

PENERAPAN PROGRAM SUPER DEAL UNTUK MENURUNKAN BERAT BADAN BERLEBIH PADA KELUARGA MENGGUNAKAN APLIKASI SMARTPHONE

Desy Rizki Ariani^{a,*}, Kustiyuwati^a, Sri Ayu Fatmayanti^a

^aFakultas Ilmu Kesehatan

Universitas Horizon Indonesia

Jl. Pangkal Perjuangan KM 1 By Pass, Karawang, Indonesia

*Corresponding author: desyrizkiariani@gmail.com

Info Artikel	Abstrak
DOI : https://doi.org/10.26751/jai.v7i1.2861	<p><i>Overweight</i> atau kegemukan dan obesitas adalah kelebihan lemak dalam tubuh. Bila energi dalam jumlah besar (dalam bentuk makanan) yang masuk ke dalam tubuh melebihi jumlah yang dikeluarkan, berat badan akan bertambah dan sebagian besar kelebihan energi tersebut akan disimpan sebagai lemak. Keluarga sebagai bentuk <i>support</i> sistem dengan program SUPER DEAL (<i>Support</i> Keluarga Berat Badan Ideal). Sehingga yang menjadi fokus tidak hanya satu individu yang sakit atau yang mempunyai masalah saja tetapi juga dukungan seluruh anggota keluarga. Pengabdian masyarakat ini dilakukan melalui pendekatan keluarga dengan diberikan penyuluhan berat badan berlebih, pengaturan pola makan, pengaturan aktivitas. Untuk meningkatkan kemampuan dalam pengendalian berat badan perlu adanya inovasi berbasis teknologi yang memudahkan keluarga dalam mengakses informasi kesehatan dan manajemen berat badan yang disajikan pada <i>smartphone</i>. Program ini dilaksanakan pada 5 keluarga yang mengalami masalah <i>overweight</i>, pada bulan Desember – Februari 2025 di Kabupaten Karawang. Instrumen pengetahuan, sikap dan keterampilan digunakan untuk mengukur program SUPER DEAL dalam mengatasi masalah berat badan berlebih atau <i>overweight</i>. Hasil pengukuran menggunakan analisis deskriptif dengan menunjukkan hasil penurunan berat badan rerata dari 77 kg menjadi 72 kg yang artinya penurunan berat badan keberhasilannya 6% setelah dilakukan program SUPER DEAL. Keberhasilan ini merupakan kegiatan konsisten yang dilakukan oleh keluarga, hasil ini dapat dilakukan pada keluarga yang mengalami <i>overweight</i> dan dilanjutkan sebagai pola hidup sehat.</p>
Article history: Received 2025-03-27 Revised 2025-05-10 Accepted 2025-07-02	
Keywords: Aplikasi <i>smartphone</i> , Berat badan, Keluarga	<p style="text-align: center;">Abstract</p> <p><i>Overweight or obesity is excess fat in the body. If the large amount of energy (in the form of food) that enters the body exceeds the amount expended, body weight will increase and most of the excess energy will be stored as fat. Family as a form of support system with the SUPER DEAL program (Support Family Ideal Body Weight). So that the focus is not only one individual who is sick or has problems but also the support of all family members. This community service is carried out through a family approach by providing counseling on overweight, regulating eating patterns, regulating activities. To improve the ability to control weight, there needs to be technology-based</i></p>

innovation that makes it easier for families to access health information and weight management presented on smartphones. This program was implemented in 5 families who experienced overweight problems, in December - February 2025 in Karawang Regency. Knowledge, attitude and skill instruments were used to measure the SUPER DEAL program in overcoming the problem of excess weight or overweight. The results of weight loss were reported on average from 77 kg to 72 kg, which means that the weight loss success was 6% after the SUPER DEAL program was carried out. This success is a consistent activity carried out by the family, this result can be carried out on families who are overweight and continued as a healthy lifestyle.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

I. PENDAHULUAN

Overweight atau kegemukan dan obesitas adalah kelebihan lemak dalam tubuh. Bila energi dalam jumlah besar (dalam bentuk makanan) yang masuk ke dalam tubuh melebihi jumlah yang dikeluarkan, berat badan akan bertambah dan sebagian besar kelebihan energi tersebut akan disimpan sebagai lemak. *Overweight* pada dewasa di definisikan berdasarkan hasil dari penghitungan IMT (ideks masa tubuh) pada rentang 25.00 – 27.00 seseorang dikatakan *overweight*. Obesitas juga didefinisikan sebagai tingginya jumlah lemak dalam tubuh atau jaringan adiposa yang berhubungan dengan *lean body mass*. Sedangkan *overweight* berarti meningkatnya berat badan yang berhubungan dengan tinggi, yang berarti dibandingkan dengan standar berat badan yang diterima. WHO memproyeksikan bahwa jumlah total orang dewasa yang mengalami obesitas akan meningkat lebih dari 115% antara tahun 2010 dan 2030, dari 524 juta menjadi 1,13 miliar (World Obesity Atlas, 2025).

Permasalahan obesitas tidak hanya dialami dunia, Indonesia pun mengalami masalah ini. Pada tahun 2023, tercatat bahwa prevalensi obesitas Indonesia pada usia dewasa di atas 18 tahun mencapai 23,4%. Dimana prevalensi status gizi normal di Indonesia yang sebesar 54,4%. Hal ini berarti, sekitar 1 dari 5 penduduk Indonesia mengalami obesitas (Yonatan, 2024).

Prevalensi obesitas pada wanita usia produktif di Kabupaten Kudus sebagian besar responden mengalami obesitas sentral yang dinilai melalui lingkaran pinggang. Ditemukan hubungan yang signifikan pada wanita dengan lingkaran pinggang dan riwayat hipertensi terhadap tekanan darah sistolik dan diastolik ($p\text{-value} < 0.05$). Wanita usia produktif dengan obesitas sentral yang berdampak pada masalah kesehatan lainnya (Nurohmi et al., 2024).

Provinsi Jawa Barat yang memiliki jumlah usia dewasa produktif terbanyak dengan kondisi kesehatan yang mengalami kegemukan mencapai 37% orang dewasa dengan *Overweight* (Yonatan, 2024). Kabupaten karawang merupakan kota industri padat penduduk yang juga memiliki masalah kesehatan *Overweight* sebanyak 25% (Ummah, 2024). Masalah *Overweight* sudah banyak yang mengatasi dengan proses peningkatan edukasi (Murtane, 2021), sebaran informasi dimedia dan skringing IMT (Yunawati et al., 2025). Ada juga kegiatan yang berolahraga yang dilakukan, namun hal ini masih dilakukan secara individu dan belum ada dukungan atau pendekatan keluarga (Zamzami Hasibuan & A, 2021). *Overweight* memang masalah individu, tapi juga perlunya pendekatan keluarga dalam memberikan pencegahan dan penatalaksanaan *Overweight* pada usia deswa produktif.

Peran keluarga disini sangatlah besar terhadap kesehatan pekerja, dimana

berdasarkan Freadman (2010) menyatakan bahwa keluarga memiliki lima tugas perawatan kesehatan keluarga, yaitu mengenal masalah kesehatan, mengambil keputusan, merawat anggota keluarga yang sakit, modifikasi lingkungan dan pelayanan kesehatan. Namun disini yang paling memberikan kontribusi bagi kesehatan pekerja adalah fungsi perawatan kesehatan dan fungsi kognitif. Permasalahan *overweight* apabila tidak ditangani segera, berisiko terhadap munculnya gangguan penyakit-penyakit yang lain akibat *overweight* atau kegemukan.

Implementasi dalam mengatasi *Overweight* menggunakan metode SUPER DEAL (*Support Keluarga Berat Badan Ideal*), kegiatan ini memberikan penyuluhan kesehatan terkait berat badan berlebih, menyusun makanan, memilih aktivitas sehari-hari dengan dukungan keluarga.

Keluarga sebagai bentuk *support* sistem. Sehingga yang menjadi fokus tidak hanya satu individu yang sakit atau yang mempunyai masalah saja tetapi juga dukungan seluruh anggota keluarga. Fokus yang kedua yaitu memandang keluarga sebagai *care giver* dalam melaksanakan fungsi perawatan kesehatan keluarga (Friedman, Bowden, & Jones, 2003). Sehingga dapat dikatakan tidak hanya pemilihan kegiatan yang tepat bagi pekerja dengan masalah *overweight* tetapi juga mengatur seluruh keluarga mempunyai peran dan terlibat dalam mengatasi masalah kesehatan.

Keluarga yang berisiko atau yang memiliki masalah kesehatan termasuk masalah kesehatan *overweight* sangat memerlukan dukungan dari keluarga terutama dalam hal pencegahan dan perawatannya. Keluarga berperan penting dalam perawatan kesehatan bagi anggotanya khususnya anggota keluarga yang memiliki masalah kesehatan (Friedman, Bowden, & Jones, 2003). Keluarga merupakan tempat bagi anggota keluarga untuk belajar tentang kesehatan dan penyakit serta sebagai tempat dalam memberi dan memperoleh perawatan sepanjang kehidupan semua anggotanya (Technology, 2020).

Berdasarkan hasil pengkajian perlu adanya upaya pencegahan dan perawatan pada keluarga yang mengalami berat badan berlebih, upaya yang telah dilakukan merupakan intervensi Keperawatan mengatasi berat badan berlebih secara langsung. Untuk meningkatkan kemampuan dalam pengendalian berat badan perlu adanya inovasi berbasis teknologi yang memudahkan keluarga dalam mengakses informasi kesehatan dan manajemen berat badan yang disajikan pada *smartphone*. Saat ini manusia diarahkan mengikuti perkembangan teknologi, hampir seluruh penduduk memiliki telepon genggam (*smartphone*, dan telepon seluler) (Holzmann & Holzapfel, 2019).

Masyarakat Indonesia sebagai konsumtif pengguna *smartphone* terlihat dari peningkatan jumlah pengguna *smartphone* pada tahun 2023 mencapai 190,03 juta jiwa penduduk dan meningkat di tahun 2024 yaitu 194,26 juta jiwa penduduk (Muslim, 2024). Hal ini tentunya menjadi peluang bagi tenaga kesehatan khususnya perawat dalam memberikan intervensi Keperawatan langsung dengan sistem aplikasi *online*. Dalam kesempatan ini, penulis membuat inovasi Program SUPER DEAL berbasis android untuk mengatasi masalah berat badan berlebih pada keluarga. Hal tersebut menandakan bahwa manusia saat ini sudah bergantung pada kecanggihan teknologi, kondisi ini menjadi salah satu peluang bagi tenaga kesehatan untuk memberikan pelayanan *online* kepada masyarakat guna memudahkan akses dalam pemberian informasi kesehatan (Rahma et al., 2021).

II. METODE PELAKSANAAN

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan secara tetap muka langsung. Kegiatan ini dilakukan di rumah keluarga masing-masing melalui pendekatan keluarga dengan diberikan penyuluhan baerat badan berlabih, pengaturan pola makan, pengaturan aktivitas. Program ini dilaksanakan pada 5 keluarga yang mengalami masalah *overweight*, pada bulan Desember – Februari 2025 (3 Bulan) di kabupaten karawang.

Adapun metode program SUPER DEAL sebagai berikut :

1. Langkah pertama adalah menyadarkan dan membuka pikiran bahwa telah terjadi kelebihan berat badan, penanganan semua hal tersebut membutuhkan keterlibatan keluarga sebagai dukungan.
2. Langkah kedua yaitu memilih bentuk makanan sesuai dengan kebutuhan aktivitas dan penghitungan kalori, terutama membiasakan keluarga memakan buah dan sayur setiap harinya.



Bagan 1. Metode pelaksanaan kegiatan

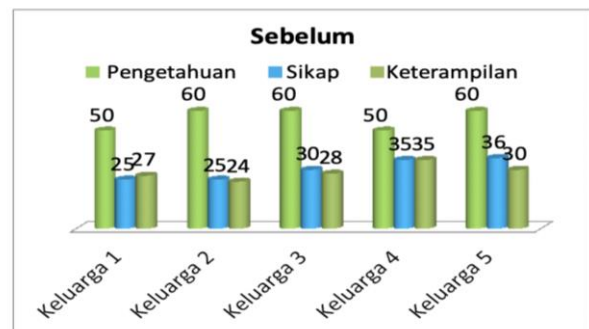
3. Langkah ke tiga memilih aktivitas yang dapat dilakukan. Pada tahap ini bentuk aktifitas yang dilakukan adalah latihan fisik yaitu latihan berjalan dan latihan fisik aerobik menggunakan alas karpet bergambar (musik dan video).
4. Langkah keempat adalah keterlibatan keluarga dalam semua kegiatan yang telah ditetapkan tersebut.
5. Langkah ke lima adalah menggunakan aplikasi smart phone sebagai catatan perkembangan yang telah dilakukan oleh keluarga yang mengalami masalah overweight sebagai monitoring dan evaluasi.

Kegiatan pengabdian ini mengukur pengetahuan, sikap dan keterampilan keluarga dalam mengatasi masalah *Overweight*. Instrumen yang digunakan menggunakan kuesioner pengetahuan untuk mengukur pengetahuan *Overweigh*, instrumen sikap untuk mengukur kemampuan sikap keluarga, instrumen keterampilan untuk melihat keterampilan memilih makanan. Hasil kegiatan ini

dilakukan analisis deskriptif dengan menggambarkan hasil sebelum dan setelah dilakukan kegiatan program SUPER DEAL.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat program SUPER DEAL dengan melibatkan 5 keluarga sebagai upaya menurunkan berat badan telah dilaksanakan selama 3 bulan pada bulan Desember – Februari 2025, dengan melakukan penilaian awal (*pretest*) tentang pengetahuan, sikap dan keterampilan terhadap berat badan berlebih.



Gambar 1. Diagram *Pre-test* pengetahuan, sikap dan keterampilan sebelum program SUPER DEAL

Sebelum dilakukan kegiatan program SUPER DEAL, terlebih dahulu dilakukan pre-test pada 5 keluarga dengan hasil pengetahuan dimana pengetahuan menunjukkan cukup. Hasil sikap dimana sikap keluarga menunjukkan cukup. Hasil keterampilan dimana keterampilan keluarga menunjukkan kurang.

Setelah pre-test dilakukan terlebih dahulu pengukuran tinggi badan dan berat badan serta tekanan darah. Kemudian dilanjutkan dengan pemberian edukasi selama 45 menit setiap kali intervensi. Edukasi dilakukan sebanyak 3 kali pertemuan dengan topik edukasi adalah mencegah masalah kesehatan akibat berat badan berlebih yang meliputi definisi, faktor risiko, dampak, penghitungan kebutuhan kalori dan penatalaksanaan berat badan berlebih. Edukasi dilakukan menggunakan media edukasi lembar balik A3 dan diberikan penyuluhan pada anggota keluarga.

Setelah dilakukan edukasi selanjutnya dilakukan kegiatan demonstrasi menyusun dan memilih makanan sehat dengan media

lembar balik dan dan *food model*. Keluarga diajarkan memilih makanan dengan konsep piring makananku dan demonstrasi memilih makanan sesuai dengan kebutuhan kalori yang sudah dihitung saat pelaksanaan edukasi. Kegiatan demonstrasi dilakukan 3 kali pertemuan, setiap pertemuan selama 45 menit.



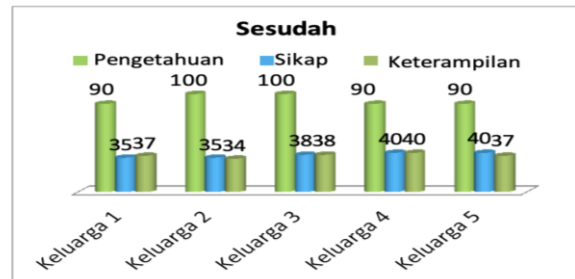
Gambar 2. Media edukasi mencegah *overweight*

Selanjutnya merancang kegiatan aktivitas fisik. Keluarga dengan *overweight* melakukan aktivitas olahraga aerobik menggunakan media video gerakan yang dikombinasikan dengan karpet bergambar. Aktivitas olahraga ini dilakukan oleh keluarga setiap 2 hari sekali selama 30 menit. Keluarga diberikan panduan aerobik melalui video yang mengarahkan pada gerakan-gerakan senam sesuai dengan karpet bergambar.



Gambar 3. Media latihan fisik aerobik bergambar untuk *overweight*

Setelah dilakukan edukasi aktivitas fisik olahraga aerobik, keluarga yang mengalami *overweight* melakukan latihan fisik terjadwal sesuai anjuran dengan didukung oleh anggota keluarga yang lain sebagai support dan mengingatkan jadwal latihan.



Gambar 4. Diagram *Post-test* pengetahuan, sikap dan keterampilan sebelum program SUPER DEAL

Setelah dilakukan rangkaian kegiatan program SUPER DEAL meliputi edukasi kesesatan, memilih bentuk makanan, Latihan fisik aerobik bergambar selama 3 bulan kemudian dilakukan pre-test pada 5 keluarga, dengan hasil pengetahuan dimana terjadi peningkatan menjadi pengetahuan baik. Hasil sikap dimana sikap keluarga terjadi peningkatan baik. Hasil keterampilan dimana keterampilan keluarga menunjukkan baik.

Kegiatan pengontrolan manajemen berat badan pada keluarga sebelumnya dilakukan manual di buku kerja, namun setelah program inovasi dibuat untuk memudahkan sistem pelaporan dengan menggunakan media digital akan memudahkan dalam *record* keluarga dalam aktifitas sehari-hari. Inovasi menggunakan aplikasi digital untuk meningkatkan pengetahuan, perilaku keluarga dalam manajemen berat badan dan tercapainya target penurunan berat badan. Aplikasi yang disajikan dapat di akses oleh keluarga melalui *smartphone* dengan menyajikan fitur-fitur pengetahuan atau informasi kesehatan, kegiatan yang harus dilakukan setiap harinya dan tercatat di aplikasi, aktifitas fisik yang harus dikerjakan dan tercatat diaplikasi serta permainan mengasah sikap dan keterampilan.

Kegiatan manajemen berat badan, dimana kegiatan ini akan menyajikan catatan perkembangan pekerja dan hal-hal yang harus dilakukan seperti latihan fisik (Purbaningtyas & Satwika, 2021). Pada

kegiatan ini, keluarga diminta mencatat kegiatan latihan fisik beserta jenis dan durasinya pada catatan perkembangan. selanjutnya penghitungan BMI dan penghitungan output kebutuhan kalori menggunakan input data online. Hal ini yang menjadikan keunggulan dari aplikasi ini, tidak hanya itu aplikasi ini juga menyajikan kebutuhan pola makan, seperti makan, makanan keinginan, makan pesta, tetapi juga membahas penyebabnya diwujudkan oleh gaya kognitif maladaptif (Afriansa & Febriana, 2024).

Program pengabdian masyarakat yang dilaksanakan dengan fokus pada intervensi pengendalian berat badan menunjukkan hasil yang signifikan dalam meningkatkan kesadaran, pengetahuan, dan perubahan perilaku peserta terkait pola hidup sehat (Dampang et al., 2024). Intervensi yang diterapkan meliputi edukasi gizi seimbang, pelatihan aktivitas fisik ringan hingga sedang, konsultasi individual, serta pemantauan berat badan dan indeks massa tubuh (IMT) secara berkala selama program berlangsung (Fairuz et al., 2024).

Berdasarkan hasil evaluasi pre dan post intervensi, terjadi penurunan rata-rata berat badan peserta sebesar 6% (misalnya 2–3 kg) selama periode 3 Bulan. Penurunan ini sejalan dengan peningkatan skor pengetahuan peserta sebesar 40 – 50 poin (dan peningkatan sikap sebesar 10-15 poin, keterampilan 7-13 poin. Selain itu, peserta menyatakan mengalami peningkatan motivasi untuk mempertahankan gaya hidup sehat setelah mengikuti program.

Efektivitas program juga tercermin dari perubahan indikator kesehatan lainnya seperti menggunakan aplikasi *smartphone* didapatkan penurunan berat badan 5 keluarga mengalami penurunan setelah melaksanakan program SUPER DEAL dilakukan, penurunan berat badan dilaporkan rerata dari 77 kg menjadi 72 kg Keberhasilan.

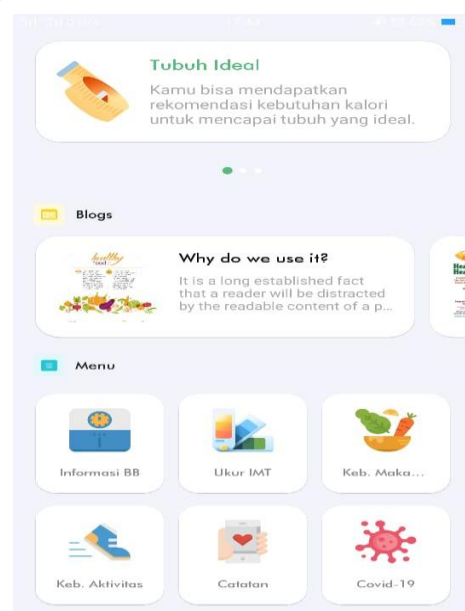
Program ini tidak lepas dari pendekatan yang partisipatif keluarga, di mana peserta dan keluarga dilibatkan secara aktif dalam perencanaan, pelaksanaan, hingga evaluasi program. Pendekatan ini terbukti meningkatkan rasa kepemilikan peserta

terhadap perubahan yang mereka lakukan, serta memperkuat dukungan sosial dari sesama peserta.

Selain itu, keterlibatan tenaga kesehatan sebagai narasumber serta penyedia layanan konsultasi memberikan nilai tambah dalam validitas informasi dan motivasi peserta. Media edukasi yang interaktif seperti demonstrasi memasak sehat dan senam dengan karpet bergambar juga berkontribusi dalam meningkatkan antusiasme dan retensi materi.

Namun demikian, terdapat beberapa tantangan dalam pelaksanaan program, seperti keterbatasan waktu intervensi dan variasi tingkat komitmen peserta. Oleh karena itu, keberlanjutan program sangat disarankan, misalnya dengan membentuk komunitas peduli berat badan dan kesehatan berbasis RW atau RT, serta pelatihan kader lokal agar dapat melanjutkan edukasi secara mandiri.

Secara keseluruhan, intervensi pengendalian berat badan dalam program pengabdian masyarakat ini **efektif** dalam menghasilkan perubahan positif baik dari aspek pengetahuan, sikap, maupun keterampilan peserta. Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan edukatif dapat menjadi strategi yang kuat dalam upaya pencegahan *overweight* dan peningkatan kualitas hidup masyarakat.



Gambar 5. Aplikasi program SUPER DEAL berbasis online menurunkan berat badan pada keluarga

IV. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat di atas, ditemukan metode layanan merupakan informasi *online* untuk memberikan layanan informasi kesehatan kepada keluarga yang bertujuan meningkatkan pengetahuan tentang kelebihan berat badan dan bahayanya yang disajikan dalam aplikasi agar mudah diakses oleh keluarga dimana pun melalui metode *online*. Hal ini terdapat pada menu informasi berat badan pada aplikasi.

Pemantauan diet pada obesitas orang dewasa dilakukan dengan cara tradisional menggunakan catatan kertas yang memantau BMI seorang obesitas dalam sebuah catatan. Metode yang sering digunakan untuk memantau makanan mereka menggunakan kertas, namun pengitungan nutrisi dan jumlah kalori yang dilakukan secara manual pada kertas akan sangat membosankan bagi individu yang sedang menjalani program diet selama 3 bulan. oleh karena itu penggunaan buku harian *online* atau asisten digital pribadi (PDA) menjadi salah satu alternative pemantauan diet berbasis online (Yunawati et al., 2025).

Hasil pengabdian Masyarakat penerapan program SUPER DEAL untuk menurunkan berat badan berlebih pada keluarga menggunakan aplikasi *smartphone* didapatkan penurunan berat badan 5 keluarga mengalami penurunan setelah melaksanakan program SUPER DEAL dilakukan, penurunan berat badan dilaporkan rerata dari 77 kg menjadi 72 kg yang artinya penurunan berat badan keberhasilannya 6% setelah dilakukan program SUPER DEAL.

V. UCAPAN TERIMA KASIH

Kami ucapkan terimakasih kepada seluruh keluarga, dan masyarakat yang terlibat dalam pelaksanaan kegiatan PROGRAM SUPER DEAL. Kepada Universitas Horizon Indonesia yang telah memberikan kontribusi berupa kesempatan dan finansial, pemerintah Kabupaten Karawang, Jawa Barat yang telah menizinkan kami mengaplikasikan program pada masyarakat Kabupaten Karawang. Tak lupa kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam pelaksanaan kegiatan ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afliansa, F. Z. A., & Febriana, I. (2024). Systematic Review: Pengaruh Jumlah Langkah per Hari terhadap Sindrom Metabolik pada Orang Dewasa dengan Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat : Media Komunikasi Komunitas Kesehatan Masyarakat*, 16(1), 46–55. <https://doi.org/10.52022/jikm.v16i1.599>
- Dampang, D. P., Maharani, A., Wulandari, P., Rasmada, S., Prima, A., Miensugandhi, C., Wirdani, P., Marlina, N., Bagas, M., & Jati, N. (2024). “Kendalikan diabetes melitus dengan bijak ” (berat badan ideal , ingat cek kesehatan secara rutin , jaga pola makan yang sehat , aktivitas fisik , kenali jenis bahan makanan rendah indeks glikemik). 8, 968–974.
- Fairuz, R. A., Absari, N. W., Utami, R. F., & Djunet, N. A. (2024). Pengaruh Diet Puasa (Intermittent Fasting) Terhadap Penurunan Berat Badan, Perubahan Metabolik, Dan Massa Otot. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(1), 40–47. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i1.975>
- Friedman, Bowden & Jones. (2010). Buku Ajar Keperawatan Keluarga (Riset, Teori dan Praktik). Jakarta: EGC
- Friedman, M.M., Bowden, V.R., & Jones, E.G. (2003). *Family Nursing: Research Theory & Practice*. New Jersey: Prentice Hall.
- Murtane, N. M. (2021). Obesitas dan Depresi pada Orang Dewasa. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 88–93. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.515>
- Muslim, A. (2024). *Pengguna Smartphone RI Diprediksi 194 Juta*. <https://investor.id/business/353856/pengguna-smartphone-ri-%0Adiprediksi-194-juta>
- Nurohmi, S., Widyan Aisya, R., Studi Gizi, P., Ilmu Kesehatan, F., & Muhammadiyah Kudus Jawa Tengah Korespondensi, U. (2024). Hubungan Obesitas Sentral dengan Kejadian Hipertensi pada Wanita Usia Produktif.

- Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 16(1), 70–78.
- Purbaningtyas, K., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan Body Image Dengan Subjective Well-Being Pada Perempuan Dewasa Awal yang Mengalami Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(3), 241–250. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/41492>
- Rahma, A., Claudia, D., Yulianto, F. A., & Romadhona, N. (2021). Systematical Review : Pengaruh Olahraga Sepeda terhadap Penurunan Berat Badan Pada Dewasa Muda. *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains*, 3(1), 117–123. <https://doi.org/10.29313/jiks.v3i1.7427>
- Ummah, M. S. (2024). Laporan SPM Bidang Kesehatan. *Sustainability (Switzerland)*, 11(1), 1–14. http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regsciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- World Obesity Atlas. (2025). *World Obesity Atlas 2025: Majority of countries unprepared for rising obesity level*. WHO. <https://www.worldobesity.org/news/world-obesity-atlas-2025-majority-of-countries-unprepared-for-rising-obesity-level#:~:text=Our 2025 World Obesity Atlas,524 million to 1.13 billion.>
- Yonatan, A. Z. (2024). *Obesitas di Indonesia: Potensi Krisis Kesehatan di Era Modern?* Good Stat. <https://goodstats.id/article/obesitas-di-indonesia-potensi-krisis-kesehatan-di-era-modern-qYgoj>
- Yunawati, I., Salma, W. O., Anisa, A., & Arifin, P. (2025). *Pemantauan Indeks Massa Tubuh dalam Pencegahan Obesitas pada Masyarakat Kelurahan Kessilampe Kota Kendari*. 3(2020).
- Zamzami Hasibuan, M. U., & A. P. (2021). Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Suta Club. *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), 84–89. <https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.15585>