

Pengaruh Senam *Poundfit* terhadap Indeks Massa Tubuh Remaja Putri di SMAN 03 Lumajang

The Effect of PoundFit Exercise on the Body Mass Index of Adolescent Girls at SMAN 03 Lumajang

Erlina Isnaini^{1*}, Suhari³, Iin Aini Isnawati¹, Rizka Yunita²

¹Prodi Sarjana Keperawatan, ²Prodi Profesi Ners, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Hafshawaty Zainul Hasan, Probolinggo, Indonesia

³Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Jember, Jawa Timur, Indonesia

Kata Kunci :

senam *poundfit*, remaja putri, berat badan.

ABSTRAK

Pendahuluan: Senam foundfit menjadi salah satu aktivitas fisik olah raga yang cukup populer dikalangan remaja karena gerakan senam ini dinamis, fun dan tidak monoton, latihan ini memadukan gerakan kardio, yoga, dan pilates dengan tabuhan tongkat (*ripstix*) diiringi musik yang energik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh senam *poundfit* terhadap berat badan pada remaja putri di SMAN 03 Lumajang. **Metode :** Penelitian ini menggunakan metode *pre-experimental design* dengan pendekatan *pre-test and post-test one group design*. Populasi dalam penelitian ini yaitu remaja putri. Sampel dalam penelitian ini adalah 20 remaja putri yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*. Instrumen pengumpulan data menggunakan lembar observasi dan analisis data dilakukan menggunakan *Uji Paired t-test*. **Hasil :** Analisis data menunjukkan bahwa sebelum dilakukan senam *poundfit* pada remaja putri rata-rata skala IMT adalah 22,7. Sesudah dilakukan senam *poundfit* pada remaja putri rata-rata skala IMT adalah 23,197. Hasil *Uji Paired t-test* menunjukkan nilai Z sebesar -2692 dengan nilai signifikansi 0,001 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara berat badan remaja putri sebelum dan sesudah melakukan senam *poundfit*. **Kesimpulan :** Senam *poundfit* berpengaruh pada penurunan indeks massa tubuh dalam rangka mencapai berat badan ideal remaja putri.

Keyword:

PoundFit exercises, adolescent girls, weight loss

ABSTRACT

Introduction: PoundFit has become a popular form of physical exercise among adolescents because its movements are dynamic, fun, and not monotonous; this workout combines cardio, yoga, and Pilates with the use of RipStix to the beat of energetic music. This study aims to determine the effect of PoundFit on body weight among female adolescents at SMAN 03 Lumajang. **Method:** This study used a *pre-experimental design* with a *pre-test and post-test one-group design approach*. The population in this study consisted of female adolescents. The sample comprised 20 female adolescents selected through *purposive sampling*. Data collection instruments used observation sheets, and data analysis was conducted using a *paired t-test*. **Results:** Data analysis showed that before the PoundFit exercise program, the average BMI of the adolescent girls was 22.7. After the PoundFit exercise program, the average BMI of the adolescent girls was 23.197. The results of the *Paired t-test* showed a Z-value of -2692 with a significance level of 0.001 ($p < 0.05$), indicating a significant difference in the body weight of the adolescent girls before and after participating in the PoundFit exercise program. **Conclusion:** The PoundFit exercise program has an effect on reducing body mass index to help adolescent girls achieve their ideal body weight.

Corresponding Author:**Erlina Isnaini**Email: erlinasiagian99@gmail.com

Article history

Received date : 11 Mei 2026

Revised date : 17 Juni 2026

Accepted date : 30 Juni 2026

PENDAHULUAN

Remaja putri adalah masa terjadinya perubahan- perubahan dalam aspek kognitif, emosi, sosial, dan moral. Menurut WHO, remaja putri didefinisikan sebagai periode usia 10 sampai 19 tahun. Remaja putri adalah masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, antara usia 10-24 tahun (Rosyida, 2020).

Menurut Data Survey Kesehatan Indonesia pada tahun 2023 menunjukkan adanya peningkatan masalah kesehatan pada remaja terkait aktivitas fisik, seperti peningkatan kasus kelebihan berat badan dan obesitas, yang berhubungan dengan penurunan tingkat aktivitas fisik. Selain itu, data menunjukkan tingginya kasus anemia pada remaja putri yang berkaitan dengan rendahnya konsumsi Tablet Tambah Darah (TTD), serta masalah kesehatan jiwa dan kebiasaan merokok. Aktivitas fisik di negara-negara dengan pendapatan tinggi dan skor Indeks Pembangunan Manusia yang tinggi. Prevalensi obesitas pada tahun 2023, menunjukkan remaja putri di banyak negara umumnya kurang aktif dibandingkan remaja laki-laki, terutama di negara maju, dan mayoritas remaja di dunia tidak memenuhi pedoman aktivitas fisik harian. Prevalensi remaja putri yang tidak memadai aktivitas fisik lebih tinggi, dengan 27 negara pada tahun 2016 mencapai lebih dari 90% tidak aktif. Menurut Kementerian Kesehatan (Kemenkes RI), remaja putri adalah individu dalam rentang usia yang mengalami masa transisi dari masa kanak-kanak ke dewasa, yang dianjurkan untuk aktif secara fisik minimal 60 menit setiap hari dengan aktivitas berintensitas sedang. Kemenkes juga menekankan pentingnya penerapan gizi seimbang, pemeriksaan kesehatan rutin untuk mencegah anemia melalui suplementasi Tablet Tambah Darah (TTD), serta menjaga kebersihan organ reproduksi untuk mempersiapkan generasi sehat dan berprestasi.

Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur melaporkan Data spesifik mengenai aktivitas

remaja putri tidak dapat ditemukan secara langsung, namun data kesehatan yang relevan menunjukkan bahwa prevalensi anemia pada remaja putri di Jawa Timur adalah sebesar 5,8%, serta isu anemia, stunting, dan obesitas adalah masalah umum pada remaja di Indonesia, termasuk di Jawa Timur. (Dinkes Jatim, 2022). Menurut Profil Kesehatan Kabupaten Lumajang tahun 2021 mencatat bahwa prevalensi aktivitas remaja putri mencapai 4,5%, sementara pada remaja laki-laki sebesar 3,6%. Angka ini menunjukkan adanya peningkatan dibandingkan data sebelumnya yang menunjukkan prevalensi pada remaja sebesar 1,6% (OG, 2016).

Hasil wawancara yang dilakukan kepada 10 remaja putri yang mengalami kurang melakukan aktivitas fisik di SMAN 03 Lumajang, menyatakan 7 dari 10 mengalami kurang melakukan aktivitas fisik karena tidak pernah berolah-raga dan 3 lainnya mengatakan karena sering meluangkan waktunya untuk tidur saja. Hal inilah yang menjadi penyebab remaja putri tersebut mengalami kurang dalam melakukan aktivitas.

Pada orang yang tidak bekerja atau tidak banyak melakukan aktivitas fisik maka energi yang dikeluarkan akan lebih sedikit apalagi adanya kebiasaan mengonsumsi pangan secara berlebihan maka dapat menimbulkan penumpukan lemak tubuh yang dapat menyebabkan terjadinya obesitas (Sumanuel, 2020).

Poundfit adalah olahraga menggunakan dua tongkat dengan gerakan seperti menabuh *drum*. Olahraga ini pertama kali diciptakan oleh Kristen Potenza dan Cristina Peerenboom pada tahun 2011. Olahraga ini pertama kali masuk ke Indonesia pada tahun 2016 dan langsung memiliki banyak peminat. Selain menggabungkan *pilates* dan *yoga*, *poundfit* juga menggunakan unsur kardio dengan melakukan gerakan menabuh *drum*. Cara penggunaannya adalah dengan memegang dua stik masing-masing ditangan kanan dan kiri. Waktu pelaksanaan

Poundfit selama 30-45 menit dapat membakar kalori hingga 600. *Poundfit* dimulai dengan pemanasan, kemudian dilanjutkan bagian inti, dan ditutup dengan pendinginan (Ryskey, 2021).

Dari prevalensi, teori, dan hasil penelitian yang telah dijelaskan menunjukkan bahwa perawat berperan penting dalam memberikan demonstrasi kepada pasien khususnya di kalangan remaja sebagai langkah awal dalam melakukan aktivitas yang positif sehingga dari hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan penyusunan tugas akhir berbentuk skripsi tentang “Pengaruh Senam *Poundfit* Terhadap Berat Badan pada Remaja Putri di SMAN 03 Lumajang”.

METODE

Penelitian ini menggunakan rancangan pre-eksperimental dengan pendekatan one group pretest-posttest design untuk menganalisis pengaruh senam *poundfit* terhadap berat badan pada remaja putri di SMAN 03 Lumajang. Penelitian dilaksanakan pada bulan Juni–Juli 2025 dengan populasi seluruh remaja putri kelas X dan XI sebanyak 20 orang. Sampel ditentukan menggunakan teknik *purposive sampling* sesuai kriteria inklusi, yaitu remaja putri usia 15–18 tahun dengan indeks massa tubuh, sedangkan responden yang memiliki penyakit kronis, keterbatasan fisik, sedang mengonsumsi obat tertentu yang memengaruhi berat badan, atau memiliki kondisi khusus lainnya tidak diikutsertakan dalam penelitian. Variabel independen dalam penelitian ini adalah senam *poundfit*, sedangkan variabel dependennya adalah berat badan pada remaja putri.

Prosedur penelitian diawali dengan pengurusan izin penelitian, pemberian penjelasan kepada responden, serta pengisian *informed consent*. Selanjutnya dilakukan pengukuran awal berupa berat badan dan tinggi badan menggunakan timbangan digital dan stadiometer untuk menentukan nilai IMT sebelum intervensi. Responden kemudian diberikan intervensi berupa senam *poundfit* selama 45 menit, dilakukan 1 kali setiap minggu selama 2 minggu, disertai edukasi mengenai pengaturan pola makan sehat. Setelah intervensi selesai, dilakukan pengukuran ulang berat badan dan tinggi badan untuk memperoleh data *posttest*. Data yang terkumpul kemudian ditabulasi dan

dianalisis guna mengetahui ada tidaknya pengaruh senam *poundfit* terhadap berat badan pada responden.

HASIL

Tabel 1 Karakteristik Responden

No	Karakteristik	Frekuensi	Prosentase
1	Usia		
		15 Tahun	6
		17 Tahun	14
2	Tingkat Kelas		
		X	6
		XI	14
		XII	0
3	Berat Badan		
		49,8-59,9 kg	18
		60,5-61,5 kg	2
4	Tinggi Badan		
		154-158 cm	9
		160-164 cm	11
		Jumlah	20
			100

Berdasarkan distribusi karakteristik Berdasarkan Tabel 1 tentang karakteristik responden, diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada usia 17 tahun sebanyak 14 responden (70%), sedangkan responden usia 15 tahun sebanyak 6 responden (30%). Berdasarkan tingkat kelas, mayoritas responden berasal dari kelas XI sebanyak 14 responden (70%), sementara responden kelas X sebanyak 6 responden (30%), dan tidak terdapat responden dari kelas XII (0%).

Karakteristik responden berdasarkan berat badan menunjukkan bahwa sebagian besar memiliki berat badan pada rentang 49,8–59,9 kg sebanyak 18 responden (90%), sedangkan responden dengan berat badan 60,5–61,5 kg sebanyak 2 responden (10%). Berdasarkan tinggi badan, mayoritas responden memiliki tinggi badan 160–164 cm sebanyak 11 responden (55%), sedangkan responden dengan tinggi badan 154–158 cm sebanyak 9 responden (45%). Secara keseluruhan, jumlah responden dalam penelitian ini adalah 20 orang (100%).

Tabel 2. Skala IMT sebelum dilakukan senam *poundfit*

IMT	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sebelum	20	22,706	1,261692	0,282123
N	20			

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa rata – rata skala IMT sebelum dilakukan senam *poundfit* terhadap penurunan berat badan pada remaja putri adalah 22,7 yang masuk dalam kategori normal.

Tabel 3. Skala IMT sesudah dilakukan senam *poundfit*

IMT	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Sebelum	20	23,197	1,266882	0,283283
N	20			

Dari tabel di atas dapat diketahui bahwa rata – rata skala IMT sesudah dilakukan senam *poundfit* terhadap penurunan berat badan pada remaja putri adalah 23,197 yang masuk dalam kategori gemuk.

Tabel 4 Analisis Pengaruh Senam *Poundfit* Terhadap Penurunan Berat Badan

Paired Differences				t	df	Sig. (2-tailed)
Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Lower Bound	95% Upper Bound		
Sebelum	6.504	.512	.0625	7.51	6.51	181.97
Sesudah	1			25	53	5

Berdasarkan hasil uji statistik pada Tabel 4, SMAN 03 Lumajang pada bulan juli 2025 sebanyak 20 responden. Setelah mendapatkan intervensi senam *poundfit* terdapat peningkatan rata-rata sebesar 6.5041 dengan standart deviasi 0.512. Nilai signifikasi (sig.(2 tiled) adalah 0.001 yang menunjukkan adanya perbedaan yang sangat signifikan antara sebelum dan sesudah dilakukan senam *poundfit* dengan nilai p 0.001 < 0.05.

PEMBAHASAN

Skala IMT sebelum dilakukan senam *poundfit* terhadap badan pada remaja putri di SMAN 03 Lumajang

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa rata – rata skala IMT sebelum melakukan senam *poundfit* terhadap berat badan pada remaja putri adalah 22,7 yang masuk dalam kategori normal. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ikit (2021) menunjukkan seluruh remaja putri di SMAN 03 Lumajang sebanyak 20 responden (100%). Aktivitas

remaja putri adalah seluruh kegiatan fisik, mental, dan sosial yang dilakukan oleh individu perempuan dalam masa peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang umumnya berkisar antara usia 10 hingga 19 tahun. Aktivitas ini meliputi kegiatan harian, interaksi sosial, pengembangan minat, serta upaya dalam menjaga dan meningkatkan kesehatan dan kemandirian, mencerminkan perkembangan tubuh, pikiran, dan jiwa mereka (Who, 2020).

Menurut Wicaksono & Handoko (2020), aktivitas fisik merupakan suatu bentuk gerak badan yang disebabkan oleh gerakan otot kerangka yang mengakibatkan meningkatnya keperluan kalori dalam tubuh ataupun penggunaan kalori di dalam tubuh lebih dari keperluan tenaga dalam keadaan rehat. Berat badan merupakan massa tubuh yang digunakan untuk mengukur status gizi seseorang dan pertumbuhan fisik. Berat badan ideal setiap orang berbeda-beda, dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti usia, jenis kelamin, tinggi badan, dan komposisi tubuh. Untuk mengetahui apakah berat badan seseorang ideal atau tidak, dapat menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT) atau Body Mass Index (BMI) (Rini, S., 2018).

Menurut Kementerian Kesehatan (Depkes), berat badan adalah salah satu indikator yang digunakan untuk menilai status gizi seseorang, terutama pada anak-anak dan remaja. Berat badan juga merupakan ukuran massa tubuh secara keseluruhan yang penting untuk pertumbuhan dan perkembangan fisik, serta untuk menentukan dosis obat. Depkes menggunakan beberapa indikator antropometri, termasuk berat badan, untuk menilai status gizi, seperti berat badan menurut umur (BB/U), berat badan menurut tinggi badan (BB/TB), dan indeks massa tubuh (IMT).

Menurut asumsi peneliti berat badan pada remaja putri yaitu dengan nilai IMT 30,0-34,9. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden (70,0%) belum pernah melakukan senam *poundfit*. Hal tersebut tentu mempengaruhi kesiapan fisik maupun mental remaja putri karena belum ada pengalaman senam *poundfit* sebelumnya.

Skala IMT sesudah dilakukan senam *poundfit* terhadap berat badan pada remaja putri yang mengalami obesitas di SMAN 03 Lumajang

Berdasarkan tabel 5.5 dapat diketahui bahwa rata – rata skala IMT pada remaja putri yang mengalami obesitas setelah melakukan senam *poundfit* adalah 23,197 yang termasuk dalam kategori gemuk.

Senam Poundfit merupakan program latihan fisik yang khas dan menghibur yang mengintegrasikan unsur-unsur musik, kebugaran, dan energi dalam latihan ketukan yang intens. Dengan menggunakan perangkat yang disebut "Ripstix" (stik berbobot), Poundfit menyajikan perpaduan gerakan ketukan drumming dan latihan kebugaran, menciptakan pengalaman olahraga yang dinamis dan menarik (Setiyanto, 2023).

Senam Poundfit akan memberikan efek membakar kalori, membantu menurunkan berat badan, meningkatkan kebugaran, melatih kekuatan otot (terutama lengan, paha, kaki, dan pinggul), serta meningkatkan koordinasi tubuh. Selain obat-obatan, salah satu tindakan non farmakologis untuk menurunkan berat badan adalah senam poundfit. Gerakan senam poundfit dapat menurunkan berat badan karena mampu membakar banyak kalori dalam waktu singkat. Serta, mampu juga meningkatkan berat badan karena dapat mengurangi stres. Sebuah sesi Poundfit berdurasi 45 menit rata-rata dapat membakar antara 200 hingga 600 kalori, tergantung pada intensitas latihan dan metabolisme individu. Ini menunjukkan bahwa senam poundfit dapat digunakan sebagai perawatan komplementer karena dapat membakar banyak kalori yang mampu menurunkan berat badan serta mampu meningkatkan berat badan karena dapat mengurangi stres. (Heru, 2008).

Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian yang dilakukan Erawati (2019) yang menunjukkan ada pengaruh senam poundfit terhadap berat badan pada remaja putri di SMAN 03 Lumajang. Menurut Simon dalam Rosida&Widyastuti (2018) pada teknik gerakan senam poundfit, mempunyai hubungan yang kuat dengan berat badan, yang mempengaruhi diantaranya: Set., Lunge, Kit: dan Trigh and asset (T&A).

Penelitian yang dilakukan oleh Ikit (2021) menunjukkan terdapat perbedaan berat badan sebelum dan setelah melakukan senam poundfit di SMAN 03 Lumajang dengan $p = 0.0001$. Menurut Muzaenah (2021) senam poundfit merupakan salah satu sarana intervensi dalam konteks kesehatan dan kebugaran. Kesehatan dan kebugaran sebagai

bagian dari aktivitas fisik yang berperan dalam aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap berat badan pada remaja putri. Remaja putri dengan aktivitas fisik yang rendah lebih besar berpotensi mengalami penyakit tertentu dibandingkan dengan remaja putri dengan aktivitas fisik yang banyak. Pada kondisi ini, tubuh akan kehilangan beberapa kalori yang membuat seseorang merasa berat badannya menurun, serta mampu meningkatkan berat badan disaat pikirannya sudah merasa tenang (Wirakhmi, Utami and Purnawan, 2018).

Menurut peneliti dari 20 responden setelah dilakukan senam poundfit pada remaja putri membuat berat badan pada remaja putri tersebut meningkatkan ataupun menurun. Hal ini dikarenakan gerakan-gerakan dari senam poundfit tersebut dapat membakar kalori yang tidak terpakai dan mampu mengurangi lemak dalam tubuh sehingga membuat berat badan pada remaja putri tersebut menurun, namun juga mampu menghilangkan stres sehingga membuat berat badan meningkat.

Pengaruh senam *poundfit* terhadap penurunan berat badan pada remaja putri yang mengalami obesitas di SMAN 03 Lumajang

Hasil penelitian menunjukkan sebelum melakukan senam poundfit rata-rata skala IMT pada remaja putri yaitu 22,7. Sesudah dilakukan senam poundfit, rata – rata remaja putri mengalami penurunan skala IMT menjadi 23,197, dimana data tersebut menunjukkan adanya peningkatan IMT.

Berdasarkan hasil uji paired T test Pengaruh senam poundfit terhadap berat badan pada remaja putri di SMAN 03 Lumajang, didapatkan hasil bahwa p value 0.001 (<0.05) maka H_0 ditolak H_1 diterima artinya ada pengaruh senam poundfit terhadap berat badan pada remaja putri di SMAN 03 Lumajang.

Senam poundfit merupakan sebuah olahraga kardio yang menggabungkan gerakan yoga, pilates, dan seni bermain drum yang dilakukan dengan menggunakan stik drum (Ripstix) sebagai alat bantu dan di iringi musik yang menyenangkan (Prasetyo S.N., 2018). Senam Poundfit merupakan salah satu intervensi dalam konteks kesehatan dan kebugaran. Pada kondisi ini, intervensi ini merujuk pada tindakan atau program yang dirancang untuk mencapai tujuan tertentu, dalam hal ini, meningkatkan kesehatan fisik dan mental. Senam Poundfit memiliki gerakan-

gerakan yang energik dan ritmis, dapat menjadi alat untuk mencapai berbagai tujuan kesehatan, seperti menurunkan berat badan, meningkatkan suasana hati, mengurangi stres, dan meningkatkan koordinasi tubuh (Wirakhmi, Utami and Purnawan, 2018). Senam poundfit yang gerakannya dikombinasikan dengan gerakan tari, pilates, dan yoga dengan menggunakan stik drum bernama Ripstix sebagai alat bantu dapat menurunkan berat badan. Hal ini terjadi karena menggabungkan gerakan kardio yang intens dengan latihan kekuatan sehingga membantu membakar kalori dan lemak secara signifikan. Selain itu, senam poundfit ini juga dapat meningkatkan massa otot, yang turut berkontribusi pada penurunan berat badan.

Hasil penelitian ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Fanani (2025) yaitu ada pengaruh senam poundfit terhadap wanita muda yang mengalami kelebihan berat badan. Menurut Endah (2021) Senam poundfit merupakan jenis olahraga kardio yang menggabungkan gerakan senam, pilates, yoga, dan zumba, dengan diiringi musik dan menggunakan stik drum bernama Ripstix. Efek senam poundfit digunakan untuk menurunkan ataupun meningkatkan berat badan remaja putri, sehingga gerakan-gerakan senam poundfit mudah untuk di demonstrasikan serta di mampu lakukan oleh kalangan remaja baik secara individu maupun kelompok. Tujuan akhirnya yaitu remaja putri dapat menambah aktivitas fisiknya dengan cara melakukan senam poundfit.

Norred (2000) mengkategorikan senam sebagai salah satu intervensi mandiri keperawatan dalam kriteria olahraga alternatif untuk menurunkan ataupun meningkatkan berat badan. Teknik senam poundfit dapat di lakukan pada remaja putri yang mengalami obesitas. Menurut asumsi peneliti, teknik senam poundfit merupakan olahraga yang efektif untuk menurunkan berat badan. Senam Poundfit memberikan efek dapat menurunkan berat badan karena mampu membakar banyak kalori dan lemak.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian pada 20 remaja putri di SMAN 03 Lumajang, diketahui bahwa rata-rata IMT sebelum dilakukan senam poundfit adalah 22,7 dan setelah dilakukan senam poundfit menjadi 23,197. Hasil uji *paired t-test* menunjukkan nilai *p-value*

sebesar 0,001 ($<0,05$), sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa senam poundfit berpengaruh secara signifikan terhadap berat badan pada remaja putri di SMAN 03 Lumajang.

Senam poundfit dapat dijadikan salah satu alternatif aktivitas fisik yang rutin dilakukan oleh remaja putri untuk membantu menjaga kebugaran dan mengontrol berat badan. Pihak sekolah diharapkan dapat memfasilitasi kegiatan olahraga yang menarik seperti poundfit sebagai bagian dari program kesehatan siswa. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggunakan jumlah sampel yang lebih besar serta mempertimbangkan faktor lain yang dapat memengaruhi berat badan, seperti pola makan, aktivitas fisik harian, dan gaya hidup

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, Dewi, Rita Dwi Pratiwi, B. (2020). *Fitriani, Dewi, Rita Dwi Pratiwi, Betty. 2020. Buku Ajar TB PARU, ASKEP, dan Pengawasan Minum Obat Dengan Media Telepon*. WDH Press.
- Hanani, E. (2020). *Analisis Fitomkimia*. EGC.
- Hawks, B. joyce. M. & J. H. (2019). *Medical Surgical Nursing vol 2*. Salemba.
- Kurdanti, Suryani, D. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11, 179–190.
- Kurdanti, Suryani, D. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11, 179–190.
- OG, M. (2019). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 4(1), 128–135.
- Praditasari, Jayanti A., dan S. S. (2018). “Asupan Lemak, Aktivitas Fisik, Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di SMP Bina Insani Surabaya.” *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117–122.
- Rivan, D. (2021). Pemanfaatan Teknologi Dalam Pembelajaran Daring Era Covid-19 Pada Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Nalar Pendidikan*, 9(1).
- Sheva. (2019). *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di. SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta*.

- Who. (2020). *Constitution of the World Health Organization edisi ke-49*.
- WHO. (2019). *Contraception. World Health Organization The Global Healt*.
- Widiasih, R. & S. (2021). ANEMIA KEHAMILAN DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STUDI KOLERASI. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21, 43–53.
- Fitriani, Dewi, Rita Dwi Pratiwi, B. (2020). Fitriani, Dewi, Rita Dwi Pratiwi, Betty. 2020. *Buku Ajar TB PARU, ASKEP, dan Pengawasan Minum Obat Dengan Media Telepon*. WDH Press.
- Hanani, E. (2019). *Analisis Fitomkimia*. EGC.
- Hawks, B. joyce. M. & J. H. (2020). *Medical Surgical Nursing vol 2*. Salemba.
- Kurdanti, Suryani, D. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11, 179–190.
- Kurdanti, Suryani, D. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11, 179–190.
- OG, M. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 4(1), 128–135.
- Praditasari, Jayanti A., dan S. S. (2022). “Asupan Lemak, Aktivitas Fisik, Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di SMP Bina Insani Surabaya.” *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117–122.
- Rivan, D. (2021). Pemanfaatan Teknologi Dalam Pembelajaran Daring Era Covid-19 Pada Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Nalar Pendidikan*, 9(1).
- Sheva. (2023). *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di. SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta*.
- Who. (2020). *Constitution of the World Health Organization edisi ke-49*.
- WHO. (2019). *Contraception. World Health Organization The Global Healt*.
- Widiasih, R. & S. (2021). ANEMIA KEHAMILAN DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STUDI KOLERASI. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21, 43–53.
- Fitriani, Dewi, Rita Dwi Pratiwi, B. (2020). Fitriani, Dewi, Rita Dwi Pratiwi, Betty. 2020. *Buku Ajar TB PARU, ASKEP, dan Pengawasan Minum Obat Dengan Media Telepon*. WDH Press.
- Hanani, E. (2019). *Analisis Fitomkimia*. EGC.
- Hawks, B. joyce. M. & J. H. (2020). *Medical Surgical Nursing vol 2*. Salemba.
- Kurdanti, Suryani, D. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11, 179–190.
- Kurdanti, Suryani, D. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11, 179–190.
- OG, M. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Obesitas Pada Remaja di Kota Bitung. *Jurnal E-Biomedik (EBm)*, 4(1), 128–135.
- Praditasari, Jayanti A., dan S. S. (2022). “Asupan Lemak, Aktivitas Fisik, Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di SMP Bina Insani Surabaya.” *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117–122.
- Rivan, D. (2021). Pemanfaatan Teknologi Dalam Pembelajaran Daring Era Covid-19 Pada Peserta Didik Kelas V Sekolah Dasar. *Jurnal Nalar Pendidikan*, 9(1).
- Sheva. (2020). *Hubungan Konsumsi Fast Food dengan Obesitas pada Remaja di. SMP Muhammadiyah 10 Yogyakarta*.
- Who. (2020). *Constitution of the World Health Organization edisi ke-49*.
- WHO. (2019). *Contraception. World Health Organization The Global Healt*.
- Widiasih, R. & S. (2021). ANEMIA KEHAMILAN DAN FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STUDI KOLERASI. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analis Kesehatan Dan Farmasi*, 21, 43–53.