukkan bahwa sebagian besar Generasi Z pengguna Strava yang diteliti memiliki kecenderungan kuat dalam menjalankan gaya hidup aktif. Mereka tidak hanya menyetujui pentingnya aktivitas fisik, tetapi juga menunjukkan pola keteraturan dan pembiasaan yang cukup tinggi.

Kategori sedang berjumlah 27 responden atau 18,00%. Kelompok ini dapat dipahami sebagai responden yang memiliki kecenderungan positif, tetapi belum konsisten pada semua item. Misalnya, responden mungkin menilai gaya hidup aktif sebagai hal penting, tetapi belum selalu menyisihkan waktu di tengah kesibukan atau belum menjadikan aktivitas fisik sebagai kebiasaan harian. Sementara itu, kategori rendah berjumlah 11 responden atau 7,33%, yang menunjukkan masih adanya kelompok kecil pengguna Strava yang belum memiliki budaya gaya hidup aktif yang kuat.

Distribusi kategori ini memperlihatkan bahwa penggunaan Strava berada dalam lingkungan responden yang relatif aktif. Namun, hasil ini tidak berarti bahwa aplikasi secara otomatis membentuk gaya hidup aktif pada semua pengguna. Aplikasi dapat menjadi medium pendukung, tetapi pembentukan budaya gaya hidup aktif tetap dipengaruhi oleh motivasi, kesempatan, dukungan sosial, kebiasaan, dan kondisi fisik pengguna. Oleh karena itu, hasil kategori tinggi perlu dibaca sebagai gambaran kecenderungan pada responden penelitian, bukan sebagai generalisasi mutlak untuk seluruh Generasi Z di Kota Bandung.

Jika Table 3, Table 5, dan Table 6 dibaca secara terintegrasi, bukan terpisah, pola yang muncul saling menguatkan. Standar deviasi tertinggi pada level item ditemukan pada item 2 mengenai penyisihan waktu di tengah kesibukan (Table 3), dan pola ini sejalan dengan proporsi kategori tinggi terendah yang ditemukan pada indikator aktivitas fisik sebagai kebiasaan sehari-hari (66,67%; Table 5), tempat item tersebut bernaung. Dengan kata lain, aspek yang paling bervariasi pada level item dan

aspek yang paling lemah pada level indikator sama-sama mengarah pada simpulan yang konsisten: pembiasaan aktivitas fisik dalam keseharian adalah titik yang paling rentan terhadap hambatan situasional, berbeda dengan aspek nilai yang relatif lebih stabil antarresponden (ditunjukkan oleh SD terendah pada item 5, Table 3). Pembacaan silang antartabel ini memberikan informasi yang tidak tampak apabila setiap tabel hanya dibaca terpisah. Meskipun demikian, dataset enam item variabel Y yang digunakan dalam artikel ini belum memungkinkan pengujian apakah pola tersebut berbeda secara signifikan antarkelompok responden, misalnya berdasarkan usia, jenis kelamin, durasi keanggotaan komunitas, atau frekuensi penggunaan Strava, karena artikel ini tidak menyertakan data demografis maupun data penggunaan aplikasi secara aktual. Analisis lanjutan berupa uji beda (mis. independent sample t-test atau ANOVA) maupun uji korelasi antarindikator berpotensi memperkaya interpretasi apabila data tersebut turut dikumpulkan pada penelitian berikutnya.

Dalam perspektif sosial, kategori tinggi yang dominan menunjukkan adanya proses normalisasi gaya hidup aktif di kalangan responden. Aktivitas fisik bukan lagi dipandang sebagai kegiatan tambahan, melainkan bagian dari cara hidup yang dapat ditampilkan dan diperkuat melalui ruang digital. Jabeen et al. (2023) menjelaskan bahwa paparan aktivitas di media sosial dapat memunculkan dorongan partisipasi dan rasa tidak ingin tertinggal. Dalam konteks Strava, paparan rute, jarak, pace, dan unggahan teman dapat menciptakan suasana sosial yang mendorong pengguna untuk tetap bergerak.

Pembahasan: Keteraturan, Kebiasaan, dan Nilai Gaya Hidup Aktif

Temuan penelitian menunjukkan bahwa budaya gaya hidup aktif pada responden dibangun oleh tiga lapisan utama, yaitu keteraturan, pembiasaan, dan nilai. Keteraturan tampak dari tingginya persetujuan terhadap rutinitas olahraga setiap minggu dan kemampuan menyisihkan waktu untuk bergerak aktif. Pembiasaan tampak dari kecenderungan menjadikan aktivitas fisik sebagai bagian dari kegiatan harian atau mingguan, serta pilihan aktivitas yang membuat tubuh bergerak. Sementara itu, nilai tampak dari penilaian responden bahwa gaya hidup aktif merupakan bagian penting dari cara hidup dan kebiasaan yang harus dipertahankan.

Lapisan pertama, yaitu keteraturan, menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak dilakukan secara acak. Sebagian besar responden memiliki pola olahraga yang berulang, setidaknya dalam skala mingguan. Dalam masyarakat perkotaan, keteraturan ini menjadi penting karena banyak aktivitas Generasi Z berlangsung dalam pola sedentari, seperti belajar, bekerja, menggunakan gawai, atau mengakses media sosial dalam durasi panjang. Keteraturan aktivitas fisik dapat menjadi cara untuk menyeimbangkan pola hidup digital yang cenderung banyak duduk.

Keberadaan Strava dapat memperkuat keteraturan karena aplikasi tersebut memberi catatan historis yang mudah dilihat kembali. Riwayat aktivitas memungkinkan pengguna membandingkan capaian sebelumnya dengan capaian saat ini. Visualisasi jarak, durasi, pace, dan rute membuat aktivitas fisik lebih konkret dan terukur. Petersen et al. (2020) menjelaskan bahwa pelacak aktivitas dapat berkaitan dengan peningkatan kesadaran pengguna terhadap perilaku fisik. Dalam konteks responden penelitian ini, kesadaran tersebut terlihat dari tingginya rata-rata item mengenai rutinitas dan penyisihan waktu.

Lapisan kedua adalah pembiasaan aktivitas fisik dalam kehidupan sehari-hari. Hasil penelitian menunjukkan bahwa indikator ini memiliki rata-rata sedikit lebih rendah dibandingkan indikator lainnya. Hal ini menunjukkan bahwa proses menjadikan aktivitas fisik sebagai kebiasaan membutuhkan tahap yang lebih panjang dibandingkan sekadar memiliki kesadaran. Kebiasaan menuntut pengulangan, konsistensi, dan integrasi dengan jadwal hidup. Responden dapat saja berolahraga secara mingguan, tetapi belum selalu memilih aktivitas aktif dalam seluruh kegiatan harian.

Kondisi tersebut relevan dengan karakter Generasi Z yang hidup dalam lingkungan digital cepat berubah. Motivasi dapat meningkat ketika ada tantangan, komunitas, atau tren olahraga tertentu, tetapi dapat menurun ketika kesibukan akademik, pekerjaan, atau faktor cuaca menghambat. Oleh

karena itu, pembentukan kebiasaan memerlukan lebih dari sekadar aplikasi. Dibutuhkan dukungan komunitas, lingkungan yang ramah aktivitas fisik, dan strategi pribadi untuk menjaga kontinuitas. Dalam hal ini, Strava dapat berperan sebagai alat bantu, bukan satu-satunya faktor pembentuk kebiasaan.

Lapisan ketiga adalah nilai dan tanggung jawab kesehatan. Indikator ini memiliki rata-rata tertinggi, terutama pada item 6 yang menyatakan bahwa gaya hidup aktif merupakan kebiasaan penting untuk dipertahankan. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden telah memiliki kesadaran normatif mengenai pentingnya gaya hidup aktif. Kesadaran ini menjadi modal penting karena perilaku yang didukung oleh nilai cenderung lebih mudah dipertahankan daripada perilaku yang hanya didorong oleh tren sesaat.

Kesadaran nilai tersebut juga menunjukkan bahwa responden memaknai aktivitas fisik sebagai bagian dari investasi kesehatan. Generasi Z yang aktif menggunakan aplikasi kebugaran dapat melihat olahraga sebagai bentuk pengelolaan diri, pemeliharaan tubuh, dan representasi identitas positif. Dalam budaya digital, aktivitas fisik yang dicatat dan dibagikan menjadi simbol disiplin, produktivitas, dan kepedulian terhadap kesehatan. Karena itu, gaya hidup aktif pada responden dapat dipahami sebagai praktik kesehatan sekaligus praktik sosial.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Aryatama et al. (2024) yang menunjukkan bahwa Strava berpotensi mendorong gaya hidup aktif melalui pencatatan aktivitas, motivasi olahraga, dan interaksi sosial dalam komunitas lari. Kesesuaian tersebut memperkuat interpretasi bahwa aplikasi kebugaran digital tidak hanya menyimpan data olahraga, tetapi juga dapat menjadi medium yang membantu pengguna mempertahankan motivasi dan rasa kebersamaan. Temuan penelitian ini sejalan dengan kajian Firdaus et al. (2024) yang menunjukkan bahwa promosi gaya hidup sehat dan aktif pada kelompok usia muda membutuhkan dukungan lingkungan, edukasi, serta strategi yang mendorong keterlibatan individu dalam aktivitas fisik.

Meski demikian, hasil penelitian juga menunjukkan adanya responden yang berada pada kategori sedang dan rendah. Kelompok ini penting untuk diperhatikan karena keberadaan akun Strava tidak selalu identik dengan budaya gaya hidup aktif yang kuat. Ada kemungkinan responden menggunakan aplikasi secara tidak rutin, mengikuti aktivitas ketika ada ajakan komunitas, atau belum mampu menyelaraskan aktivitas fisik dengan kesibukan. Oleh karena itu, intervensi yang terlalu menekankan kompetisi atau capaian tinggi dapat saja kurang efektif bagi pengguna yang belum memiliki kebiasaan kuat.

Dalam desain komunitas, kelompok sedang dan rendah dapat didukung melalui pendekatan yang lebih inklusif. Tantangan aktivitas tidak harus selalu berbasis jarak jauh atau pace cepat, tetapi dapat disusun berdasarkan konsistensi, jumlah hari aktif, atau pencapaian pribadi. Pendekatan ini penting agar pengguna tidak merasa tertinggal oleh anggota komunitas yang sudah lebih aktif. Jika budaya digital terlalu menekankan performa, sebagian pengguna justru dapat kehilangan motivasi. Sebaliknya, jika budaya digital menekankan progres personal, apresiasi, dan keberlanjutan, aplikasi dapat menjadi ruang yang lebih suportif.

Peran komunitas juga penting dalam membentuk budaya gaya hidup aktif. Strava menyediakan fitur klub, kudos, komentar, dan leaderboard yang memungkinkan pengguna memperoleh pengakuan sosial. Franken et al. (2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial seperti kudos dapat berpengaruh terhadap perilaku berlari pengguna. Dalam penelitian ini, meskipun variabel yang dianalisis adalah budaya gaya hidup aktif, konteks pengguna Strava menunjukkan bahwa aktivitas fisik tidak terlepas dari dukungan dan pengakuan sosial yang hadir melalui aplikasi.

Motivasi digital dapat bekerja melalui dua jalur. Pertama, jalur datafikasi, ketika pengguna melihat aktivitasnya sebagai data yang dapat diukur, dibandingkan, dan dievaluasi. Kedua, jalur sosial, ketika pengguna merasa aktivitasnya dilihat, dihargai, atau menjadi bagian dari komunitas. Keduanya dapat memperkuat keteraturan aktivitas fisik. Namun, keduanya juga perlu dikelola agar tidak menimbulkan

tekanan berlebihan. Aktivitas fisik seharusnya tetap ditempatkan sebagai praktik kesehatan, bukan hanya arena pencapaian digital.

Jika dibandingkan dengan kajian mengenai aplikasi kebugaran, hasil penelitian ini mendukung pandangan bahwa teknologi dapat menjadi fasilitator perubahan perilaku. Angosto et al. (2023) menunjukkan bahwa intensi menggunakan aplikasi kebugaran dipengaruhi oleh persepsi manfaat dan pengalaman pengguna. Pada responden penelitian ini, tingginya skor budaya gaya hidup aktif dapat dibaca sebagai indikasi bahwa aplikasi dan komunitas digital mampu menyediakan lingkungan yang mendukung rutinitas olahraga, walaupun faktor individual tetap menentukan konsistensi akhir.

Perbandingan ini perlu dibaca secara kritis, bukan sekadar sebagai konfirmasi searah. Zhang et al. (2022) melalui kajian sistematisnya justru menyimpulkan bahwa efektivitas aplikasi kebugaran digital sangat bervariasi antarstudi, dan sebagian studi yang dikaji tidak menemukan peningkatan aktivitas fisik yang konsisten pada populasi pengguna umum. Proporsi kategori tinggi pada penelitian ini, yaitu 74,67%, tergolong tinggi dibandingkan gambaran umum tersebut, dan perbedaan ini kemungkinan besar bukan semata-mata disebabkan oleh aplikasi Strava, melainkan oleh karakteristik sampel yang berasal dari dua komunitas olahraga (Olahragaguys dan Cijerahrn) yang anggotanya kemungkinan sudah relatif aktif berolahraga sebelum bergabung dengan komunitas tersebut. Dengan kata lain, temuan ini kemungkinan turut mencerminkan efek seleksi komunitas (community selection effect), bukan semata-mata efek aplikasi. Perbedaan ini penting untuk membedakan antara klaim moderat "Strava dapat mendukung keteraturan pada pengguna yang memang sudah aktif dan tergabung dalam komunitas olahraga" dan klaim yang lebih kuat berupa "Strava menyebabkan penggunaannya menjadi aktif", yang tidak dapat dibuktikan oleh desain deskriptif penelitian ini karena tidak ada kelompok pembanding bukan-pengguna atau pengukuran sebelum-sesudah.

Hasil ini juga dapat dibaca melalui perspektif budaya kesehatan digital. Generasi Z tidak hanya menerima pesan kesehatan melalui institusi formal, tetapi juga melalui interaksi antarpengguna, unggahan aktivitas, dan fitur aplikasi. Ketika banyak anggota komunitas membagikan kegiatan lari atau bersepeda, aktivitas fisik menjadi lebih terlihat dan lebih mudah ditiru. Proses ini dapat menciptakan norma sosial baru bahwa bergerak aktif adalah kebiasaan yang wajar, menarik, dan bernilai.

Namun, normalisasi tersebut perlu dikritisi secara proporsional. Tidak semua pengguna memiliki akses waktu, fasilitas, kondisi fisik, atau lingkungan yang sama. Responden yang berada pada kategori rendah mungkin menghadapi hambatan yang tidak terjawab hanya dengan penggunaan aplikasi. Oleh karena itu, pembentukan budaya gaya hidup aktif perlu didukung oleh akses ruang publik, keamanan rute, informasi kesehatan, dan komunitas yang ramah bagi pemula.

Dalam konteks pendidikan dan kebijakan kesehatan, temuan penelitian ini menunjukkan bahwa aplikasi seperti Strava dapat digunakan sebagai pintu masuk promosi gaya hidup aktif bagi Generasi Z. Program kampus, sekolah, komunitas, atau pemerintah daerah dapat memanfaatkan tantangan berbasis komunitas, pemantauan aktivitas, dan edukasi digital untuk mendorong gerak aktif. Namun, program tersebut sebaiknya tidak hanya mengukur output berupa jarak atau kecepatan, melainkan juga konsistensi, kenyamanan, dan keberlanjutan perilaku.

Secara teoretis, penelitian ini memberi kontribusi dengan menempatkan budaya gaya hidup aktif sebagai konstruk yang dapat diukur melalui perilaku, kebiasaan, dan nilai. Pendekatan ini membantu menghindari pemahaman yang terlalu sempit bahwa gaya hidup aktif hanya berarti intensitas olahraga tinggi. Pada responden Generasi Z pengguna Strava, budaya gaya hidup aktif justru tampak sebagai gabungan antara rutinitas fisik, pilihan aktivitas sehari-hari, dan kesadaran untuk mempertahankan kesehatan.

Secara metodologis, penggunaan enam item variabel Y memberikan gambaran yang ringkas tetapi tetap terarah. Validitas dan reliabilitas yang baik menunjukkan bahwa item-item tersebut dapat digunakan untuk memotret budaya gaya hidup aktif pada konteks responden yang diteliti. Meski demikian, pengukuran berbasis kuesioner tetap memiliki keterbatasan karena bergantung pada

persepsi dan pelaporan diri responden. Data aktivitas aktual dari Strava, seperti frekuensi unggahan, jarak, durasi, atau jumlah aktivitas, dapat menjadi pelengkap pada penelitian berikutnya.

Penelitian ini juga memiliki keterbatasan pada cakupan responden. Data berasal dari 150 responden yang merupakan pengguna Strava dan terkait dengan komunitas olahraga di Kota Bandung. Karena itu, hasil penelitian cenderung merepresentasikan kelompok yang sudah memiliki kedekatan dengan aktivitas fisik dan komunitas olahraga. Hasil tidak dapat langsung digeneralisasi kepada seluruh Generasi Z di Kota Bandung, terutama mereka yang tidak menggunakan Strava atau tidak tergabung dalam komunitas olahraga.

Keterbatasan lain berkaitan dengan desain deskriptif. Penelitian ini belum menguji pengaruh langsung penggunaan Strava terhadap budaya gaya hidup aktif. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh perlu dipahami sebagai gambaran tingkat budaya gaya hidup aktif, bukan bukti kausal bahwa Strava menyebabkan responden menjadi lebih aktif. Untuk penelitian lanjutan, analisis regresi, model mediasi, atau pendekatan longitudinal dapat digunakan untuk melihat perubahan perilaku dari waktu ke waktu.

Meskipun terdapat keterbatasan, temuan penelitian ini tetap memberikan gambaran penting. Mayoritas responden berada pada kategori tinggi, seluruh item valid, dan instrumen reliabel. Hal ini menunjukkan bahwa budaya gaya hidup aktif pada responden bukan hanya dugaan, tetapi didukung oleh data yang konsisten. Dengan demikian, Strava dan komunitas olahraga digital dapat dipahami sebagai bagian dari ekosistem yang mendukung gaya hidup aktif Generasi Z di perkotaan.

Implikasi praktis dari penelitian ini adalah perlunya merancang promosi aktivitas fisik yang sesuai dengan karakter Generasi Z. Pesan kesehatan tidak cukup disampaikan secara normatif, tetapi perlu dikaitkan dengan pengalaman digital, komunitas, pencatatan progres, dan pengakuan sosial yang sehat. Pendekatan tersebut dapat membuat aktivitas fisik terasa lebih dekat dengan kehidupan sehari-hari responden. Pada saat yang sama, promosi gaya hidup aktif tetap perlu menekankan keselamatan, pemulihan, dan keseimbangan agar olahraga tidak berubah menjadi tekanan performatif.

Analisis Per Item dan Makna Empiris

Bagian ini menafsirkan temuan pada level item secara lebih terintegrasi, tanpa mengulang seluruh angka persentase yang telah disajikan pada Table 4, agar pembahasan berfokus pada makna empiris tiap item alih-alih pengulangan angka. Table 7 merangkum fokus temuan dan makna empiris keenam item tersebut.

Table 7. Intisari Temuan Per Item Variabel Budaya Gaya Hidup Aktif

Item	Fokus Temuan	Persetujuan Positif	Makna Empiris
Item 1	Rutinitas olahraga mingguan	74.67%	Mayoritas responden memiliki pola gerak yang berulang.
Item 2	Menyisihkan waktu di tengah kesibukan	76.67%	Aktivitas fisik mulai menjadi prioritas dalam pengaturan waktu.
Item 3	Kebiasaan harian atau mingguan	71.33%	Pembiasaan masih menjadi aspek yang paling perlu diperkuat.
Item 4	Memilih aktivitas harian yang lebih aktif	74.00%	Gaya hidup aktif tampak dalam pilihan mobilitas dan aktivitas sehari-hari.
Item 5	Gaya hidup aktif sebagai bagian dari cara hidup	72.67%	Sebagian besar responden telah

Item 6

Kebiasaan aktif perlu 80.00%
dipertahankan

menerima nilai gaya
hidup aktif.
Kesadaran
keberlanjutan menjadi
aspek paling kuat.

Item dengan proporsi persetujuan tertinggi (item 6, kesadaran mempertahankan kebiasaan aktif) dan proporsi terendah (item 3, pembiasaan harian atau mingguan) sama-sama berkaitan dengan dimensi waktu, tetapi pada arah yang berbeda: item 6 bersifat komitmen jangka panjang, sedangkan item 3 bersifat pelaksanaan harian yang konkret. Kesenjangan antara keduanya adalah temuan yang paling bermakna secara empiris pada level item, karena mengonfirmasi pola umum dalam riset perubahan perilaku kesehatan, yaitu bahwa kesediaan menyatakan komitmen jangka panjang cenderung lebih tinggi daripada konsistensi pelaksanaan harian. Item 2 dan item 4, yang sama-sama menunjukkan keterbukaan responden terhadap aktivitas informal seperti berjalan kaki dan naik tangga, memperkuat pola ini karena keterbukaan tersebut belum tentu terjaga konsistensinya setiap hari. Sementara itu, proporsi responden netral yang relatif lebih besar pada item 5 mengindikasikan bahwa internalisasi gaya hidup aktif sebagai bagian dari identitas diri masih berproses bagi sebagian responden.

Implikasinya, strategi penguatan budaya gaya hidup aktif tidak cukup hanya mendorong responden berolahraga lebih sering, tetapi perlu membantu mereka membangun pola yang mudah dipertahankan, misalnya melalui target bertahap berupa jumlah hari aktif per minggu atau tantangan konsistensi bulanan. Fitur rekam aktivitas dapat dimanfaatkan sebagai umpan balik pribadi, sementara dukungan sosial melalui klub atau grup kecil dapat membantu pengguna pada kategori sedang dan rendah agar tidak sekadar menjadi penonton aktivitas pengguna lain. Apresiasi komunitas sebaiknya tidak hanya diberikan kepada capaian jarak atau pace tercepat, tetapi juga kepada konsistensi dan keberhasilan kembali aktif setelah jeda, sehingga budaya gaya hidup aktif menjadi lebih inklusif bagi pengguna pemula maupun pengguna dengan keterbatasan waktu.

Dengan mempertimbangkan hasil kategori, responden kategori tinggi dapat berperan sebagai penggerak komunitas tanpa harus selalu menampilkan capaian ekstrem, responden kategori sedang dapat dibantu dengan target konsistensi, sedangkan responden kategori rendah dapat diberi ruang untuk memulai dari aktivitas sederhana. Diferensiasi ini penting agar promosi gaya hidup aktif tidak hanya menjangkau individu yang sudah aktif, tetapi juga membantu mereka yang masih membangun kebiasaan.

Pada level akademik, hasil ini dapat menjadi dasar pengembangan pengukuran budaya gaya hidup aktif yang lebih luas, misalnya dengan menambahkan dimensi dukungan sosial, hambatan aktivitas, dan intensitas penggunaan fitur aplikasi, serta menggabungkan data survei dengan data aktivitas aktual. Pada level kebijakan lokal, temuan ini relevan bagi kampanye aktivitas fisik berbasis komunitas perkotaan, misalnya program berjalan kaki atau bersepeda yang didokumentasikan melalui aplikasi dan dievaluasi berdasarkan konsistensi peserta, sehingga promosi kesehatan lebih dekat dengan kebiasaan digital Generasi Z.

Secara keseluruhan, hasil per item, indikator, dan kategori memperlihatkan pola yang konsisten: budaya gaya hidup aktif pada responden sudah kuat, tetapi tetap memerlukan penguatan pada aspek pembiasaan harian. Tantangan berikutnya adalah memastikan bahwa kesadaran tersebut berubah menjadi rutinitas yang bertahan dalam berbagai situasi, termasuk ketika responden menghadapi kesibukan, perubahan jadwal, atau penurunan motivasi.

Rekomendasi Penguatan Budaya Gaya Hidup Aktif

Berdasarkan hasil penelitian, rekomendasi pertama adalah memperkuat konsistensi aktivitas fisik melalui target yang sederhana dan bertahap. Responden sudah menunjukkan kesadaran tinggi terhadap pentingnya gaya hidup aktif, tetapi pembiasaan harian masih menjadi aspek yang relatif paling

rendah. Oleh karena itu, target yang digunakan tidak harus selalu berupa jarak jauh atau capaian intensitas tinggi. Target dapat dimulai dari jumlah hari aktif, durasi gerak ringan, atau kebiasaan berjalan kaki dalam kegiatan sehari-hari. Strategi ini membuat gaya hidup aktif lebih mudah diterapkan oleh pengguna dengan tingkat kesibukan berbeda.

Rekomendasi kedua adalah mengembangkan komunitas Strava yang lebih inklusif. Komunitas tidak hanya perlu memberi ruang bagi pengguna dengan performa tinggi, tetapi juga bagi pengguna yang baru memulai, kembali aktif setelah jeda, atau memiliki keterbatasan waktu. Bentuk dukungan dapat berupa agenda lari santai, tantangan mingguan yang fleksibel, atau pengelompokan aktivitas berdasarkan kemampuan. Dengan cara ini, aplikasi tidak hanya menjadi ruang kompetisi, tetapi juga ruang pembelajaran dan dukungan sosial.

Rekomendasi ketiga adalah memanfaatkan data aktivitas sebagai bahan refleksi, bukan sebagai tekanan. Data jarak, durasi, pace, dan frekuensi aktivitas dapat membantu pengguna melihat perkembangan diri. Namun, interpretasi data perlu diarahkan pada progres personal agar pengguna tidak selalu membandingkan diri dengan orang lain. Prinsip ini penting bagi Generasi Z karena budaya digital sering mendorong perbandingan sosial. Jika data digunakan secara sehat, pengguna dapat membangun motivasi yang lebih stabil dan berkelanjutan.

Rekomendasi keempat adalah menghubungkan kampanye gaya hidup aktif dengan ruang fisik yang mendukung. Penggunaan aplikasi digital akan lebih efektif jika didukung oleh akses rute yang aman, ruang publik yang nyaman, dan jadwal kegiatan komunitas yang teratur. Pemerintah daerah, kampus, dan komunitas olahraga dapat berkolaborasi untuk membuat kegiatan berbasis aplikasi, seperti pencatatan aktivitas bersama, peta rute ramah pemula, dan edukasi keselamatan berolahraga di ruang perkotaan.

Rekomendasi kelima adalah memperluas penelitian dengan desain yang lebih kuat. Artikel ini menggunakan pendekatan deskriptif sehingga hasilnya menggambarkan tingkat budaya gaya hidup aktif, bukan menjelaskan hubungan sebab akibat. Penelitian lanjutan dapat menguji pengaruh intensitas penggunaan Strava, fitur sosial, frekuensi unggahan, dan partisipasi komunitas terhadap pembentukan budaya gaya hidup aktif. Penggunaan data aktual dari aplikasi juga dapat memperkaya analisis karena memungkinkan perbandingan antara jawaban kuesioner dan perilaku aktivitas yang tercatat.

Dengan rekomendasi tersebut, hasil penelitian tidak hanya menjadi gambaran statistik, tetapi juga dapat diarahkan menjadi dasar pengembangan program. Budaya gaya hidup aktif perlu dibangun melalui kombinasi kesadaran, kebiasaan, dukungan sosial, dan lingkungan yang memungkinkan. Strava dapat menjadi salah satu medium yang menghubungkan empat unsur tersebut, terutama bagi Generasi Z yang akrab dengan teknologi digital dan interaksi berbasis komunitas.

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat budaya gaya hidup aktif Generasi Z pengguna aplikasi Strava dari dua komunitas olahraga di Kota Bandung berada pada kecenderungan tinggi. Berdasarkan 150 responden, skor total variabel budaya gaya hidup aktif memiliki mean 23,51 dari rentang teoretis 6-30, dengan 74,67% responden berada pada kategori tinggi. Keenam item instrumen dinyatakan valid pada tahap uji coba 30 responden (corrected item-total correlation 0,510-0,752) dan reliabel (Cronbach's Alpha 0,851). Indikator nilai dan tanggung jawab kesehatan memperoleh rata-rata tertinggi, diikuti keteraturan aktivitas fisik dan aktivitas fisik sebagai kebiasaan sehari-hari, yang menunjukkan bahwa responden tidak hanya melakukan aktivitas fisik, tetapi juga memaknainya sebagai kebiasaan yang penting untuk dipertahankan.

Secara teoretis, temuan ini memperkuat gagasan bahwa budaya gaya hidup aktif perlu dipahami sebagai konstruk berlapis yang menggabungkan keteraturan perilaku, pembiasaan harian, dan nilai kesehatan, bukan sekadar frekuensi olahraga. Pola kesenjangan antara komitmen jangka panjang pada indikator nilai dan pelaksanaan harian pada indikator pembiasaan yang ditemukan pada penelitian ini

menambah bukti empiris pada konteks lokal Indonesia mengenai jarak antara kesadaran dan tindakan dalam perilaku kesehatan.

Secara praktis, hasil penelitian mengindikasikan bahwa aplikasi Strava dan komunitas olahraga digital dapat menjadi ruang pendukung bagi pembentukan budaya gaya hidup aktif, khususnya bagi individu yang telah tergabung dalam komunitas olahraga. Pengelola aplikasi kebugaran, komunitas olahraga, kampus, dan pemerintah daerah dapat memanfaatkan temuan ini untuk merancang program yang menekankan pembiasaan harian melalui target bertahap dan dukungan sosial yang inklusif, alih-alih semata-mata kompetisi performa.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang membatasi generalisasi temuannya. Pertama, responden berasal dari 150 anggota dua komunitas olahraga (Olahragaguys dan Cijerahrun) di Kota Bandung yang sejak awal relatif aktif, sehingga tingginya skor budaya gaya hidup aktif kemungkinan turut dipengaruhi oleh efek seleksi komunitas, bukan semata-mata efek aplikasi Strava. Oleh karena itu, temuan ini hanya merepresentasikan Generasi Z pengguna Strava yang tergabung dalam komunitas olahraga serupa di Kota Bandung, dan tidak dapat digeneralisasikan kepada seluruh Generasi Z di Kota Bandung, apalagi kepada Generasi Z secara nasional atau kepada pengguna Strava yang tidak tergabung dalam komunitas olahraga. Kedua, desain deskriptif penelitian ini belum menguji hubungan kausal, sehingga hasil tidak dapat dimaknai sebagai bukti bahwa Strava menyebabkan penggunaannya menjadi lebih aktif. Ketiga, data dikumpulkan melalui kuesioner self-report yang berpotensi mengandung bias keinginan sosial dan bergantung pada persepsi subjektif responden.

Penelitian lanjutan disarankan untuk menggabungkan data kuesioner dengan data aktivitas aktual dari Strava, menyertakan kelompok pembanding berupa Generasi Z bukan pengguna Strava atau bukan anggota komunitas olahraga, serta menguji hubungan antara penggunaan fitur aplikasi, dukungan sosial digital, dan konsistensi gaya hidup aktif melalui pendekatan korelasional, mediasi, atau longitudinal.

DAFTAR PUSTAKA

- Adler, A. (1956). *The individual psychology of Alfred Adler* (H. L. Ansbacher & R. R. Ansbacher, Eds.). Harper Torchbooks.
- Angosto, S., García-Fernández, J., & Grimaldi-Puyana, M. (2023). A systematic review of intention to use fitness apps (2020–2023). *Humanities and Social Sciences Communications*, 10, Article 512. <https://doi.org/10.1057/s41599-023-02011-3>
- Aryatama, B., Shodiq, B., Hufadz, M. I., Ramadhani, A., Tarigan, B. S., & Nabillah, A. A. (2024). Pengaruh aplikasi Strava terhadap kesehatan dan motivasi komunitas lari di Kota Metro. *Jurnal Performa Olahraga*, 9(2), 66–71. <https://doi.org/10.24036/jpo673019>
- Bourdieu, P. (1984). *Distinction: A social critique of the judgement of taste* (R. Nice, Trans.). Harvard University Press. (Original work published 1979)
- Chaney, D. (1996). *Lifestyles*. Routledge.
- Direito, A., Carraça, E., Rawstorn, J., Whittaker, R., & Maddison, R. (2017). mHealth technologies to influence physical activity and sedentary behaviors: Behavior change techniques, systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(2), 226–239. <https://doi.org/10.1007/s12160-016-9846-0>
- Firdaus, M. D., Suherman, A., Jajat, Ugelta, S., Ruhayati, Y., Sultoni, K., Damayanti, I., Zaky, M., & Rahayu, N. I. (2024). Analisis promosi gaya hidup sehat dan aktif pada perguruan tinggi negeri di Jawa Barat. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(2), 58–66. <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i2.1612>
- Franken, R., Bekhuis, H., & Tolsma, J. (2023). Kudos make you run! How runners influence each other on the online social network Strava. *Social Networks*, 72, 151–164. <https://doi.org/10.1016/j.socnet.2022.10.001>

- Heidianto, H. A., & Wijayanti, D. G. S. (2025). Motivation of Gen Z to use the Strava application as a way to maintain fitness in Rembang Regency. *Journal of Physical Education Health and Sport*, 12(1), 82–87. <https://doi.org/10.15294/jpehs.v12i1.29016>
- Jabeen, F., Tandon, A., Sithipolvanichgul, J., Srivastava, S., & Dhir, A. (2023). Social media-induced fear of missing out (FoMO) and social media fatigue: The role of narcissism, comparison and disclosure. *Journal of Business Research*, 159, Article 113693. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2023.113693>
- Julianti, E., Mulyana, & Widyaningsih, H. (2024). Physical activity in Generation Z. *AMCA Journal of Education and Behavioral Change*, 4(2). <https://doi.org/10.51773/ajeb.v4i2.329>
- Kemp, S. (2024, February 21). Digital 2024: Indonesia. DataReportal. <https://datareportal.com/reports/digital-2024-indonesia>
- Mateo-Orcajada, A., Abenza-Cano, L., & Vaquero-Cristóbal, R. (2024). Importance of perceived quality and usability of step tracker mobile apps for their use by adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 29(1), Article 2389310. <https://doi.org/10.1080/02673843.2024.2389310>
- Petersen, J. M., Kemps, E., Lewis, L. K., & Prichard, I. (2020). Associations between commercial app use and physical activity: Cross-sectional study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(6), e17152. <https://doi.org/10.2196/17152>
- Shameli, A., Althoff, T., Saberi, A., & Leskovec, J. (2017). How gamification affects physical activity: Large-scale analysis of walking challenges in a mobile application. In *Proceedings of the 26th International Conference on World Wide Web Companion* (pp. 455–463). International World Wide Web Conferences Steering Committee. <https://arxiv.org/abs/1702.07437>
- Soenjoyo, I. D., Jaya, L. L., Kristanti, M., & Kristianto, D. (2022). Gaya hidup sehat Generasi Z di Surabaya. *Jurnal Manajemen Perhotelan*, 8(2), 98–105. <https://doi.org/10.9744/jmp.8.2.98-105>
- World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- Yang, Y., & Koenigstorfer, J. (2021). Determinants of fitness app usage and moderating impacts of education-, motivation-, and gamification-related app features on physical activity intentions: Cross-sectional survey study. *Journal of Medical Internet Research*, 23(7), e26063. <https://doi.org/10.2196/26063>
- Zhang, J., Wang, H., Li, M., Sheng, H., & Zhai, Y. (2022). Efficacy of mobile health applications to improve physical activity and sedentary behavior: A systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(8), Article 4905. <https://doi.org/10.3390/ijerph19084905>