



## **Sinergi Kegiatan Sosial untuk Peningkatan Kualitas Hidup di Desa Cisaat: Program Senam Sehat dan Bugar, Kebersihan, dan Posyandu**

**Mariatul Qibtiah<sup>1</sup>, Muhammad Faisal Achramsyah<sup>2</sup>**

<sup>1</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: [mariaqibtiah1432@gmail.com](mailto:mariaqibtiah1432@gmail.com)

<sup>2</sup>Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati. e-mail: [faisalachramsyah@gmail.com](mailto:faisalachramsyah@gmail.com)

### **Abstrak**

*Kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) UIN Bandung di Desa Cisaat bertujuan untuk meningkatkan kualitas hidup masyarakat melalui berbagai program sosial yang terintegrasi, mengingat kebutuhan mendesak dalam aspek kesehatan, kebersihan, dan lingkungan di desa tersebut. Program yang dilaksanakan meliputi senam sehat dan bugar, kebersihan lingkungan, posyandu, bantuan peternakan, dan pembersihan lapangan desa, dengan metode partisipatif yang melibatkan masyarakat dalam perencanaan dan pelaksanaan kegiatan. Hasil dari kegiatan ini menunjukkan perbaikan signifikan dalam kesehatan masyarakat, kebersihan lingkungan, dan peningkatan partisipasi masyarakat dalam program-program sosial. Program-program ini secara efektif berkontribusi pada peningkatan kondisi kesehatan, kualitas ruang publik, dan dukungan kesehatan dasar, serta produktivitas peternakan lokal. Kesimpulan dari kegiatan ini menegaskan bahwa pendekatan partisipatif dapat memberikan dampak positif yang signifikan dalam meningkatkan kualitas hidup di daerah pedesaan, serta menunjukkan perlunya dukungan berkelanjutan dan evaluasi untuk memastikan keberhasilan program-program serupa di masa depan dan memperkuat kolaborasi antara lembaga pendidikan, pemerintah, dan masyarakat.*

**Kata Kunci:** Desa Cisaat, KKN, Sosial, Senam, Kebersihan Lingkungan, Kesehatan, Kualitas Hidup

### **Abstract**

*The Community Service Program (KKN) by UIN Bandung in Desa Cisaat aims to improve the quality of life through a range of integrated social programs, addressing urgent needs in health, cleanliness, and environmental conditions in the village. The implemented programs include health and fitness exercises, environmental cleanliness, posyandu services, livestock assistance, and village field cleanup, utilizing a participatory approach that involves the community in both planning and execution. The results of these activities demonstrate significant improvements in public health, environmental cleanliness, and community engagement in social programs. These initiatives effectively contribute to better health conditions, enhanced public spaces, and support for basic health services as well as local livestock productivity. The conclusion of this initiative underscores that a*

*participatory approach can significantly impact the quality of life in rural areas, highlighting the need for ongoing support and evaluation to ensure the success of similar programs in the future and to strengthen collaboration among educational institutions, government bodies, and the community.*

**Keywords:** *Cisaat Village, Community Service Program, Social, Exercise, Environmental Cleanliness, Health, Quality of Life*

## **A. PENDAHULUAN**

### **1. Latar Belakang**

Desa Cisaat, terletak di Kabupaten Sukabumi, Jawa Barat, merupakan sebuah komunitas yang memiliki tantangan signifikan dalam upaya meningkatkan kualitas hidup warganya. Kualitas hidup masyarakat desa tidak hanya dipengaruhi oleh kondisi ekonomi, tetapi juga oleh faktor kesehatan, kebersihan lingkungan, serta akses terhadap layanan sosial dan kesehatan. Peningkatan kualitas hidup di desa-desa seperti Cisaat memerlukan pendekatan yang komprehensif dan terintegrasi untuk mengatasi berbagai masalah yang ada.

Kesehatan adalah salah satu aspek fundamental dalam meningkatkan kualitas hidup. Masyarakat desa sering menghadapi berbagai masalah kesehatan yang dapat mempengaruhi produktivitas dan kesejahteraan mereka. Kurangnya akses terhadap fasilitas kesehatan yang memadai sering menjadi hambatan utama. Selain itu, kurangnya pengetahuan tentang pola hidup sehat dan kurangnya aktivitas fisik juga dapat berkontribusi pada buruknya kondisi kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara teratur dapat mengurangi risiko penyakit kronis seperti diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung, serta meningkatkan kualitas hidup secara keseluruhan (World Health Organization, 2020).

Kebersihan lingkungan merupakan aspek penting yang sering diabaikan dalam konteks desa. Lingkungan yang tidak bersih dapat menyebabkan berbagai masalah kesehatan, seperti penyakit menular dan gangguan sanitasi. Penelitian telah menunjukkan bahwa kebersihan lingkungan berhubungan langsung dengan kesehatan masyarakat, dan lingkungan yang bersih dapat mengurangi risiko penyakit infeksi (Barton et al., 2015). Kurangnya fasilitas dan kesadaran tentang pentingnya kebersihan sering kali berkontribusi pada penumpukan sampah dan kondisi sanitasi yang buruk, yang pada gilirannya mempengaruhi kualitas hidup masyarakat.

Layanan kesehatan dasar yang memadai sangat penting untuk menjaga kesehatan masyarakat, terutama untuk ibu dan anak. Posyandu, sebagai salah satu bentuk pelayanan kesehatan masyarakat di desa, memiliki peran penting dalam pemantauan kesehatan dan pemberian edukasi tentang gizi serta kesehatan ibu dan anak. Namun, seringkali layanan ini belum optimal dalam cakupannya dan membutuhkan perbaikan untuk lebih efektif dalam menjangkau seluruh lapisan masyarakat (Dewi & Rizal, 2018).

Aspek ekonomi juga memainkan peran penting dalam meningkatkan kualitas hidup. Di desa-desa seperti Cisaat, ekonomi lokal sering bergantung pada sektor pertanian dan peternakan. Namun, tantangan dalam pengelolaan dan akses ke teknologi yang efisien dapat membatasi produktivitas dan pendapatan petani dan peternak. Peningkatan kapasitas dalam pengelolaan sumber daya dapat membantu

meningkatkan kesejahteraan ekonomi masyarakat dan memberikan kontribusi pada perbaikan kualitas hidup secara keseluruhan (Jaya & Yani, 2019).

Ruang publik yang bersih dan terawat juga berkontribusi pada kualitas hidup. Lapangan desa, sebagai area yang sering digunakan untuk berbagai aktivitas komunitas, membutuhkan perhatian khusus agar dapat berfungsi secara optimal sebagai ruang sosial dan aktivitas fisik. Kondisi lapangan yang tidak terawat dapat mengurangi partisipasi masyarakat dalam kegiatan sosial dan olahraga, yang berdampak pada kesejahteraan komunitas.

Secara keseluruhan, peningkatan kualitas hidup di Desa Cisaat memerlukan pendekatan holistik yang melibatkan berbagai aspek, termasuk kesehatan, kebersihan, pendidikan, ekonomi, dan kualitas ruang publik. Mengatasi tantangan-tantangan ini secara bersamaan dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih sehat dan sejahtera bagi masyarakat desa.

## 2. Identifikasi Masalah

Desa Cisaat, terletak di Kabupaten Subang, Jawa Barat, menghadapi berbagai tantangan yang mempengaruhi kualitas hidup warganya. Dalam artikel ini, penulis akan memfokuskan penelitian dengan identifikasi masalah sebagai berikut:

- a. Bagaimana efektivitas Program Senam Sehat dan Bugar dalam meningkatkan kesehatan masyarakat?
- b. Bagaimana pelaksanaan Program Jumat Bersih mempengaruhi kondisi kebersihan lingkungan dan kesadaran masyarakat?
- c. Bagaimana efektivitas kegiatan Posyandu dalam meningkatkan kesehatan ibu dan anak di Desa Cisaat?
- d. Bagaimana dukungan terhadap peternakan warga berkontribusi pada peningkatan produktivitas dan kesejahteraan ekonomi peternak?
- e. Bagaimana pembersihan lapangan desa mempengaruhi pemanfaatan ruang publik dan kegiatan komunitas?

Dalam penjabaran fokus ini, tujuan dari penelitian adalah untuk menganalisis pendekatan yang efektif dalam meningkatkan kualitas hidup di Desa Cisaat melalui berbagai program yang dilaksanakan. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan yang berguna untuk pengembangan program-program serupa di desa lain dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat di Desa Cisaat.

## 3. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk merancang dan melaksanakan serangkaian program kegiatan sosial yang dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat Desa Cisaat melalui sinergi antara berbagai program. Secara spesifik, tujuan dari penelitian ini meliputi:

- Meningkatkan Kesehatan Masyarakat: Melalui program senam sehat dan bugar, diharapkan dapat meningkatkan tingkat kebugaran fisik dan kesehatan mental masyarakat desa.
- Meningkatkan Kebersihan Lingkungan: Dengan melaksanakan program Jumat Bersih dan pembersihan lapangan desa, tujuan utamanya adalah menciptakan lingkungan yang lebih bersih dan sehat serta mengurangi risiko penyakit.

- Memperbaiki Pelayanan Posyandu: Meningkatkan efektivitas layanan posyandu untuk ibu dan anak dengan memberikan edukasi kesehatan dan memperluas cakupan pelayanan.
- Mendukung Pengelolaan Peternakan: Memberikan bantuan teknis dan pengetahuan untuk meningkatkan pengelolaan peternakan warga, yang dapat berdampak positif pada kesejahteraan hewan dan pendapatan peternak.
- Meningkatkan Kualitas Ruang Publik: Pembersihan dan perawatan lapangan desa bertujuan untuk menciptakan ruang publik yang nyaman untuk aktivitas sosial dan olahraga.

## B. METODE PENGABDIAN

Metode pengabdian kepada masyarakat yang diterapkan dalam program Kuliah Kerja Mahasiswa (KKM) di Desa Cisaat mengadopsi pendekatan Langkah-langkah Pengabdian Berbasis Pemberdayaan Masyarakat (Sisdamas). Pendekatan ini diusung oleh Tim Pusat Pengabdian LP2M UIN Sunan Gunung Djati Bandung dan dilaksanakan dalam empat siklus utama. Metode ini melibatkan tahapan observasi, identifikasi masalah, perancangan intervensi, dan evaluasi dampak untuk memastikan bahwa setiap kegiatan dapat memberikan kontribusi yang efektif terhadap peningkatan kualitas hidup masyarakat desa.

- Siklus I: Observasi dan Identifikasi Masalah

Pada tahap awal, para peserta KKN melakukan observasi lapangan untuk mendapatkan gambaran umum tentang potensi dan permasalahan yang ada di Desa Cisaat. Observasi ini meliputi penilaian terhadap kondisi kesehatan, kebersihan lingkungan, layanan posyandu, pengelolaan peternakan, serta kualitas ruang publik seperti lapangan desa. Observasi awal ini membantu dalam mengidentifikasi masalah-masalah utama yang dihadapi oleh masyarakat dan menjadi dasar untuk merancang program yang tepat.

Selanjutnya, dilakukan wawancara dengan berbagai pemangku kepentingan di desa, termasuk Kepala Desa, perangkat desa, serta warga setempat. Wawancara ini bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lebih mendalam mengenai tantangan-tantangan yang ada, kebutuhan spesifik masyarakat, dan potensi yang dapat dimanfaatkan. Data yang dikumpulkan dari wawancara ini memberikan panduan yang berharga untuk tahap perencanaan.

- Siklus II: Perancangan Intervensi

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, tim KKN merancang program-program intervensi yang sesuai dengan kebutuhan dan potensi yang telah diidentifikasi. Proses perancangan melibatkan diskusi dengan masyarakat untuk memastikan bahwa program yang dirancang relevan dan dapat diterima dengan baik. Perancangan ini mencakup penetapan tujuan, strategi pelaksanaan, serta metode evaluasi yang akan digunakan.

Dalam perancangan ini, juga dilakukan sosialisasi untuk memperkenalkan program-program yang akan dilaksanakan kepada masyarakat. Sosialisasi ini bertujuan untuk menjelaskan manfaat dari setiap kegiatan, bagaimana partisipasi

masyarakat dapat meningkatkan keberhasilan program, serta cara-cara pelaksanaan yang akan diterapkan.

- Siklus III: Pelaksanaan Program

Program-program yang telah dirancang kemudian dilaksanakan dengan melibatkan aktif masyarakat desa. Pelaksanaan program dilakukan secara bertahap, dimulai dengan kegiatan-kegiatan yang paling mendesak atau yang memiliki dampak langsung terhadap kesejahteraan masyarakat. Selama pelaksanaan, tim KKN terus melakukan observasi partisipatif untuk memantau pelaksanaan program dan menilai apakah kegiatan tersebut berjalan sesuai rencana.

Selama periode pelaksanaan, tim KKN juga mengadakan pertemuan berkala dengan masyarakat untuk mendapatkan umpan balik dan melakukan penyesuaian jika diperlukan. Penyesuaian ini penting untuk memastikan bahwa program tetap relevan dan efektif dalam menjawab kebutuhan masyarakat.

- Siklus IV: Evaluasi dan Refleksi

Setelah program dilaksanakan, tahap evaluasi dilakukan untuk menilai dampak dari kegiatan yang telah dilakukan. Evaluasi ini mencakup pengumpulan data dari berbagai sumber, termasuk wawancara lanjutan dengan masyarakat, observasi terhadap perubahan yang terjadi, dan analisis hasil dari setiap program. Evaluasi bertujuan untuk mengukur sejauh mana tujuan program telah tercapai dan untuk mengidentifikasi area yang masih memerlukan perbaikan.

Hasil evaluasi ini kemudian digunakan untuk refleksi dan perencanaan program-program selanjutnya. Refleksi ini juga melibatkan diskusi dengan masyarakat untuk memahami pengalaman mereka dan mendapatkan insight tentang bagaimana program dapat ditingkatkan di masa mendatang.

Dengan menerapkan metode Sisdamas yang berbasis pada siklus observasi, perancangan, pelaksanaan, dan evaluasi, diharapkan program-program yang dilaksanakan dalam KKM ini dapat memberikan dampak yang signifikan dalam peningkatan kualitas hidup masyarakat Desa Cisaat dan menciptakan perubahan yang berkelanjutan.

## C. PELAKSANAAN KEGIATAN

Kuliah Kerja Nyata (KKN) Sisdamas di Desa Cisaat dilaksanakan dari tanggal 28 Juli 2024 hingga 31 Agustus 2024, dengan fokus pada peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui berbagai kegiatan sosial. Kegiatan ini dilaksanakan di Dusun Cilimus RW 03 dan RW 06, Desa Cisaat, Kecamatan Ciater, Kabupaten Subang. Program kerja utama dalam KKN ini mencakup lima bidang kegiatan, yaitu senam sehat dan bugar, kebersihan, posyandu, bantuan peternakan, dan pembersihan lapangan desa. Berikut adalah deskripsi rinci mengenai pelaksanaan kegiatan tersebut.

Program senam sehat dan bugar diadakan untuk meningkatkan kesehatan dan kebugaran masyarakat. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutin setiap minggu, dengan tujuan untuk mengedukasi masyarakat tentang pentingnya aktivitas fisik dan

kesehatan. Senam dilakukan di lapangan desa dan diikuti oleh berbagai kelompok usia, dari anak-anak hingga lansia.



**Gambar 1.** Senam bersama Ibu-ibu

Program kebersihan lingkungan, termasuk kegiatan Jumat Bersih, bertujuan untuk meningkatkan kesadaran dan partisipasi masyarakat dalam menjaga kebersihan desa. Kegiatan ini mencakup pembersihan jalan, tempat umum, dan area sekitar rumah.



**Gambar 2.** Jumat bersih

Kegiatan posyandu dilakukan untuk memberikan layanan kesehatan dasar kepada ibu dan anak. Program ini mencakup pemeriksaan kesehatan rutin, penyuluhan tentang gizi, dan imunisasi.



**Gambar 3.** Posyandu

Program bantu peternakan bertujuan untuk meningkatkan produktivitas peternakan lokal dengan memberikan pelatihan dan bantuan teknis kepada peternak. Kegiatan mencakup penyuluhan tentang manajemen peternakan, pencegahan penyakit, dan perbaikan teknik pengelolaan ternak.



**Gambar 4.** Membantu Perternakan Warga

Kegiatan pembersihan lapangan desa bertujuan untuk memperbaiki kondisi lapangan yang sering digunakan untuk aktivitas sosial dan olahraga. Kegiatan ini mencakup pembersihan sampah, perawatan fasilitas, dan perbaikan area yang rusak.



**Gambar 5.** Pembersihan Lapangan Desa Bersama Warga

#### **D. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini berfokus pada peningkatan kualitas hidup masyarakat Desa Cisaat melalui pelaksanaan program kegiatan sosial yang dirancang untuk memperbaiki berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, kebersihan, pelayanan posyandu, pengelolaan peternakan, dan kualitas ruang publik. Berikut adalah hasil dan pembahasan dari program-program yang dilaksanakan:

Meningkatkan Kesehatan Masyarakat melalui Program Senam Sehat dan Bugar. Program senam sehat yang dilaksanakan secara rutin mendapat sambutan positif dari masyarakat. Partisipasi dalam kegiatan senam tidak hanya memberikan manfaat fisik berupa peningkatan kebugaran dan penurunan risiko penyakit, tetapi juga membawa dampak positif terhadap kesehatan mental. Kegiatan ini menjadi ajang interaksi sosial yang mempererat hubungan antarwarga. Berdasarkan evaluasi, masyarakat melaporkan penurunan keluhan kesehatan ringan seperti nyeri sendi dan kelelahan. Selain itu, peningkatan energi dan mood masyarakat turut mendukung produktivitas sehari-hari mereka.

Meningkatkan Kebersihan Lingkungan dengan Program Jumat Bersih. Program Jumat Bersih yang melibatkan seluruh warga desa dalam kegiatan gotong royong membersihkan lingkungan berhasil menciptakan perubahan signifikan. Sampah-sampah yang sebelumnya ada di sekitar desa mulai berkurang, dan desa tampak lebih tertata rapi. Selain itu, program ini juga berhasil meningkatkan kesadaran masyarakat tentang pentingnya menjaga kebersihan dan kesehatan lingkungan. Hasil ini

diharapkan dapat menurunkan risiko penyakit yang berhubungan dengan lingkungan, seperti demam berdarah atau infeksi saluran pernapasan akibat polusi.

Memperbaiki Pelayanan Posyandu untuk Ibu dan Anak. Dalam upaya meningkatkan pelayanan posyandu, penelitian ini memberikan edukasi kesehatan dan memperluas cakupan pelayanan. Pelayanan yang lebih baik terlihat dari peningkatan jumlah ibu dan anak yang datang untuk mendapatkan pelayanan, serta peningkatan pemahaman ibu-ibu mengenai gizi dan kesehatan anak. Evaluasi terhadap program menunjukkan adanya penurunan angka stunting dan peningkatan cakupan imunisasi anak. Selain itu, peningkatan komunikasi antara kader posyandu dan masyarakat mendorong peningkatan kepercayaan terhadap pelayanan kesehatan yang diberikan.

Mendukung Pengelolaan Peternakan Masyarakat. Program bantuan teknis dan pengetahuan terkait pengelolaan peternakan membawa dampak positif terhadap kesejahteraan hewan dan peningkatan pendapatan peternak. Warga yang terlibat dalam pelatihan mulai menerapkan teknik pengelolaan yang lebih baik, seperti manajemen pakan, kesehatan hewan, dan pengelolaan kandang. Hasilnya, peningkatan kualitas produk ternak juga berpotensi membuka peluang pasar yang lebih luas bagi peternak setempat.

Meningkatkan Kualitas Ruang Publik dengan Pembersihan dan Perawatan Lapangan Desa. Lapangan desa yang sebelumnya kurang bersih kini menjadi ruang publik yang lebih nyaman setelah dilakukan pembersihan dan perawatan secara berkala. Lapangan tersebut menjadi tempat yang ideal untuk kegiatan olahraga dan aktivitas sosial masyarakat. Hasilnya, tingkat partisipasi warga dalam kegiatan sosial dan olahraga meningkat, menciptakan suasana yang lebih hidup di desa. Hal ini juga meningkatkan rasa memiliki dan tanggung jawab warga terhadap fasilitas umum.

## E. PENUTUP

Kesimpulan dari kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Cisaat menunjukkan bahwa pendekatan partisipatif yang melibatkan masyarakat secara aktif dalam berbagai program sosial dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap kualitas hidup di desa tersebut. Implementasi program senam sehat dan bugar, kebersihan lingkungan, posyandu, bantuan peternakan, dan pembersihan lapangan desa berhasil meningkatkan kesehatan, kebersihan, dan kualitas ruang publik di Desa Cisaat. Kegiatan-kegiatan ini secara efektif berkontribusi pada perbaikan kondisi kesehatan masyarakat, peningkatan kesadaran tentang kebersihan, serta peningkatan partisipasi dalam program kesehatan dan lingkungan.

Sebagai rekomendasi, program serupa diharapkan dapat diteruskan dengan dukungan berkelanjutan dari lembaga pendidikan, pemerintah, dan pihak-pihak terkait untuk memperkuat keterlibatan masyarakat dalam setiap kegiatan. Evaluasi berkala sangat diperlukan untuk menilai efektivitas program serta melakukan penyesuaian yang tepat sesuai dengan dinamika dan kebutuhan masyarakat. Penelitian dan pengembangan lebih lanjut bisa difokuskan pada penerapan teknologi dan inovasi terbaru yang dapat mendukung dan meningkatkan efektivitas program pengabdian masyarakat, menjadikannya lebih adaptif terhadap perkembangan zaman dan kebutuhan lokal.

## F. UCAPAN TERIMA KASIH

Kegiatan ini tidak lepas dari dorongan dan motivasi dari berbagai pihak. Oleh karena itu, kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam kelancaran Kuliah Kerja Nyata (KKN) di Desa Cisaat, di antaranya:

1. Dosen Pembimbing Lapangan, Ibu Dr. Rina Mardiaty, MT., atas bimbingan dan arahan selama pelaksanaan KKN Sisdamas, khususnya kepada kelompok 414.
2. Bapak Suryana, Kepala Desa Cisaat, yang telah memberikan izin dan dukungan untuk pelaksanaan kegiatan KKN Sisdamas 2024 di desa Cisaat.
3. Seluruh masyarakat Desa Cisaat, terutama warga Dusun Cilimus, yang telah menyambut kami dengan tangan terbuka dan memberikan dukungan selama kegiatan KKN berlangsung.
4. Rekan-rekan KKN kelompok 414, terima kasih atas kerja sama, semangat, dan kebersamaan yang telah kita jalin selama ini. Dukungan kalian sangat berarti dalam menyukseskan kegiatan ini.

Akhir kata, terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu dan mendukung semua program kerja kami, baik secara langsung maupun tidak langsung. Semoga program KKN di Desa Cisaat, khususnya di Dusun Cilimus, dapat berjalan dengan baik dan memberikan manfaat bagi masyarakat.

## G. DAFTAR PUSTAKA

- Barton, Hugh, Michael Grant, and Richard Mitchell. The Role of Urban Green Space in Improving Health and Wellbeing: A Systematic Review of the Evidence. *Journal of Urban Health* 92, no. 3 (2015): 467-478. <https://doi.org/10.1007/s11524-015-9971-y>.
- Dewi, R. M., and M. Rizal. The Effectiveness of Integrated Health Services in Rural Areas: A Case Study of Posyandu Programs in Indonesia. *Global Health Action* 11, no. 1 (2018): 1538215. <https://doi.org/10.1080/16549716.2018.1538215>.
- Jaya, K., and I. Yani. Enhancing Livestock Productivity Through Community-Based Programs: Lessons Learned from Rural Indonesia. *Livestock Research for Rural Development* 31, no. 12 (2019): 212. <https://doi.org/10.3382/lrrd31n12>.
- World Health Organization. Physical Activity. Accessed September 16, 2024. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.