

Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Masa Pranikah dan Prakonsepsi Di Puskesmas Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan Tahun 2024

Vita Selviana Devi¹, Nur Handayani², Indah Sri Wahyuni³

^{1,2,3} Politeknik Karya Husada

Email: vitaselviana.devi1008@gmail.com¹, finda.shakila@gmail.com², indahsw1020@gmail.com³

Email Penulis Korespondensi: vitaselviana.devi1008@gmail.com

Article History:

Received Jun 6th, 2025

Accepted Jan 29th, 2026

Published Feb 02nd, 2026

Abstrak

Latar belakang: Prevalensi obesitas global menunjukkan tren peningkatan yang signifikan, di mana pada tahun 2022 lebih dari 890 juta orang dengan obesitas, meningkat dari 25% pada tahun 1990 menjadi 43% pada tahun 2022. Di Asia, tingkat obesitas bervariasi, dengan Indonesia mencatat peningkatan prevalensi obesitas pada usia >18 tahun dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2023. **Tujuan:** Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi. **Metodologi:** Jenis penelitian ini adalah jenis penelitian survei dengan penelitian deskriptif dan analitik kuantitatif. Dimana variabel yang diteliti diukur dalam waktu yang sama dengan menggunakan desain penelitian *crosssectional*. Sampel yang dipakai yaitu 79 catin yang mengalami obesitas grade 1 dan grade 2. **Hasil:** Hasil menunjukkan hubungan signifikan antara obesitas dengan usia ($p=0,017$), pengetahuan ($p=0,004$), pendidikan ($p=0,001$), durasi tidur ($p=0,001$), dan *fast food* ($p=0,031$). Tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pendapatan keluarga dengan kejadian obesitas ($p=0,088$). **Kesimpulan:** Terdapat hubungan antara usia, pengetahuan, pendidikan, durasi tidur, *fastfood*, dengan kejadian obesitas dan tidak terdapat hubungan antara pendapatan keluarga dengan kejadian obesitas.

Kata Kunci : Obesitas, Usia, Pengetahuan, Pendidikan, Durasi Tidur, *Fast Food*, Pendapatan Keluarga.

Abstract

Background: The global prevalence of Obesity shows a significant upward trend, where in 2022 more than 890 million people with obesity, increasing from 25% in 1990 to 43% in 2022. In Asia, obesity rates vary, with Indonesia recording an increase in the prevalence of obesity at the age of >18 years from 21.8% in 2018 to 23.4% in 2023. **Objective:** to determine the factors associated with obesity in the premarital period and preconception. **Methodology:** this type of research is a type of survey research with descriptive and quantitative analytical research. Where the variables studied are measured in the same time using *crosssectional* research design. The samples used were 79 catins who were obese grade 1 and grade 2. **Results:** the results showed a significant association between obesity with age ($p=0.017$), knowledge ($p=0.004$), education ($p=0.001$), sleep duration ($p=0.001$), and fast food ($p=0.031$). There was no significant relationship between family income and the incidence of obesity ($p=0.088$). **Conclusion:** there is a relationship between age, knowledge, education, sleep duration, fast food, and the incidence of obesity and there is no relationship between family income and the incidence of obesity.

Keywords: Obesity, Age, Knowledge, Education, Sleep Duration, Fast Food, Family Income.

1. PENDAHULUAN

Obesitas merupakan masalah kesehatan yang kompleks dan menjadi tantangan kesehatan masyarakat global. Dalam konteks pranikah dan prakonsepsi, obesitas berpotensi menurunkan kesuburan, meningkatkan risiko komplikasi kehamilan, serta berdampak pada kesehatan jangka panjang ibu dan anak. Di Indonesia, prevalensi obesitas terus meningkat dari 21,8% pada tahun 2018 menjadi 23,4% pada tahun 2023. Di DKI Jakarta, angka ini lebih tinggi yaitu sebesar 38,8% pada wanita usia produktif. Penelitian terdahulu menyebutkan bahwa obesitas pada masa prakonsepsi berkaitan erat dengan faktor usia, pengetahuan, pola makan, durasi tidur, serta tingkat pendidikan. Namun, masih sedikit penelitian yang secara spesifik mengkaji konteks lokal di wilayah Jakarta Selatan, khususnya di Puskesmas Kecamatan Pancoran.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan di Puskesmas Kecamatan Pancoran pada bulan Agustus didapatkan bahwa 30 responden yang mengalami obesitas. Penyebab obesitas adanya pengaruh genetik dan hormon pada berat badan. Kejadian obesitas dapat disebabkan oleh beberapa faktor, faktor fisiologis faktor yang muncul dari dalam individu (genetik) dan faktor eksternal berupa usia, pengetahuan, pendidikan, durasi tidur, *fast food*, pendapatan keluarga yang mempengaruhi gaya hidup. Hal yang paling mendasar adalah jika tubuh menerima lebih banyak kalori dari pada membakar kalori. Kalori tersebut akan menumpuk sehingga menjadikan lemak. Selain pengetahuan gizi dan sikap, aktivitas fisik adalah faktor lain yang menyebabkan obesitas. (Hutasoit, 2020). Dampak dari Obesitas selama periode prakonsepsi signifikan pada kesehatan wanita dan keturunannya. Obesitas juga mempengaruhi selama masa kehamilan karena dapat berisiko retensi berat badan setelah persalinan, dan obesitas seumur hidup. Berisiko juga pada komplikasi kehamilan seperti diabetes gestasional, preeklamsia, SC, dan bayi besar. Oleh karena itu, sebelum seorang ibu mengalami obesitas, pengobatan gaya hidup yang berkaitan dengan obesitas, seperti aktivitas fisik dan nutrisi, harus dilakukan. (Lim et al., 2022)

Upaya pemerintah dalam penanggulangan masalah obesitas pada masa prakonsepsi melakukan skrining pra-nikah yang bertujuan untuk mengembangkan rencana pemasaran sosial untuk meningkatkan kesadaran wanita tentang kesehatan prakonsepsi dan mempromosikan perilaku gaya hidup sehat. (Siew Lim , 1, 2 Cheryce Harrison , 1 Emily Callander , 1 Ruth Walker , 1 Helena Teede, 2022).

Berdasarkan uraian diatas obesitas menjadi permasalahan bagi Kesehatan wanita pada masa pranikah dan prakonsepsi jika dibiarkan tanpa perilaku pencegahan dengan mengatasi faktor-faktor yang dapat mempengaruhi nya. pernyataan tersebut sehingga peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dan membahas serta mempelajari lebih dalam mengenai “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Masa Pranikah Dan Prakonsepsi Di Puskesmas Kecamatan Pancoran Tahun 2024”.

2. METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional* dengan pendekatan deskriptif analitik kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah calon pengantin (catin) yang melakukan pemeriksaan di Poli Catin Puskesmas Pancoran selama tahun 2024. Jumlah sampel sebanyak 79 responden yang mengalami obesitas grade I dan II, dipilih secara purposive. Data dikumpulkan melalui kuesioner dan pengukuran antropometri untuk menghitung indeks massa tubuh (IMT). Variabel yang dikaji meliputi usia, tingkat pengetahuan, pendidikan, durasi tidur, konsumsi *fast food*, dan pendapatan keluarga. Analisis data dilakukan menggunakan uji chi-square.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden

Karakteristik	Frekuensi	Presentase (%)
Usia		
Tidak Beresiko	44	55,7
Beresiko	35	44,3
Pengetahuan		
Baik	34	43,0
Kurang	45	57,0
Pendidikan		
Tinggi	50	63,3
Kurang	29	36,7
Durasi Tidur		
Cukup	22	27,8
Kurang	57	72,2
Fast Food		
Tidak Beresiko	25	31,6
Beresiko	54	68,4
Pendapatan Keluarga		
Tinggi	36	45,6
Rendah	43	54,4

Berdasarkan tabel 1 diperoleh gambaran distribusi frekuensi menunjukkan bahwa dari 79 responden yang di dapat dari hasil penyebaran kuesioner di puskesmas kecamatan pancoran, dengan hasil usia tidak beresiko yaitu 44 orang (55,7%) dan usia beresiko 35 orang (44,3%). Pada pengetahuan baik di dapatkan 34 orang (43,0%) dan pengetahuan kurang 45 orang (57,0%) , pada pendidikan tinggi yaitu 50 orang (63,3%) dan pendidikan rendah yaitu 29 orang (36,7%). Pada durasi tidur dengan hasil Baik yaitu 22 orang (27,8%) dan durasi tidur kurang yaitu 57 orang (72,2%). Pada *fast food* dengan hasil yang mengkonsumsi *fast food* < 2x / minggu memiliki nilai tidak beresiko dengan jumlah hasil yaitu 25 orang (31,6%) dan hasil yang mengkonsumsi *fast food* ≥ 2x/minggu memiliki hasil nilai beresiko yaitu 54 orang (68,4%). Pada pendapatan keluarga dengan hasil pendapatan keluarga tinggi yaitu 36 orang (45,6%), dan hasil pendapatan rendah yaitu 43 orang (54,4%).

Tabel 2. Hubungan antara usia dengan kejadian obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi

Usia	Obesitas				Total		OR <i>Confident Interval</i> (CI)	P- value
	Grade 1		Grade 2					
	f	%	f	%	f	%		
Tidak Beresiko	36	45,6	8	10,1	44	55,7	3,789 (1,374-10,451)	0,017
Beresiko	19	24,1	16	20,3	35	44,3		
Jumlah	55	69,6	24	30,4	79	100		

Berdasarkan tabel 2 telah didapatkan dari data primer yaitu kuesioner, analisis hubungan antara usia dengan kejadian obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi di Puskesmas Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan Tahun 2024, hasil dari analisis bivariat yang digunakan uji chi-square menunjukkan hasil nilai yaitu *P-value* sebesar 0.017 (95% CI 1,374-10,451) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara usia dengan kejadian obesitas. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR=3,789 (95% CI 1,374-10,451) artinya responden yang memiliki usia beresiko berpeluang 3,789 lebih besar mengalami obesitas, di banding orang yang usia tidak beresiko.

Tabel 3. Hubungan pengetahuan dengan kejadian obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi

Pengetahuan	Obesitas				Total		OR <i>Confident Interval</i> (CI)	P- value
	Grade 1		Grade 2					
	f	%	f	%	f	%		
Baik	30	38	4	5,1	34	43	6,000	0,004
Kurang	25	31,6	20	25,3	45	57	(1,812-19,872)	
Jumlah	55	69,6	24	30,4	79	100		

Berdasarkan tabel 3 telah didapatkan dari data primer yaitu kuesioner, analisis hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi di Puskesmas Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan Tahun 2024, hasil dari analisis bivariat yang digunakan uji chi-square menunjukkan hasil nilai yaitu *P-value* sebesar 0,004 (95% CI 1,812-19,872), maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pengetahuan dengan kejadian obesitas pada masa pranikah dan parkonsepsi. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR= 6,000 (95% CI 1,812-19,872) artinya responden yang memiliki pengetahuan kurang memiliki peluang 6,000 kali lebih besar dibandingkan pengetahuan yang baik terhadap kejadian obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi.

Tabel 4. Hubungan Pendidikan dengan kejadian obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi

Pendidikan	Obesitas				Total		OR <i>Confident Interval</i> (CI)	P- value
	Grade 1		Grade 2					
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	42	53,2	8	10,1	50	63,3	6,462	0,001
Rendah	13	16,5	16	20,3	29	36,7	(2,256-18,506)	
Jumlah	55	69,6	24	30,4	79	100		

Berdasarkan tabel 4 telah didapatkan dari data primer yaitu kuesioner, analisis hubungan antara pendidikan dengan kejadian obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi di Puskesmas Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan Tahun 2024, hasil dari analisis bivariat yang digunakan uji chi-square menunjukkan hasil nilai yaitu *P-value* sebesar 0.001 (95% CI 2,256-18,506) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pendidikan dengan kejadian obesitas. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR= 6,462(95% CI 2,256-18,506) artinya responden yang memiliki pendidikan rendah berpeluang 6,462 lebih besar mengalami obesitas, di banding orang yang pendidikan tinggi.

Tabel 5. Hubungan durasi tidur dengan kejadian obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi

Durasi Tidur	Obesitas				Total		OR <i>Confident Interval (CI)</i>	P- value
	Grade 1		Grade 2					
	f	%	f	%	f	%		
Cukup	21	26,6	1	1,3	22	27,8	14,206	0,001
Kurang	34	43	23	29,1	57	72,2	(1,784-113,110)	
Jumlah	55	69,6	24	30,4	79	100		

Berdasarkan tabel 5 telah didapatkan dari data primer yaitu kuesioner, analisis hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi di Puskesmas Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan Tahun 2024, hasil dari analisis bivariat yang digunakan uji chi-square menunjukkan hasil nilai yaitu *P-value* sebesar 0.001 (95% CI 1,784-113,110) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara pendidikan dengan kejadian obesitas. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR= 14,206(95% CI 1,784-113,110) artinya responden yang memiliki durasi tidur kurang atau lebih berpeluang 14,206 lebih besar mengalami obesitas, di banding orang yang durasi tidur nya cukup.

Tabel 6. Hubungan *fast food* dengan kejadian obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi

Fast Food	Obesitas				Total		OR Confident Interval (CI)	P- value
	Grade 1		Grade 2					
	f	%	f	%	f	%		
Tidak Beresiko	22	27,8	3	3,8	25	31,6	4,667	0,031
Beresiko	33	41,8	21	26,6	54	68,4	(1,241-17-549)	
Jumlah	55	69,6	24	30,4	79	100		

Berdasarkan tabel 6 telah didapatkan dari data primer yaitu kuesioner, analisis hubungan antara *fast food* dengan kejadian obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi di Puskesmas Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan Tahun 2024, hasil dari analisis bivariat yang digunakan uji chi-square menunjukkan hasil nilai yaitu *P-value* sebesar 0.031 (95% CI 1,241-17-549) maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *fast food* dengan kejadian obesitas. Dari hasil analisis diperoleh nilai OR= 4,667(95% CI 1,241-17-549) artinya responden yang mengekonsumsi *fast food* $\geq 2x$ /minggu berpeluang 4,667 lebih besar mengalami obesitas, di banding orang yang mengkonsumsi *fast food* $< 2x$ /minggu.

Tabel 7. Hubungan pendapatan keluarga dengan kejadian obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi

Pendapatan Keluarga	Obesitas				Total		OR <i>Confident Interval (CI)</i>	P-value
	Grade 1		Grade 2					
	f	%	f	%	f	%		
Tinggi	26	32,9	10	12,7	36	45,6	1,255	0,830
Rendah	29	36,7	14	17,7	43	54,4	(0,476-3,307)	
Jumlah	55	69,6	24	30,4	79	100		

Berdasarkan tabel 7 telah didapatkan dari data primer yaitu kuesioner, analisis hubungan antara pendapatan keluarga dengan kejadian obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi di Puskesmas Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan Tahun 2024, hasil dari analisis bivariat yang

digunakan uji chi-square menunjukkan hasil nilai yaitu $P\text{-value} = 0,830 > 0,05$ maka dapat disimpulkan tidak ada hubungan antara pendapatan keluarga dengan obesitas.

Pembahasan

Hubungan tingkat stres, aktivitas fisik, IMT, dan pola makan dengan gangguan siklus menstruasi

Penelitian ini sejalan dengan teori (Irdini, 2018) Semakin bertambahnya usia maka akan berisiko lebih tinggi untuk terkena obesitas, kandungan lemak tubuh total terutama distribusi lemak pusat akan mengalami peningkatan. Didukung terjadi penurunan massa otot dan perubahan beberapa jenis hormon yang akan memicu penumpukan lemak perut. Penurunan metabolisme tubuh, aktivitas fisik yang kurang, dan frekuensi makan yang lebih sering diperkirakan sebagai penyebab tingginya prevalensi obesitas.

Hasil penelitian Pengetahuan pada prakonsepsi merupakan pengetahuan tentang masa prakonsepsi yang di mulai sebelum konsepsi, dan Pengetahuan tentang prakonsepsi penting bagi calon pengantin karena dapat membantu menjamin kesehatan ibu dan janin. (Sukarini, 2018). Pengetahuan dapat mempengaruhi perilaku seseorang, termasuk pengetahuan tentang gizi yang dapat mempengaruhi perilaku mengonsumsi makanan. Pengetahuan gizi yang kurang serta mengonsumsi makanan yang tidak bergizi dapat menimbulkan masalah rendahnya zat gizi dalam tubuh sehingga memicu terjadinya obesitas. (Icha Pamela, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan tingkat pendidikan yang tinggi dapat mengurangi risiko terkena obesitas sentral. Hal ini dikarenakan tingkat pendidikan mempengaruhi pengetahuan seseorang, sedangkan tingkat pengetahuan mempengaruhi pemilihan bahan makanan yang nantinya akan dikonsumsi. Orang yang tingkat pendidikannya tinggi akan memilih bahan makanan yang menyehatkan bagi tubuh, sedangkan sebaliknya orang yang pengetahuannya rendah kurang memperhatikan dalam pemilihan bahan makanan yang sehat bagi tubuh. (Puspitasari, 2018).

Hasil penelitian yang dilakukan pada responden dengan durasi tidur yang pendek terjadi peningkatan rasa lelah pada waktu siang hari, hal ini mengakibatkan terjadinya penurunan aktifitas fisik dan jumlah energi yang dikeluarkan. Peningkatan asupan energi yang tidak diimbangi dengan pengeluaran energi yang seimbang dapat menyebabkan obesitas. (Ermin, dkk, 2021). Kelebihan waktu tidur juga menyebabkan obesitas hal ini di karenakan dapat mengganggu siklus tidur yang sehat dan membuat Anda tidur di waktu yang seharusnya aktif. Waktu tidur yang pendek atau terlalu panjang menyebabkan seseorang lebih sering tidak aktif, suka merokok, sakit, dan secara psikologis tertekan dibandingkan seseorang dengan waktu tidur normal. (Kemenkes RI, 2021).

Menurut teori (Ramadani & Jannah, 2023) makanan yang tidak sehat dan berkualitas rendah adalah yang menjadi mayoritas *fast food*. Makanan dan minuman ini seharusnya tidak hanya memuaskan rasa lapar tetapi juga membawa manfaat kesehatan bagi konsumen dalam jangka pendek dan panjang. Mengonsumsi *fast food* berlebih bisa mengganggu dan merusak kesehatan seperti, tubuh menjadi gemuk atau obesitas. *Fast food* biasanya dianggap sebagai sampah yang buruk bagi Anda secara nutrisi. Makanan dan minuman yang halal dan baik sangat dianjurkan dalam Islam; ini berarti lebih dari sekadar makan untuk memuaskan rasa lapar; makanan dan minuman juga harus memberikan efek positif bagi kesehatan dalam jangka pendek dan panjang. Mengonsumsi *fast food* berlebih bisa mengganggu dan merusak kesehatan seperti, tubuh menjadi gemuk atau obesitas.

Menurut teori dari (Cazellina, 2020) pendapatan keluarga merupakan faktor yang mempengaruhi struktur makan dan asupan nutrisi. Pola makan yang awalnya karbohidrat tinggi, rendah lemak, dan serat makanan tinggi telah berubah menjadi tingginya konsumsi daging dan lemak hewani, khususnya bagi orang yang berpenghasilan tinggi. Dan dengan meningkatnya pendapatan keluarga akan memperbanyak pilihan makanan sehingga mereka mudah mengakses makanan tinggi lemak dan padat energi. Peningkatan asupan makanan dengan kalori tinggi akan menyebabkan

penambahan berat badan dan obesitas(Zhao, 2018). Oleh sebab itu, asupan kalori yang tinggi dan kurangnya aktivitas yang terjadi apabila pendapatan keluarga tinggi dapat menyebabkan obesitas.

3. KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan di Puskesmas Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan Tahun 2024 dari 79 wanita pranikah dan prakonsepsi disimpulkan sebagai berikut: distribusi frekuensi obesitas pada wanita masa pranikah dan prakonsepsi di Puskesmas Kecamatan Pancoran Jakarta Selatan Tahun 2024, berdasarkan Usia responden sebagian besar pada usia tidak beresiko yaitu sebanyak 44 (55,7%), pada pengetahuan sebagian besar berpengetahuan kurang yaitu sebanyak 45 responden (57,0%), Pendidikan responden sebagian besar Pendidikan tinggi yaitu sebanyak 50 responden (63,3%), durasi tidur responden sebagian besar memiliki durasi tidur kurang yaitu 57 responden (72,2%), *fast food* sebagian besar memiliki konsumsi *fast food* beresiko yaitu sebanyak 54 responden (68,4%), pendapatan keluarga sebagian besar memiliki pendapatan rendah yaitu sebanyak 43 responden (54,4%). Hasil penelitian dapat menunjukkan bahwa usia, pengetahuan, Pendidikan, durasi tidur, *fast food*, ada hubungan dengan kejadian obesitas dengan nilai signficancy, usia ($P=0,017 < 0,05$), pengetahuan ($P= 0,004 < 0,05$), Pendidikan ($P= 0,001 < 0,05$), durasi tidur ($P= 0,001 < 0,05$), *fast food* ($P= 0,031 < 0,05$), sedangkan pendapatan keluarga tidak ada hubungan dengan terjadinya obesitas pada masa pranikah dan prakonsepsi dengan nilai signficancy ($P= 0,830 > 0,05$).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Puskesmas Kecamatan Pancoran serta seluruh responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada pembimbing dan dosen penguji di Politeknik Karya Husada yang telah memberikan arahan dan bimbingannya untuk menyelesaikan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Cazellina. (2020). *Pengaruh Pendapatan terhadap Pola Konsumsi Masyarakat*. Jakarta: Media Kesehatan Global.
- Ermin, dkk. (2021). *Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 10(2), 145–150.
- Hutasoit, R. (2020). *Gizi dan Kesehatan Reproduksi Wanita*. Bandung: Pustaka Rakyat.
- Icha Pamela. (2018). *Pengetahuan Gizi dan Perilaku Konsumsi pada Remaja*. Jurnal Gizi Indonesia, 6(1), 25–31.
- Irdini, N. (2018). *Obesitas dan Faktor Risiko Usia*. Yogyakarta: Gadjah Mada Press.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lim, S., Harrison, C., Callander, E., Walker, R., & Teede, H. (2022). *Preconception Health Promotion and Obesity Prevention in Women of Reproductive Age: A Review*. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity, 19(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12966-022-01358-7>

- Puspitasari, R. (2018). *Hubungan Tingkat Pendidikan dengan Obesitas Sentral pada Wanita Usia Subur*. Jurnal Ilmu Kesehatan, 9(1), 33–39.
- Ramadani, S., & Jannah, M. (2023). *Dampak Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Remaja*. Jurnal Gizi dan Kesehatan, 11(2), 77–84.
- Siew Lim, Harrison, C., Callander, E., Walker, R., & Teede, H. (2022). *Preconception Health Awareness and Intervention Strategies*. Public Health Research & Practice, 32(2), 102–110.
- Sukarini, N.M. (2018). *Pentingnya Pengetahuan Prakonsepsi bagi Calon Pengantin*. Denpasar: Universitas Udayana.
- Zhao, Y. (2018). *Socioeconomic Status and Nutritional Transition in Developing Countries*. Global Journal of Nutrition and Health, 5(3), 210–218.