

## HUBUNGAN POLA MAKAN DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN OBESITAS PADA PRA LANSIA DI DESA SUKAWIJAYA WILAYAH PUSKESMAS TAMBELANG

Ika Fauziah<sup>1\*</sup>, Siti Arifah<sup>2</sup>, Aprilina Sartika<sup>3</sup>

<sup>1-3</sup>Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Medika Suherman

E-mail Korespondensi: ikafauziah337@gmail.com

Disubmit: 25 November 2025    Diterima: 17 Desember 2025    Diterbitkan: 01 Januari 2026  
Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v8i1.23652>

### ABSTRACT

*Obesity is a health problem caused by energy imbalance due to unhealthy diet and lack of physical activity. The prevalence of obesity in the pre-elderly group (aged 45-59 years) in Sukawijaya Village, Tambelang Health Center Area, is quite high, namely 72 pre-elderly. The prevalence of overweight and obesity in Bekasi City reached 17.41%, while in Bekasi Regency the figure was 10.17% (Ministry of Health, 2019). Obesity in pre-elderly can increase the risk of non-communicable diseases such as diabetes, hypertension, heart disease. This study aims to determine the relationship between diet and physical activity with the incidence of obesity in pre-elderly people in Sukawijaya Village. The research design used was cross-sectional with total sampling, involving 72 respondents. Obesity status was determined based on Body Mass Index (BMI), diet was measured using a questionnaire about the type, frequency, and amount of food, while physical activity was measured using the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). Data analysis was performed using the Chi-Square test. Results: The results showed a significant relationship between diet and obesity (p-value 0.002) and physical activity with obesity (p-value 0.011). Conclusion: The results indicate a relationship between diet and physical activity with the incidence of obesity in pre-elderly people in Sukawijaya Village. Suggestion: Pre-elderly people in Sukawijaya Village are advised to implement a healthy diet with balanced nutritious foods and high fiber, and increase physical activity through light exercise such as walking or gymnastics to maintain energy balance and prevent obesity.*

**Keywords:** Dietary Patterns, Physical Activity, Obesity, Pre-Elderly.

### ABSTRAK

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang disebabkan oleh ketidakseimbangan energi akibat pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik. Prevalensi obesitas pada kelompok pra lansia (usia 45-59 tahun) di Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang, cukup tinggi yaitu sebanyak 72 pra lansia. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di Kota Bekasi mencapai 17,41%, sementara di Kabupaten Bekasi angkanya sebesar 10,17% (Kemenkes, 2019). Obesitas pada pra lansia dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti diabetes, hipertensi, penyakit jantung. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan aktivitas fisik

dengan kejadian obesitas pada pra lansia di Desa Sukawijaya. Desain penelitian yang digunakan adalah *cross-sectional* dengan total sampling, melibatkan 72 responden. Status obesitas ditentukan berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), pola makan diukur menggunakan kuesioner tentang jenis, frekuensi, dan jumlah makan, sedangkan aktivitas fisik diukur menggunakan *International Physical Activity Questionnaire* (IPAQ). Analisis data dilakukan menggunakan uji *Chi-Square*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dengan obesitas (*p-value* 0,002) dan aktivitas fisik dengan obesitas (*p-value* 0,011). Hasil menunjukan adanya hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada pra lansia di Desa Sukawijaya.

**Kata Kunci:** Pola Makan, Aktivitas Fisik, Obesitas, Pra Lansia.

## PENDAHULUAN

Permasalahan kesehatan terkait status gizi sering kali menjadi isu umum dalam masyarakat, salah satunya adalah obesitas yang menjadi perhatian di Indonesia. Pada tahun 2014 lebih dari 1,9 miliar orang berusia 18 tahun keatas diseluruh dunia mengalami kelebihan berat badan (Arifin & Wahyuningsih, nd.,2022). Penyebab obesitas sering kali terjadi karena tingginya asupan makanan berlemak dan bergula, yang apabila tidak diimbangi dengan pembakaran energi akan menumpuk dan bersifat toksik bagi tubuh (Arifin & Setiyaningrum,2021).

Peningkatan obesitas sentral berkaitan dengan pola makan dan gaya hidup yang kurang sehat. Perubahan pola makan sehat ke pola makan tinggi lemak dan rendah serat dapat menyebabkan ketidakseimbangan gizi dan obesitas sentral (Dewanti et al., 2022). Selain itu gaya hidup yang kurang aktif, terutama diwilayah perkotaan akibat perubahan sosial ekonomi juga meningkatkan prevalensi obesitas. Status gizi seseorang dapat dipantau melalui pengukuran Indeks Masa Tubuh (IMT) atau lingkar perut (WHO, 2020).

Aktivitas fisik adalah gerakan yang dilakukan oleh otot-otot tubuh dan sistem pendukung nya. Jika aktivitas fisik dilakukan dengan

baik, hal ini akan meningkatkan kebugaran orang yang melakukannya (Julianti et al., 2015). Obesitas juga menjadi penyebab utama sejumlah penyakit tidak menular lainnya (Kyrrou et al., 2018). Penyakit Tidak Menular (PTM) ini dapat semakin mengganggu aktivitas sehari-hari dan berisiko menimbulkan komplikasi serius seperti penyakit jantung, stroke, dan gagal ginjal (Bratajaya et al., 2024). Salah satu penyebab obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik (Sudikno et al., 2020). Di Jawa Barat, proporsi penduduk yang kurang melakukan aktivitas fisik lebih tinggi dibandingkn rata-rata nasional, yaitu 33,5%.

Menurut WHO pada tahun 2008 melaporkan bahwa 65% populasi dunia tinggal di negara-negara dimana angka kematian akibat obesitas dan kelebihan berat badan lebih tinggi dibandingkan dengan kekurangan berat badan, termasuk di negara-negara berpendapatan tinggi dan menengah, setiap tahunnya sekitar 2,8 juta orang dewasa meninggal akibat kelebihan berat badan dan obesitas.

Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) menunjukkan adanya kenaikan prevalensi obesitas pada orang dewasa (>18 tahun) dari 11,7% pada tahun 2010 menjadi15,4% pada tahun 2013. Hasil Riskesdas 2013

juga mengungkapkan adanya perbedaan prevalensi obesitas diberbagai provinsi, Provinsi Sulawesi Utara memiliki prevalensi tinggi sebesar 30,2%, Sementara prevalensi terendah tercatat di Nusa Tenggara Timur, yaitu 10,3 % (Risikesdas 2018).

Prevalensi tertinggi obesitas di Indonesia menurut IMT dan karakteristik kelompok umur dialami oleh umur 45-59 tahun (*middle age*) pra lansia yaitu berjumlah 15,7% dari total jumlah penduduk Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Risikesdas) pada tahun 2010, menunjukkan 8416 (21,45%) pra lansia usia 45-59 tahun di Indonesia mengalami obesitas, dengan presentase angka obesitas tertinggi terdapat di wilayah Jawa dan Bali 2576 (30,6%) pra lansia usia 45-59 tahun mengalami obesitas. Menurut kategori Provinsi, Provinsi Jawa Barat memiliki angka obesitas tertinggi yaitu sebesar 16,4%.

Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas di Kota Bekasi mencapai 17,41%, sementara di Kabupaten Bekasi angkanya sebesar 10,17% (Kemenkes, 2019). Berdasarkan data BPS tahun 2018, prevalensi obesitas pada wanita mencapai 44,4%, lebih tinggi dibandingkan pria yang sebesar 26,6%. Kelompok pra-lansia juga tergolong sangat rentan terhadap penyakit, karena mengalami penurunan fungsi fisiologis yang diperburuk oleh pola hidup yang kurang sehat. Prevalensi obesitas pada pra-lansia usia 45-59 tahun terus meningkat dari tahun ke tahun, yang dipicu oleh pola makan yang tidak teratur dan rendahnya aktivitas fisik, sehingga lemak menumpuk di bagian tubuh tertentu dan menyebabkan obesitas. Dengan begitu banyaknya hasil penelitian sebelumnya dapat dikatakan bahwa dari angka kejadian obesitas cenderung tinggi pada usia 45-59 tahun, dikarenakan pada rentang ini

terjadi penurunan aktivitas fisik, perubahan metabolisme, serta kecenderungan pola makan yang kurang terkontrol. Selain itu, faktor-faktor lain seperti stress, perubahan hormon, dan gaya hidup yang kurang aktif juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko obesitas pada kelompok usia ini. Hal ini membuat peneliti tertarik untuk meneliti kejadian obesitas pada pra lansia.

Fenomena di Wilayah Puskesmas Tambelang khususnya di Desa Sukawijaya menunjukkan angka kejadian obesitas pada pra lansia cukup signifikan dalam beberapa tahun terakhir, berdasarkan data Kesehatan setempat, kelompok usia pra lansia (45-59 tahun) di desa ini memiliki prevalensi obesitas yang lebih tinggi dibandingkan kelompok usia lainnya dengan jumlah kasus sebanyak 72 orang. Hal ini diduga disebabkan oleh perubahan pola hidup, seperti kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi kalori, serta kebiasaan mengonsumsi makanan olahan. Banyak pra lansia di Desa Sukawijaya yang menghabiskan waktu lebih banyak untuk aktivitas yang kurang aktif secara fisik dan kurangnya kesadaran terhadap pola makan sehat, sehingga meningkatkan risiko terjadinya obesitas dikelompok usia tersebut.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang, data ini didapatkan dari data Puskesmas Tambelang pada hari sabtu 9 November 2024, data yang diambil dari data 3 bulan terakhir yaitu pada bulan Agustus sampai dengan bulan Oktober tercatat 72 orang yang menderita obesitas. Dari hasil wawancara dengan petugas puskesmas menunjukkan bahwa tingginya prevalensi obesitas pada kelompok usia pra lansia (45-59 tahun) di Desa ini disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat, seperti

kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji, termasuk bakso, mie, gorengan, makanan manis, dan minuman berasa. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor utama yang memengaruhi terjadinya obesitas pada kelompok usia tersebut dengan kebiasaan yang kurang aktif seperti berbaring setelah makan, kurangnya berjalan kaki, dan tidak berolahraga.

Berdasarkan latar belakang di atas, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Pra Lansia Di Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang.

#### TINJAUAN PUSTAKA

Obesitas dipengaruhi oleh sejumlah faktor, termasuk faktor genetik, pola makan, kondisi psikologis, sosial dan lingkungan, serta tingkat aktivitas fisik, yang melibatkan penggunaan otot dan energi untuk bergerak. Konsumsi makanan manis, berlemak, instan, serta minuman manis dan berkarbonasi juga berperan dalam meningkatkan risiko obesitas (Julianti dkk., 2015).

Faktor lain yang dapat menyebabkan obesitas adalah kurangnya aktivitas fisik, baik itu aktivitas fisik sehari-hari maupun latihan fisik yang terstruktur. Kekurangan aktivitas fisik dapat menyebabkan penumpukan lemak dalam tubuh akibat ketidakseimbangan antara pembakaran dan penggunaan energi. Sudikno dkk (2015) menyebutkan bahwa pra-lansia yang memiliki tingkat aktivitas fisik rendah memiliki risiko obesitas 2,55 kali

lebih besar (Arifani & Setyaningrum, 2021).

Obesitas terjadi akibat ketidakseimbangan energi, yaitu ketika asupan kalori lebih besar daripada kalori yang dibakar, sehingga kelebihan energi tersebut disimpan sebagai lemak tubuh. Terdapat banyak faktor lingkungan yang mendorong kondisi obesogenik, yang menyebabkan peningkatan konsumsi energi dan penurunan pengeluaran energi. Faktor-faktor ini, seperti berkurangnya aktivitas fisik, turut berperan dalam terjadinya obesitas (Kosnayani dan Aisyah, 2015).

#### METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif yang menggunakan pendekatan *cross-sectional*, merupakan desain penelitian yang mempelajari risiko dan efek dengan cara observasi, dan tujuannya yaitu mengumpulkan datanya secara bersamaan atau satu waktu. Penelitian ini didasari untuk mengidentifikasi sejauh mana hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada pra lansia di Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang. Penelitian ini telah dilaksanakan pada tanggal 09 November 2024 sampai 19 Januari 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pra lansia yang mengalami obesitas di Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang. Dimana Teknik pengumpulan data dilakukan dengan cara pengisian sebuah kuesioner. Dengan sampel pada penelitian ini adalah 72 pra lansia yang ada di Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang.

#### HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Pra Lansia Di Desa Sukawijaya

Variable	Frekuensi	Presentase
Pola Makan	32	44,4 %
Kurang baik	40	55,6 %
Baik		
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100,0 %</b>

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa pra lansia yang pola makannya kurang baik sebanyak 32 atau 44,4% pra lansia, sedangkan yang pola makannya baik sebanyak 40 atau 55,6% pra lansia.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pra Lansia Di Desa Sukawijaya

Variable	Frekuensi	Presentase
Aktivitas Fisik	35	48,6 %
Rendah	35	48,6 %
Sedang	2	2,8 %
Tinggi		
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100,0 %</b>

Berdasarkan tabel 2 menunjukkan bahwa pra lansia yang aktivitas fisiknya rendah sebanyak 35 atau 48,6%, pra lansia yang aktivitas fisiknya sedang sebanyak 2 atau 2,8%, dan pra lansia yang aktivitas fisiknya tinggi sebanyak 2 atau 2,8%.

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Obesitas Pada Pra Lansia Di Desa Sukawijaya

Variable	Frekuensi	Presentase
Obesitas	8	11,1%
Overweight	31	43,1%
Obesitas I	33	46,8 %
Obesitas II		
<b>Total</b>	<b>72</b>	<b>100,0 %</b>

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan bahwa pra lansia yang mengalami *overweight* sebanyak 8 atau 11,1%, pra lansia yang mengalami obesitas 1 sebanyak 31 atau 43,1%, dan pra lansia yang mengalami obesitas 2 sebanyak 33 atau 46,8%.

Tabel 4. Hubungan Pola Makan Dengan Obesitas Pada Pra Lansia di Desa

## Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang

Pola makan	Kejadian Obesitas						Total	P- Value
	Overweight		Obesitas I		Obesitas II			
	N	%	N	%	N	%		
Kurang baik	0	0,0 %	11	34,4%	21	65,6 %	100,0 %	0,002
Baik	8	20,0%	31	43,1%	12	30,0 %	100,0 %	
Total	8	11,1%	31	43,1%	33	45,8 %	100,0 %	

Berdasarkan Tabel 4 di atas di peroleh hasil bahwa dengan total responden 72 pra lansia yang mengalami *overweight* sebanyak 8 atau 11,1 %, yang mengalami obesitas I sebanyak 31 atau 43,1 %, sedangkan yang mengalami obesitas II sebanyak 33 atau 45,8 %. Pada penelitian ini di dapatkan pola makan yang kurang baik terhadap responden yang mengalami *overweight* 0 atau 0,0 % pra lansia, sedangkan yang mengalami obesitas I dengan pola makan yang kurang baik sebanyak 11 atau 34,4 % pra lansia, dan pra lansia yang mengalami pola makan yang kurang baik pada obesitas II sebanyak 21 atau 65,6 % pra lansia di desa sukawijaya. Untuk

pola makan yang baik pada pra lansia yang *overweight* sebanyak 8 atau 20,0%, sedangkan pola makan baik pra lansia yang mengalami obesitas I sebanyak 20 atau 50,0 % dan yang memiliki pola makan yang baik pada pra lansia yang mengalami obesitas II yaitu sebanyak 12 atau 30,0 %, pra lansia yang memiliki pola makan yang baik.

Hasil uji statistik di dapatkan bahwa *P- Value* 0,002 ( $p < 0,05$ ), maka dapat di artikan bahwa  $H_0$  di tolak yang berarti terdapat adanya hubungan antara pola makan dengan obesitas pada pra lansia di Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang.

**Tabel 5. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Pra Lansia di Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang.**

Aktivitas Fisik	Kejadian Obesitas						Total	P- Value
	Overweight		Obesitas I		Obesitas II			
	N	%	N	%	N	%		
Rendah	1	2,9%	11	31,4%	23	65,7%	100,0 %	0,011
Sedang	7	20,0%	19	54,3%	9	25,7%	100,0 %	
Tinggi	0	0,0%	1	50,0%	1	50,0%	100,0 %	
Total	8	11,1%	31	43,1%	33	45,8%	100,0 %	

Berdasarkan Tabel 5 diatas diperoleh hasil bahwa dengan total responden 72 pra lansia yang mengalami *overweight* sebanyak 8 atau 11,1 %, yang mengalami obesitas I sebanyak 31 atau 43,1 %, sedangkan yang mengalami obesitas II sebanyak 33 atau 45,8 %. Pada penelitian ini pra lansia yang mengalami *overweight* pada

aktivitas fisik rendah sebanyak 1 atau 2,9 %, sedangkan pra lansia yang mengalami obesitas I dan aktivitas fisiknya yang rendah sebanyak 11 atau 31,4 %, dan lansia yang mengalami obesitas II dan aktivitas fisiknya rendah sebanyak 23 atau 65,7% pra lansia. Dan pra lansia yang aktivitas fisiknya tergolong sedang dengan

*overweight* sebanyak 7 atau 20,0 %, sedangkan lansia dengan aktivitas fisik yang tergolong sedang dengan obesitas I sebanyak 19 atau 54,3 %, dan pra lansia yang tergolong aktivitas fisiknya sedang dengan obesitas II sebanyak 9 atau 25,7 %. Sedangkan pra lansia yang memiliki % pra lansia yang ada di Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang. Hasil uji statistik didapatkan bahwa *P* aktivitas fisik yang tinggi dengan *value* 0,011 ( $p < 0,05$ ), maka dapat di

*overweight* sebanyak 0 atau 0,0%, dan pra lansia yang memiliki obesitas I dengan artikan bahwa *Ho* ditolak yang berarti terdapat adanya hubungan antara aktivitas aktivitas fisik yang tinggi sebanyak 1 atau fisik dengan obesitas pada pra lansia di 50,0 %, sedangkan pra lansia yang Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas memiliki aktivitas tinggi dengan mengalami obesitas II sebanyak 1 atau 50,0 Tambelang.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Pola Makan Dengan Obesitas Pada Pra Lansia

Berdasarkan Analisa statistik menunjukkan *P-value* 0,002 ( $p < 0,05$ ), maka dapat diartikan *H<sub>a</sub>* ditolak yang berarti terdapat adanya Hubungan, antara Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Pra Lansia.

Menurut (Novela, 2019), kesalahan umum pola makan masyarakat modern adalah konsumsi karbohidrat makanan secara berlebihan. Padahal, tubuh membutuhkan serat yang tidak dapat dicerna, seperti yang terdapat dalam beras merah, havermut, dan jagung. Konsumsi karbohidrat berlebihan juga berisiko meningkatkan asupan gula, yang jika melebihi kebutuhan energi tubuh akan disimpan menjadi lemak dan berujung pada obesitas. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Makmun & Putri, n.d.), yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara pola makan dan obesitas ( $p$ -value = 0,027; OR = 3,399), dimana individu dengan pola makan yang buruk memiliki risiko lebih tinggi mengalami obesitas.

Peneliti menyimpulkan bahwa pola makan yang tidak seimbang, seperti tingginya asupan kalori, lemak, dan gula, serta rendahnya

konsumsi serat, dapat menyebabkan kelebihan energi yang disimpan sebagai lemak. Faktor ini diperburuk oleh melambatnya metabolisme pada usia pra lansia, sehingga meningkatkan risiko obesitas.

### Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Pada Pra Lansia

Berdasarkan Analisa statistik menunjukkan bahwa *P value* 0,011 ( $p < 0,05$ ) maka dapat diartikan bahwa *H<sub>a</sub>* ditolak yang berarti terdapat adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada pra lansia.

Berbagai faktor lingkungan obesitas berperan dalam meningkatkan asupan energi sekaligus menurunkan pengeluaran energi, yang pada akhirnya turut berkontribusi terhadap terjadinya obesitas. Salah satu faktor utama yang berpengaruh adalah rendahnya aktivitas fisik (Kosnayani & Aisyah

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Dewanti (2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada pra lansia, dengan  $p$ -value sebesar 0,00. Penelitian lain oleh Jeckzein (2019) juga membuktikan adanya hubungan signifikan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas fisik pada peserta

Posyandu aktif di Puskesmas Tegalorejo, Kota Salatiga. Analisis menunjukkan nilai p-value sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ) dengan koefisien korelasi  $r = -0,505$ , yang menunjukkan korelasi negatif sedang antara kedua variabel. Temuan ini memperkuat bahwa semakin rendah aktivitas fisik, semakin tinggi risiko peningkatan IMT yang berkontribusi terhadap terjadinya obesitas.

Penelitian lainnya dari Lee dkk. (2022) juga mengungkapkan bahwa aktivitas fisik rekreasional yang dilakukan lebih dari 600 METs per minggu secara signifikan mampu menurunkan risiko obesitas sentral pada pria maupun wanita di Korea Selatan. Hasil tersebut tetap konsisten meskipun sudah memperhitungkan faktor karakteristik individu, seperti usia dan jenis pekerjaan. Namun aktivitas fisik yang berhubungan dengan pekerjaan maupun transportasi tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan obesitas sentral. Oleh karena itu, wanita termasuk ibu rumah tangga disarankan untuk rutin melakukan aktivitas fisik rekreasional dengan intensitas dan frekuensi yang cukup guna menurunkan risiko obesitas.

#### KESIMPULAN

Teranalisis adanya hubungan pola makan dengan kejadian obesitas pada pra lansia di Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang. Teranalisis adanya hubungan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada pra lansia di Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang.

#### SARAN

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan acuan, referensi keperawatan terutama mengenai Hubungan

Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Pra Lansia Di Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bratajaya, C. N. A., Kadang, Y., Rahayu, P., & Padaaallah, A. P. (2024). Pendampingan Kegiatan Posbindu Penyakit Tidak Menular Pada Masyarakat Buta Aksara. *Jurnal Pengabdian Nasional (Jpn) Indonesia*, 5(3), 771-778. <https://doi.org/10.35870/jpni.V5i3.1057>
- Dewanti, D., Syaury, A., Noer, E. R., & Pramono, A. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Obesitas Sentral Pada Usia Lanjut Di Indonesia: Data Riset Kesehatan Dasar. *Gizi Indonesia*, 45(2), 79-90. <https://doi.org/10.36457/gizindo.V45i2.662>
- Makmun, A., & Putri, A. B. (N.D.). *Penerbit : Yayasan Citra Cendekia Celebes Pola Makan Terhadap Obesitas*.
- Novela, V. (2019). *Hubungan Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas (Vol. 4)*.
- Sartika, A., Fauziah, I., & Arifah, S. (2025). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Pra Lansia Di Desa Sukawijaya Wilayah Puskesmas Tambelang.
- Azzahra, N., Arifah, S., & Satriandari, Y. (2026). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Hiperurisimia Pada Pra Lansia Dan Lansia Di Ranting Aisyiyah Karangakjen, Mergangsan

- Yogyakarta. *Borneo Nursing Journal (Bnj)*, 8(1), 436-443.
- Kusdalina, K., Mutia, A., & Jumiyati, J. (2022). Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19. *Journal Of Nutrition College*, 11(1), 26-34.
- Miko, A., & Pratiwi, M. (2017). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Mahasiswa Politeknik Kesehatan Kemenkes Aceh. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 2(1), 1-5.
- Dungga, E. F. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak. *Jambura Nursing Journal*, 2(1), 103-111.
- Suryaputra, K., & Nadhiroh, S. R. (2012). Perbedaan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas Dengan Non Obesitas. *Makara Journal Of Health Reseach*, 16(1), 45-50.
- Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 214-222.
- Candra, A., Wahyuni, T. D., & Sutriningsih, A. (2016). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Laboratorium Malang. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 1(1).
- Wansyaputri, R. R., Ekawaty, F., & Nurlinawati, N. (2020). Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di Sdn 49/lv Kota Jambi. *Jurnal Ilmiah Ners Indonesia*, 1(2), 103-112.
- Restuastuti, T., & Ernalina, Y. (2016). *Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Obesitas Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Pekanbaru* (Doctoral Dissertation, Riau University).
- Manurung, N. K. (2009). *Pengaruh Karakteristik Remaja, Genetik, Pendapatan Keluarga, Pendidikan Ibu, Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Di Smu Rk Tri Sakti Medan 2008* (Doctoral Dissertation, Universitas Sumatera Utara).
- Ferinawati, F., & Mayanti, S. (2018). Pengaruh Kebiasaan Makan Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Kecamatan Kota Juang Kabupaten Bireuen. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 4(2), 241-257.