

Kesejahteraan Guru Pendidikan Jasmani Lanjut Usia dan Tantangannya

Dina Firda Maula¹

¹ Universitas Negeri Semarang

*dinafirdamaula19@students.unnes.ac.id

Abstract: The population of elderly teachers in Indonesia continues to rise due to the increasing life expectancy and declining birth rates. This trend reflects a global shift where older workers form an important segment of the workforce. The teaching profession in physical education presents unique challenges, particularly for senior teachers who face physical limitations due to aging. Teachers of physical education are required to engage in high levels of physical activity, teach motor skills, and often work in diverse environments. However, the aging process leads to physiological and social changes that affect their work performance. This study, conducted among physical education teachers in Pekalongan with over 20 years of teaching experience, reveals that most senior teachers remain in good health but acknowledge the impact of aging on their physical abilities. Challenges include the difficulty in demonstrating physical movements due to slower movements and breathlessness. Despite these challenges, teachers adapt by involving students in demonstrations and using technology to support their teaching. Mental challenges, such as administrative duties and curriculum changes, are also prevalent. However, teachers maintain their mental well-being by exercising, relaxing, and viewing their job as a mission. The study highlights that the main motivation for these teachers is their passion for sports and the desire to inspire students. It concludes that continuous support, training, and age-friendly policies are essential to ensure the well-being and sustainability of elderly physical education teachers.

Keywords: elderly teachers, physical education, aging challenges

Abstrak: Populasi guru usia lanjut di Indonesia terus meningkat seiring dengan meningkatnya harapan hidup dan menurunnya angka kelahiran. Tren ini mencerminkan pergeseran global di mana pekerja usia lanjut menjadi segmen penting dalam dunia kerja. Profesi guru pendidikan jasmani menghadirkan tantangan unik, terutama bagi guru usia lanjut yang menghadapi keterbatasan fisik akibat penuaan. Guru pendidikan jasmani diharuskan untuk bergerak aktif, mengajarkan keterampilan motorik, dan bekerja di berbagai lingkungan. Namun, proses penuaan menyebabkan perubahan fisiologis dan sosial yang memengaruhi kinerja mereka. Penelitian ini, yang dilakukan di kalangan guru pendidikan jasmani di Pekalongan dengan pengalaman mengajar lebih dari 20 tahun, mengungkapkan bahwa sebagian besar guru usia lanjut tetap sehat, meskipun mengakui dampak penuaan terhadap kemampuan fisik mereka. Tantangan yang dihadapi termasuk kesulitan dalam mendemonstrasikan gerakan fisik karena gerakan yang lebih lambat dan napas yang tersengal-sengal. Meskipun demikian, mereka beradaptasi dengan melibatkan siswa dalam demonstrasi dan menggunakan teknologi untuk mendukung pengajaran. Tantangan mental, seperti tugas administratif dan perubahan kurikulum, juga ada, tetapi guru tetap menjaga kesehatan mental mereka

dengan berolahraga, rileks, dan memandang pekerjaan mereka sebagai amanah. Penelitian ini menyoroti bahwa motivasi utama para guru adalah kecintaan terhadap olahraga dan keinginan untuk menginspirasi siswa. Kesimpulannya, dukungan berkelanjutan, pelatihan, dan kebijakan yang ramah usia sangat diperlukan untuk memastikan kesejahteraan dan keberlanjutan karier guru pendidikan jasmani usia lanjut.

Kata kunci: guru usia lanjut, pendidikan jasmani, tantangan penuaan

© 2024 Universitas Negeri Semarang

PENDAHULUAN

Populasi guru usia lanjut di Indonesia terus bertambah seiring peningkatan angka harapan hidup dan penurunan angka kelahiran (Stevany, 2024). Hal ini mencerminkan tren global, di mana pekerja usia lanjut menjadi segmen penting dalam dunia kerja. Data menunjukkan bahwa proporsi guru berusia di atas 50 tahun di sektor pendidikan telah meningkat tajam dalam satu dekade terakhir (Lipponen et al., 2022).

Profesi guru pendidikan jasmani menghadirkan tantangan unik karena sifat pekerjaannya yang menuntut aktivitas fisik tinggi. Guru PENDIDIKAN JASMANI diharuskan untuk bergerak aktif, mengajarkan keterampilan motorik, dan terkadang bekerja di berbagai lingkungan, baik dalam ruangan maupun luar ruangan. Tantangan ini semakin berat bagi guru yang mengalami penurunan kemampuan fisik akibat penuaan. Hal ini terjadi, karena pada usia 50-60 tahun dalam fase penurunan perubahan fisiologis dan sosial (Zou & He, 2023).

Orang yang sudah berusia lanjut cenderung mengalami masalah kesehatan, fisik maupun mental (Luo et al., 2020). Sebuah studi internasional mengungkapkan bahwa 71% guru PENDIDIKAN JASMANI di Finlandia melaporkan gangguan yang mengurangi kemampuan kerja mereka, terutama yang terkait dengan masalah fisik (Lipponen et al., 2022). Kondisi ini dapat memengaruhi efektivitas mereka dalam menjalankan tugas, seperti mendemonstrasikan teknik olahraga kepada siswa.

Dalam menghadapi tantangan fisik ini, banyak guru pendidikan jasmani usia lanjut mengadopsi strategi adaptasi, seperti menggunakan teknologi untuk mendemonstrasikan gerakan olahraga atau melibatkan siswa yang lebih mahir dalam demonstrasi langsung. Media digital dalam pendidikan jasmani membuka kemungkinan baru untuk belajar dan mengalami gerakan, tetapi efektivitasnya bergantung pada desain pelajaran (Greve et al., 2022). Strategi ini memungkinkan mereka untuk tetap aktif mengajar meskipun dengan keterbatasan fisik (Lipponen et al., 2022).

Kesehatan guru olahraga penting, karena hanya 29% peserta perempuan dan 18% peserta laki-laki yang menilai kesehatan mereka baik, sedangkan guru yang lebih berpengalaman mengalami lebih banyak gangguan (Kardelienė & Razbadauskas, 2018). Kesejahteraan profesional guru pendidikan jasmani dipengaruhi oleh hubungan mereka dengan pemimpin dan kolega, yang dapat ditingkatkan melalui hubungan interpersonal yang lebih baik (Tie & Du, 2022).

Lingkungan kerja yang mendukung menjadi elemen penting dalam mempertahankan kesejahteraan guru pendidikan jasmani usia lanjut. Ada hubungan yang signifikan antara lingkungan belajar dan kesejahteraan yang dirasakan guru pendidikan

jasmani (Kardelienė & Razbadauskas, 2018). Dukungan ini mencakup pengaturan beban kerja yang fleksibel, pengadaan fasilitas olahraga yang memadai, serta program rehabilitasi khusus. Sebagai contoh, Finlandia telah memulai program rehabilitasi yang dirancang untuk membantu guru PENDIDIKAN JASMANI mempertahankan kemampuan kerja mereka (Lipponen et al., 2022)

Keseimbangan antara karier dan kehidupan pribadi memainkan peran penting dalam kesejahteraan guru PENDIDIKAN JASMANI usia lanjut. Banyak dari mereka merasa bahwa waktu luang untuk kegiatan rekreasi, olahraga ringan, dan dukungan keluarga dapat membantu mengurangi tingkat stres akibat tuntutan pekerjaan (Lipponen et al., 2022). Hal ini juga mendukung pemulihan fisik dan mental setelah hari kerja yang panjang. Kebugaran fisik menjadi faktor kunci yang membantu guru pendidikan jasmani usia lanjut untuk tetap produktif. Aktivitas fisik ringan seperti yoga atau pilates dapat membantu mereka menjaga fleksibilitas dan kekuatan tubuh. Selain itu, kebugaran fisik yang baik juga meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi tugas mengajar (Mong & Standal, 2022)

Meskipun menghadapi berbagai tantangan, guru pendidikan jasmani usia lanjut menunjukkan dedikasi tinggi terhadap profesinya. Konsepsi mengenai tubuh dan fisik merupakan elemen utama identitas profesional guru pendidikan jasmani (Mong & Standal, 2022). Bagi mereka, mengajar bukan hanya pekerjaan, tetapi juga panggilan hidup yang memberikan makna dan kepuasan pribadi. Sebuah studi menunjukkan bahwa banyak guru tetap bertahan di profesi ini karena mereka merasa bisa memberikan dampak positif bagi siswa mereka apabila mereka dapat memengaruhi hubungan pendidikan jasmani secara positif (Francesco et al., 2019)

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran dan edukasi bagi para calon guru mengenai kemungkinan tantangan yang akan dihadapi di kemudian hari di masa tua. Hal ini tentunya, dapat diantisipasi oleh para calon guru pendidikan jasmani kelak.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif untuk mendapatkan informasi data. Data diperoleh melalui penyebaran kuesioner ke grup MGMP di Kota Pekalongan. Penelitian ini memiliki kriteria khusus bagi subjek penelitian yaitu, guru pendidikan jasmani dengan pengalaman mengajar lebih dari 20 tahun dan berusia di atas 45 tahun. Pengumpulan data dilakukan dengan penyebaran kuesioner dilakukan pada tanggal 27 November 2024 yang terdiri dari 9 responden sebagai subjek penelitian.

Para responden yang terlibat dalam pengisian kuisisioner telah diberikan pemahaman yang jelas bahwa hasil kuisisioner digunakan untuk kepentingan akademik. Para responden diminta untuk mengisi jawaban dari beberapa pertanyaan yang diajukan selama 5-10 menit. Pertanyaan mencakup sejumlah pertanyaan untuk menggali informasi terkait perihal yang berkaitan seperti, bagaimana guru pendidikan jasmani tetap menjaga kesehatan fisik dan mental, bagaimana efek usia mempengaruhi pekerjaan mereka, hingga bagaimana saran yang diberikan bagi para calon guru pendidikan jasmani untuk menjaga kesehatan fisik dan mental.

Kemudian, dari data yang diperoleh dari kuisisioner diolah dengan metode analisis deskriptif kualitatif. Transkrip informasi data kuisisioner kemudian dijabarkan untuk mempermudah pengolahan data. Setelah data diolah peneliti menyajikan data dari hasil kuisisioner. Dalam menyajikan data, nama-nama para guru dan asal sekolah disajikan dalam bentuk inisial.

Sebelumnya, belum ada penelitian yang membahas mengenai tantangan yang dialami guru pendidikan jasmani lanjut usia. Penelitian ini menjelaskan tantangan yang dialami oleh guru pendidikan jasmani lanjut usia terkait kesehatan fisik dan mental. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui bagaimana pengaruh usia memengaruhi pekerjaan mereka, memengaruhi mereka untuk mempertimbangkan untuk beralih profesi atau pekerjaan serta memberikan wawasan tentang strategi para guru pendidikan jasmani lanjut usia dalam menghadapi tantangan tersebut.

HASIL

Kuisisioner disebarkan ke para guru yang tergabung MGMP di Kota Pekalongan jenjang SMP/MTs hingga SMA/SMK/MA yang memiliki pengalaman mengajar lebih dari 20 tahun. Berikut adalah tabel demografi responden.

Tabel 1. 1 Demografi responden sebagai subjek penelitian

Nama Partisipan	Jenis Kelamin	Age	Pengalaman Mengajar	Jenjang Mengajar
ES	Laki-Laki	53 tahun	21 tahun	SMA
SU	Laki-Laki	53 tahun	29 tahun	SMA
SO	Laki-Laki	49 tahun	24 tahun	MA
IB	Laki-Laki	54 tahun	30 tahun	SMP
PO	Laki-Laki	57 tahun	35 tahun	SMP
SD	Laki-Laki	54 tahun	22 tahun	SMK
AW	Laki-Laki	55 tahun	29 tahun	SMP
DS	Laki-Laki	53 tahun	24 tahun	SMP

Para responden memiliki bermacam-macam alasan menjadi seorang guru pendidikan jasmani seperti, hobi dan suka berolahraga, cita-cita, terlihat keren, sesuai dengan minat dan bakat, serta menjadi pribadi yang sehat dan inspiratif. Hasil kuisisioner dijelaskan bahwa para guru pendidikan jasmani tidak memiliki masalah kesehatan kronis dan masih dalam keadaan bugar. Bahkan, para responden tidak memiliki riwayat penyakit berbahaya. Para responden masih dalam kondisi kesehatan yang baik, *"Alhamdulillah sehat"*, ujar DS dan hal ini terbukti dari penuturan SD *"Penyakit yang sering saya alami adalah masuk angin biasa"*.

Beberapa responden merasa masalah kesehatan yang dihadapi tidak memberikan pengaruh besar bagi para guru pendidikan jasmani usia lanjut. Karena mereka sendiri tidak memiliki masalah kesehatan kronis. Sebagaimana lainnya mengatakan bahwa kondisi fisik karena bertambahnya usia yang memengaruhi kemampuan guru pendidikan jasmani usia lanjut dalam mengajar. Menurut IB

“Gerakan saya menjadi lambat dan ngos-ngosan”, “Ya pasti sangat berpengaruh dengan kemampuan jasmani...”, imbuah PO. Selain itu, AW mengatakan bahwa dengan terjadinya penurunan kemampuan fisik mereka mengalami kesulitan dalam memberikan contoh gerakan.

Selain bertambahnya usia dan menurunnya kemampuan fisik, para responden mengalami tekanan secara mental seperti bentuk tugas mengajar dan administrasi. *“Hal ini sedikit berpengaruh terhadap mental saya”*, ujar SD, *“...semua perubahan pastinya akan memberikan pengaruh...”* imbuah PO. Untuk menjaga kesehatan mental tetap sehat dari tekanan mental dan stress, para responden memiliki caranya masing-masing dalam mengatasi masalah tersebut. Misalnya seperti ES dengan tetap berolahraga, SD dengan tetap disiplin dan rileks dalam menghadapi tekanan, hingga menjadikan kerja sebagai amanah menurut DS. Para responden juga mengalami tantangan lain seperti kejenuhan, masalah motivasi untuk bekerja dan ekonomi.

Para responden memiliki strategi dalam menjaga keseimbangan hidup dan pekerjaan untuk tetap produktif dan sehat. *“Selalu hidup bahagia, jaga kesehatan, jaga pola makan, aktif dan rutin berolahraga”* ujar SD. Strategi yang diterapkan oleh AW adalah memanfaatkan waktu kerja, istirahat, dan ibadah dengan seimbang. Sedangkan menurut SU dengan membagi waktu antara kerja, istirahat, pola makan, dan rekreasi. Meskipun demikian, para responden memiliki alasan utama tetap menjadi seorang guru pendidikan jasmani di usia yang sudah tidak muda lagi. Menurut ES karena faktor penghasilan, sedangkan menurut SU bekerja mengajar sekaligus berolahraga. *“Selain hobi olahraga juga untuk menularkan ilmu dan mendidik”*, ujar PO. Pendapat PO juga sejalan dengan pendapat SD yaitu, ingin berbagi ilmu dengan para siswa.

Diantara para responden juga pernah mempertimbangkan untuk beralih karir atau profesi seperti pimpinan, wiraswasta, pengusaha, dan pengawas pendidikan. Namun, hingga saat ini para responden masih menjadi seorang guru pendidikan jasmani. Para responden juga memberikan saran bagi para calon guru pendidikan jasmani *“Tetap semangat, semua profesi akan nikmat bila dicintai dan disyukuri..”* ujar SU. Selain itu, saran dari AW *“Jadilah guru yg berkualitas dan peduli pada siswa”*, *“Selalu belajar dan berdoa rutin berolahraga setiap hari, disiplin bekerja dan tanggungjawab harus tertanam pada diri kita”*, ujar SD.

PEMBAHASAN

Kuisisioner disebarkan kepada guru pendidikan jasmani yang tergabung dalam MGMP di Kota Pekalongan. Responden dipilih berdasarkan kriteria memiliki pengalaman mengajar lebih dari 20 tahun, dengan jenjang mengajar mulai dari SMP hingga SMA/SMK/MA. Sebagian besar responden adalah laki-laki, berusia 49 hingga 57 tahun, menunjukkan komposisi guru yang sudah matang dalam pengalaman.

Responden memiliki beragam alasan menjadi guru pendidikan jasmani, seperti hobi berolahraga, keinginan menjadi inspirasi bagi siswa, serta kecintaan terhadap bidang

olahraga. Pilihan karier pertama calon guru pendidikan jasmani sering kali dimotivasi oleh identitas atlet, pekerjaan impian, efek panutan, dan keinginan untuk membuat anak-anak mencintai dan mengajar olahraga (Francesco et al., 2019).

Para responden menyebutkan bahwa ia ingin menularkan semangat berolahraga kepada siswa dan mengaku profesi ini sesuai dengan minat dan bakatnya. Hasil kuisioner menunjukkan bahwa mayoritas responden tidak memiliki riwayat penyakit kronis atau berbahaya. Meskipun umumnya sehat, beberapa responden mengakui bahwa bertambahnya usia memengaruhi kemampuan mereka seperti gerakannya menjadi lambat dan nafasnya tersengal-sengal, dan mengalami kesulitan dalam memberikan contoh gerakan karena keterbatasan fisik. Guru pendidikan jasmani yang lebih tua menghadapi tantangan seperti masalah muskuloskeletal, penuaan, dan hari kerja yang bervariasi, tetapi juga menikmati profesi mereka dan tetap berdedikasi meskipun menghadapi kesulitan-kesulitan ini (Lipponen et al., 2022).

Selain tantangan fisik, beberapa guru juga menghadapi tekanan mental akibat tugas administratif dan perubahan sistem pendidikan. responden memiliki cara unik untuk menjaga kesehatan mental dengan tetap aktif berolahraga, rileks dan disiplin menghadapi tekanan, dan memandang pekerjaannya sebagai amanah, sehingga dapat mengurangi stres yang dirasakannya. Hal ini berkaitan dengan dampak negatif stress akibat kerja dapat berdampak pada masalah kesehatan dan masalah sosial (Yang et al., 2019).

Guru pendidikan jasmani usia lanjut juga menghadapi tantangan berupa kejenuhan, kurangnya motivasi, dan masalah ekonomi. Dukungan sosial dapat membantu meringankan dampak negatif tekanan finansial terhadap kesehatan mental (Matz et al., 2023). Hal ini wajar terjadi pada mereka yang telah bertahun-tahun mengajar, tetapi tetap ada upaya menjaga semangat dan fokus pada tujuan. Untuk tetap produktif, responden menerapkan strategi tertentu seperti, menjaga pola makan dan rutin berolahraga, menyeimbangkan waktu kerja, istirahat, dan ibadah, dan pembagian waktu antara kerja, rekreasi, dan pola makan sehat.

Responden memiliki motivasi berbeda untuk tetap menjadi guru pendidikan jasmani misalnya, alasan finansial, merasa pekerjaan ini memberikan kesempatan untuk tetap aktif berolahraga, dan menekankan keinginan untuk berbagi ilmu dan mendidik siswa. Seiring bertambahnya usia, kinerja pekerja yang sudah berusia lanjut akan mulai turun secara bertahap dan kinerja pekerja yang lebih muda akan jauh lebih menonjol (Alessandri et al., 2019). Beberapa responden pernah mempertimbangkan untuk beralih profesi menjadi pimpinan, wiraswasta, atau pengawas pendidikan. Namun, hingga kini mereka tetap memilih profesi guru pendidikan jasmani, menunjukkan dedikasi tinggi terhadap pekerjaan mereka.

Dengan pengalaman mengajar yang panjang, para guru memiliki wawasan luas tentang tantangan dan perubahan dalam dunia pendidikan. Mereka menjadi sumber inspirasi dan contoh bagi guru-guru muda. Penurunan kemampuan fisik memengaruhi efektivitas dalam mendemonstrasikan gerakan olahraga, tetapi responden tetap mencari cara untuk mengatasi hal tersebut, seperti meminta siswa untuk membantu mendemonstrasikan gerakan.

Para responden menunjukkan fleksibilitas dalam menghadapi perubahan, seperti kurikulum baru dan tuntutan administrasi. Hal ini penting untuk menjaga relevansi dan kualitas pengajaran mereka. Tentunya, para guru membutuhkan waktu untuk

mempersipakn, memahami, dan mengimplementasikan perubahan dalam kurikulum (Alfrey & O'Connor, 2022). Kejenuhan diatasi dengan berbagai strategi, seperti mencari kegiatan baru di luar pekerjaan, memanfaatkan waktu luang untuk rekreasi, dan menjaga hubungan baik dengan rekan kerja serta keluarga. Motivasi utama para guru adalah kecintaan terhadap olahraga dan keinginan untuk mendidik siswa. Hal ini menjadi fondasi kuat bagi mereka untuk tetap bersemangat menjalani profesi.

Para responden memberikan saran yang membangun bagi calon guru pendidikan jasmani, seperti tetap semangat, mencintai profesi, menjaga kualitas pengajaran, dan selalu peduli pada siswa. Para guru pendidikan jasmani usia lanjut di Kota Pekalongan menunjukkan dedikasi tinggi terhadap profesi mereka meskipun menghadapi tantangan fisik dan mental. Dukungan berupa pelatihan, pengelolaan beban kerja, dan kebijakan yang ramah usia sangat diperlukan untuk memastikan keberlanjutan dan kesejahteraan mereka

SIMPULAN

Tantangan fisik terkait dengan penurunan kemampuan tubuh seiring bertambahnya usia, yang memengaruhi kemampuan mereka dalam mendemonstrasikan gerakan olahraga, sedangkan tantangan mental muncul akibat tugas administratif dan perubahan sistem pendidikan. Meskipun demikian, mereka mengatasi masalah ini dengan menjaga kesehatan melalui olahraga, disiplin diri, dan mengelola stres. Motivasi mereka untuk tetap menjadi guru pendidikan jasmani berasal dari kecintaan terhadap olahraga dan keinginan untuk mendidik siswa. Saran yang dapat diberikan kepada calon guru pendidikan jasmani adalah untuk tetap semangat dan mencintai profesi ini, serta menjaga kualitas pengajaran dengan memperhatikan kebutuhan siswa. Dukungan yang lebih besar berupa pelatihan berkelanjutan, pengelolaan beban kerja yang lebih baik, serta kebijakan yang ramah usia sangat diperlukan untuk memastikan kesejahteraan dan keberlanjutan karier guru pendidikan jasmani usia lanjut.

DAFTAR PUSTAKA

- Alessandri, G., Truxillo, D. M., Tisak, J., Fagnani, C., & Borgogni, L. (2019). Within-Individual Age-Related Trends, Cycles, and Event-Driven Changes in Job Performance: a Career-Span Perspective. *Journal of Business and Psychology*, *35*, 643–662. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:201374052>
- Alfrey, L., & O'Connor, J. (2022). Transforming physical education: an analysis of context and resources that support curriculum transformation and enactment. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *29*, 1–17. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:246342329>
- Francesco, C., Coco, D., Frattini, G., Vago, P., & Andrea, C. (2019). Effective teaching competences in physical education. *Journal of Physical Education and Sport*, *19*(5), 1806–1813. <https://doi.org/10.7752/jpes.2019.s5265>
- Greve, S., Thumel, M., Jastrow, F., Krieger, C., Schwedler, A., & Süßenbach, J. (2022). The use of digital media in primary school PE—student perspectives on product-oriented ways of lesson staging. *Physical Education and Sport Pedagogy*, *27*(1), 43–58. <https://doi.org/10.1080/17408989.2020.1849597>
- Kardelienė, L., & Razbadauskas, A. (2018). *SELF-EVALUATION OF PHYSICAL*

- EDUCATION TEACHERS' HEALTH AS A FACTOR FOR QUALITY OF PROFESSIONAL ACTIVITIES*. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:79688518>
- Lipponen, H., Hirvensalo, M., & Salin, K. (2022). Older Physical Education Teachers' Wellbeing at Work and Its Challenges. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(21). <https://doi.org/10.3390/ijerph192114250>
- Luo, M. S., Chui, E. W. T., & Li, L. W. (2020). The Longitudinal Associations between Physical Health and Mental Health among Older Adults. *Aging and Mental Health*, 24(12), 1990–1998. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1655706>
- Matz, C., Coley, R. L., Teixeira, S., & Lai, P. H. L. (2023). LOW-INCOME, MARGINALIZED OLDER WORKERS: FINANCIAL STRAIN, HEALTH, AND MENTAL HEALTH. *Innovation in Aging*, 7, 267. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:266466290>
- Mong, H. H., & Standal, Ø. F. (2022). Teaching health in physical education: An action research project. *European Physical Education Review*, 28(3), 739–756. <https://doi.org/10.1177/1356336X221078319>
- Stevany, R. (2024). *Tingkat Kelahiran Penduduk Indonesia Mengalami Penurunan*. RRI.Co.Id. <https://rri.co.id/lain-lain/824316/tingkat-kelahiran-penduduk-indonesia-mengalami-penurunan>
- Tie, Y., & Du, Z. (2022). An Empirical Study on Factors Affecting the Professional Well-being of Physical Education Teachers in Colleges Based on Multiple Regression. *Frontiers in Sport Research*, 4(1), 56–62. <https://doi.org/10.25236/fsr.2022.040110>
- Yang, T., Liu, T., Lei, R., Deng, J., & Xu, G. (2019). *Effect of Stress on the Work Ability of Aging American Workers : Mediating Effects of Health*.
- Zou, H., & He, N. (2023). [Sexual health among older adults]. *Zhonghua Liu Xing Bing Xue Za Zhi = Zhonghua Liuxingbingxue Zazhi*, 44 12, 1864–1868. <https://api.semanticscholar.org/CorpusID:266467078>