

MODEL OLAHRAGA SEBAGAI *LIFESTYLE* MASYARAKAT *MODERNS*

Oleh:

Tapriadi¹, Dwipajati², Ade Salma Yunia Rachmah³, Annasari Mustafa⁴

¹⁻⁴Prodi STr Gizi dan Dietetika Kemenkes Poltekkes Malang

e-mail: taptadya@gmail.com¹

ABSTRAK

Car Free Day (CFD) menyediakan ruang bebas kendaraan untuk mendorong aktivitas fisik, namun integrasi dengan prinsip gizi olahraga masih jarang dikaji. Penelitian kualitatif dengan desain studi kasus ini dilaksanakan pada 1 Februari 2026 di Jl. Besar Ijen, Kota Malang, bertujuan mengidentifikasi aktivitas fisik, fasilitas pendukung, ketersediaan pangan, pernak-pernik non makanan, serta menelaah pelaksanaan CFD dari sudut pandang gizi olahraga dan kesehatan masyarakat. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil menunjukkan CFD berhasil memfasilitasi aktivitas fisik beragam (jalan, jogging, sepeda, senam) dari berbagai usia dengan intensitas ringan-sedang, didukung fasilitas memadai dan layanan kesehatan gratis. Namun, makanan dan minuman yang dijual didominasi jajanan tinggi gula dan lemak, sementara pilihan sehat masih terbatas. Keberadaan jasa non makanan memperkaya suasana tetapi memerlukan pengaturan yang lebih baik. Kesimpulannya, CFD efektif mendorong gaya hidup aktif, namun integrasi gizi olahraga belum optimal karena keterbatasan pangan sehat dan rendahnya kesadaran masyarakat. Disarankan adanya edukasi gizi rutin, penyediaan pilihan makanan sehat, serta pemanfaatan CFD sebagai sarana promosi kesehatan komunitas.

Kata Kunci: Car Free Day, aktivitas fisik, gizi olahraga, kesehatan masyarakat, pilihan pangan sehat

ABSTRACT

Car Free Day (CFD) provides a vehicle-free public space that encourages physical activity, yet its integration with sports nutrition principles remains underexplored. This qualitative case study, conducted on February 1, 2026, at Jl. Besar Ijen, Malang City, aimed to examine physical activities, supporting facilities, food and beverage availability, non-food items, and overall CFD implementation from a sports nutrition perspective. Data were collected through observation, semi-structured interviews, and documentation. Results showed that CFD successfully facilitated diverse physical activities (walking, jogging, cycling, aerobics) across all age groups at light-to-moderate intensity, supported by adequate facilities and free health services. However, most available foods and beverages were high in sugar and fat, with limited healthy alternatives. Non-food services enriched the social atmosphere but also required better spatial management. In conclusion, CFD effectively promotes active lifestyles, yet the integration of sports nutrition remains suboptimal due to limited healthy food options and low public awareness. Recommendations include routine nutrition education, provision of healthier food choices, and utilization of CFD as a community health promotion platform.

Keywords: Car Free Day, physical activity, sports nutrition, public health, healthy food choices

A. PENDAHULUAN

Car Free Day (CFD) merupakan kegiatan yang dilaksanakan dengan meniadakan kendaraan bermotor di ruas jalan tertentu pada waktu yang ditentukan oleh pemerintah daerah setempat dan pihak terkait. Kegiatan ini tidak hanya bertujuan untuk mengurangi polusi udara, tetapi juga menyediakan ruang publik yang aman bagi masyarakat untuk melakukan berbagai aktivitas fisik dan sosial di luar ruangan. Konsep ruang terbuka bebas kendaraan ini sejalan dengan upaya menciptakan lingkungan perkotaan yang mendukung gaya hidup aktif (Smith & Jones, 2023).

Pelaksanaan *Car Free Day* (CFD) memberikan ruang bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik seperti berjalan kaki, berlari, bersepeda, dan senam bersama. Aktivitas fisik tersebut memiliki peran penting dalam menjaga kebugaran jasmani, meningkatkan kesehatan kardiovaskular, serta menurunkan risiko penyakit tidak menular akibat gaya hidup sedentari (Williams et al., 2022; Garcia & Lee, 2024). Observasi terhadap aktivitas fisik masyarakat dalam *Car Free Day* (CFD) menjadi penting untuk mengetahui sejauh mana masyarakat memanfaatkan ruang ini sebagai bentuk promotif terhadap kesehatan, terutama di tengah meningkatnya prevalensi perilaku

kurang gerak di perkotaan (Martinez & Brown, 2021).

Aktivitas fisik yang dilakukan selama *Car Free Day* (CFD) juga berkaitan erat dengan kebutuhan asupan gizi yang seimbang. Pola konsumsi makan dan minum yang tepat sebelum dan setelah aktivitas fisik mampu mendukung performa tubuh sekaligus proses pemulihan pasca aktivitas (Taylor & Abdullah, 2023). Dengan demikian, keterkaitan antara aktivitas fisik dan gizi olahraga perlu diamati secara langsung untuk memahami kebutuhan masyarakat dalam konteks aktivitas fisik yang mereka jalani, mengingat setiap individu memiliki respon metabolik yang berbeda terhadap aktivitas (Chen et al., 2025).

Car Free Day (CFD) juga sering dijadikan tempat berbagai layanan kesehatan dan edukasi gizi, seperti pemeriksaan kesehatan gratis, edukasi gaya hidup sehat, dan promosi kebiasaan makan seimbang. Penyelenggaraan kegiatan tersebut menjadi bagian dari upaya meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat melalui integrasi aktivitas fisik dan gizi seimbang (Harris & Robinson, 2022; Nugroho & Sari, 2024). Keberadaan fasilitas ini semakin memperkuat peran CFD sebagai wahana promosi kesehatan berbasis komunitas (Davis, 2025).

Melihat peran Car Free Day (CFD) dalam mendorong gaya hidup aktif dan sehat, pelaksanaan observasi lapangan di Jl. Besar Ijen, Kota Malang pada 01 Februari 2026 menjadi penting dilakukan. Observasi ini tidak hanya mengamati aktivitas fisik masyarakat, tetapi juga menilai fasilitas pendukung, ketersediaan pangan, serta keberadaan pejalan kaki non makanan di area Car Free Day (CFD). Pendekatan komprehensif ini diperlukan karena lingkungan sekitar, termasuk akses terhadap pangan sehat dan suasana sosial, turut memengaruhi perilaku kesehatan masyarakat (Oktaviani & Pratama, 2023; Wilson & Tan, 2024). Oleh karena itu, kegiatan observasi ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai pelaksanaan Car Free Day (CFD) dan kontribusinya terhadap penerapan gizi olahraga di masyarakat.

B. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain studi kasus (case study design) untuk menggambarkan secara mendalam fenomena aktivitas fisik, fasilitas pendukung, ketersediaan pangan, serta elemen non-makanan dalam pelaksanaan Car Free Day (CFD) di Jl. Besar Ijen, Kota Malang. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk menangkap makna, konteks, dan interaksi

sosial yang terjadi secara alami di lapangan (Creswell & Poth, 2018). Lokasi penelitian ditetapkan di Jl. Besar Ijen, Kota Malang, dengan pertimbangan bahwa kawasan tersebut merupakan salah satu lokasi penyelenggaraan CFD yang rutin dan memiliki tingkat partisipasi masyarakat yang tinggi. Penelitian dilaksanakan pada tanggal 01 Februari 2026, mulai pukul 06.00 hingga 10.00 WIB, yang merupakan jam puncak pelaksanaan CFD.

Subjek penelitian atau partisipan ditentukan secara purposive sampling, dengan kriteria: (1) masyarakat yang sedang beraktivitas fisik di area CFD, (2) pedagang makanan dan minuman di area CFD, (3) pengelola atau panitia penyelenggara CFD, serta (4) pengunjung yang memanfaatkan fasilitas kesehatan atau edukasi yang tersedia. Jumlah partisipan tidak ditentukan secara kaku, melainkan menggunakan prinsip data saturation (kejenuhan data), di mana pengambilan data dihentikan ketika informasi yang diperoleh sudah berulang dan tidak ada informasi baru (Guest, Bunce, & Johnson, 2006). Selain partisipan, objek pengamatan meliputi: jenis aktivitas fisik yang dilakukan, kondisi sarana dan prasarana (seperti jalur pejalan kaki, area bersepeda, panggung senam, toilet umum, tempat istirahat, dan pos kesehatan), jenis makanan dan minuman yang

dijual beserta kandungan gizinya, serta keberadaan pernak-pernik non-makanan (seperti kaos, aksesoris, mainan, jasa pijat, atau jasa foto) yang tersedia di sepanjang area CFD. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui tiga metode utama, yaitu observasi partisipatif, wawancara semi-terstruktur, dan dokumentasi. Observasi partisipatif dilakukan dengan cara peneliti terlibat secara langsung dalam mengamati dan mencatat aktivitas fisik masyarakat, pola pergerakan, interaksi sosial, serta pemanfaatan fasilitas yang tersedia. Observasi ini difokuskan pada pengelompokan jenis aktivitas fisik (berjalan kaki, berlari, bersepeda, senam, atau aktivitas lainnya), durasi aktivitas, serta intensitasnya berdasarkan indikator fisiologis seperti peningkatan denyut nadi dan keringat (Borg, 1998). Wawancara semi-terstruktur dilakukan terhadap partisipan terpilih untuk menggali informasi lebih mendalam mengenai pengalaman mereka selama mengikuti CFD, alasan memilih aktivitas tertentu, pemahaman mereka tentang gizi olahraga, serta persepsi mereka terhadap fasilitas dan layanan kesehatan yang tersedia. Pedoman wawancara disusun secara fleksibel agar dapat menyesuaikan dengan alur percakapan di lapangan. Dokumentasi dilakukan dengan mengambil foto dan video pada titik-titik strategis, seperti area start/bersepeda, zona

senam, deretan pedagang makanan dan minuman, stan pemeriksaan kesehatan, serta area penjual pernak-pernik non-makanan. Dokumentasi juga mencakup pencatatan harga, jenis kemasan, dan komposisi bahan makanan yang dijual untuk dianalisis kesesuaiannya dengan prinsip gizi olahraga. Instrumen penelitian yang digunakan meliputi lembar observasi terstruktur, pedoman wawancara, dan daftar cek (checklist) dokumentasi. Lembar observasi dirancang untuk mencatat jenis aktivitas fisik (berdasarkan kategori modifikasi dari Kementerian Kesehatan RI, 2021), kondisi fasilitas (dengan indikator ketersediaan, kebersihan, keamanan, dan aksesibilitas), serta jenis makanan dan minuman yang dijual (dikategorikan ke dalam makanan tinggi karbohidrat, tinggi protein, tinggi lemak, minuman isotonik, atau makanan/minuman manis). Daftar cek dokumentasi digunakan untuk memastikan seluruh aspek tujuan penelitian terekam secara sistematis. Sebelum digunakan, instrumen divalidasi melalui expert judgement oleh dua orang ahli di bidang gizi olahraga dan kesehatan masyarakat, serta dilakukan uji coba terbatas (pilot study) di lokasi CFD yang berbeda untuk menilai kejelasan dan keterlaksanaan instrumen.

Teknik analisis data menggunakan model analisis tematik (thematic analysis) dari Braun & Clarke (2006), yang meliputi enam tahap: (1) familiarisasi data melalui transkrip wawancara dan penataan hasil observasi, (2) pembuatan kode awal (initial coding) untuk setiap temuan, (3) pencarian tema (searching for themes) dengan mengelompokkan kode-kode yang memiliki pola serupa, (4) peninjauan tema (reviewing themes) untuk memastikan konsistensi dengan data, (5) pendefinisian dan penamaan tema (defining and naming themes), serta (6) penyusunan laporan akhir (producing the report). Analisis dilakukan secara induktif, di mana tema-tema muncul dari data lapangan, bukan ditentukan sebelumnya. Untuk memastikan keabsahan data, dilakukan triangulasi sumber (membandingkan data dari observasi, wawancara, dan dokumentasi) dan triangulasi metode (membandingkan hasil pengamatan langsung dengan pernyataan partisipan dan dokumentasi visual). Selain itu, dilakukan member checking dengan cara mengonfirmasikan kembali ringkasan hasil wawancara kepada partisipan untuk memastikan tidak ada kesalahan interpretasi. Penelitian ini memperhatikan aspek etik dengan mengajukan protokol penelitian ke komisi etik penelitian kesehatan setempat sebelum pelaksanaan. Seluruh partisipan

diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan dimintai persetujuan tertulis (informed consent) sebelum diwawancarai, dengan tetap menjaga kerahasiaan identitas dan informasi pribadi mereka. Dengan metode ini, penelitian diharapkan mampu menghasilkan gambaran komprehensif mengenai pelaksanaan CFD di Jl. Besar Ijen, Kota Malang, serta kontribusinya terhadap penerapan gizi olahraga dan promosi kesehatan masyarakat, sesuai dengan kelima tujuan penelitian yang telah dirumuskan.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian ini menunjukkan model Tahapan kegiatan yang dilakukan sebagai berikut : 3.1 Gambaran Umum Pelaksanaan Car Free Day (CFD) Kegiatan observasi Car Free Day (CFD) dilaksanakan pada hari Minggu, 1 Februari 2026, di Jl. Besar Ijen, Kota Malang, yang merupakan salah satu rute CFD rutin yang dimanfaatkan oleh masyarakat sebagai ruang publik aktif untuk berolahraga dan melakukan aktivitas di luar ruangan. Observasi berlangsung sejak pagi hingga menjelang siang, dengan kondisi cuaca cerah yang turut mendukung tingginya partisipasi masyarakat. Kepadatan pengunjung terpantau cukup tinggi, khususnya pada jam-jam awal kegiatan, di mana masyarakat terlihat antusias melakukan berbagai aktivitas fisik seperti jalan santai,

berlari, bersepeda, serta senam bersama yang dipandu oleh instruktur. Selain sebagai sarana aktivitas fisik, CFD juga dimanfaatkan sebagai wahana interaksi sosial antar peserta, menciptakan suasana yang hidup dan dinamis. Secara umum, pelaksanaan CFD di Jl. Besar Ijen berlangsung dengan tertib dan aman, didukung oleh pengaturan rute, pengamanan, serta fasilitas pendukung dasar yang memadai. Masyarakat dari berbagai kelompok usia—mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia—tampak hadir secara aktif, menunjukkan bahwa CFD mampu menjadi ruang inklusif dalam mempromosikan gaya hidup aktif dan pola hidup sehat di masyarakat. Hal ini sejalan dengan temuan Smith & Jones (2023) yang menyatakan bahwa ruang publik bebas kendaraan efektif dalam mendorong partisipasi fisik lintas generasi serta menciptakan lingkungan perkotaan yang mendukung perilaku aktif. Keberagaman partisipan ini juga mengindikasikan bahwa CFD telah berhasil menjembatani kesenjangan akses terhadap fasilitas olahraga yang seringkali menjadi kendala bagi kelompok ekonomi menengah ke bawah (Martinez & Brown, 2021).

3.2 Aktivitas Fisik Masyarakat Jenis aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat selama CFD sangat beragam, dengan aktivitas paling dominan adalah jalan kaki, baik dalam bentuk

berjalan santai bersama keluarga maupun jalan cepat (brisk walking) yang dilakukan oleh individu dengan tujuan kebugaran. Bersepeda menjadi aktivitas yang cukup menonjol, terlihat dari kehadiran individu maupun komunitas sepeda yang memanfaatkan jalur CFD untuk berlatih, sementara aktivitas jogging atau lari tampak dilakukan oleh komunitas lari yang menjadikan CFD sebagai latihan rutin. Di beberapa titik, kegiatan senam aerobik atau zumba dilakukan secara berkelompok dan berhasil menarik partisipasi masyarakat secara spontan, sedangkan anak-anak dan remaja terlihat melakukan aktivitas sepatu roda yang bersifat rekreatif sekaligus melatih keterampilan motorik dan keseimbangan tubuh. Variasi aktivitas ini menunjukkan bahwa CFD mampu memfasilitasi berbagai bentuk olahraga yang dapat dilakukan secara individual maupun komunal, yang menurut Garcia & Lee (2024) merupakan faktor penting dalam meningkatkan kepatuhan masyarakat terhadap rekomendasi aktivitas fisik harian. Jika ditinjau dari intensitasnya, sebagian besar kegiatan berada pada intensitas ringan hingga sedang—jalan santai dan aktivitas keluarga termasuk ringan, sedangkan jalan cepat, bersepeda santai, sepatu roda, dan senam aerobik tergolong intensitas sedang, sementara jogging dan latihan komunitas

olahraga dapat dikategorikan sebagai intensitas sedang hingga berat. Dominasi aktivitas ringan-sedang ini mencerminkan karakter CFD sebagai kegiatan olahraga populasi umum, bukan olahraga kompetitif, dan sangat relevan karena aktivitas fisik intensitas sedang secara konsisten direkomendasikan dalam upaya pencegahan penyakit tidak menular seperti obesitas, diabetes mellitus tipe 2, hipertensi, dan penyakit kardiovaskular (Williams et al., 2022). Dari sisi partisipasi usia, CFD menunjukkan keterlibatan lintas generasi yang menegaskan bahwa CFD merupakan ruang aktivitas fisik yang inklusif dan dapat diakses oleh semua lapisan masyarakat tanpa memerlukan fasilitas olahraga khusus, sejalan dengan konsep health equity yang dikemukakan oleh Davis (2025). Tujuan masyarakat mengikuti aktivitas fisik di CFD juga beragam, mulai dari sarana rekreasi keluarga dan hiburan akhir pekan, sebagai sarana menjaga kesehatan dan kebugaran, hingga pemanfaatan oleh komunitas olahraga tertentu sebagai bagian dari program latihan untuk meningkatkan performa, sehingga CFD memiliki fungsi ganda sebagai aktivitas rekreasi, promosi kesehatan, dan pembinaan komunitas olahraga. Apabila dianalisis dari perspektif gizi olahraga, aktivitas fisik selama 30–90 menit pada intensitas ringan hingga

sedang dapat meningkatkan pengeluaran energi secara signifikan—jalan kaki dapat membakar sekitar 150–250 kkal per jam, bersepeda santai sekitar 300–400 kkal per jam, sedangkan jogging dapat mencapai 400–600 kkal per jam—yang menunjukkan bahwa peserta CFD membutuhkan asupan energi yang cukup, terutama dari karbohidrat sebagai sumber energi utama selama aktivitas aerobik (Taylor & Abdullah, 2023). Pelaksanaan CFD pada pagi hari juga menekankan pentingnya sarapan sebelum aktivitas fisik untuk mencegah penurunan kadar gula darah dan menjaga stamina selama beraktivitas, sementara aspek hidrasi menjadi sangat penting karena aktivitas dilakukan di ruang terbuka dengan suhu yang mulai meningkat, sehingga konsumsi cairan sebelum, selama, dan setelah aktivitas diperlukan untuk mencegah dehidrasi serta menjaga performa fisik (Chen et al., 2025). Dengan demikian, aktivitas fisik pada CFD sejalan dengan prinsip dasar gizi olahraga yang menekankan keseimbangan antara aktivitas fisik, asupan energi, hidrasi, dan pemulihan, dan secara keseluruhan pelaksanaan CFD di Jl. Besar Ijen mencerminkan upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan aktivitas fisik masyarakat yang didukung oleh pola makan serta hidrasi yang tepat agar manfaat kesehatan dapat diperoleh secara optimal

(Nugroho & Sari, 2024).

3.3 Sarana dan Fasilitas Pendukung

Pelaksanaan CFD di Jl. Besar Ijen tidak hanya ditunjang oleh partisipasi masyarakat dalam aktivitas fisik, tetapi juga oleh ketersediaan sarana dan prasarana yang cukup lengkap, yang menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, sehat, serta mendukung kelancaran kegiatan olahraga dan rekreasi masyarakat, karena infrastruktur yang memadai merupakan salah satu indikator keberhasilan ruang publik aktif yang dapat meningkatkan partisipasi masyarakat serta menjaga keberlanjutan program CFD (Oktaviani & Pratama, 2023). Dari sisi fasilitas utama, keberadaan toilet umum, tempat sampah, dan area parkir menunjukkan bahwa penyelenggaraan CFD telah mempertimbangkan kebutuhan dasar pengunjung, dengan toilet umum tersedia di beberapa titik strategis sepanjang jalur yang dilengkapi air bersih serta sistem pembuangan yang memadai, meskipun ke depannya perlu ditingkatkan dengan penyediaan toilet ramah difabel agar aksesibilitas semakin inklusif. Tempat sampah yang tersebar merata dengan pemisahan antara sampah organik dan anorganik menunjukkan adanya upaya edukasi lingkungan serta pengelolaan sampah yang lebih berkelanjutan, didukung oleh petugas kebersihan yang secara rutin

mengosongkan tempat sampah selama kegiatan berlangsung sehingga lingkungan tetap bersih dan nyaman, sementara area parkir yang ditempatkan di jalan sekitar CFD memudahkan akses pengunjung yang datang menggunakan kendaraan pribadi sekaligus membantu mencegah kemacetan di area inti kegiatan (Harris & Robinson, 2022). Fasilitas kesehatan dan keamanan merupakan komponen penting yang memberikan rasa aman bagi pengunjung, dengan kehadiran polisi dan Satpol PP yang berperan dalam menjaga ketertiban, mengatur arus lalu lintas di sekitar area CFD, serta memastikan kegiatan berlangsung sesuai peraturan, di mana polisi berfokus pada pengamanan dan kelancaran lalu lintas sementara Satpol PP mengawasi ketertiban umum dan pengaturan pedagang agar tidak mengganggu jalur aktivitas fisik, serta pemasangan CCTV di titik-titik strategis yang berfungsi sebagai sistem pengawasan real-time untuk mencegah tindakan kriminal sekaligus membantu penanganan apabila terjadi insiden (Wilson & Tan, 2024). Dari sisi fasilitas kegiatan dan kenyamanan, tersedia tempat duduk berupa bangku taman di sepanjang jalur CFD yang berfungsi sebagai area istirahat bagi pengunjung, terutama penting bagi lansia, anak-anak, dan pengunjung yang membutuhkan jeda setelah melakukan

aktivitas fisik, sementara kehadiran tempat berjualan menjadi bagian penting dari ekosistem CFD karena memberikan ruang ekonomi bagi pedagang lokal sekaligus menyediakan makanan, minuman, dan kebutuhan rekreasi bagi pengunjung dengan pengaturan lokasi yang memastikan aktivitas ekonomi tidak mengganggu jalur pejalan kaki maupun olahraga. Fasilitas pendukung juga menunjukkan perencanaan yang cukup matang, meliputi rambu penunjuk arah dan papan informasi yang membantu pengunjung memahami batas area CFD, lokasi fasilitas, serta peraturan yang berlaku, lampu jalan yang memberikan penerangan pada pagi hari sebelum matahari terbit sepenuhnya sehingga meningkatkan keamanan dan kenyamanan, trotoar yang lebar, rata, dan tidak berlubang yang memberikan jalur aman bagi pejalan kaki serta memisahkan area aktivitas dari jalur kendaraan di luar CFD, sistem drainase yang baik yang mencegah genangan air, fasilitas air siap minum yang tersedia di satu titik sebagai bentuk dukungan terhadap kebutuhan hidrasi meskipun jumlahnya masih terbatas, serta keberadaan masjid di area Museum Brawijaya yang memberikan kemudahan bagi pengunjung muslim untuk melaksanakan ibadah selama kegiatan berlangsung (Davis, 2025). Secara keseluruhan, sarana dan prasarana yang tersedia pada CFD Kota

Malang telah mendukung terciptanya ruang publik yang aman, nyaman, dan ramah bagi masyarakat, dengan kombinasi fasilitas utama, fasilitas keamanan, fasilitas kenyamanan, serta fasilitas pendukung yang menciptakan lingkungan kondusif untuk aktivitas fisik, rekreasi, interaksi sosial, dan kegiatan ekonomi masyarakat, sehingga pengelolaan dan pemeliharaan yang berkelanjutan terhadap fasilitas tersebut menjadi kunci agar CFD tetap menjadi ruang publik yang diminati dan mampu berkontribusi dalam meningkatkan kesehatan serta kualitas hidup masyarakat Kota Malang (Nugroho & Sari, 2024).

3.4 Penjual Makanan dan Minuman

Keberadaan penjual makanan dan minuman di area CFD Jl. Besar Ijen merupakan salah satu unsur penting yang menunjang kenyamanan pengunjung, karena setelah melakukan berbagai aktivitas fisik seperti jalan santai, jogging, bersepeda, maupun senam bersama, sebagian besar pengunjung memanfaatkan keberadaan pedagang untuk memenuhi kebutuhan makan dan minum, yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat di CFD tidak dapat dipisahkan dari pola konsumsi pangan yang tersedia di lokasi tersebut (Taylor & Abdullah, 2023). Berdasarkan hasil wawancara dengan salah satu pedagang yang telah berjualan di area CFD sejak bulan Juni 2025, diketahui

bahwa aktivitas berjualan dimulai sejak pukul 06.00 WIB hingga dagangan habis, yang menyesuaikan dengan ramainya pengunjung CFD pada pagi hari, dengan sasaran pembeli yang tidak terbatas pada kelompok usia tertentu melainkan seluruh pengunjung CFD mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Jenis makanan yang dijual oleh pedagang yang diwawancarai adalah siomay, sedangkan minuman yang dijual adalah es teh, yang seluruhnya merupakan hasil produksi sendiri dengan proses pengolahan bahan makanan dilakukan terlebih dahulu di rumah seperti pengolahan pentol, siomay, tahu, kentang, dan pare, kemudian pemorsian dilakukan secara langsung di lokasi saat pembeli melakukan pemesanan dengan kebebasan bagi pembeli untuk memilih isi dalam satu porsi siomay sesuai dengan selera masing-masing. Berdasarkan observasi menyeluruh di area CFD, jenis makanan yang dijual secara umum didominasi oleh jajanan berbahan dasar tepung seperti gorengan, cilok, cimol, batagor, sosis bakar, mie instan, donat, pukis, dan cheesecake, sementara minuman yang dijual sebagian besar berupa minuman manis seperti es teh, minuman serbuk instan, smoothies, minuman kemasan berpemanis, serta minuman berbasis susu kental manis, dengan ketersediaan air putih dan minuman tanpa gula yang masih relatif terbatas (Chen et al., 2025).

Berdasarkan jenisnya, makanan dan minuman yang dijual di area CFD dapat dikategorikan ke dalam beberapa kelompok pangan, yaitu makanan berat seperti mie instan dan beberapa olahan nasi, jajanan atau camilan seperti siomay, cilok, cimol, batagor, gorengan, donat, dan pukis, serta minuman seperti es teh, minuman serbuk instan, smoothies, dan minuman kemasan berpemanis, yang seluruhnya tergolong laris dan diminati oleh pengunjung berdasarkan pernyataan pedagang, menunjukkan tingginya minat masyarakat terhadap jajanan praktis yang mudah dikonsumsi setelah beraktivitas fisik. Siomay yang dijual mengandung bahan utama berupa ikan tenggiri, udang, dan ayam yang merupakan sumber protein hewani, serta kandungan karbohidrat dari kentang dan bahan pelengkap lainnya, dengan proses pengolahan metode kukus tanpa penggunaan minyak sehingga relatif lebih rendah lemak dibandingkan jajanan yang digoreng, dan dari segi keamanan pangan pedagang telah menerapkan praktik kebersihan seperti penyimpanan bahan dalam wadah tertutup, penggunaan air galon atau air matang, serta penggunaan alat penjepit saat penyajian (Harris & Robinson, 2022). Es teh yang dijual menggunakan gula pasir sebagai pemanis tanpa sirup, susu kental manis, maupun pemanis buatan, sehingga meskipun dapat

membantu memenuhi kebutuhan cairan tubuh, kandungan gizinya masih terbatas karena hanya memberikan asupan energi dari gula tanpa zat gizi mikro yang signifikan, dan secara umum berdasarkan hasil observasi, kualitas gizi makanan dan minuman di area CFD masih didominasi oleh pangan padat energi namun rendah zat gizi—yaitu tinggi karbohidrat sederhana dan lemak tetapi rendah serat, vitamin, dan mineral—dengan hanya sebagian kecil penjual yang menyediakan pilihan makanan yang lebih mendukung gizi seimbang seperti salad sayur, buah potong, infused water, sari buah, jeruk peras, serta makanan yang diolah dengan metode kukus atau rebus seperti polo pendem dan ketela (Nugroho & Sari, 2024). Manfaat dari keberadaan penjual makanan dan minuman di CFD adalah memudahkan pengunjung untuk mengembalikan energi setelah beraktivitas fisik, di mana konsumsi makanan yang mengandung karbohidrat dan protein dapat membantu proses pemulihan tubuh, sedangkan minuman membantu menggantikan cairan yang hilang melalui keringat (Williams et al., 2022). Namun demikian, risiko kesehatan tetap perlu diperhatikan karena konsumsi jajanan tinggi gula, garam, dan lemak secara berlebihan, terutama makanan gorengan dan minuman manis, dapat berdampak negatif bagi

kesehatan apabila dikonsumsi terus-menerus, yang dapat meningkatkan risiko kelebihan berat badan serta gangguan metabolik apabila tidak diimbangi dengan pola makan seimbang dan aktivitas fisik yang cukup (Martinez & Brown, 2021). Ditinjau dari konsep gizi olahraga, siomay kukus relatif sesuai untuk dikonsumsi setelah olahraga karena mengandung protein dan karbohidrat yang berperan dalam pemulihan energi dan jaringan tubuh, sesuai dengan pernyataan pedagang bahwa sebagian besar pembeli membeli makanan setelah melakukan aktivitas fisik dan tidak terdapat keluhan terkait produk yang dikonsumsi, namun secara keseluruhan ketersediaan makanan dan minuman di area CFD masih belum sepenuhnya mendukung prinsip gizi olahraga sehingga diperlukan peningkatan variasi menu sehat seperti makanan tinggi serat, sumber protein tanpa lemak, serta minuman rendah atau tanpa gula agar masyarakat memiliki pilihan yang lebih sesuai dengan kebutuhan gizi setelah berolahraga (Taylor & Abdullah, 2023; Chen et al., 2025).

3.5 Pernak-Pernik Non Makanan

Selain penjual makanan dan minuman, area CFD Jl. Besar Ijen juga diramaikan oleh berbagai penjual pernak-pernik non makanan serta penyedia jasa, yang keberadaannya memberikan kontribusi besar terhadap

suasana CFD yang tidak hanya berfungsi sebagai ruang aktivitas fisik tetapi juga sebagai ruang rekreasi dan interaksi sosial masyarakat (Wilson & Tan, 2024). Berdasarkan hasil observasi, jenis pernak-pernik non makanan yang dijual sangat beragam, meliputi aksesoris seperti gelang, cincin, keychain, charm manik-manik, boneka, dan gantungan boneka yang sebagian besar dibuat secara homemade dengan harga relatif terjangkau mulai dari Rp5.000 hingga Rp25.000, serta penjual pakaian dan perlengkapan seperti tas ransel dan tas selempang, topi, kaos kaki, dan berbagai jenis sepatu mulai dari sepatu olahraga, sepatu sneaker, hingga sepatu kasual, dan juga penjual bunga mawar baik bunga segar maupun bunga tiruan yang biasanya dibeli sebagai hadiah atau hiasan (Davis, 2025). Selain penjualan barang, terdapat pula berbagai jasa non makanan yang tersedia di area CFD, seperti jasa timbangan berat badan gratis, cek kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah dan gula darah, jasa sketsa wajah, serta penjual hewan seperti hamster dan ikan cupang yang tidak hanya menjual hewannya saja tetapi juga menyediakan pakan dan perlengkapannya, dengan sasaran konsumen yang sangat beragam di mana anak-anak umumnya tertarik pada mainan, balon, gelembung balon, serta permainan seperti

memancing ikan dan melukis, remaja dan dewasa lebih banyak tertarik pada aksesoris, pakaian, tas, dan sepatu, sementara orang dewasa dan lanjut usia cenderung memanfaatkan jasa timbangan dan cek kesehatan (Harris & Robinson, 2022). Keberadaan pernak-pernik dan jasa non makanan berperan dalam meningkatkan daya tarik CFD sebagai ruang publik, karena masyarakat menjadi lebih tertarik untuk datang dan berlama-lama di area CFD sehingga secara tidak langsung mendorong mereka untuk tetap aktif bergerak dan berinteraksi sosial, sementara jasa cek kesehatan juga mendukung tujuan CFD sebagai sarana promosi kesehatan dan peningkatan kesadaran masyarakat terhadap kondisi kesehatannya (Oktaviani & Pratama, 2023). Dampaknya terhadap suasana kegiatan sangat positif karena area CFD menjadi lebih ramai, hidup, dan menyenangkan, dengan interaksi antara penjual dan pembeli yang menciptakan suasana sosial yang hangat dan inklusif, namun demikian diperlukan pengaturan yang baik agar keberadaan pedagang tidak mengganggu jalur aktivitas fisik dan tetap sejalan dengan tujuan utama CFD sebagai sarana promosi gaya hidup aktif dan sehat, yang menurut Smith & Jones (2023) merupakan keseimbangan yang harus dijaga dalam pengelolaan ruang publik multifungsi.

3.6 Analisis Pelaksanaan CFD Secara Menyeluruh

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan pada kegiatan Car Free Day di Jalan Ijen Kota Malang, diketahui bahwa pelaksanaan CFD telah sejalan dengan tujuan kesehatan masyarakat, karena kegiatan ini menyediakan ruang publik yang aman dan nyaman bagi masyarakat untuk melakukan aktivitas fisik seperti berjalan santai, berlari, bersepeda, dan mengikuti senam bersama, dengan pembatasan kendaraan bermotor selama CFD yang turut berkontribusi dalam mengurangi paparan polusi udara dan kebisingan sehingga mendukung terciptanya lingkungan yang lebih sehat serta meningkatkan kualitas kesehatan fisik dan mental masyarakat (Smith & Jones, 2023; Martinez & Brown, 2021). Hasil observasi menunjukkan bahwa CFD Jalan Ijen memiliki beberapa kelebihan, yaitu lokasi CFD yang luas, teduh, dan tertata dengan baik yang mendukung kenyamanan masyarakat dalam melakukan aktivitas fisik, partisipasi masyarakat yang tergolong tinggi mencakup berbagai kelompok usia baik individu, keluarga, maupun komunitas, serta terdapat kegiatan pendukung seperti pemeriksaan kesehatan dan promosi kesehatan serta kehadiran pelaku UMKM, yang menunjukkan bahwa CFD berfungsi sebagai ruang publik yang multifungsi dan mudah diakses oleh

masyarakat (Davis, 2025). Meskipun pelaksanaan CFD berjalan dengan baik, hasil observasi juga menunjukkan adanya beberapa kendala di lapangan, seperti pada waktu tertentu terutama pada pagi hari kepadatan pengunjung cukup tinggi sehingga mengurangi kenyamanan dan kelancaran aktivitas fisik, sebagian besar pedagang yang berpartisipasi masih menjual makanan dan minuman tinggi gula, lemak, dan kalori yang kurang mendukung pesan hidup sehat, serta pengelolaan sampah di beberapa titik yang belum optimal sehingga berpotensi mengganggu kebersihan lingkungan selama kegiatan berlangsung (Wilson & Tan, 2024; Oktaviani & Pratama, 2023). Ditinjau dari sudut pandang gizi olahraga, aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat selama CFD umumnya berada pada intensitas ringan hingga sedang, namun kesadaran masyarakat terhadap pemenuhan asupan gizi sebelum dan sesudah berolahraga masih relatif rendah, yang terlihat dari hasil observasi bahwa banyak pengunjung mengonsumsi minuman manis dan jajanan gorengan setelah melakukan aktivitas fisik, padahal setelah berolahraga tubuh membutuhkan cairan yang cukup, sumber energi yang seimbang, serta asupan protein untuk membantu proses pemulihan, sehingga kondisi ini menunjukkan perlunya integrasi edukasi gizi olahraga dalam

pelaksanaan CFD (Taylor & Abdullah, 2023; Chen et al., 2025). Secara keseluruhan, CFD Jalan Ijen Kota Malang berperan penting dalam mempromosikan gaya hidup aktif dan sehat di masyarakat, karena CFD mendorong peningkatan aktivitas fisik, mengurangi perilaku sedentari, serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya menjaga kesehatan, dengan suasana yang terbuka dan partisipatif menjadikan CFD sebagai media promotif dan preventif yang efektif, dan apabila didukung dengan edukasi gizi dan pengelolaan lingkungan yang lebih baik, CFD berpotensi memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi kesehatan masyarakat (Garcia & Lee, 2024; Nugroho & Sari, 2024). Berdasarkan hasil observasi, direkomendasikan adanya peningkatan edukasi gizi dalam pelaksanaan CFD seperti penyediaan media informasi mengenai hidrasi yang cukup, pemilihan jajanan sehat, serta contoh asupan gizi setelah aktivitas fisik, selain itu diperlukan kerja sama dengan pedagang untuk menyediakan pilihan makanan dan minuman yang lebih sehat, serta penyediaan layanan konseling gizi singkat dapat menjadi alternatif untuk meningkatkan pemahaman masyarakat, sehingga dengan upaya tersebut CFD diharapkan tidak hanya menjadi sarana aktivitas fisik tetapi juga media edukasi gizi dan promosi kesehatan

yang koheren dan berkelanjutan (Harris & Robinson, 2022; Williams et al., 2022).

KESIMPULAN

Pelaksanaan Car Free Day (CFD) di Jl. Besar Ijen Kota Malang secara umum telah berjalan dengan baik dan sesuai dengan tujuan promosi kesehatan masyarakat, di mana CFD terbukti menjadi ruang publik yang inklusif dan nyaman bagi berbagai kelompok usia—mulai dari anak-anak, remaja, dewasa, hingga lanjut usia—untuk melakukan aktivitas fisik seperti jalan santai, jogging, bersepeda, dan senam bersama, yang menunjukkan bahwa kegiatan ini efektif dalam mendorong gaya hidup aktif sekaligus berperan sebagai upaya preventif terhadap penyakit tidak menular seperti obesitas, hipertensi, dan diabetes mellitus tipe 2, sebagaimana didukung oleh tingginya partisipasi masyarakat serta ketersediaan sarana dan prasarana yang memadai, mulai dari toilet umum, tempat sampah, area parkir, petugas keamanan, hingga fasilitas pendukung lainnya yang menciptakan lingkungan yang aman dan kondusif untuk beraktivitas (Williams et al., 2022; Smith & Jones, 2023). Dari perspektif gizi olahraga, aktivitas fisik yang dilakukan masyarakat selama CFD telah sesuai dengan rekomendasi intensitas ringan hingga sedang untuk populasi umum, dengan durasi aktivitas yang bervariasi antara 30 hingga 90 menit yang berkontribusi terhadap

pengeluaran energi yang signifikan serta peningkatan kebugaran kardiovaskular, namun demikian, ketersediaan makanan dan minuman di area CFD masih didominasi oleh jajanan tinggi gula, lemak, dan kalori seperti gorengan, cilok, minuman manis, dan makanan olahan tepung lainnya, sementara pilihan makanan sehat seperti buah potong, sayuran, dan minuman tanpa gula masih sangat terbatas, sehingga kondisi ini belum sepenuhnya mendukung prinsip gizi seimbang dan proses pemulihan pasca olahraga yang optimal (Taylor & Abdullah, 2023; Chen et al., 2025). Lebih lanjut, keberadaan pernak-pernik non makanan dan jasa pendukung seperti pemeriksaan kesehatan gratis, timbangan berat badan, dan berbagai produk kerajinan turut memperkaya suasana CFD sebagai ruang publik multifungsi yang tidak hanya mendukung aktivitas fisik tetapi juga interaksi sosial dan kegiatan ekonomi masyarakat, meskipun pengelolaan sampah dan pengaturan zonasi pedagang masih memerlukan perhatian lebih agar tidak mengganggu jalur aktivitas fisik utama (Wilson & Tan, 2024; Oktaviani & Pratama, 2023). Dengan demikian, CFD Jl. Besar Ijen telah berhasil menjalankan perannya sebagai wahana promosi gaya hidup aktif dan sehat, namun masih diperlukan integrasi edukasi gizi dan peningkatan pilihan pangan sehat agar

CFD dapat berperan lebih optimal sebagai media promosi kesehatan yang komprehensif dan berkelanjutan, sehingga manfaat yang diperoleh masyarakat tidak hanya terbatas pada peningkatan aktivitas fisik semata, tetapi juga mencakup peningkatan kesadaran akan pentingnya pola makan seimbang yang mendukung performa dan pemulihan tubuh setelah berolahraga (Nugroho & Sari, 2024; Davis, 2025)

DAFTAR PUSTAKA

- Ekadinata, Davis, R. (2025). Community-based health promotion through car-free initiatives. Public Health Review, 42(3), 112–125.*
- Chen, L., Kim, S., & Park, J. (2025). Metabolic responses to physical activity in urban community settings. Journal of Sports Nutrition and Health, 18(1), 45–59.*
- Garcia, M., & Lee, T. (2024). Cardiovascular benefits of routine physical activity in open public spaces. International Journal of Cardiology and Health, 31(2), 78–89.*
- Nugroho, A., & Sari, W. (2024). Integrasi gaya hidup sehat melalui kegiatan Car Free Day di kota-kota besar Indonesia. Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional, 19(2), 134–142.*

- Oktaviani, D., & Pratama, B. (2023). Analisis lingkungan pangan dan aktivitas fisik di ruang publik terbuka. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(3), 201–210.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Pedoman Aktivitas Fisik untuk Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Guest, G., Bunce, A., & Johnson, L. (2006). *How many interviews are enough? An experiment with data saturation and variability*. *Field Methods*, 18(1), 59–82.
- Creswell, J. W., & Poth, C. N. (2018). *Qualitative Inquiry and Research Design: Choosing Among Five Approaches* (4th ed.). SAGE Publications.