

**HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA DENGAN AKTIVITAS
FISIK PADA LANSIA DENGAN ASAM URAT DI WILAYAH KERJA
PUSKESMAS BAKI KABUPATEN SUKOHARJO**

Aprilia Novi Indriani¹⁾, Maria Wisnu Kanita²⁾

¹⁾ Mahasiswa Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Dosen Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Kusuma Husada Surakarta
Email : aprilianvndr24@gmail.com

ABSTRAK

Asam urat atau *gout arthritis* adalah hasil metabolisme purin yang terakhir. Asam urat dikatakan tinggi jika kadar asam urat lebih dari 7 mg/dL pada pria dan 6 mg/dL pada wanita. Peningkatan kadar asam urat dapat menyebabkan gangguan nyeri pada daerah sendi yang berlebihan pada penderitanya. Makanan yang mengandung tinggi purin antara lain jeroan, daging merah dan kacang-kacangan.

Penelitian ini menggunakan penelitian *deskriptif korelasi* yang bersifat kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini sejumlah 35 responden. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan uji *Spearman Rho*.

Hasil penelitian dengan menggunakan uji *Spearman Rho*, dukungan sosial keluarga dengan aktivitas fisik lansia menunjukkan nilai *p value* ($0,001 < 0,05$). Maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia.

Kesimpulan pada penelitian ini adalah bahwa semakin tinggi dukungan sosial dari keluarga maka aktivitas fisik lansia juga akan semakin meningkat.

Kata Kunci : *Aktivitas Fisik, Dukungan Sosial, Keluarga, Lansia*

**THE RELATIONSHIP BETWEEN FAMILY SOCIAL SUPPORT AND
PHYSICAL ACTIVITY ON THE ELDERLY WITH GOUT IN
THE WORK AREA OF PUSKESMAS BAKI
AT SUKOHARJO DISTRICT**

Aprilia Novi Indriani¹⁾, Maria Wisnu Kanita²⁾

¹⁾ Student of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta

²⁾ Lecturer of Nursing Study Program of Undergraduate Programs, Faculty of Health Sciences, University of Kusuma Husada Surakarta

Email : aprilianvndr24@gmail.com

ABSTRACT

Uric acid or gout arthritis is the result of the last purine metabolism. High uric acid presents more than 7 mg/dL (in men) and 6 mg/dL (in women). Increased uric acid levels could drive excessive pain in the sufferers' joint area. Foods that contain high purines include organ meats, red meat, and nuts.

The type of research was quantitative. It adopted a descriptive correlation with a cross-sectional design. The research sample was 35 female respondents between 60-74 years old. The sampling technique used total sampling where the sample number was equivalent to the whole population. Data analysis utilized the Spearman Rho test.

The analysis of the Spearman Rho test on family social support and physical activity in the elderly revealed a p-value ($0.001 < 0.05$). Then H_0 was rejected, and H_a was accepted. Therefore, there was a significant relationship between family social support and physical activity in the elderly.

The conclusion inferred that the higher the social support from the family, the elderly physical activity will improve.

Keywords: *Physical Activity, Social Support, Family, Elderly*

PENDAHULUAN

Asam urat atau *gout arthritis* adalah hasil metabolisme purin yang terakhir, yaitu salah satu bahan tambahan *asam nukleat* yang ditemukan di dalam inti sel tubuh. Asam urat ini berhubungan dengan masalah metabolisme purin yang dapat menyebabkan peningkatan kadar asam urat dalam darah, kadar asam urat dalam darah dikatakan tinggi jika kadar asam urat lebih dari 7 mg/dL pada pria dan 6 mg/dL pada wanita. Peningkatan kadar asam urat dapat menyebabkan gangguan pada tubuh, termasuk nyeri pada daerah sendi yang berlebihan pada penderitanya (Untari & Wijayanti, 2017).

Kadar asam urat normal pada wanita kurang dari 6 mg/dL, sedangkan pada pria kurang dari 7 mg/dL. Berdasarkan data dari (WHO, 2017), kejadian penyakit asam urat di Indonesia semakin mengalami peningkatan. Kejadian penyakit asam urat berdasarkan diagnosa dari tenaga kesehatan di Indonesia yaitu sebesar 11,9% sedangkan berdasar dari diagnosis atau gejala sebesar 24,7% jika dilihat dari karakteristik umur, prevalensi tinggi pada umur ≥ 75 (54,8%) (Riskesmas, 2018).

Menurut World Health Organization (WHO) di kawasan Asia Tenggara populasi Lansia sebesar 8% atau sekitar 142 juta jiwa. Pada tahun 2050 diperkirakan populasi Lansia meningkat 3 kali lipat dari tahun ini. Pada tahun 2000 jumlah lansia sekitar 5,300,000 (7,4%) dari total populasi, sedangkan pada tahun 2010 jumlah Lansia 24,000,000 (9,77%) dari total populasi, dan tahun 2020 diperkirakan jumlah Lansia mencapai 28,800,000 (11,34%) dari total populasi. Jumlah lansia di Negara Indonesia sendiri diperkirakan pada tahun 2022 jumlah Lansia sekitar 80.000.000 (Kemenkes RI, 2021).

Prevelansi penyakit asam urat di Jawa Tengah saat ini belum diketahui secara pasti jumlahnya. Namun data dari

hasil survei epidemiologik yang dilakukan di Bandungan oleh Dinas Kesehatan Povinsi Jawa Tengah pada tahun 2018 terhadap 4683 sampel, didapatkan bahwa prevalensi penyakit asam urat sebesar 24,3% terjadi pada laki-laki dan 11,75% terjadi pada wanita (Rohmah, 2021).

Pada tahun 2016 jumlah penderita asam urat di Kabupaten Sukoharjo mencapai 3245 penderita dari 12 data Puskesmas yang ada di Kabupaten Sukoharjo dan pada tahun 2017 jumlah penderita asam urat di Kabupaten Sukoharjo mengalami peningkatan 21,04% menjadi 3507 penderita. Hal ini menunjukkan bahwa penyakit asam urat di Kabupaten Sukoharjo dari waktu ke waktu masih sangat tinggi (Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo, 2019). Berdasarkan hasil pencatatan data yang diperoleh peneliti di Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo menunjukkan bahwa jumlah lansia dengan asam urat menunjukkan jumlah yang masih cukup banyak.

Gejala yang dialami oleh penderita asam urat diantaranya yaitu rasa nyeri yang hebat dan dapat menyerang sendi secara tiba-tiba, pembengkakan, kemerahan, panas dan nyeri yang sangat luar biasa pada malam atau pagi hari ketika bangun tidur (Nasir, 2017)

Aktivitas fisik yang berat dapat memperburuk kondisi asam urat, ditandai dengan meningkatnya jumlah kadar asam urat darah. Proses *glikolisis* yang berlangsung di otot karena aktivitas fisik yang berlebihan dapat menghasilkan pembentukan asam laktat. Asam laktat dalam darah yang terbentuk berlebihan akan menyebabkan penurunan fungsi ginjal dalam pengeluaran asam urat. Asam urat tidak dapat dikeluarkan oleh ginjal akan terjadi penumpukan asam urat. Asam urat menumpuk dalam bentuk kristal dan mengendap dalam sendi akan mengakibatkan nyeri (Maghfira & Adnani, 2021).

Kondisi aktivitas fisik pada lansia di Indonesia yaitu 42% lansia dengan aktivitas fisik yang ringan, 37% lansia dengan aktivitas fisik sedang, dan 21% memiliki aktivitas fisik yang berat. Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar lansia hanya melakukan aktivitas fisik yang ringan di kehidupan sehari-harinya. Sedangkan dampak dari kurangnya aktivitas fisik merupakan salah satu pemicu timbulnya penyakit berisiko antara lain asam urat, hipertensi, diabetes mellitus, dan penyakit jantung koroner (Yunaspi et al., 2021).

Keluarga memiliki peran penting dalam penanganan anggota keluarga yang menderita menderit asam urat pada usia lanjut untuk memberikan dukungan. Diharapkan keluarga dapat lebih memahami masalah kesehatan pada anggota keluarga yang menderita asam urat, serta dapat mengambil keputusan untuk memilih tindakan kesehatan yang tepat bagi anggota keluarganya. Dapat memberikan perawatan pada anggota keluarga yang mengalami asam urat, memodifikasi lingkungan di dalam keluarga untuk menjamin kesehatan keluarga yang mengalami asam urat, dan memanfaatkan fasilitas pelayanan kesehatan yang sudah tersedia untuk anggota keluarga yang mengalami asam urat (Rohmah, 2021).

Dukungan keluarga merupakan proses yang terjadi terus menerus di sepanjang hidup manusia. Dukungan keluarga merupakan sikap, tindakan dan penerimaan keluarga terhadap anggota keluarganya. Apabila lansia mendapat dukungan dari keluarga maka rasa percaya dirinya akan bertambah dan keluarga dapat memotivasi lansia dalam menjaga kesehatannya melalui aktivitas fisik. Peran dukungan sosial dari keluarga terdekat lansia dapat membangun persepsi bahwa lansia masih merasa dihargai, dicintai, dan dihormati (Diana & Seprianti, 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan dukungan sosial keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia dengan asam urat di wilayah kerja Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan penelitian *deskriptif korelasi* yang bersifat kuantitatif dengan rancangan *cross sectional*, yaitu penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi variabel yang diteliti dalam penelitian ini hanya satu kali pada satu saat (Notoatmodjo, 2018).

Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini adalah *total sampling*. *Total sampling* adalah teknik pengambilan sampel dimana jumlah sampel sama dengan jumlah populasi, jika jumlah populasi relatif kecil dan kurang dari 100 maka seluruh populasi dijadikan sampel (Sugiono, 2019). Sampel yang diambil dalam penelitian ini adalah 35 lansia, penelitian ini dilaksanakan di Posyandu Lansia Desa Kadilangu pada tanggal 10 Mei 2023.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan terhadap 35 responden didapatkan hasil sebagai berikut :

1. Analisa Univariat

Tabel 1.1

| <i>Distribusi Frekuensi Usia (n=35)</i> | | |
|---|-----------|------------|
| Kelompok | Frekuensi | Persentase |
| Usia | (f) | (%) |
| 60-74 | 27 | 77,1 |
| 75-90 | 8 | 22,9 |
| Total | 35 | 100,0 |

Berdasarkan dari tabel 1.1 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 60-74 dengan jumlah sebanyak 27 responden (77,1%) dan responden yang berusia 75-90 dengan jumlah sebanyak 8 responden (22,9%).

Hiperurisemia atau peningkatan kadar asam urat dalam darah sangat berkaitan dengan usia lansia, dengan

adanya peningkatan hiperurisemia yaitu pada laki-laki berusia di atas 30 tahun dan perempuan berusia di atas 50 tahun. Hal ini disebabkan karena adanya proses degeneratif yang diakibatkan karena terjadinya penurunan fungsi ginjal. Penurunan fungsi ginjal akan sangat menghambat proses ekskresi asam urat, sehingga dapat menyebabkan hiperurisemia (Yuningsih et al., 2022).

Tabel 1.2
Distribusi Frekuensi Jenis
Kelamin (n=35)

| Jenis Kelamin | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|----------------|
| Perempuan | 22 | 62,9 |
| Laki-Laki | 13 | 37,1 |
| Total | 35 | 100,0 |

Berdasarkan tabel 1.2 di atas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah sebanyak 22 responden (62,9%) dan responden yang berjenis laki-laki dengan jumlah 13 responden (37,1%).

Wanita yang sudah mengalami menopause atau sudah berakhirnya masa menstruasi pada wanita yang biasanya terjadi pada wanita berusia antara 45-55 tahun akan mengalami penurunan pembentukan hormon ekstrogen dan progesteron dari ovarium wanita. Pada proses ini wanita mengalami proses penuaan, pada proses ini akan terjadi penurunan fungsi anatomi pada tubuh salah satunya penurunan fungsi organ terutama ginjal. Jika ginjal sudah mengalami penurunan fungsi maka dapat mengakibatkan ginjal tidak dapat mengeluarkan asam urat dengan baik maka akan terjadi pengendapan atau penumpukan zat asam urat terus-menerus di dalam tubuh yang akhirnya akan mengakibatkan asam urat (Sari & Setiawati, 2016).

2. Analisa Bivariat

Tabel 1. 1 Distribusi Frekuensi
Dukungan Sosial Keluarga (n=35)

| Dukungan Sosial Keluarga | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|--------------------------|---------------|----------------|
| Kurang | 3 | 8,6 |
| Cukup | 20 | 57,1 |
| Baik | 12 | 34,3 |
| Total | 35 | 100,0 |

Sumber : Data Primer Penelitian 2023

Berdasarkan pada tabel 1.8 di atas, diketahui jumlah responden dengan dukungan sosial keluarga kurang sebanyak 3 responden (8,6%), dukungan dukungan sosial cukup sebanyak 20 responden (57,1%), dan dukungan sosial keluarga baik sebanyak 12 responden (34,3%).

Tabel 1. 2 Distribusi Frekuensi
Aktivitas Fisik (n=35)

| Aktivitas Fisik | Frekuensi (f) | Persentase (%) |
|-----------------|---------------|----------------|
| Rendah | 4 | 11,4 |
| Sedang | 18 | 51,4 |
| Tinggi | 13 | 37,1 |
| Total | 35 | 100,0 |

Sumber : Data Primer Penelitian 2023

Berdasarkan pada tabel 1.9 di atas, diketahui jumlah responden dengan aktivitas fisik rendah sebanyak 4 responden (11,4%), aktivitas fisik sedang sebanyak 18 responden (51,4%), dan aktivitas fisik tinggi sebanyak 13 responden (37,1%).

Berdasarkan penelitian diatas didapatkan hasil uji *Spearman Rho* diperoleh nilai signifikansi 0,001 ($0,001 < 0,05$) maka H_0 ditolak dan H_a diterima, sehingga dapat disimpulkan dalam penelitian ini terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial keluarga dengan aktivitas fisik lansia.

Lansia dengan riwayat asam urat sangat membutuhkan dukungan sosial keluarga agar kadar asam urat tidak semakin memburuk dan terhindar dari komplikasi akibat asam urat. Dukungan sosial dari keluarga dapat membantu

lansia dalam mengatur dan memotivasi lansia untuk melakukan aktivitas fisik, karena dengan melakukan aktivitas fisik yang tidak membebani lansia akan lebih meringankan gejala asam urat dan rutin dalam memeriksakan kadar asam urat serta menjalani pengobatan farmakologi. Salah satu fungsi dari dukungan keluarga yaitu harus segera mengetahui penyakit apa yang diderita dan memutuskan tindakan apakah yang cocok diberikan kepada lansia dengan menggunakan fasilitas kesehatan yang sudah tersedia (Bisnu et al., 2017).

Lansia sangat membutuhkan dukungan dari berbagai sumber untuk membantu menjaga kesehatannya, salah satunya adalah dukungan sosial keluarga. Dukungan ini bisa datang dari berbagai sumber misalnya dukungan dari pasangan, keluarga, teman, atau anggota organisasi. Dengan adanya dukungan sosial dari keluarga lansia akan merasa bahwa dirinya dicintai, disayangi, dan dihargai karena dukungan ini memiliki peranan yang sangat besar dalam kehidupan lansia. Menurut beberapa penelitian, seiring bertambahnya usia lansia maka akan semakin malas untuk beraktifitas fisik secara rutin. Hal ini dapat memicu kenaikan kadar asam urat dalam darah (Atmaja & Rahmatika, 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan pada penelitian hubungan dukungan sosial keluarga dengan aktivitas fisik pada lansia dengan asam urat, maka didapatkan berupa kesimpulan :

1. Karakteristik berdasarkan usia didapatkan hasil penelitian yang dilakukan di Posyandu Lansia Desa Kadilangu, yang berjumlah 35 responden didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berusia antara 60-74 tahun dengan jumlah 27 responden (77,1%) dan usia 74-

90 tahun dengan jumlah 8 responden (22,9%).

2. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin didapatkan hasil bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 22 responden (62,9%) dan laki-laki 13 responden (37,1%).
3. Karakteristik responden berdasarkan dukungan sosial keluarga didapatkan hasil dukungan sosial keluarga kurang dengan jumlah 3 responden (8,6%), dukungan sosial keluarga cukup dengan jumlah 20 responden (57,1%), dan dukungan sosial keluarga baik dengan jumlah 12 responden (34,3%).
4. Karakteristik responden berdasarkan aktivitas fisik didapatkan hasil aktivitas fisik rendah dengan jumlah 4 responden (11,4%), aktivitas fisik sedang dengan jumlah 18 responden (51,4%), dan aktivitas fisik tinggi dengan jumlah 13 responden (37,1%).
5. Hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan aktivitas fisik dengan hasil uji Spearman Rho menunjukkan nilai p value sebesar 0,001 ($0,001 < 0,05$).

SARAN

Berdasarkan kesimpulan di atas, maka peneliti bisa memberikan saran antara lain :

1. Bagi Keluarga dan Lansia

Diharapkan penelitian ini dapat meningkatkan pengetahuan keluarga agar dapat membantu lansia dalam meningkatkan kesehatan dengan cara memperbanyak dukungan sosial keluarga kepada lansia dan mengontrol atau mengawasi aktivitas fisiknya, sehingga diharapkan dengan adanya peran dari keluarga maka kedepannya

kadar asam urat pada lansia dapat lebih terkontrol

2. Bagi Keperawatan

Diharapkan dapat menjadi salah satu bahan intervensi untuk menambah informasi dan konseling kepada keluarga dan lansia agar tetap memberikan dukungan keluarga kepada lansia, dan terus memotivasi lansia agar beraktivitas fisik sehingga akan mempertahankan kesehatannya.

3. Bagi Puskesmas Baki Kabupaten Sukoharjo

Diharapkan dapat menjadi salah satu sumber informasi untuk diterapkan oleh Puskesmas Baki untuk lebih mengingatkan kepada keluarga agar lebih memperhatikan dan meningkatkan dukungan sosial keluarga terhadap lansia. Dengan adanya dukungan sosial keluarga yang lebih baik, diharapkan aktivitas fisik lansia juga akan semakin lebih terkontrol atau terjadwal sehingga kesehatan lansia akan semakin meningkat.

4. Bagi Institusi Pendidikan

Diharapkan dapat menjadi bahan pembelajaran serta referensi untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang berhubungan dengan topik serupa.

5. Bagi Peneliti Lain

Diharapkan penelitian ini dapat menjadi masukan atau pembandingan untuk penelitian-penelitian yang lain atau serupa serta agar menjadi motivasi untuk peneliti lain agar dapat mengembangkan penelitian ini lebih lanjut.

6. Bagi Peneliti

Diharapkan penelitian ini dapat menambah pengetahuan dan membuka wawasan berfikir penulis, serta dapat mengaplikasikan ilmu yang telah didapat selama perkuliahan.

DAFTAR PUSTAKA

- Atmaja, & Rahmatika, R. (2017). Peran Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Motivasi menjaga Kesehatan Melalui Aktivitas Fisik Pada Lansia. *Jurnal Psikogenesis*, 5(2), 180–187.
- Bisnu, Kepel, B. J., & Mulydi. (2017). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Derajat Hipertensi Pada Pasien Hipertensi Di Puskesmas Ranomuut Kota Manado. *Jurnal Keperawatan*, 5(1).
- Diana, S., & Seprianti, L. (2022). Hubungan keluarga Dengan Aktivitas Fisik Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Dan Pembangunan*, 12(4), 16–22.
- Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. (2019). *Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo*. Dinas Kesehatan Kabupaten Sukoharjo. Diakses 5 November 2022. <[https://dkk.sukoharjokab.go.id/download/profil/Profil Kesehatan Kabupaten Sukoharjo 2019.pdf](https://dkk.sukoharjokab.go.id/download/profil/Profil%20Kesehatan%20Kabupaten%20Sukoharjo%202019.pdf)>.
- Kemenkes RI. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia : Usia Harapan Hidup*. Kemenkes RI. Diakses 8 November 2022. <<https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>>.
- Maghfira, N., & Adnani, H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dan Riwayat Genetik dengan Kadar Asam Urat di Posyandu Cinta Lansia. *Jurnal Ilmu Keperawatan Dan Kebidanan*, 12(2), 396–403.
- Nasir, M. (2017). Gambaran Asam Urat Pada Lansia di Wilayah Kampung Selayar Kota Makassar. *Jurnal Media Analis Kesehatan*, 8(2), 78–82.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Riskesdas. (2018). *Laporan Nasional RKD 2018*. Lembaga Penerbit

- Badan Penelitian. Diakses 9 November 2022. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf>.
- Rohmah, A. F. (2021). *Hubungan Peran Keluarga Dalam Memberikan Dukungan Terhadap Pencegahan Peningkatan Asam Urat Pada Lansia di Dusun Paseban Kecamatan Mangunrejo Kecamatan Kebonagung Kabupaten Demak*. 6(1), 17–27.
- Sari, L. M. L., & Setiawati, A. (2016). Pengaruh Pemberian Air Beluntas Terhadap Kadar Asam Urat Pada Wanita Menopause. *Jurnal Care*, 4(1), 34–41.
- Sugiono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. Alfabeta.
- Untari, I., & Wijayanti, T. (2017). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Penyakit Gout*. 730–735.
- WHO. (2017). *WHO (World Health Organization) Methods and Data Sources Global Burden of Disease Estimates 2000-2019*. Diakses 10 November 2022. <<https://www.who.int/data/global-health-estimates>>.
- Yunaspi, D., Erda, R., Hutagalung, M., & Suntara, D. A. (2021). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kadar Asam Urat (Gout) Pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batu Aji Kota Batam. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Sains*, 2(2), 1–7.
- Yuningsih, O., Febriyossa, A., Apriyani, Najmi, N., & Hidayat, A. R. (2022). Gambaran Hiperurisemia Pada Pria Dan Wanita Obesitas Usia Produktif. *Jurnal Sehat Indonesia*, 4(01), 1–9. <https://doi.org/10.36418/jsi.v4i01.4>