

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT
OBESITAS PADA WANITA USIA REPRODUKSI
DI GOR A YANI KOTA MOJOKERTO**



**AGESTINA PUTRI ANDIKA
NIM: 202205003**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SKRIPSI

**HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT
OBESITAS PADA WANITA USIA REPRODUKSI
DI GOR A YANI KOTA MOJOKERTO**

Diajukan untuk Memperoleh Gelar Sarjana Kebidanan pada
Universitas Bina Sehat PPNI Kab. Mojokerto



**AGESTINA PUTRI ANDIKA
NIM: 202205003**

**PROGRAM STUDI S1 KEBIDANAN
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI
MOJOKERTO
2026**

SURAT PERNYATAAN ORISINALITAS

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Agestina Putri Andika

NIM : 202205003

Prodi : S1 KEBIDANAN

Fakultas : FIKES

Judul : HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DENGAN DERAJAT OBESITAS
PADA WANITA USIA REPRODUKSI DI GOR A YANI KOTA MOJOKERTO

Saya menyatakan bahwa Skripsi ini adalah hasil karya sendiri dan belum pernah dikumpulkan orang lain untuk memperoleh gelar dari berbagai jenjang pendidikan di Perguruan Tinggi manapun, dan apabila terbukti ada unsur Plagiarisme saya siap untuk dibatalkan kelulusannya.

Mojokerto, 05/08/2026



Agestina Putri Andika
202205003

QR REPOSITORY



LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi ini telah disetujui untuk diajukan dalam Ujian Skripsi S1 Kebidanan

Judul : Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Derajat Obesitas
Pada Wanita Usia Reproduksi Di GOR A Yani Kota
Mojokerto

Nama : Agestina Putri Andika

NIM : 202205003

Pada Tanggal : 20 Juli 2026

Pembimbing 1 :

Oleh:

:

Lasiyati Yuswo Yani, S.ST., Bd., M.Keb

NIK. 162 601 089

Pembimbing 2 :

:

Hj Indah Kusmindarti, S.ST., Bd., M.Kes

NIK. 162 601 073

LEMBAR PENGAJUAN KEBERSEDIAAN MENGUJI SKRIPSI

Sehubungan Dengan Pelaksanaan Ujian Skripsi Mahasiswa:

Nama : Agestina Putri Andika

Nim : 202205003

Judul skripsi : Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Derajat Obesitas
Pada Wanita Usia Reproduksi Di GOR A Yani Kota Mojokerto

Hari/ Tanggal : 20 Juli 2026

Tempat : Ruper G3

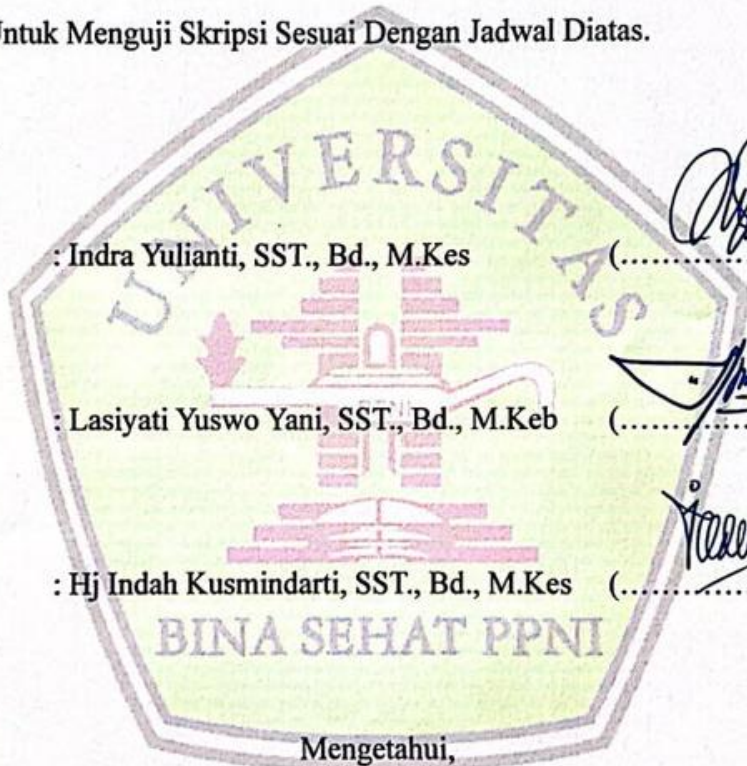
Bersedia Untuk Menguji Skripsi Sesuai Dengan Jadwal Diatas.

Penguji

Ketua : Indra Yulianti, SST., Bd., M.Kes (.....)

Anggota : Lasiyati Yuswo Yani, SST., Bd., M.Keb (.....)

Anggota : Hj Indah Kusmindarti, SST., Bd., M.Kes (.....)



Mengetahui,

Ka. Prodi S1 Kebidanan

Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI

Mojokerto

Indra Yulianti, SST., Bd., M. Kes.
NIK. 162 601 106



Yayasan Kesejahteraan Warga Perawatan Perawat Nasional Indonesia

UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

FAKULTAS EKONOMI BISNIS & TEKNOLOGI DIGITAL

• <http://www.ubs-ppni.ac.id>
• Info@ubs-ppni.ac.id

• 0321-390203 (Fax) / Call Center : 08113281223
• Jln. Raya Jabon KM.06 Mojoanyar Mojokerto

LEMBAR PENGESAHAN

Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : AGESTINA PUTRI ANDIKA
NIM : 202205003
Program Studi : Ilmu Kebidanan
Pada Tanggal : 20 Juli 2026
Judul Skripsi : "HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK
DENGAN DERAJAT OBESITAS PADA WANITA
USIA REPRODUKSI DI GOR A YANI KOTA
MOJOKERTO"

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Dosen Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana pada Program Studi Ilmu Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

DOSEN PENGUJI

Penguji Utama : Indra Yulianti, SST., Bd., M. Kes. (.....)
Penguji 1 : Lasiyati Yuswo Yani, SST., Bd., M.Keb. (.....)
Penguji 2 : Hj. Indah Kusmindarti, SST., Bd., M. Kes. (.....)

Ditetapkan di : Mojokerto

Tanggal : 30 Juli 2026

Ka. Prodi Ilmu Kebidanan

Indra Yulianti, SST., Bd., M. Kes.
NIK : 162.601.106

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT, karena atas rahmat dan karunianya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul **“Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Derajat Obesitas Pada Wanita Usia Reproduksi Di GOR A Yani Kota Mojokerto”** selesainya penulisan skripsi ini adalah berkat bantuan dan dukungan serta bimbingan dari berbagai pihak, maka dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya dengan hati kepada:

1. Ani Wijaya, S.E., M.M. selaku Kepala Dinas Kepemudaan, Olahraga dan Pariwisata Kota Mojokerto yang sudah memberikan izin dan dukungannya dalam melaksanakan penelitian ini.
2. Dr. Indah Lestari, S.Kep.Ns., M.Kes, selaku Rektor Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan kesempatan penulis untuk menempuh Pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto.
3. Dr. Lilik Ma'rifatul, S.Kep.Ns., M.Kes, selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan.
4. Indra Yulianti, S.ST., Bd., M.Kes selaku Ka. Prodi S1 Kebidanan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah memberikan dorongan untuk menyelesaikan pendidikan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto serta selaku penguji skripsi yang telah bersedia meluangkan waktu untuk menguji dan memberikan masukan pada peneliti.
5. Lasiyati Yuswo Yani, S.ST., Bd., M.Keb selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis.
6. Hj Indah Kusmindarti, S.ST., Bd., M.Kes selaku pembimbing II yang telah meluangkan waktu dalam bimbingan kepada penulis
7. Staf dosen dan karyawan Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto yang telah membantu terselesaikannya pembelajaran di Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto

8. Responden yang telah bersedia berpartisipasi, meluangkan waktu, memberikan informasi, serta bekerja sama selama proses pengumpulan data yang berarti bagi kelancaran dan keberhasilan penyelesaian penelitian ini.

Akhirnya penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna, karenanya penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun yang diharapkan akan menyempurnakan skripsi ini.

Mojokerto, 03 Mei 2026

Penulis



DAFTAR ISI

SURAT PERNYATAAN	ii
LEMBAR PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PENGAJUAN KEBERSEDIAAN MENGUJI SKRIPSI.....	iv
LEMBAR PENGESAHAN	v
KATA PENGANTAR.....	vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN.....	viii
ABSTRACT	xi
DAFTAR ISI.....	xiii
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus.....	7
1.4 Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	8
1.4.2 Manfaat Praktis.....	8
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA	10
2.1 Aktivitas Fisik.....	10
2.1.1 Definisi Aktivitas Fisik.....	10
2.1.2 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik	10
2.1.3 Klasifikasi Aktivitas Fisik	12
2.1.4 Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik.....	13
2.1.5 Manfaat Aktivitas Fisik	16
2.1.6 Pengukuran Aktivitas Fisik.....	18

2.2	Obesitas	20
2.2.1	Pengertian Obesitas	20
2.2.2	Klasifikasi Obesitas	21
2.2.3	Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas	22
2.2.4	Dampak Obesitas Terhadap Kesehatan	23
2.3	Wanita Usia Reproduksi Atau WUS.....	24
2.3.1	Pengertian WUS	24
2.3.2	Faktor Yang Mempengaruhi Kesehatan WUS.....	24
2.3.3	Masalah-Masalah Pada Wanita Usia Reproduksi	27
2.4	Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Derajat Obesitas Pada Wanita Usia Reproduksi	35
2.5	Kerangka teori	37
2.6	Kerangka konsep	38
2.7	Hipotesis	39
BAB 3	METODE PENELITIAN.....	40
3.1	Desain Penelitian.....	40
3.2	Populasi, Sampling, dan Sampel.....	40
3.2.1	Populasi	40
3.2.2	Sampling.....	41
3.2.3	Sampel.....	43
3.3	Identifikasi Variable Dan Definisi Operasional.....	44
3.3.1	Variabel Penelitian.....	44
3.3.2	Definisi Operasional.....	45
3.4	Pengumpulan Data	46
3.4.1	Instrumen Penelitian.....	46
3.4.2	Lokasi dan Waktu Penelitian	49
3.4.3	Prosedur Penelitian.....	49
3.5	Prosedur Penelitian (dalam bentuk kerangka kerja).....	52
3.6	Analisa Data	53
3.7	Pengelolaan data.....	54
3.7.1	Editing	54

3.7.2 Coding	55
3.7.3 Scoring.....	55
3.7.4 Tabulating	56
3.7.5 Entry Data.....	57
3.7.6 Cleaning Data	57
3.8 Etika penelitian.....	57
3.8.1 Informed Consent (Persetujuan Responden).....	57
3.8.2 Anonymity (Tanpa Nama).....	58
3.8.3 Confidentiality (<i>Kerahasiaan</i>).....	58
3.8.4 Beneficence (Prinsip Manfaat)	58
3.8.5 Justice (Keadilan)	58
3.9 Keterbatasan penelitian	59
BAB 4 HASIL DAN PEMBAHASAN	61
4.1 Hasil Penelitian	61
4.1.1 Gambaran Lokasi Penelitian.....	61
4.1.2 Data Umum	62
4.1.3 Data Khusus.....	62
4.1.4 Analisis Data	65
4.2 Pembahasan	66
4.2.1 Data Umum	66
4.2.2 Data Khusus.....	68
BAB 5 KESIMPULAN DAN SARAN	78
5.1 Kesimpulan.....	78
5.2 Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	85

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori IPAQ dan Nilai Metabolic Equivalent of Task.....	19
Tabel 2.2 Kategori Aktivitas Fisik	20
Tabel 2.3 Standar Indeks Massa Tubuh IMT	21
Tabel 3.1 Definisi Operasional Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Reproduksi di GOR A Yani Kota Mojokerto	45
Tabel 3.2 Klasifikasi IMT	48
Tabel 4.1 Distribusi Responden Berdasarkan Usia	62
Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Wanita Usia Reproduksi di GOR A Yani	63
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Derajat Obesitas Pada Wanita Usia Reproduksi di GOR A Yani Mojokerto	63
Tabel 4.4 Distribusi Rata-Rata Aktivitas fisik Dengan Derajat Obesitas Pada Wanita Usia Reproduksi di GOR A Yani Kota Mojokerto	64
Tabel 4.5 Distribusi Hasil Uji Spearman Rho Aktivitas Fisik Dengan Derajat Obesitas Pada Wanita Usia Reproduksi Di GOR A Yani Mojokerto....	65

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1	Kerangka Teori Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Derajat Obesitas Pada Wanita Usia Reproduksi.	37
Gambar 2.2	Kerangka Konsep Penelitian Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Derajat Obesitas Pada Wanita Usia Reproduksi.	38
Gambar 3.1	Kerangka Kerja Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Wanita Usia Reproduksi di GOR A Yani Kota Mojokerto	52



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Jadwal Kegiatan.....	85
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Judul Skripsi	86
Lampiran 3 Surat Izin Studi Pendahuluan	87
Lampiran 4 Surat Balasan Izin Penelitian.....	88
Lampiran 5 Informed Consent	91
Lampiran 6 Lembar Kuisisioner Penelitian.....	93
Lampiran 7 Lembar Tabulasi Data.....	95
Lampiran 8 Hasil Analisis Data	102
Lampiran 9 Hasil Uji Similarity.....	106
Lampiran 10 Lembar bimbingan skripsi.....	108
Lampiran 11 Revisi seminar proposal.....	113
Lampiran 12 Dokumentasi.....	116



DAFTAR PUSTAKA

- Anarkie, B., Yulianti, S., & Kurnia, H. (2024). Path Analisis Determinan Kejadian IMS Pada Pasangan Usia Subur Di Kota Bengkulu. *Journal Of Midwifery*, 12(1), 142–153.
- Andari, A. S., Priasmoro, D. P., Indari, I., & Subur, W. U. (2023). Gambaran tingkat kecemasan wanita usia subur yang mengalami keputihan patologis. *NURSING INFORMATION JOURNAL*, 2(2), 81–89.
- Azizah, I. N. (2022). Gambaran konsumsi minuman manis, makan gorengan, depresi dan aktivitas fisik pada obesitas usia dewasa. *Jurnal Ilmiah Keperawatan IMELDA*, 8(2), 173–180.
- Bhattarai, P. (2025). *Overweight , obesity and physical inactivity among women of reproductive age in Eastern Nepal : a cross-sectional - community-based study*. 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pgph.0004360>
- Bull, F. C., Al-, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., Chaput, J.-P., Chastin, S., Chou, R., Dempsey, P. C., Dipietro, L., Ekelund, U., Firth, J., Friedenreich, C. M., Garcia, L., Gichu, M., Jago, R., Katzmarzyk, P. T., ... Willumsen, J. F. (2020). *World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. 1451–1462. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2020-102955>
- Burhan, F. Z., & Julia, M. (2023). *Obesitas sebagai faktor risiko penurunan aktivitas fisik vs . penurunan aktivitas fisik sebagai faktor risiko obesitas*. 20(2), 64–71. <https://doi.org/10.22146/ijcn.86821>
- Clemente, E., Cabral, M. D., Senti, M., & Patel, D. R. (2022). Challenges in the management of obesity in adolescents: an American perspective: a narrative review. *Pediatric Medicine*, 5. <https://doi.org/10.21037/pm-21-23>
- Corder, K., Winpenney, E., Love, R., Brown, H. E., White, M., & Sluijs, E. Van. (2019). *Change in physical activity from adolescence to early adulthood : a systematic review and meta-analysis of longitudinal cohort studies*. 496–503. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2016-097330>
- Dharmansyah, D., Budiana, D., Keperawatan, P. S., Pendidikan, F., Indonesia, U. P., & Mengutip, C. (2021). *Machine Translated by Google Adaptasi Indonesia dari Fisika Internasional Kuesioner Aktivitas (IPAQ) : Sifat Psikometrik Machine Translated by Google*. 159–163. <https://doi.org/10.17509/jkki.v7i2.39351>
- Digiorno, A., & Morselli, L. L. (2026). Weight management in women of reproductive age. *Obesity and Endocrinology*, 2(1), 1–10. <https://doi.org/10.1093/obendo/wjag007>
- Eka Mutiara Herman, D. P. (2023). Perbandingan Aktivitas Fisik Jenis Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Kadar High Desity Lipoprotein (HDL). *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 218–223.

<https://doi.org/https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.737>

- Elok Faradisa, Mira Wahyu Kusumawati, Nikma Alfi Rosida, M. N. R. (2025). HUBUNGAN TINGKAT AKTIVITAS FISIK DAN EMOTIONAL EATING DENGAN OBESITAS PADA REMAJA: STUDI CROSS-SECTIONAL di SMA SURAKARTA THE. *JURU RAWAT. JURNAL UPDATE KEPERAWATAN*, 5(2), 192–199. <https://doi.org/https://doi.org/10.31983/juk.v5i2.13011>
- Etika, A. N., Lufiana, Y., Agnes, N., Yunalia, E. M., & Septiya, I. (2024). *Dampak Akun Media Sosial terhadap Perilaku Sedentary pada Mahasiswa Kesehatan*. 6(2), 76–85. <https://doi.org/10.14710/hnhs.6.2.2023.76-85>
- Febyona Jolest Puteri, Henni Febriawati, Emi Kosvianti, Nopia Wati, W. (2025). Dampak Cemas Terhadap Kesehatan Reproduksi Pekerja Wanita Usia Subur. *Citra Delima Scientific Journal of Citra Internasional Institut*, 8(2), 151–155.
- Fitrah, F. N., & Putriningtyas, N. D. (2024). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Cabang Olahraga Permainan*. 13(1), 59–69.
- Haswindah, Arlin Adam, A. A. (2025). Persepsi Wanita Usia Subur Terhadap Penggunaan Kontrasepsi Jangka Panjang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 7(2), 36–43.
- Jamariyah, Dinda Dian, L. (2022). OBESITAS DENGAN KEJADIAN INFERTILITAS PADA WANITA USIA SUBUR. *HEALTHY: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 1(2), 121–131.
- Jeckzen Norisan Turegea*, Angkit Kinasihb, M. D. K. (2019). *HUBUNGAN ANTARA AKTIVITAS FISIK DENGAN OBESITAS DI PUSKESMAS TEGALREJO, KOTA SALATIGA*. 10(1), 256–263.
- Kesit Ivanali, Trisia Lusiana Amir, Muthiah Munawwarah, A. D. P. (2021). Hubungan antara aktivitas fisik pada lanjut usia dengan tingkat keseimbangan. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi P-ISSN*, 21(April).
- Lasiyati Yuswo Yani, Lea Ingne Reffita, Nurannisa Fitria Aprianti, F. H. (2024). *BUKU AJAR ASUHAN PRANIKAH DAN PRAKONSEPSI*.
- Manik, R. R., Widyastuti, N., & Nissa, C. (2019). *Lingkar pinggang dan lingkar leher dengan kadar kolesterol total pada wanita usia subur obesitas*. 15(3), 75–82.
- Natalia Lliani Olivia Pusung, Asnidar, A. R., & Muttaqien. (2024). ANALISIS FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KEJADIAN OBESITAS PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS TINOOR. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 6(2). <https://doi.org/10.35329/jp.v6i2.5696>
- Nepal, S., Marhatta, A., Shrestha, S., & Karki, D. K. (2023). Prevalence and factors

- influencing physical activity among secondary school adolescents: A cross-sectional study. *Journal of Gandaki Medical College-Nepal*, 16(1), 6–12. <https://doi.org/10.3126/jgmcn.v16i1.53428>
- Nining Anggraini, N., & Astuti Purwanti, I. (2025). Optimalisasi Kesehatan Reproduksi Bagi WUS Yang Bekerja Melalui Edukasi Dan Pelayanan Kesehatan Di CV Enterna. *Pengabdian Masyarakat Kebidanan*, 7(1), 20–25.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed.)*. Salemba Medika.
- Nuttall, F. Q. (2015). *Body Mass Index* (Vol. 50, Issue 3). <https://doi.org/10.1097/NT.0000000000000092>
- Olivia Pusung, N. L., Asnidar, A., & Muttaqien, A. R. (2024). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas Pada Wanita Usia Subur (Wus) Di Wilayah Kerja Puskesmas Tinoor. *Journal Pegguruang: Conference Series*, 6(2), 557. <https://doi.org/10.35329/jp.v6i2.5696>
- Panjaitan, J. O. (2025). Literature Review: Aktivitas Fisik Dan Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa. *Jurnal Kesehatan Dan Olahraga*, 9(1), 43–54. <https://doi.org/10.24114/ko.v9i1.66645>
- Pramukawati, D. A., Ayu Rachmawati, R. A. R., Levi Rismawati, N., Murti, B., & Mar'atul Munawaroh, S. (2024). Evaluating the Roles of Lifestyle, Genetics, and Menstrual Cycle in Polycystic Ovarian Syndrome: A Meta-Analysis. *Journal of Maternal and Child Health*, 9(3), 364–384. <https://doi.org/10.26911/thejmch.2024.09.03.08>
- Prasetyo Kusumo, M. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. [http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.ums.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1)
- Ranade, S. S., & Delhomme, N. (2019). *Global gene expression analysis in etiolated and de-etiolated seedlings in conifers*. 1–20.
- Redha, P. S., Kristanti, M., Chairani, A., & Rahmawati, D. (2025). PENGARUH STATUS OBESITAS TERHADAP KELELAHAN KERJA. 9(April), 362–367.
- Rita Sofiyana, Tutik Rahayu, S. W. (2026). FAKTOR-FAKTOR RISIKO YANG MEMPENGARUHI TERJADINYA KANKER PAYUDARA PADA WANITA USIA SUBUR DI DESA KRADENAN. *MEDIC NUTRICIA Jurnal Ilmu Kesehatan*, 22(1). <https://doi.org/10.5455/mnj.v1i2.644xa>
- Ruiz-González, D., Cavero-Redondo, I., Hernández-Martínez, A., Baena-Raya, A., Martínez-Forte, S., Altmae, S., Fernández-Alonso, A. M., & Soriano-Maldonado, A. (2024). Comparative efficacy of exercise, diet and/or pharmacological interventions on BMI, ovulation, and hormonal profile in reproductive-aged women with overweight or obesity: a systematic review and network meta-analysis. *Human Reproduction Update*, 30(4), 472–487.

<https://doi.org/10.1093/humupd/dmae008>

Rusmi Arifuddin, S. (2026). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Dengan Siklus. *JOHN Jurnal of Holistic Health and Nursing*, 1(1), 12–22. <https://doi.org/10.54065/john.xx.xx-xx>

Sarwono, J. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*.

Sharada Sabila. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Fisik [UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SYARIF HIDAYATULLAH JAKARTA]. In *γ787* (Vol. 2, Issue 8.5.2017). <https://lib.unnes.ac.id/20002/>

Sri Aisyah Nabila, Elvi Sunarsih, Novrikasari, A. R. (2024). *Perilaku Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Masalah Obesitas : Systematic Review*. 7(3), 498–505.

Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.

Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif*.

Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*.

Syamsiah, S., Kasman, C. F. P., & Lubis, R. (2024). Hubungan Obesitas terhadap Kejadian Infertilitas pada Wanita Usia Subur. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 13(1), 97–100.

Tandoyo, E. D., Tabita, H., Silitonga, H., Hardianto, R., Palloan, T., Octavia, H., Wahid, R., Wakas, B. E., Messakh, B. D., & Kusumah, I. P. (2024). Hubungan Antara Spritualitas Dengan Kesehatan Mental Wanita Usia Subur. *CoMPHI Journal: Community Medicine and Public Health of Indonesia Journal*, 5(2), 152–160.

Tham, K. W., Abdul Ghani, R., Cua, S. C., Deerochanawong, C., Fojas, M., Hocking, S., Lee, J., Nam, T. Q., Pathan, F., Saboo, B., Soegondo, S., Somasundaram, N., Yong, A. M. L., Ashkenas, J., Webster, N., & Oldfield, B. (2023). Obesity in South and Southeast Asia—A new consensus on care and management. *Obesity Reviews*, 24(2). <https://doi.org/10.1111/obr.13520>

Ulfah, B., Ulfa, S. M., Agustina, Y. R., Rosyad, S. R., & Banjarmasin, U. M. (2024). Peduli Gangguan Kesehatan Reproduksi Pada Wanita Usia Subur Melalui Promosi Kesehatan Di Wilayah Pegunungan Maratus Desa Loklahung. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(4), 1151–1157.

Valentina Dili Ariwati, Hayatun Nufus, Martina, Yayang Insani, F. K. (2024). PROMOSI KESEHATAN TENTANG PENCEGAHAN ANEMIA PADA WANITA USIA SUBUR (WUS) DI RT 012 RW 008, KELURAHAN NANGGEWER, KECAMATAN CIBINONG, KABUPATEN BOGOR. *JABI: Jurnal Abdimas Bhakti Indonesia*, 5(1), 1–12.

WHO. (2022). *Obesity and Overweight*. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

Wiwin Agustina, Rizki Muji Lestari, D. W. P. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya Relationship of Physical Activity with Obesity in Productive Age in the Working Area of the Marina Permai Puskesmas City Pala. *Jurnal Surya Medika*, 9(1).

World Health Organization WHO. (2018). *Global action plan on physical activity 2018–2030: more active people for a healthier world*. World Health Organization.

World Health Organization WHO. (2020). *Who guidelines on physical activity and sedentary behaviour*.

