

Pengaruh Pola Asuh Latihan Fisik Terhadap Berat Badan Ideal Taruna Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi

Achmad Luthfizar Lyanda Adiltsa¹, Ariyono Setiawan², Dimas Hari Cahyo³, Fajar Islam⁴

¹²³⁴Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi

Alamat Email: falyluthfizar25@gmail.com¹, rmarvo4u@gmail.com², haricahvodimas@yahoo.co.id³

✉ Email Korespondensi: islamfajar83@gmail.com

Abstrak

Setiap individu memiliki berat badan dan ukuran tubuh yang berbeda. Berat badan yang berbeda akan berdampak berbeda pada kegiatan sehari-hari yang dilakukan, itu penting. Salah satu metode yang efektif untuk membangun massa otot adalah latihan berat badan. Ini juga dapat membantu dalam penurunan berat badan atau pemeliharaan berat badan yang ideal. Penelitian ini dilakukan dengan metode kuantitatif, dan teknik pengumpulan datanya adalah kuisioner yang dibuat oleh *google form*. Penelitian ini menggunakan uji hipotesis (Uji T) dengan menggunakan program *SPSS* versi 25. Sampel yang digunakan adalah 67 taruna tingkat 1 dari Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi. Berdasarkan hasil analisis dengan uji hipotesis (Uji T), hasilnya menunjukkan bahwa variabel pola asuh latihan fisik memiliki nilai t hitung sebesar 6,619 dan t tabel sebesar 5,528 dan nilai signifikan 0,000 sehingga H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal tersebut menyimpulkan bahwa pola asuh latihan fisik berpengaruh positif dan signifikan terhadap berat badan ideal taruna di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi.

Kata Kunci: Berat Badan Ideal, Latihan Fisik, Pola Asuh

Abstract

Each individual has a different weight and size. Different weights will have a different impact on the day-to-day activities they do; it's important. One of the most effective methods of building muscle mass is weight training. It can also help with weight loss or ideal weight maintenance. This research is done using quantitative methods, and the data collection technique is a questionnaire created by Google Forms. The study uses a hypothetical test (the T test) using the SPSS program version 25. The sample used is 67 Taruna Level 1 from the Indonesian Aviation Academy Banyuwangi. Based on the results of the analysis with the hypothesis test (T test), the results showed that the pattern variable of physical training has a t count value of 6,619, a t table of 5,528, and a significant value of 0.000, so that H_0 was rejected and H_a accepted. It concluded that the physical exercise pattern has a positive and significant influence on the ideal weight of the taruna at the Indonesian Aviation Academy Banyuwangi.

Keywords: Ideal Weight, Physical Exercise, Parenting

PENDAHULUAN

Setiap manusia memiliki ukuran tubuh dan berat badan yang berbeda. Hal ini merupakan faktor penting yang harus diketahui bahwa berat badan yang berbeda akan memberikan efek yang berbeda pula di setiap kegiatan sehari-hari yang dilaksanakan. Seperti contoh ketika orang memiliki badan dengan massa yang lebih (*overweight*) akan lebih mudah Lelah dalam menjalankan aktivitas sehari-hari dengan orang yang memiliki massa tubuh yang ideal. Menurut Departemen Kesehatan RI pengukuran berat badan berdasarkan dengan tinggi badan dapat dilihat pada gambar 1 dibawah ini baik laki-laki maupun wanita.

Tabel 1. Berat Badan Ideal Pria Berdasarkan Tinggi Badan

Tinggi Badan (cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
157	51-53	54-59	57-64
160	52-56	55-60	59-66
162	54-57	56-62	60-67
165	55-59	58-63	61-69
168	56-60	60-65	63-71
170	58-62	62-68	65-73
173	60-64	63-69	67-75
175	62-66	65-71	69-77
178	64-68	66-73	71-79
180	66-70	68-75	72-81
183	67-72	70-77	75-84
185	68-74	72-80	76-86
188	71-76	74-82	79-88
190	73-78	76-84	80-91
193	75-80	78-86	83-93

Tabel 2. Berat Badan Ideal Wanita Berdasarkan Tinggi Badan

Tinggi Badan (cm)	Bentuk Badan		
	Kecil	Sedang	Besar
147	42-45	44-45	47-54
150	43-46	45-50	48-56
152	44-47	46-51	50-58
153	45-49	47-53	51-59
157	46-50	49-54	52-60
160	48-51	50-56	54-61

162	49-53	51-57	55-63
166	51-54	53-58	57-65
168	52-56	55-61	58-66
170	54-58	56-63	60-68
173	56-60	58-65	62-70
176	57-61	60-67	64-72
178	60-64	62-70	66-74
180	61-66	64-71	67-76
183	63-67	66-72	70-79

Manusia yang memiliki berat badan berlebih sangat beresiko terkena berbagai macam penyakit. Dengan pertimbangan orang yang *overweight* memiliki risiko besar untuk terserang berbagai penyakit, tidak sedikit orang berusaha melakukan berbagai macam cara untuk menurunkan berat badan seperti melakukan olahraga.

Lemak timbunan yang ada di dalam tubuh disebabkan oleh energi dari asupan gizi setiap hari tidak digunakan dalam aktivitas fisik (Rahmah et al., 2019). Kalori yang dikeluarkan tidak seimbang dengan kalori yang masuk kedalam tubuh, karena kurangnya aktivitas seperti latihan fisik (Arief et al., 2021).

Latihan fisik (Sukarno, 2021) untuk berat badan merupakan cara yang efektif untuk membangun massa otot dan meningkatkan fungsi metabolisme yang ada di dalam tubuh. Ketika melibatkan otot dalam latihan, tubuh perlu memproduksi energi yang lebih banyak dan akan terus membakar kalori bahkan setelah latihan fisik (Muhammad et al., 2023) selesai. Peningkatan metabolisme disebabkan oleh latihan fisik yang dapat membantu dalam penurunan berat badan (Nasrulloh & Shodiq, 2020) atau pemeliharaan berat badan yang sehat dan optimal.





Gambar 1. Latihan Fisik

Di dalam kampus ketarunaan yang ada di Indonesia, terkhusus taruna yang ada di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi, terdapat berat badan yang ideal yang harus diperhatikan karena akan berpengaruh terhadap keseharian aktivitas taruna. Berat badan (Lestari & Nasrulloh, 2018) yang tidak ideal

akan sulit untuk mengikuti kegiatan dari bangun tidur sampai tidur kembali karena terdapat kegiatan akademik yang ada di kampus Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi seperti terbang dan kelas yang akan menguras tenaga (Dinata, 2018) dan pikiran taruna itu sendiri.

Terdapat pola kepengasuhan dengan tujuan agar adanya keseragaman aturan dan tindakan taruna dalam melaksanakan pendidikan dan pelatihan termasuk pengontrolan berat badan agar ideal (Permadi et al., 2023) dengan latihan fisik. Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi sendiri mengikuti pola kepengasuhan (Utami & Fitriyani, 2019) yang mengacu pada Pedoman Pengasuhan Taruna Pada Lembaga Diklat Transportasi di lingkungan Badan Pengembangan Sumber Daya Manusia Perhubungan. Didalam pedoman tersebut, terdapat berbagai macam pola kepengasuhan yang di terapkan salah satunya pola kepengasuhan latihan fisik (Nurhadi et al., 2022) untuk menjaga kesegaran jasmani dan berat badan yang akan menopang terhadap aktivitas kegiatan belajar dan meningkatkan kinerja serta mampu untuk melakukan aktivitas fisik yang dibutuhkan seperti aktivitas terbang yang ada di kampus.

Penulis mengamati bahwa pola pengasuhan (Wardani & Mediana, 2024) yang ada di Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi terdapat berbagai macam pola asuh (Lisnadiyanti & Bagus, 2019) latihan fisik untuk taruna maka dari itu penulis menemukan masalah yang bisa dimasukkan kedalam penelitian yang berjudul "Pengaruh Pola Asuh Latihan Fisik Terhadap Berat Badan Ideal Taruna Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi" dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh ketika kepengasuhan menerapkan pola asuh latihan fisik (Watulingas, 2014) demi berat badan ideal taruna.

METODE

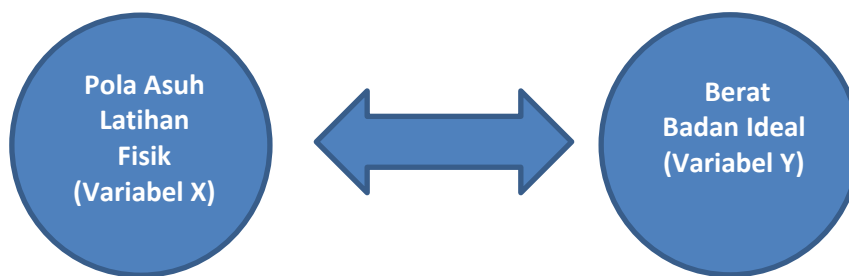
Metodologi penelitian yang digunakan yaitu metode penelitian kuantitatif dimana metode ini digunakan untuk menguji hubungan antara variabel-variabel yang diukur secara kuantitatif dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh pola asuh (Airinda, 2015) latihan fisik terhadap berat badan ideal (Amalia et al., 2022) taruna.

Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan kerangka atau rencana yang disusun sebelum melakukan penelitian untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Desain penelitian yang baik memastikan bahwa proses penelitian dilakukan dengan terstruktur, sistematis, dan dapat menghasilkan data yang valid dan reliabel.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dimana menitikberatkan pada pemanfaatan instrumen pengukuran yang menghasilkan data berupa angka dan statistik. Tujuan utama dari metode ini adalah untuk melakukan analisis dan pemahaman terhadap fenomena sosial, psikologis, atau ilmiah dalam bentuk statistik dan angka.

Dalam penelitian ini terdapat dua variabel yang digunakan yaitu variabel bebas (X) pola asuh latihan fisik dan variabel terikat (Y) berat badan ideal digambarkan pada gambar 3 dibawah ini:



Gambar 2 *Conceptual Framework*

Menurut Anggraeni, A.C. (2012) dalam bukunya "Nutritional Care Process" yang berfokus pada aspek perawatan gizi, dapat dipahami melalui beberapa dimensi dan indikator sebagai berikut:

Dimensi Pola Asuh Latihan Fisik

- a. Asupan Nutrisi: Meliputi jenis dan jumlah makanan yang dikonsumsi oleh taruna, serta keseimbangan nutrisi seperti protein, karbohidrat, lemak, vitamin, dan mineral;
- b. Aktivitas Fisik: Termasuk jenis latihan fisik yang dilakukan, durasi, intensitas, dan frekuensi latihan, serta pola aktivitas fisik sehari-hari;
- c. Manajemen Berat Badan: Fokus pada upaya untuk mencapai dan mempertahankan berat badan ideal melalui pola makan dan aktivitas fisik yang seimbang.

Indikator Pola Asuh Latihan Fisik

- a. Variasi Asupan Makanan: Penilaian terhadap keberagaman jenis makanan yang dikonsumsi oleh taruna, termasuk seberapa sering mereka mengonsumsi buah, sayuran, protein hewani dan nabati, serta karbohidrat.
- b. Intensitas dan Durasi Latihan Fisik: Pengukuran intensitas dan durasi latihan fisik yang dilakukan oleh taruna dalam satu sesi latihan atau dalam satu minggu.
- c. Pemantauan Berat Badan: Pengukuran berat badan secara berkala untuk memantau perubahan berat badan taruna dan mengevaluasi keberhasilan pola asuh dan latihan fisik.
- d. Kualitas Tubuh: Evaluasi komposisi tubuh taruna melalui pengukuran lemak tubuh, massa otot, dan parameter lainnya yang relevan untuk menilai kesehatan fisik secara keseluruhan.

Dimensi Berat Badan Ideal

- a. Indeks Massa Tubuh (IMT): Pengukuran IMT sebagai indikator keseimbangan antara berat badan dan tinggi badan taruna.
- b. Komposisi Tubuh: Evaluasi proporsi lemak tubuh, massa otot, dan komponen tubuh lainnya untuk menentukan komposisi tubuh yang sehat.
- c. Pertumbuhan dan Perkembangan: Memperhatikan pola pertumbuhan dan perkembangan taruna serta kesesuaian berat badan dengan standar pertumbuhan yang sehat.

Indikator Berat Badan Ideal

- a. IMT (Indeks Massa Tubuh): Menggunakan rumus $IMT = \frac{\text{Berat Badan (kg)}}{(\text{Tinggi Badan (m)} * \text{Tinggi Badan (m)})}$ untuk menilai kategori berat badan taruna.

- b. Persentase Lemak Tubuh: Mengukur persentase lemak tubuh sebagai bagian dari komposisi tubuh taruna untuk menentukan apakah berat badan ideal telah mencerminkan kesehatan yang optimal.
- c. Pertumbuhan Relatif: Menilai pertumbuhan relatif taruna berdasarkan standar pertumbuhan yang sesuai dengan usia dan jenis kelamin untuk memastikan berat badan taruna sesuai dengan perkembangan normal.

Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah taruna tingkat satu Program Studi Penerbang Sayap Tetap (PST) angkatan 4, angkatan 23 *Alpha*, angkatan 23 *Charlie*, Operasi Pesawat Udara angkatan 3 *Alpha* dan *Bravo* dengan responden sebanyak 67 taruna. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini diambil dari seluruh populasi yaitu taruna API Banyuwangi tingkat satu.

Teknik Pengumpulan Data

Pada penelitian ini teknik yang digunakan melalui data primer dengan cara mengumpulkan data melalui kuesioner atau angket dengan menggunakan *google form*. Kuesioner atau angket adalah teknik pengumpulan data dengan membagikan daftar pertanyaan secara tertulis menggunakan *link* kepada responden yang digunakan untuk mendapatkan informasi.

Pada penelitian ini instrumen penelitian untuk pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan teknik skala *likert*, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang tentang suatu objek atau fenomena tertentu. Responden akan menjawab pertanyaan-pertanyaan dengan memberikan skor nilai dari 1 sampai 5, maka dapat diolah data kuantitatifnya.

Teknik Analisis Data

Penelitian ini dalam mengolah data menggunakan *software Statistical Product and Service Solution* (SPSS). Data yang telah diolah kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik analisis statistik. Analisis statistik ini akan memberikan ringkasan atau gambaran dari sekumpulan data berdasarkan nilai rata-rata (*mean*), standar deviasi, *varian*, maksimum dan nilai terendah.

Pengujian data yang didapatkan mempergunakan uji *regresi linier* sederhana dimana untuk mengetahui arah dari hubungan antara variabel bebas dengan variabel terikat memiliki hubungan positif atau negatif. Kemudian uji korelasi dimana untuk mengukur kekuatan hubungan antara variabel satu dengan lainnya dan juga agar mengetahui bentuk hubungan antar variabel. Lalu uji hipotesis dimana untuk melihat pengaruh variabel independent secara parsial terhadap variabel dependent. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah pola asuh latihan fisik dan variabel terikat adalah berat badan ideal.

HASIL

Uji Regresi Linier Sederhana

Uji regresi linier sederhana pada penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS versi 25 dengan hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 3. *Model Summary*

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.835 ^a	.703	.393	3.618

Dari tabel 1 diketahui bahwa nilai R square sebesar 0,703. Nilai ini mengandung bahwa pengaruh pola asuh latihan fisik (X) terhadap berat badan ideal (Y) adalah sebesar 70,3% sedangkan 29,7% berat badan ideal dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti.

Uji Korelasi

Analisis korelasi digunakan untuk mengetahui dan mengukur kekuatan hubungan antara dua variabel. Pengujian korelasi dilakukan menggunakan program SPSS versi 25 dengan menggunakan *pearson product moment*. Hasil dari uji korelasi dapat dilihat dari tabel 2 dibawah ini:

Tabel 4. *Correlations*

		X	Y
Pola Asuh Latihan Fisik	Pearson Correlation	1	.635**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	67	67
Berat Badan Ideal	Pearson Correlation	.635**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	67	67

** *Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)*

Pada tabel 2 diketahui bahwa hasil uji korelasi memiliki nilai korelasi positif sebesar 0,635 yaitu berada diantara 0,50 – 075 yang berarti memiliki korelasi kuat dan searah. Jadi hubungan antara pola asuh latihan fisik (X) dengan berat badan ideal (Y) memiliki hubungan yang positif secara signifikan.

Uji Hipotesis

Uji t atau pengujian parsial dilakukan untuk menguji ada tidaknya pengaruh antara variabel independen pola asuh latihan fisik (X) secara individu terhadap variabel dependen berat badan (Y). Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS versi 25 diperoleh hasil analisis sebagai berikut:

Tabel 5. *Coefficients*

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1 (Constant)	15.889	2.874		5.528	.000
Pola Asuh Latihan Fisik	.885	.134	.635	6.619	.000

a. Dependent Variable: berat badan ideal

Pada tabel 1 diatas dapat diartikan bahwa nilai t hitung variabel pola asuh latihan fisik (X) sebesar 6,619 > t tabel 5,528 dan nilai sig sebesar 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan H0 ditolak dan Ha diterima. Berdasarkan data tersebut dapat diartikan bahwa pola asuh latihan fisik berpengaruh positif secara signifikan terhadap berat badan taruna Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi.

PEMBAHASAN

Setelah dilakukan analisa data, maka didapatkan gambaran masing-masing variabel dan koefisien dengan nilai signifikansi sebagai berikut:

a. Gambaran tentang pola asuh latihan fisik dan berat badan ideal

1. Pola Asuh Latihan Fisik

Variabel pola asuh latihan fisik (X) khusus pernyataan X3 (saya setuju adanya pola asuh latihan fisik) memiliki pengaruh terbesar dengan koefisien *pearson correlation* sebesar 0,787. Semua pernyataan pada variabel pola asuh latihan fisik (X) terbukti valid berdasarkan hasil uji validitas.

2. Berat Badan Ideal

Variabel berat badan ideal (Y), khususnya pernyataan Y5 (berat badan ideal dapat mempengaruhi aktivitas saya di kampus), memiliki pengaruh terbesar dengan koefisien *pearson correlation* sebesar 0,859. Semua pernyataan pada variabel berat badan ideal (Y) juga terbukti valid berdasarkan hasil uji validitas.

b. Hubungan antara pola asuh latihan fisik dengan berat badan ideal

Berdasarkan hasil uji hipotesis (uji t), didapatkan bahwa variabel pola asuh latihan fisik nilai t hitung sebesar 5,528 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa H₀ (hipotesis nol) ditolak dan H_a (hipotesis alternatif) diterima, yang berarti pola asuh latihan fisik berhubungan secara signifikan positif dengan berat badan ideal.

KESIMPULAN

Dari hasil pembahasan penelitian di atas, maka kesimpulan penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh pola asuh latihan fisik terhadap optimalisasi menjaga berat badan ideal taruna Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi. Berdasarkan hasil dengan pengujian *regresi linier* sederhana dan uji hipotesis (Uji t) yang sebelumnya diuji validitas dan reliabilitasnya, dapat diambil kesimpulan bahwa pola asuh latihan fisik berpengaruh positif dan signifikan kuat terhadap optimalisasi menjaga berat badan ideal taruna Akademi Penerbang Indonesia Banyuwangi bisa diketahui bahwa besar pengaruh pola asuh latihan fisik (X) terhadap menjaga optimalisasi berat badan (Y) adalah sebesar 70,3% sedangkan 29,7% pola asuh Latihan fisik dipengaruhi oleh variabel lain yang diteliti dan di analisis.

DAFTAR PUSTAKA

- Airinda, N. D. (2015). Pola asuh oleh ibu pada balita dengan berat badan di Bawah Garis Merah (BGM) di Surabaya. *Masyarakat, Kebudayaan Dan Politik*, 28(3), 171. <https://doi.org/10.20473/mkp.v28i32015.171-177>
- Amalia, R., Effendy, D. S., & Akifah, A. (2022). Study Kualitatif Persepsi Berat Badan Ideal Pada Ibu Dengan Anak Berat Badan Lahir Rendah. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan Indonesia*, 3(2), 50–53. <https://doi.org/10.37887/jgki.v3i2.28525>
- Arief, A. D. N., Sukarni, S., & Maulana, M. A. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa Keperawatan Di Masa Pandemi Covid-19. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 9(2), 54–63. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v9i2.189>
- Dinata, M. (2018). Pengaruh Latihan Lari Menggunakan Rompi Terhadap Penurunan Berat Badan. *Jurnal Penjakora*, 5(1), 28–35.
- Lestari, A., & Nasrulloh, A. (2018). Effectiveness of Body Weight Training Training With and Without Using the Resistance Band Towards Weight Reduction and Percentage of Fat. *Medikora*, XVII(2), 91–101. [10.21831/medikora.v17i2.29180](https://doi.org/10.21831/medikora.v17i2.29180)
- Lisnadiyah, L., & Bagus, T. (2019). Hubungan Antara Pola Asuh Keluarga Dan Pengaruh Peer Group Terhadap Potensi Perilaku Kekerasan Fisik (Bullying Fisik) Pada Anak Remaja Putra Di Sma 22 Jakarta. *The Shine Cahaya Dunia Ners*, 4(1). <https://doi.org/10.35720/tscnrs.v4i1.138>
- Muhammad, R., Garna, H., & Respati, T. (2023). Literature Review: Perbandingan Efek Whey Protein plus Vitamin D dengan Whey Protein plus Latihan Aktivitas Fisik terhadap Penurunan Berat Badan Dewasa Obesitas. *Bandung Conference Series: Medical Science*, 3(1), 617–622. <https://doi.org/10.29313/bcsms.v3i1.6404>

- Nasrulloh, A., & Shodiq, B. (2020). Pengaruh latihan beban dengan metode super set kombinasi diet OCD terhadap berat badan , presentase lemak dan kekuatan otot The effect of weight training with supersset method combination the OCD diet toward body weight , fat percentage and muscle strength. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 16(2), 54–65.
- Nurhadi, F. I., Suherman, W. S., Prasetyo, Y., & Nasrulloh, A. (2022). Pengaruh latihan beban kombinasi dengan latihan aerobik terhadap berat badan dan persentase lemak tubuh pada remaja overweight. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 18(2), 8–17. <https://doi.org/10.21831/jorpres.v18i2.51646>
- Permadi, A., Prabowo, A., Raibowo, S., & Rizky, O. B. (2023). Pengaruh Latihan Senam Zumba Terhadap Capaian Berat Badan Ideal (Studi Kasus Atlet Sepak Bola Wanita Penjas Unib). *Journal of SPORT (Sport, Physical Education, Organization, Recreation, and Training)*, 7(2), 156–167. <https://doi.org/10.37058/sport.v7i2.6806>
- Rahmah, N. D., Ardiana, M., & Dieny, F. F. (2019). Pola Asuh Aktivitas Fisik Terhadap Risiko Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Prasekolah Di Kecamatan Ngesrep Dan Tembalang, Semarang. *Gizi Indonesia*, 42(1), 1. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v42i1.363>
- Sukarno, D. A. (2021). Pengaruh Latihan Fisik terhadap Perbaikan Resistensi Insulin. *KELUWIH: Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 2(2), 110–114. <https://doi.org/10.24123/kesdok.v2i2.4033>
- Utami, C. F., & Fitriyani, P. (2019). Pengaruh Pola Asuh Demokratif Terhadap Perkembangan Sosial Remaja. *Jurnal Perawat Indonesia*, 3(1), 65. <https://doi.org/10.32584/jpi.v3i1.291>
- Wardani, D. S., & Mediana, D. (2024). HUBUNGAN POLA ASUH DAN BERAT BADAN LAHIR DENGAN KEJADIAN STUNTING PADA ANAK USIA 24-59 BULAN. 9, 20–30.
- Watulingas, I. (2014). Pengaruh Latihan Fisik Aerobik Terhadap Vo2 Max Pada Mahasiswa Pria Dengan Berat Badan Lebih (Overweight). *Jurnal E-Biomedik*, 1(2), 1064–1068. <https://doi.org/10.35790/ebm.1.2.2013.3259>