

DAFTAR PUSTAKA

- Achirda, N., & Jannah, R. (2023). Pengaruh Thoracic Spine Mobility Exercise Dan Core Stability Exercise Terhadap Postur Pada Ibu Hamil. *J. Fisioter. dan Kesehat. Indones.* 3 : 158–167. Available at: <https://doi.org/10.59946/jfki.2023.247>
- Adhi, A.Y., Tandiyono, D.K., & Wiyono, N. (2023). Hubungan Antara Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul dengan Derajat Nyeri Pada Pasien Low Back Pain di RS UNS. *Plex. Med. J.* 2 : 131–139. Available at: <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i4.848>
- Adhikari, G.P. (2021). Calculating the Sample Size in Quantitative Studies. *Sch. J.* 4 : 14–29. Available at: <https://doi.org/10.3126/scholars.v4i1.42458>
- Akinoglu, B., Pakoz, B., Hasanoglu, A., & Kocahan, T. (2021). Investigation of the relationship between sit-and-reach flexibility and the height, the leg length and the trunk length in adolescent athletes. *Balt. J. Heal. Phys. Act.* 13 : 29–37. Available at: <https://doi.org/10.29359/BJHPA.13.4.04>
- Akmal, M.F., Kusnanik, N.W., Pramono, B.A., & Jatmiko, T. (2022). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Keseimbangan Postural dan Fleksibilitas. *Athl. Perform. Profile* 5 : 49–60.
- Alfarisi, R., Karhiwikarta, W., & Hermawan, D. (2013). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati. *Dunia Kesmas* 2 : 51–56.
- Allam, N.M., Ebrahim, H.A., Ibrahim Ateya, M., Elneblawi, N.H., El-Sherbiny, M., & Fouda, K.Z. (2023). The association of hamstring tightness with lumbar lordosis and trunk flexibility in healthy individuals: gender analysis. *Front. Bioeng. Biotechnol.* 11 : 1–8. Available at: <https://doi.org/10.3389/fbioe.2023.1225973>
- Almatsier, S. (2004). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta : PT. Gamedia Pustaka Utama.
- Alpharesi, N. (2020). Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Atlet Bulu Tangkis Naskah Publikasi. *J. Phys. Ther. UNISA.*
- Alsaqr, A.M. (2021). Remarks on the use of Pearson's and Spearman's correlation coefficients in assessing relationships in ophthalmic data. *African Vis. Eye Heal.* 80 : 1–10. Available at: <https://doi.org/10.4102/aveh.v80i1.612>
- Amir, T.L., Sari, N., & Wibowo, E. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat Fleksibilitas Otot Hamstring pada Pemain Sepak Bola. *Forum Ilm.* 18 : 247–254.
- Aprianto, D.P., & Nurwahyuni, A. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pegawai Kementerian Kesehatan. *Hearty* 9 : 49. Available at: <https://doi.org/10.32832/hearty.v9i2.5274>
- Apriyanto, K.D., Kushartanti, B.M.W., Ambardini, R.L., & Páez, L.C. (2024). Hubungan antara Fleksibilitas dan Komposisi Tubuh dengan Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru pada Mahasiswa Non Keolahragaan. *MEDIKORA* 23 : 43–53.
- Ardi, N.F., Emilia, E., Rosmiati, R., Rukmana, E., & Nusri, A. (2023). Hubungan Komposisi Tubuh Dan Asupan Energi Sarapan Dengan Kebugaran Fisik Atlet Cabor Atletik Pelatda Pon. *J. Sport Sci. Fit.* 9 : 74–81. Available at: <https://doi.org/10.15294/jssf.v9i1.72516>
- Ardinasari, E., Niken Puruhita, Etisa Adi Murbawani, Siti Fatimah Muis, & Amalia Sukmadianti (2021). Hubungan Diameter Sagital Abdomen dengan Hba1c pada Pasien Laki-Laki dengan Overweight/Obesitas. *IJCNP (INDONESIAN J. Clin. Nutr. PHYSICIAN)* 4 : 189–203. Available at: <https://doi.org/10.54773/ijcnp.v4i2.78>
- Arieska, P.K., & Herdiani, N. (2020). Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan

Arifani, S., & Setiyaningrum, Z. (2021). Faktor Perilaku Berisiko yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa di Provinsi Banten Tahun 2018. *J. AL-MUDARRIS* 14 : 160–1168. Available at: <https://doi.org/10.23917/jk.v14i2.13738>

Arifin, Z. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *J. AL-MUDARRIS* 1 : 22. Available at: <https://doi.org/10.32478/al-mudarris.v1i1.96>

Aritonang, J.P., Widiastuti, I.A.E., & Harahap, I.L. (2022). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram di Masa Pandemi COVID-19. *eJournal Kedokt. Indones.* 10 : 58–63. Available at: <https://doi.org/10.23886/ejki.10.129.58-63>

Arum, I. (2022). Pengukuran Antropometri pada Abdominal [WWW Document]. *PT. Solo Abadi*. URL <https://soloabadi.com/pengukuran-antropometri-pada-abdominal/> (accessed 4.25.25).

Azis, A., Agisna, F., Kartika, I., Aulia, R., Maulana, R., Anggisna, S., *et al.* (2022). AKTIVITAS FISIK DAPAT MENENTUKAN STATUS GIZI MAHASISWA. *Contag. Sci. Period. J. Public Heal. Coast. Heal.* 4 : 26. Available at: <https://doi.org/10.30829/contagion.v4i1.11777>

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 [WWW Document]. *Kemendes RI*. URL <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/> (accessed 5.18.25).

Bryantara, O.F. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (Vo2 Maks) Atlet Sepakbola. *J. Berk. Epidemiol.* 4 : 237–249. Available at: <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i2.2016.237>

Budiman, L.A., Rosiyan, Sari, A.S., Safitri, S.J., Prasetyo, R.D., AlyaRizqina, H., *et al.* (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh Dan Beban Kerja Pada Tenaga Kesehatan. *Nutrizone* 01 : 6–15.

Bujang, M.A., Sidik, T.M.I.T.A.B., & Sa'at, N. (2022). Application of Consecutive Sampling Technique in a Clinical Survey for an Ordered Population: Does it Generate Accurate Statistics? *Philipp. Stat.* 71 : 87–98.

Cenggana, J.L., Budi, A., & Delfian, T. (2025). Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Jenis Kelamin terhadap Kelenturan Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Prima Indonesia 9 : 407–413.

Cini, A., & Lima, C.S. (2022). Flexibilidade E Tendão De Aquiles: Uma Breve Revisão. *Brazilian J. Sci. Mov.* 30.

Committee on Fitness Measures and Health Outcomes in Youth, Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, Pate, M., Oria, M., & Pillsbury, L. (2012). *Fitness Measures and Health Outcomes in Youth*. Washington (DC) : National Academies Press (US).

Corbin, C.B., Corbin, W.R., Welk, G.J., & Welk, K.A. (2008). *Concepts of Physical Fourteenth Edition*, fourteenth. ed. New York : Mc-Graw-Hill.

Cuenca-Garcia, M., Marin-Jimenez, N., Perez-Bey, A., Sánchez-Oliva, D., Camiletti-Moiron, D., Alvarez-Gallardo, I.C., *et al.* (2022). Reliability of Field-Based Fitness Tests in Adults: A Systematic Review. *Sport. Med.* 52 : 1961–1979. Available at: <https://doi.org/10.1007/s40279-021-01635-2>

- de Ritter, R., Sep, S.J.S., van Greevenbroek, M.M.J., Kusters, Y.H.A.M., Vos, R.C., Bots, M.L., *et al.* (2023). Sex differences in body composition in people with prediabetes and type 2 diabetes as compared with people with normal glucose metabolism: the Maastricht Study. *Diabetologia* 66 : 861–872. Available at: <https://doi.org/10.1007/s00125-023-05880-0>
- Dewi, E.S., Asteria, B.C., & Utami, Y.W. (2021). Hubungan Sedentary Behavior dengan Kejadian Konstipasi Selama Pandemi COVID-19. *J. Ilmu Keperawatan (Journal Nurs. Sci.* 9 : 219–228. Available at: <https://doi.org/10.21776/ub.jik.2021.009.02.10>
- Faridah, E., & Nugroho, S. (2022). Metode Senam Fleksibilitas dan Obesitas Terhadap Penurunan Lemak Pinggang.
- Firouzi, S.A., Tucker, L.A., LeCheminant, J.D., & Bailey, B.W. (2018). Sagittal Abdominal Diameter, Waist Circumference, and BMI as Predictors of Multiple Measures of Glucose Metabolism: An NHANES Investigation of US Adults. *J. Diabetes Res.* 2018 : 1–14. Available at: <https://doi.org/10.1155/2018/3604108>
- Gotera, W., Aristian, O., Nugraha, I.B.A., Suastika, K., Budhiarta, A.A.G., Saraswati, M.R., *et al.* (2024). Korelasi lemak visceral sebagai penanda obesitas sentral pada pemeriksaan body impedance analysis dengan serum profil lipid dan kadar gula puasa. *J. Penyakit Dalam Udayana* 8 : 1–6. Available at: <https://doi.org/10.36216/jpd.v8i1.214>
- Hadi, P., & Faridah, F. (2024). Edukasi Pencegahan dan Penanganan Cedera Hamstring pada Pemain Sepak Bola di Komunitas Jambi Fun Soccer. *J. Abdimas Kesehat.* 6 : 218. Available at: <https://doi.org/10.36565/jak.v6i2.680>
- Haidar, D. (2024). 11 Universitas Terbaik di Indonesia Versi World University Rankings 2024 [WWW Document]. *polteksci.ac.id*. URL <https://polteksci.ac.id/blog/11-universitas-terbaik-di-indonesia-versi-world-university-rankings-2024/> (accessed 7.3.25).
- Hoffmann, M.D., Colley, R.C., Doyon, C.Y., Wong, S.L., Tomkinson, G.R., & Lang, J.J. (2019). Normative-referenced percentile values for physical fitness among Canadians. *Heal. reports* 30 : 14–22. Available at: <https://doi.org/10.25318/82-003-X201901000002-ENG>
- Hu, D., Zhou, S., Crowley-Mchattan, Z.J., & Liu, Z. (2021). Factors that influence participation in physical activity in school-aged children and adolescents: A systematic review from the social ecological model perspective. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 18 : 1–20. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph18063147>
- Hu, Z., Liang, R., Chen, Y., Shi, W., Zeng, L., Li, C., *et al.* (2025). Sagittal abdominal diameter: A novel and potentially superior indicator than waist circumference for diagnosis of central obesity, based on evidence from multiple data sources. *Atherosclerosis* 402 : 119107. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.atherosclerosis.2025.119107>
- Hussein, H.M., & Farrag, A.T. (2022). The impact of body mass index on the active range of motion of the lower extremity in sedentary young adults. *Physiother. Q.* 30 : 64–71. Available at: <https://doi.org/10.5114/pq.2021.103557>
- Indra, M.D.M., Dewi, A.A.N.T.N., Andayani, N.L.N., & Negara, A.A.G.A.P. (2021). Hubungan Persentase Lemak Tubuh terhadap Risiko Terjadinya Nyeri Punggung Bawah Non Spesifik pada Mahasiswa Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Indones. Physiother. Sci. Mag.* 9 : 174–180.
- Jarral, S., Karim, S., Shehzadi, I., Malik, F., Rafaqat, A., Akram, M.J., *et al.* (2021). Association of body mass index with flexibility in adults. *Ital. J. Sport. Rehabil. Posturology* 8 : 1892–1903. Available at: <https://doi.org/10.17385/ItaJSRP.21.18.080302>
- Joshi, N., Kaur-Mahapatra, R., & Ghodey, S. (2017). Effect of Ballistic Stretching versus PNF

Hold-Relax Stretching on Hamstrings Flexibility in Non-Athletic Young Adults. *Int. J. Allied Med. Sci. Clin. Res.* 5 : 456–462. Available at: <https://doi.org/10.61096/IJAMSCR.V5.ISS2.2017.456-462>

Kasović, M., Oreški, A., Vespalec, T., Gimunová, M., & Štefan, L. (2022). Associations between Fat Mass and Fat Free Mass with Physical Fitness in Adolescent Girls: A 3-Year Longitudinal Study. *Biology (Basel)*. 11. Available at: <https://doi.org/10.3390/biology11050783>

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2019). Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta, Indonesia : .

Komala, R., Febriani, W., Wijaya, S.M., Zuraida, R., Angraini, D.I., & Yuniarto, A.E. (2024). Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Rasio Lingkar Pinggang dan Panggul dengan nilai VO₂max. *J. Keperawatan Prof.* 5 : 19–25. Available at: <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.805>

Kusumadewi, S.R., & Farapti (2023). Hubungan asupan lemak dengan lemak visceral pada lansia di griya werdha surabaya. *J. Kesehat. Tambusai* 4 : 6387–6393.

Lai, C.-L., Lu, H.-K., Huang, A.-C., Chu, L.-P., Chuang, H.-Y., & Hsieh, K.-C. (2022). Bioimpedance analysis combined with sagittal abdominal diameter for abdominal subcutaneous fat measurement. *Front. Nutr.* 9. Available at: <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.952929>

Lazuardy, A.A., Santoso, T.B., & Kingkinnarti (2024). Core and Fleksibility Training on Myogenic Low Back Pain: A Case Report. *J. Cakrawala Ilm.* 4 : 361–366.

Lee, P.F., Ho, C.C., Kan, N.W., Yeh, D.P., Chang, Y.C., Li, Y.J., *et al.* (2020). The association between physical fitness performance and abdominal obesity risk among taiwanese adults: A cross-sectional study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 17 : 1–10. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph17051722>

Lestari, N.K.Y., & Putra, K.U. (2020). Hubungan Sagittal Abdominal Diameter (SAD) dengan Tekanan Darah pada Penderita Obesitas. *J. Borneo Holist. Heal.* 3 : 34–47. Available at: <https://doi.org/10.35334/borticalth.v3i1.1335>

Lestari, U.S., Angmalisang, E.C., & Jayanti, M. (2024). Hubungan Ketebalan Lemak dengan Fleksibilitas Trunkus Remaja Putri. *JIIIP - J. Ilm. Ilmu Pendidik.* 7 : 2597–2602. Available at: <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i3.3994>

Li, C., Zeng, L., Li, M., Deng, K., Zhou, D., Liang, R., *et al.* (2024). New sagittal abdominal diameter and transverse abdominal diameter based equations to estimate visceral fat area in type 2 diabetes patients. *BMC Public Health* 24 : 1–8. Available at: <https://doi.org/10.1186/s12889-024-18659-8>

Lopes, H.S., Waiteman, M.C., Priore, L.B., Glaviano, N.R., Bazett-Jones, D.M., Briani, R. V., *et al.* (2024). There is More to the Knee Joint than Just the Quadriceps: A Systematic Review with Meta-Analysis and Evidence Gap Map of Hamstring Strength, Flexibility, and Morphology in Individuals with Gradual-Onset Knee Disorders. *J. Sport Heal. Sci.* 13 : 521–536. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2023.08.004>

López-Miñarro, P.A., Andújar, P.S. de B., & Rodríguez-García, P.L. (2009). A Comparison of The Sit-and-Reach Test and The Back-Saver Sit-and-Reach Test in University Students. *J. Sport. Sci. Med.* 8 : 116–122.

Lubis, M.Y., Hermawan, D., Febriani, U., & Farich, A. (2020). Hubungan Antara Faktor Keturunan, Jenis Kelamin Dan Tingkat Sosial Ekonomi Orang Tua Dengan Kejadian

- Lubis, R., Nabila, P., Nasution, N.I., Azzahra, L., Hasraful, & Andina, F. (2024). Evolusi Remaja Usia 17-19 Tahun: Analisis Pertumbuhan Dan Perkembangannya. *J. Rev. Pendidik. dan Pengajaran* 7 : 7899–7906.
- Maciejewska-Skrendo, A., Leźnicka, K., Leońska-Duniec, A., Wilk, M., Filip, A., Ciężarczyk, P., et al. (2020). Genetics of Muscle Stiffness, Muscle Elasticity and Explosive Strength. *J. Hum. Kinet.* 74 : 143–159. Available at: <https://doi.org/10.2478/hukin-2020-0027>
- Maharani, S.Y., & Sidarta, N. (2023). Hubungan Antara Osteoarthritis Genu Dan Fleksibilitas Pada Lansia. *J. Penelit. Dan Karya Ilm. Lemb. Penelit. Univ. Trisakti* 8 : 345–356. Available at: <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.15983>
- Mauliza, & Nashirah, A. (2022). Faktor yang Mempengaruhi Obesitas dan Penanganannya pada Anak. *J. Kedokt. dan Kesehat. Mhs. Malikussaleh* 1 : 77–84.
- Miñarro, P.A.L., Andújar, P.S. de B., García, P.L.R., & Toro, E.O. (2007). A comparison of the spine posture among several sit-and-reach test protocols. *J. Sci. Med. Sport* 10 : 456–462. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2006.10.003>
- Mukti, A., Nasihin, S.R., Hanan, H., & Rohmatullayaly, E.N. (2024). Perbandingan Ukuran dan Komposisi Tubuh antara Mahasiswa Laki-Laki Atlet dan Non Atlet Universitas Padjadjaran Comparison of Body Size and Composition between Male Student- Athletes and Non-Athletes at Universitas Padjadjaran. *J. Sumberd. HAYATI* 10 : 170–174.
- Murti, O.S. (2016). Perbedaan Pengaruh Peningkatan Fleksibilitas Back Muscle dengan Latihan PNF Stretching dan Pilates Exercise pada Wanita. *Fak. Fisioter. Univ. Esa Unggul* 1–18.
- Mustaqim, M.H. (2021). Perbedaan Fleksibilitas Otot Hamstring Antara Indeks Massa Tubuh (Imt) Normal Dan Overweight Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter. *J. Sains Ris.* | 11 : 386–391.
- Novitasari, D.D., Sadeli, H.A., Soenggono, A., Sofiatin, Y., Sukandar, H., & Roesli, R.M.A. (2016). Prevalence and Characteristics of Low Back Pain among Productive Age Population in Jatinangor. *Althea Med. J.* 3 : 469–476. Available at: <https://doi.org/10.15850/amj.v3n3.863>
- Noviyanti, R.D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta, in: *URECOL*. pp. 421–426.
- Oktriani, S., Kusmaedi, N., Daniel Ray, H.R., & Setiawan, A. (2020). Perbedaan Jenis Kelamin, Usia, dan Body Mass Index (BMI) Hubungannya dengan Kebugaran Jasmani Lanjut Usia. *J. Terap. Ilmu Keolahragaan* 5 : 28–40. Available at: <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.24895>
- Opplert, J., & Babault, N. (2018). Acute Effects of Dynamic Stretching on Muscle Flexibility and Performance: An Analysis of the Current Literature. *Sport. Med.* 48 : 299–325. Available at: <https://doi.org/10.1007/s40279-017-0797-9>
- Pangemanan, D.H.C., Engka, J.N.A., & Supit, S. (2013). Gambaran Kekuatan Otot dan Fleksibilitas Sendi Ekstremitas Atas dan Ekstremitas Bawah Pada Siswa/I Smkn 3 Manado. *J. Biomedik* 4 : 109–118. Available at: <https://doi.org/10.35790/jbm.4.3.2012.1217>
- Parwata, I.M.Y., Sena, I.G.A., & Putri, N.M.R.A. (2024). Fleksibilitas sebagai Kunci Menurunkan Tekanan Darah Tinggi dalam Kebugaran Jasmani. *Semin. Ilm. Nas. Teknol.*

- Perdana, D.A., Cahya, W.D., & Usman, R.A. (2022). Pengaruh Latihan Fisik terhadap Perubahan Tingkat Fleksibilitas Tubuh pada Taruna Politeknik Ilmu Pelayaran Makassar. *J. Physio Res. Cent.* 2 : 26–32.
- Pradita, A. (2022). Korelasi Fleksibilitas Otot Lumbal Dengan Keluhan Nyeri Punggung Bawah Correlation Of Lumbal Muscle Flexibility With Low Back Pain. *Kieraha Med. J.* 4 : 95–100.
- Primasoni, N. (2022). Hubungan antara Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan fleksibilitas otot hamstring atlet sepak bola junior Daerah Istimewa Yogyakarta Relationship between Body Mass Index (BMI) and hamstring muscle flexibility of junior football athletes in Yogyakarta Speci. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)* 18 : 66–72.
- Priyono, A., & Sahudi, U. (2021). Survey Aktivitas Fisik Masyarakat Pedesaan di Masa Pandemi Covid-19. *J. Educ.* 7 : 1698–1705. Available at: <https://doi.org/10.31949/educatio.v7i4.1320>
- Purwaningtyas, D.R., Tanjung, N.P., & Dhanny, D.R. (2023). Analisis Faktor yang Terkait dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Wanita Dewasa. *Nutr. J. Gizi, Pangan dan Apl.* 7 : 25–38. Available at: <https://doi.org/10.21580/ns.2023.7.1.10771>
- Puspitasari, N. (2018). Kejadian Obesitas Sentral pada Usia Dewasa. *HIGEIA (Journal Public Heal. Res. Dev.* 2 : 249–259. Available at: <https://doi.org/10.15294/higeia.v2i2.21112>
- Rachmayani, S.A., Kuswari, M., Melani, V., & Nutrition, I.J. of H. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Status Gizi Remaja Putri di SMK Ciawi Bogor. *Indones. J. Hum. Nutr.* 5 : 125–129.
- Rahman, D.N., Hidayatullah, F., & Anwar, K. (2021). Pengukuran Kelentukan Siswa Smp Negeri 1 Bangkalan Menggunakan Modifikasi Instrumen Tes V-Sit and Reach Secara Daring. *J. Sport Coach. Phys. Educ.* 7 : 54–64.
- Ramadhanti, A.A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *J. Ilm. Kesehatan. Sandi Husada* 11 : 213–218. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.251>
- Ratumanan, S.P., Achadiyani, & Khairani, A.F. (2023). Metode Antropometri Untuk Menilai Status Gizi : Sebuah Studi Literatur. *Heal. Inf. J. Penelit.* 15 : 1–10.
- Rumpoko, S.S., Jayanti, K.D., Febrianti, R., Hakim, A.R., Sunjoyo, & Septi Sistiasih, V. (2022). Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *J. Porkes* 5 : 260–271. Available at: <https://doi.org/10.29408/porkes.v5i1.5635>
- Saad, M.A.N., Jorge, A.J.L., de Ávila, D.X., de Andrade Martins, W., dos Santos, M.M.S., Tedeschi, L.T., et al. (2020). Sagittal abdominal diameter as a marker of visceral obesity in older primary care patients. *J. Geriatr. Cardiol.* 17 : 279–283. Available at: <https://doi.org/10.11909/j.issn.1671-5411.2020.05.007>
- Sampaio, L.R., Simões, E.J., Assis, A.M.O., & Ramos, L.R. (2007). Validity and Reliability of the Sagittal Abdominal Diameter as a Predictor of Visceral Abdominal Fat. *Arq. Bras. Endocrinol. Metabol.* 51 : 980–986. Available at: <https://doi.org/10.1590/s0004-27302007000600013>
- Segita, R. (2021). Pengaruh Core Stability Exercise Terhadap Fleksibilitas Low Back Pain Myogenic Pada Buruh Angkut. *J. Heal. Educ. Sci. Technol.* 4 : 143–150. Available at: <https://doi.org/10.25139/htc.v4i2.4372>
- Tirta, S.S.D., Paramitha, I.A., & Sabrina, M.E. (2024). Analisa Fleksibilitas Hamstring dan

Faktor Resiko terhadap Pemendekan Otot Hamstring pada Remaja Dewasa di Wilayah Ambokembang. *Maj. Ilm. Fisioter. Indones.* 12 : 57. Available at: <https://doi.org/10.24843/mifi.2024.v12.i01.p10>

Tobing, M.U.L. (2019). Pengaruh Pemberian Latihan Range of Motiom (ROM) Pasif terhadap Fleksibilitas Sendi Lutut Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Batunadua Tahun 2019. Universitas Aufa Royhan.

Utami, D., & Setyarini, G.A. (2017). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Indeks Massa Tubuh Pada Remaja Usia 15-18 Tahun di SMAN 14 Tangerang. *J. Ilmu Kedokt. Dan Kesehat.* 4 : 207–215.

Waluyo, I., Inswiasri, Adhi, W.P., & Arsyad, N. (2013). Perbedaan Kemampuan Fleksibilitas Sit and Reach Test Berdasarkan Usia, Jenis Kelamin, Penyakit Sendi Dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul (Rlpp) Pada Usia 15 – 59 Tahun Di Kelurahan Duren Sawit Jakarta Timur Tahun 2012. *J. Ilm. Fisioter.* 3 : 26–37.

Wiguna, I.N.A.P., & Dewi, N.M.U.K. (2023). Hubungan Antara Indeks Masa Tubuh dan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Fleksibilitas Otot Punggung Bawah dan Hamstring pada Siswa SMK Kesehatan Bali Kresna. *J. Yoga dan Kesehat.* 6 : 189–200. Available at: <https://doi.org/10.25078/jyk.v6i2.2918>

Wispayani, N.N., Kinandana, G.P., Widnyana, M., & Andayani, N.L.N. (2024). Indeks Massa Tubuh Tidak Mempengaruhi Fleksibilitas Otot Hamstring pada Mahasiswa. *Maj. Ilm. Fisioter. Indones.* 12 : 211. Available at: <https://doi.org/10.24843/mifi.2024.v12.i02.p16>

You, Q., Jiang, Q., Li, D., Wang, T., Wang, S., & Cao, S. (2022). Waist circumference, waist-hip ratio, body fat rate, total body fat mass and risk of low back pain: a systematic review and meta-analysis. *Eur. Spine J.* 31 : 123–135. Available at: <https://doi.org/10.1007/s00586-021-06994-y>