

RANCANGAN TAMAN DENGAN KONSEP HEALING ENVIRONMENT BAGI ANAK DENGAN ADIKSI GAWAI

Pelangi Desi Farhani, Musyawaroh, Tri Joko Daryanto

Prodi Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Sebelas Maret Surakarta

Email: pelangidesif@student.uns.ac.id

Abstrak

Kecanduan gawai pada anak-anak telah menjadi masalah yang semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Penggunaan gawai yang berlebihan dapat berdampak negatif pada perkembangan fisik, emosional, dan sosial anak-anak. Untuk mengatasi masalah ini, konsep healing environment yang diterapkan dalam desain taman dapat menjadi pendukung yang efektif dalam penyembuhan anak dengan adiksi gawai. Healing environment mengacu pada pengaturan lingkungan yang memelihara fisik, intelektual dan sosial penggunaannya. Dalam implementasinya diperlukan data mengenai teori healing environment, karakteristik anak dengan adiksi gawai serta taman dan elemennya. Data diperoleh melalui proses studi literatur dan observasi terlebih dahulu. Data yang diperoleh dikaji dan dianalisis sehingga diperoleh keputusan design. Dukungan penyembuhan diberikan melalui pembagian taman menjadi tiga jenis yaitu taman sensorik, taman komunitas dan taman vokasional. Taman sensorik menggunakan elemen alam dan desain seperti air mancur, tanaman sensorik dan sculpture untuk memberikan pengalaman sensorik yang positif pada anak. Taman komunitas membentuk ruang yang optimal untuk anak berinteraksi dengan dirinya dan orang di sekitarnya. Pengoptimalan ini diaplikasikan pada pengaturan kenyamanan suhu, tekstur, material dan visual taman sebagai kantong interaksi. Sedangkan taman vokasional memberikan keterampilan sehari-hari pada anak melalui alam. Keterampilan yang diberikan seperti bercocok tanam dan mengolah hasil panen. Kombinasi antara interaksi dengan alam, rangsangan sensorik, pengalaman sosial yang positif dan pengurangan paparan gawai dapat memulihkan efek yang ditimbulkan adiksi gawai. Sehingga tumbuh dan kembang anak kembali optimal.

Kata kunci: Rancangan Taman, Healing Environment, Anak dan Adiksi Gawai.

1. PENDAHULUAN

Fenomena penggunaan gawai berlebih pada anak semakin meningkat dalam beberapa tahun terakhir. Data yang dikumpulkan oleh APJII (Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia) pada tahun 2020 menunjukkan durasi penggunaan internet oleh kategori anak meningkat hingga delapan jam perhari. Hal ini berlawanan dengan durasi maksimal yang disarankan oleh *World Health Organization* yaitu satu hingga dua jam dalam sehari (WHO, 2019). Dampak penggunaan gawai berlebih dapat meningkatkan resiko gangguan kognitif, fisik, mental serta emosional pada anak (APA, 2020). Oleh karena itu dibutuhkan intervensi yang optimal.

Taman dengan konsep *healing environment* dapat menjadi solusi dari fenomena ini. Penelitian menunjukkan anak yang menghabiskan banyak waktu di ruang hijau atau taman semasa kecil memiliki resiko yang rendah terhadap spektrum luas gangguan kejiwaan di kemudian hari. Taman dapat meningkatkan kesehatan fisik dan mental dengan mendukung pemulihan psikologis, memotivasi olahraga, meningkatkan kemampuan sosial, penurunan kebisingan dan polusi udara yang mendukung kognitif dan perkembangan otak, serta meningkatkan fungsi kekebalan tubuh (Engemann, Bøcker, Arge, Tsirogiannis, & Bo, 2019).

Healing environment merujuk pada pengaturan lingkungan yang memberikan penyembuhan dan pemeliharaan bagi penggunaannya secara fisik, intelektual maupun sosial. Pengaturan ini dilakukan melalui tiga aspek meliputi alam, indra dan psikologis. Ketiga aspek tersebut dibentuk untuk

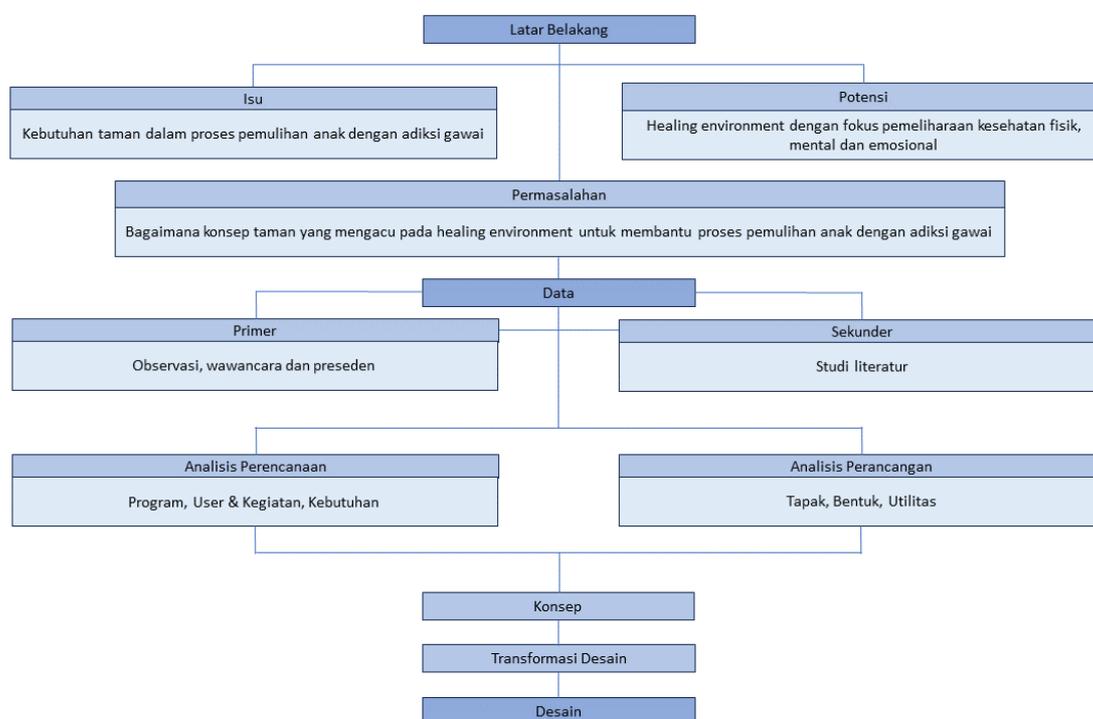
merangsang respon fisik, sensorik dan emosional positif pada anak. Sehingga pertumbuhan dan perkembangan kognitif, fisik, mental serta emosional anak kembali optimal.

Oleh karena itu, artikel ini membahas tentang taman dengan konsep *healing environment* untuk menjadi solusi intervensi yang terfokus pada pemeliharaan fisik, mental serta emosional anak yang menyeluruh. Hal ini dibutuhkan anak dengan adiksi gawai agar tumbuh kembangnya kembali optimal.

2. METODE PENELITIAN

Secara umum pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode deskriptif kualitatif. Tahapan metode ini dilakukan dengan merumuskan permasalahan kebutuhan taman dalam proses rehabilitasi anak dengan adiksi gawai. Selanjutnya dilakukan pencarian data dengan observasi lapangan untuk mengamati kondisi tapak dan mengidentifikasi potensi yang dimilikinya. Langkah berikutnya adalah mencari data sekunder yang berkaitan dengan karakteristik anak dengan adiksi gawai serta kebutuhannya, elemen taman dan manfaatnya, serta prinsip-prinsip *healing environment*. Sumber data sekunder ini meliputi buku, *e-book*, jurnal, serta hasil kajian, riset, dan penelitian yang relevan dengan topik tersebut. Setelah data terkumpul, dilakukan pula studi literatur yang komprehensif tentang taman yang menerapkan *healing environment*. Selanjutnya, dilakukan studi preseden untuk mendapatkan referensi yang relevan dengan topik yang dibahas.

Penelitian kemudian dilanjutkan ke tahap analisis, yang melibatkan sintesis data yang telah dikumpulkan untuk membentuk dasar dalam desain dan konsep arsitektural. Pada tahap ini, ditentukan kriteria-kriteria yang harus dipenuhi oleh sebuah taman yang menerapkan prinsip-prinsip *healing environment*. Data tersebut kemudian dianalisis untuk menghasilkan pola atau bentuk taman yang sesuai dengan konteks kriteria desain sebagai konsep arsitektural. Konsep arsitektural ini kemudian divisualisasikan dalam gambar ilustrasi. (Lihat gambar 1)



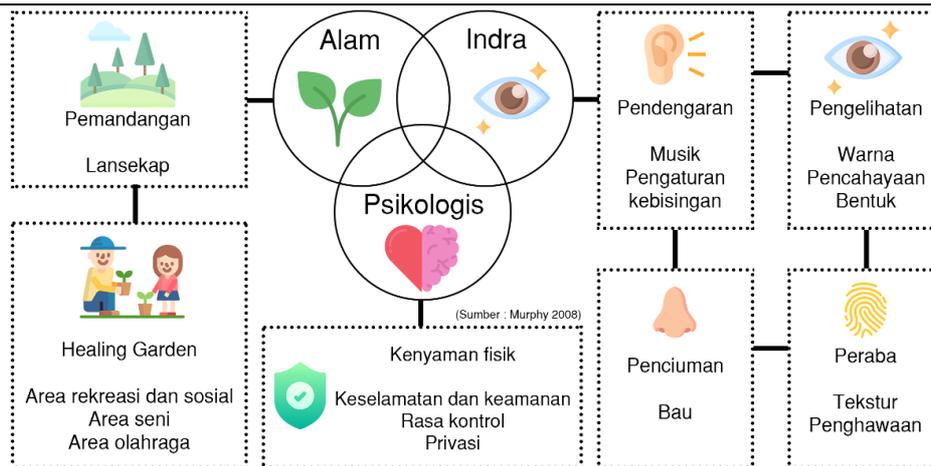
Gambar 1
Skema Penelitian pada Konsep Taman dengan *Healing Environment*

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik anak dengan adiksi gawai meliputi inatentivitas atau kesulitan menyimak dan konsentrasi dalam waktu yang lama, impulsivitas atau tidak mampu mengontrol perilaku dan hiperaktivitas atau perilaku motorik dan verbal berlebih. Ketiga karakteristik ini dapat mengganggu proses tumbuh dan kembang anak dalam kegiatan sehari-hari. Kegiatan yang terganggu seperti berkomunikasi, bersosialisasi, belajar, bermain, berteman dan kegiatan penting bagi anak lainnya (Marlina, 2008).

Dengan karakteristik ini anak dengan adiksi gawai memiliki kebutuhan khusus yang perlu terpenuhi selama proses pemulihan. Kebutuhan ini meliputi lingkungan yang mendukung interaksi sosial positif dan pengembangan keterampilan sosial (Tufail, Khan, & Saleem, 2015). Aktivitas fisik yang melibatkan gerakan dan stimulasi sensori juga penting untuk menggantikan waktu yang biasanya dihabiskan di depan layar. Selain itu, mereka membutuhkan dukungan emosional dan pemahaman dari orang dewasa yang terlibat dalam proses penyembuhan (Johnston & Park, 2015).

Program intervensi anak dengan adiksi gawai pada umumnya dapat dikelompokkan menjadi rehabilitasi medis, sosial dan vokasional (Marlina, 2008). Ketiga program ini di kombinasikan berdasarkan kebutuhan atau tingkat gangguan yang anak alami. (lihat gambar 2)



Gambar 2
Aspek Healing Environment

Healing environment sebagai konsep acuan memiliki fokus pada pembentukan lingkungan yang dapat mengoptimalkan proses penyembuhan. Fokus ini diwujudkan melalui tiga aspek berupa alam, indra dan psikologis yang perlu dipenuhi (Knecht, 2010). Aspek alam disampaikan melalui pemandangan dan healing garden. Aspek indra disampaikan melalui pendengaran, pengelihatn, penciuman dan peraba. Sedangkan aspek psikologis disampaikan melalui kenyamanan fisik.

Taman sebagai objek rancang memiliki bagian hardscape dan softscape di dalamnya (Nuswantari, Marlina, & Samsudi, 2021). Hardscape terdiri dari alas seperti paving atau beton serta aksesoris taman seperti pagar, patung, bangku taman dan lampu taman. Sedangkan softscape terdiri dari tanaman, air dan satwa.

Dengan bentuk program intervensi anak adiksi gawai serta aspek *healing environment* yang dapat diaplikasikan pada taman, maka jenis taman dibagi menjadi tiga jenis. Selain itu untuk mempermudah pembahasan, jenis elemen taman dikelompokkan menjadi hardscape dan softscape.

1. Taman sensori

Taman sensori bertujuan untuk memberikan rangsangan positif pada sensori anak. Rangsangan ini dapat diberikan pada indra peraba, pengelihatn, pendengaran, penciuman dan perasa. Stimulasi sensori diberikan untuk mengalihkan perhatian anak dari gawai mereka. Stimulasi ini juga ditujukan untuk merangsang anak untuk berinteraksi dengan dirinya sendiri dan lingkungan sekitarnya. Hal ini dapat membantu mengurangi kecemasan, meningkatkan konsentrasi, dan membangkitkan rasa kehadiran di dunia nyata. (Lihat gambar 3)



Gambar 3
Taman Sensori

a. Softscape

Rangsangan diberikan pada anak melalui lima indra. Secara vegetasi Indra pengelihatan dapat dirangsang melalui warna bunga, daun dan buah yang menarik. Bunga matahari, pohon pucuk merah dan pohon bintaro dapat digunakan untuk jenis rangsangan ini. Indra pendengaran dirangsang melalui suara yang dihasilkan dari daun tanaman yang saling bergesekan. Ilalang dan bambu dapat digunakan untuk rangsangan ini karena sifatnya yang ringan dan bergerombol. Indra peraba dapat distimulasi dengan menyentuh bunga dan daun yang bertekstur. Bunga jengger ayam, daun kemangi dan tanaman ekor tupai dapat digunakan untuk indra peraba. Indra penciuman dirangsang dengan wangi yang dihasilkan bunga atau daun. Bunga kamboja, bunga kenanga dan daun pandan dapat digunakan untuk indra penciuman. Sedangkan indra perasa distimulasi dari bunga, daun dan buah yang dapat dikonsumsi. Bunga telang, daun kemangi dan daun mint dapat digunakan untuk sensori perasa. (Lihat gambar 4)



Gambar 4
Vegetasi Sensori

Kombinasi jenis vegetasi berdasarkan rangsangan yang diberikan dapat membentuk berbagai jenis taman sensori. Jenis yang pertama menggabungkan semua jenis rangsangan vegetasi. Jenis taman ini menyediakan pengalaman yang lebih lengkap pada anak, namun tidak begitu mendalam. Jenis taman yang kedua hanya menonjolkan rangsangan pendengaran dan pengelihatan. Kedua rangsangan ini merupakan indra yang dominan digunakan anak selama bermain gawai. Namun pada taman ini indra lainnya kurang terlatih. Jenis yang terakhir mengutamakan rangsangan pengelihatan dan pendengaran, namun tetap memberikan pengalaman indra lainnya meski tidak mendalam.

Interaksi anak dengan elemen air juga dibutuhkan. Interaksi ini dapat merangsang indra pengelihatan, pendengaran dan peraba anak. Elemen air dapat dibentuk sebagai pemandangan dan media bermain. Elemen air dapat dibentuk seperti air mancur, sungai, kolam ikan dangkal hingga air terjun kecil. Gemicik air mancur atau air terjun dapat memberi rangsangan audio pada anak dan memberikan perasaan tenang dan nyaman. Air yang bergerak seperti sungai dan air mancur dapat memberikan rangsangan indra peraba pada anak. Sedangkan kolam ikan dapat memberi rangsangan indra pengelihatan dan peraba dimana anak dapat bermain dengan ikan dan air dalam kolam.

b. Hardscape

Hardscape jenis alas pada taman ini dapat digunakan secara fungsional dan sensori. Paving block dan beton bersifat fungsional dan stabil stabil sehingga dapat digunakan sebagai bahan sirkulasi dan alas kegiatan yang kokoh. Pasir, tanah dan batu koral halus memiliki tekstur unik yang dapat memberi stimulasi ketika diinjak. (lihat gambar 5)



Gambar 5
Jenis Hardscape

Taman dapat dikelompokan berdasarkan alas yang digunakan. Jenis pertama fokus pada penggunaan material alas fungsional sehingga kegiatan dan sirkulasi pengguna aman. Namun pada taman ini sensori anak kurang terstimulasi. Jenis kedua fokus pada material sensori dimana alur sirkulasi dan kegiatan menggunakan material sensorik. Pada taman ini sensori anak akan terlatih namun kegiatan sirkulasi dapat terganggu. Jenis ketiga menggabungkan material kokoh pada sirkulasi dan material sensori pada area kegiatan. Hal ini dimaksudkan agar terdapat jeda saat anak terstimulasi.

Aksesoris taman sebagai hardscape juga dapat memberikan stimulasi. Stimulasi yang diberikan dapat melalui indra pengelihatan, pendengaran dan peraba. Aksesoris seperti patung dengan bentuk dan warna yang menarik dapat memberi rangsangan visual pada anak. Aksesoris seperti bell angin atau kincir angin dapat memberikan stimulasi audio. Sedangkan kursi taman atau patung dengan tekstur unik dapat memberikan stimulasi peraba.

Taman dapat menggabungkan aksesoris taman dalam penggunaannya. Penggabungan aksesoris audio dan visual dapat menguntungkan karena kedua indra ini familiar digunakan anak selama bermain gawai. Menggabungkan semua jenis aksesoris dapat melatih semua sensori, namun aplikasinya dapat tidak maksimal.

2. Taman komunitas

Taman komunitas bertujuan untuk mewadahi kegiatan komunitas anak dengan optimal. Kegiatan ini meliputi kegiatan berkumpul, bermain dan bersosialisasi. Taman ini terdiri dari amphiteater, area bermain, area kolam ikan dan area duduk. Agar optimal taman ini perlu

dibentuk agar nyaman baik suhu, visual hingga peraba. Selain itu taman harus mudah diakses dan dapat memberi stimulasi pada anak untuk bersosialisasi. (lihat gambar 6)



Gambar 6
Taman Komunitas

a. Softscape

Tanaman memiliki fungsi sebagai hiasan hingga peneduh. Tanaman berukuran kecil dengan warna menarik biasanya difungsikan sebagai hiasan atau pengarah jalan. Bunga marigold dan bunga gaillardia dapat digunakan untuk fungsi ini. Peneduh pada taman dibutuhkan untuk membentuk kondisi suhu yang nyaman. Tanaman dengan tajuk daun yang rimbun dapat digunakan sebagai peneduh. Jenis pohon ketapang kaca, pohon bintaro dan pohon trembesi dapat digunakan. Pohon angkana, bintaro, flamboyan dan pucuk merah selain sebagai peneduh juga dapat digunakan sebagai pemandangan. Perubahan bunga, daun dan buahnya dapat menjadi elemen visual dan bau menarik bagi anak setiap musimnya.

Elemen air pada taman dapat memberikan rangsangan visual dan auditory, namun fokusnya dapat dibagi menjadi dua jenis. Air mancur dari lantai dan kolam ikan dangkal dapat digunakan anak untuk bermain. Jenis ini terfokus pada rangsangan sensory. Air mancur kolam dan kolam ikan sedang digunakan sebagai pemandangan. Jenis ini terfokus pada penambahan elemen visual.

Elemen satwa dapat memberikan rangsangan visual dan auditory. Elemen ini tidak digunakan sebagai media interaksi langsung oleh anak. Satwa yang dapat digunakan seperti ikan atau burung.

b. Hardscape

Kemudahan sirkulasi antar kantong-kantong interaksi menjadi prioritas utama dalam taman ini. Jenis alas dapat dibagi menjadi dua jenis. Jenis pertama material fungsional seperti paving dan beton dengan sifatnya yang stabil. Jenis kedua material unik seperti pasir dan karet cetak dengan tekstur dan warna yang beragam. Jenis ini dapat digunakan pada area bermain anak.

Taman komunitas memfasilitasi kegiatan berkumpul, bermain hingga pementasan seni. Aksesori taman diperlukan untuk mendukung kenyamanan selama beraktifitas. Bangku taman diperlukan bagi pengguna untuk duduk. Material bangku yang dapat digunakan terdapat dua jenis, material alami dan buatan. Material alami seperti kayu dan beton memberikan kesan hangat dengan sifat warna buminya. Sedangkan material

buatan seperti plastik dapat memberi kesan ceria dengan warnanya yang dapat dibuat beragam.

Bayangan di taman dibutuhkan agar pengguna dapat berteduh selama berkegiatan. Selain pohon, bayangan dapat diciptakan dengan kanopi membran, atap atau payung. Kanopi membran lebih mudah dibentuk dan dapat menjadi elemen estetika. Atap memerlukan struktur yang kokoh dan tetap. Namun jenis penutup ini lebih terbatas bentuk yang dapat dihasilkan. Sedangkan payung merupakan penutup yang praktis, namun jangkauan bayangannya tidak begitu luas.

3. Taman vokasional

Taman vokasional bertujuan untuk mewadahi kegiatan pembelajaran anak. Kegiatan ini meliputi kegiatan bercocok tanam, memanen dan mengolah hasil kebun. Agar kegiatan pembelajaran optimal taman perlu dibentuk nyaman secara suhu, aman serta mudah diakses pengguna terutama anak. (lihat gambar 7)



Gambar 7
Taman Vokasional

a. *Softscape*

Tanaman yang digunakan bertujuan untuk mendukung kegiatan pembelajaran anak. Sayur dapat digunakan sebagai media pembelajaran anak karena ukuran yang tidak begitu besar dan masa tanamnya yang tidak begitu lama. Tanaman bunga juga dapat digunakan sebagai media bercocok tanam. Namun hasilnya tidak dapat dilibatkan dalam proses pembelajaran mengenai makanan pada anak. Tanaman dengan fungsi pembentuk bayangan juga dibutuhkan untuk membentuk suhu nyaman. Pohon buah dengan tubuh daun yang rimbun digunakan sebagai peneduh sekaligus penghasil buah. Tumbuhan dengan bunga dan daun menarik dapat digunakan sebagai pembatas atau penunjuk arah.

Elemen air dan satwa juga memiliki tujuan untuk mendukung kegiatan berkebun anak dan sifatnya tidak menonjol pada area taman ini. Bentuk elemen air lebih fungsional seperti keran dan *sprinkler*.

b. *Hardscape*

Kebutuhan alas pada area taman ini sebagai media tanam dan jalur sirkulasi. Paving block dan beton memiliki sifat yang kokoh dapat digunakan sebagai jalur sirkulasi yang stabil. Namun beton memiliki kekurangan tidak dapat menyerap air. Media tanam dapat

menggunakan tanah langsung atau tanah dalam pot. Tanah dalam pot lebih mudah diatur dan membuat area menanam lebih rapi.

Elemen peneduh dibutuhkan pada area taman ini untuk menjaga suhu nyaman. Peneduh selain pohon dapat menggunakan material seperti paranet atau membran. Material paranet menyaring sinar matahari yang masuk agar tidak terlalu banyak. Dengan ini anak tetap teduh dan tanaman mendapatkan sinar matahari. Material membran dapat memberikan keteduhan lebih dibandingkan paranet. Namun hal ini membuat tanaman tidak mendapatkan sinar matahari yang dibutuhkannya.

Aksesoris taman seperti bangku taman dibutuhkan sebagai tempat beristirahat. Bangku taman lebih baik diletakan di pinggir kebun agar tidak menggagu kegiatan bercocok tanam. Orang tua juga dapat mengawasi dengan mudah dari pinggir kebun. Kemudahan pengawasan memberikan rasa aman bagi orang tua dan anak.

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa perancangan taman dengan konsep healing environment dilakukan dengan membaginya menjadi tiga jenis taman, yaitu taman sensori, taman komunitas, dan taman vokasional. Setiap jenis taman memiliki fokus yang berbeda dalam penggunaan elemen hardscape dan softscapenya, sebagai berikut.

1. Taman sensori

- **Softscape**

Vegetasi dibentuk seperti jalur dimana anak dapat melakukan tur sensorik. Vegetasi yang digunakan mengutamakan rangsangan audio dan visual. Jenis vegetasi lainnya diletakan sebagai selingan antar audio dan visual.

Elemen air mengutamakan rangsangan pendengaran dan peraba. Air mancur diletakan di antara jenis vegetasi. Sedangkan sungai kecil diletakan mengelilingi taman agar anak dapat berinteraksi dengan sengai sepanjang tur.

- **Hardscape**

Alas fokus pada stimulasi menggunakan kombinasi pasir, tanah dan rumput sepanjang sirkulasi taman. Jenis alas disusun berulang agar pengalaman sensori anak tidak membosankan. Peneduh membran diletakan di beberapa titik taman untuk membuat bayangan dan elemen estetika. Aksesoris taman mengutamakan indra pengelihatan dan pendengaran. Patung dibuat dengan bentuk dan warna menarik untuk menarik perhatian anak. Kincir angin dan lonceng angin diletakan pada beberapa titik taman.

2. Taman komunitas

- **Softscape**

Vegetasi didominasi pohon dengan tajuk lebat yang digunakan sebagai peneduh. Tanaman kecil dengan penampilan menarik digunakan sebagai hiasan dan penunjuk arah. Elemen air dibentuk sebagai air mancur dan kolam ikan dangkal tempat anak bermain.

- **Hardscape**

Alas bagian sirkulasi menggunakan material paving dan beton agar pergerakan anak antar kantong interaksi aman dan mudah. Alas pada bagian area bermain menggunakan pasir dan karet cetak.

Membran digunakan sebagai peneduh dan elemen estetika. Aksesoris taman seperti patung digunakan sebagai pemandangan. Bangku taman dibentuk melingkar untuk memberi kesan aman dan nyaman.

3. Taman vokasional

- *Softscape*

Sayur dan buah sebagai media bercocok tanam anak. Pohon dengan tajuk lebar digunakan sebagai peneduh pada beberapa titik di pinggir taman. Elemen air dibuat fungsional seperti keran air, *sprinkler* dan bak cuci tangan.

- *Hardscape*

Alas menggunakan paving block untuk memudahkan sirkulasi dan air tetap dapat terserap. Paranet digunakan sebagai peneduh agar tanaman tetap mendapat sinar matahari. Aksesoris taman seperti bangku taman ditelatakan di pinggir taman untuk memudahkan orang tua mengawasi anaknya.

Dengan penerapan Konsep *Healing Environment* pada taman diharapkan dapat mengoptimalkan proses rehabilitasi bagi anak dengan adiksi gawai. Taman tersebut menjadi tempat yang memfasilitasi pemulihan mereka dengan memberikan stimulus positif, mempromosikan aktivitas fisik dan sosial yang sehat, serta memberikan lingkungan yang nyaman dan menenangkan. Melalui taman dengan konsep healing environment, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan, mengurangi ketergantungan pada gawai dan meningkatkan kualitas hidup mereka secara menyeluruh.

REFERENSI

- APA. (2020). What Is Addiction? Retrieved June 5, 2023, from <https://www.psychiatry.org/patients-families/addiction/what-is-addiction>
- Engemann, K., Bøcker, C., Arge, L., Tsirogiannis, C., & Bo, P. (2019). Residential green space in childhood is associated with lower risk of psychiatric disorders from adolescence into adulthood. <https://doi.org/10.1073/pnas.1807504116>
- Johnston, C., & Park, J. L. (2015). Interventions for Attention-Deficit Hyperactivity Disorder : A Year in Review, 38–45. <https://doi.org/10.1007/s40474-014-0034-2>
- Knecht, M. L. (2010). *Optimal Healing Environments*.
- Marlina, M. (2008). *Gangguan Pemusatan Perhatian dan Hiperaktivitas pada Anak*. (Tim Editor UNP Press, Ed.) (1st ed.). Padang: UNP Press.
- Nuswantari, A. sekar, Marlina, A., & Samsudi, S. (2021). Penerapan Konsep Ramah Anak pada Taman Pintar di Sukoharjo, 4(1), 330–339.
- Tufail, M. W., Khan, R., & Saleem, M. (2015). A LINK BETWEEN INTERNET ADDICTION AND ATTENTION DEFICIT, 29(2), 71–80.
- WHO. (2019). To grow up healthy, children need to sit less and play more. Retrieved July 5, 2023, from <https://www.who.int/news/item/24-04-2019-to-grow-up-healthy-children-need-to-sit-less-and-play-more>