

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PERILAKU SEDENTARI
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA**



SKRIPSI

OLEH:

MARSHELLA TRI PRADILAGA

04021282025062

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

**HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PERILAKU SEDENTARI
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA**



Skripsi

Diajukan sebagai persyaratan untuk memperoleh

Gelar Sarjana Keperawatan

Oleh:

MARSELLA TRI PRADILAGA

04021282025062

PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

BAGIAN KEPERAWATAN

FAKULTAS KEDOKTERAN

UNIVERSITAS SRIWIJAYA

2024

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Marshella Tri Pradilaga

NIM : 04021282025062

Dengan sebenarnya menyatakan bahwa skripsi ini saya susun tanpa tindakan plagiarisme sesuai dengan ketentuan yang berlaku di Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya. Jika kemudian hari ternyata saya melakukan tindakan plagiarisme, saya bertanggung jawab sepenuhnya dan menerima sanksi yang dijatuhkan oleh Universitas Sriwijaya kepada saya.

Indralaya, Mei 2024



Marshella Tri Pradilaga

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI

NAMA : MARSELLA TRI PRADILAGA

NIM : 04021282025062

**JUDUL : HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PERILAKU SEDENTARI
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA**

PEMBIMBING I

Putri Widita Muharyani, S. Kep., Ners, M. Kep.

NIP. 198304302006042003

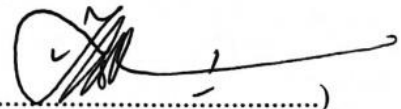


(.....)

PEMBIMBING II

Jum Natosba, S.Kep., Ners, M.Kep., Sp.Kep.Mat.

NIP. 198407202008122003



(.....)

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

NAMA : MARSELLA TRI PRADILAGA

NIM : 04021282025062

**JUDUL : HUBUNGAN POLA MAKAN DAN PERILAKU SEDENTARI
DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA**


Skripsi ini telah dipertahankan dihadapan Tim Penguji Skripsi Program Studi Keperawatan Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya pada tanggal 06 Mei 2024 dan telah diterima guna memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Keperawatan.

Indralaya, 06 Mei 2024

PEMBIMBING SKRIPSI

1. Putri Widita Muharyani, S. Kep., Ners, M. Kep.

NIP. 198304302006042003


(.....)

2. Jum Natosba, S.Kep., Ners, M.Kep., Sp.Kep.Mat.

NIP. 198407202008122003


(.....)

PENGUJI SKRIPSI

1. Jaji, S.Kep., Ners., M.Kep

NIP. 197605142009121001



(.....)

Mengetahui,


Ketua Bagian Keperawatan

Mikayati, S. Kep., Ners, M. Kep
NIP. 197602202002122001

Koordinator Program Studi Keperawatan


Eka Yulia Fitri Y, S. Kep., Ners, M. Kep
NIP. 198407012008122001

**UNIVERSITAS SRIWIJAYA
FAKULTAS KEDOKTERAN
BAGIAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**Skripsi, April 2024
Marshella Tri Pradilaga**

Hubungan Pola Makan dan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi Pada Remaja

xvii + 80 + 2 gambar + 11 tabel + 2 skema + 14 lampiran

ABSTRAK

Masa remaja adalah periode dengan pertumbuhan dan perkembangan yang pesat sehingga memerlukan peningkatan asupan zat gizi. Status gizi yang normal pada remaja dapat dicapai dengan menyeimbangkan asupan gizi dan energi yang dikeluarkan. Apabila kedua hal tersebut tidak seimbang akan mengakibatkan kelebihan atau kekurangan gizi. Permasalahan gizi yang dialami oleh remaja memiliki dampak yang signifikan pada proses pertumbuhan dan perkembangan remaja. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan pola makan dan perilaku sedentari dengan status gizi pada remaja. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif non eksperimental dengan desain *cross sectional*. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 87 remaja yang dipilih menggunakan teknik *probability sampling* dengan metode *proportionate stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu Formulir *Estimated Food Record* dan *Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)* analisis statistik dalam penelitian ini menggunakan uji chi square. Hasil penelitian diperoleh nilai p value 0.018 (<0.05) menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan status gizi pada remaja dan didapatkan nilai OR 2.877 (74%). Sedangkan variabel pola makan menunjukkan tidak ada hubungan dengan status gizi pada remaja p value 0.130 (>0.05). Kesimpulan dalam penelitian ini menunjukkan perilaku sedentari akan meningkatkan resiko terjadinya obesitas karena kurangnya pembakaran energi dari asupan energi melalui konsumsi makanan. Peneliti selanjutnya diharapkan melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan perilaku sedentari dengan status gizi dengan memperhatikan faktor usia, status ekonomi, dan pekerjaan. Penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sumber referensi bagi peneliti selanjutnya untuk mengidentifikasi media intervensi yang efektif bagi remaja untuk mencegah perilaku sedentari dan mendukung pencapaian status gizi yang baik.

Kata Kunci: Remaja; status gizi; pola makan; perilaku sedentari; aktivitas fisik; asupan energi

Daftar Pustaka: 60 (2014-2024)

**SRIWIJAYA UNIVERSITY
FACULTY OF MEDICINE
NURSING STUDY PROGRAM**

***Thesis, April 2024
Marshella Tri Pradilaga***

***The Relationship between Dietary Patterns and Dietary Behavior and
Nutritional Status in Adolescents***

xvii+ 80 + 2 figures + 11 tables + 2 schemes + 14 appendices

ABSTRACT

Adolescence is a period of rapid growth and development that requires increased nutritional intake. Normal nutritional status in adolescents can be achieved by balancing nutritional intake and energy expenditure. If these two things are not balanced, it will result in excess or lack of nutrition. Nutritional problems experienced by adolescents have a significant impact on the process of adolescent growth and development. The aim of this research is to determine the relationship between eating patterns and sedentary behavior and nutritional status in adolescents. This research is a non-experimental quantitative research with a cross-sectional design. The total sample in this study was 87 teenagers who were selected using probability sampling techniques with the proportionate stratified random sampling method. The instruments used in this research were the Estimated Food Record Form and the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). Statistical analysis in this research used the chi square test. The research results obtained a p value of 0.018 (<0.05) indicating that there was a significant relationship between sedentary behavior and nutritional status in adolescents and an OR value of 2.877 (74%) was obtained. Meanwhile, the dietary pattern variable showed no relationship with nutritional status in adolescents with a p value of 0.130 (0.05). The conclusion in this study shows that sedentary behavior will increase the risk of obesity because of the lack of energy burning from energy intake through food consumption. Future researchers are expected to conduct further research on the relationship between sedentary behavior and nutritional status by taking into account the factors of age, economic status and employment. It is hoped that this research can be used as a reference source for future researchers to identify effective intervention media for adolescents to prevent sedentary behavior and support the achievement of good nutritional status.

***Keywords: Teenagers; nutritional status; dietary habit; sedentary behavior;
physical activity; energy intake***

Bibliography: 60 (2014-2024)

HALAMAN PERSEMBAHAN



Alhamdulillah rabbil Aalamin.

Dengan mengucap rasa syukur, skripsi ini saya persembahkan kepada:

Bapak tersayang, Bapak Muslimin. Bapak dan superhero terkuat yang pernah ada. Bapak yang tak kenal lelah dalam menemani setiap proses kehidupan penulis dan selalu memastikan keamanan penulis dalam perjalanan hidupnya. Alhamdulillah kini penulis sudah berada di tahap ini, salah satu tempat yang menjadi tujuan pada perjalanan yang bapak antarkan. Terima kasih untuk selalu mendoakan, mendukung, memotivasi dan tidak pernah memberikan tekanan kepada penulis. Terima kasih atas cinta, kasih, sayang, dan perhatian yang telah diberikan kepada anak bungsumu. Terima kasih untuk selalu menanyakan keadaan penulis hingga detik terakhir. Tulisan ini penulis persembahkan untuk bapak yang sedang melihat dan bangga atas gelar dan semua pencapaian anak bungsumu dari tempat yang paling indah.

Mama tersayang, Ibu Sahada, Mama terhebat dan terkuat yang ada di hidup penulis. Mama yang selalu mengusahakan apapun kebutuhan penulis, selalu berjuang dan mengesampingkan rasa lelah untuk penulis dalam mencapai cita-cita. Panutan penulis untuk menjadi perempuan yang kuat dan hebat, menjadi perempuan yang terus melangkah menuju tujuan dan menghilangkan segala rintangan. Terima kasih telah menjadi penyemangat dan sandaran terkuat saat dunia sedang tidak baik-baik saja. Alasan penulis untuk bangkit sampai detik ini. Terima kasih atas semua doa, kasih sayang, dukungan, dan nasihat yang selalu diberikan. Sehatlah selalu dan hiduplah lebih lama mama, temani anak bungsumu di setiap perjalanan dan pencapaian hidupnya.

Saudari penulis Delfi Dwi Ikamadya dan Muhammad Rasyidi kakak penulis yang telah memberikan dukungan dan doa. Terima kasih telah menghadirkan dua manusia lucu yaitu Ranissa Zeline Al Rasyid dan Ralissa Zaline Ar Rasyid, keponakan yang selalu menjadi penyemangat dan alasan penulis untuk tersenyum, tertawa, dan menjadi pelipur lara bagi penulis di saat penatnya menjalani hari.

Tentunya kepada Marshella Tri Padilaga, diri saya sendiri. Terima kasih telah bertanggung jawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai, menepikan segala rasa sesak dan kembali bangkit menjalani hari. Terima kasih karena tidak menyerah, mampu mengendalikan diri dari berbagai tekanan di luar keadaan, dan menjaga keseimbangan di tengah terpaan badai. Terima kasih untuk semua usaha dalam menyelesaikan skripsi sebaik dan semaksimal mungkin, telah bertahan, mencoba untuk menjadi sekuat ini, dan mengusahakan semuanya agar menjadi baik-baik saja. Terima kasih sudah menjadi hebat untuk dirimu sendiri hingga detik ini, Shella.

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT karena berkat rahmat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan judul “Hubungan Pola Makan Dan Perilaku Sedentari Dengan Status Gizi Remaja”. Penulis menyadari bahwa dalam penulisan skripsi ini tidak sedikit hambatan yang penulis jumpai. Namun, Alhamdulillah dengan doa, kesungguhan, bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, segala kesulitan dapat teratasi dengan sebaik-baiknya. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Hikayati, S.Kep., Ners., M.Kep. selaku Ketua Bagian Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya
2. Putri Widita Muharyani, S. Kep., Ners, M. Kep. selaku Dosen Pembimbing Akademik sekaligus Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi.
3. Jum Natosba, S.Kep., Ners, M.Kep., Sp.Kep.Mat, selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan tenaga dalam memberikan bimbingan, arahan, masukan, dan saran dalam menyelesaikan skripsi.
4. Jaji, S.Kep., Ners., M.Kep, selaku Dosen Penguji yang telah memberikan arahan, masukan, dan saran dalam penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh dosen dan staff administrasi Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya yang telah membantu dan memberikan kemudahan dalam urusan administrasi selama proses penyusunan skripsi.

6. Kepala, wakil, tata usaha, dan guru SMA Negeri 21 Palembang yang telah memberikan izin, waktu dan tempat kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
7. Kedua orang tua, saudara, dan keponakan penulis yang selalu memberikan kekuatan, doa, dan dukungan yang tulus kepada penulis hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
8. Sahabat penulis (Ayu Massida, Celcilia Asri Putri, dan Rizky Nur Annisa) yang telah memberikan dukungan, semangat, dan bantuan kepada penulis dalam melaksanakan penelitian ndan penyusunan skripsi.
9. Seluruh teman-teman Program Studi Keperawatan Universitas Sriwijaya angkatan 2020 “Nutrix” yang telah memberikan dukungan dan bantuan dalam proses penyusunan skripsi.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih terdapat kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat diperlukan agar penelitian ini menjadi lebih baik sehingga dapat memberikan manfaat bagi pembaca.

Indralaya, Mei 2024

Marshella Tri Pradilaga

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	i
SURAT PERNYATAAN.....	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR SKEMA	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvi
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian	6
D. Manfaat Penelitian	6
E. Ruang Lingkup Penelitian.....	7
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
A. Konsep Remaja	8
1. Definisi	8
2. Tahap Perkembangan Remaja	9
3. Karakteristik Remaja.....	10
4. Aspek Perkembangan Remaja.....	13
5. Kebutuhan Gizi Remaja	14
B. Konsep Status Gizi.....	18
1. Definisi Status Gizi.....	18
2. Klasifikasi Status Gizi	19

3. Metode Penilaian Status Gizi	20
4. Klasifikasi Status Gizi Menurut IMT/U	22
5. Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi.....	23
6. Dampak Masalah Gizi	25
C. Konsep Pola Makan	29
1. Definisi Pola Makan	29
2. Komponen Pola Makan	29
3. Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan	30
4. Metode Pengukuran Pola Makan.....	32
D. Konsep Perilaku Sedentari	34
1. Definisi Perilaku Sedentari.....	34
2. Faktor-Faktor Perilaku Sedentari	35
3. Dampak Perilaku Sedentari	37
E. Penelitian Terkait	40
F. Kerangka Teori.....	43
BAB III METODE PENELITIAN.....	44
A. Kerangka Konsep.....	44
B. Desain Penelitian.....	44
C. Hipotesis.....	45
D. Definisi Operasional.....	45
E. Populasi dan Sampel	47
F. Tempat Penelitian.....	49
G. Waktu Penelitian	49
H. Etika Penelitian	50
I. Alat Pengumpulan Data	51
J. Prosedur Pengumpulan Data	57
K. Tahap Analisa Data	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	62
A. Hasil Penelitian	62
1. Hasil Analisis Univariat	62
2. Hasil Analisis Bivariat.....	63
B. Pembahasan.....	64

1. Analisis Univariat.....	64
2. Analisis Bivariat.....	69
C. Keterbatasan Penelitian.....	77
BAB V PENUTUP.....	78
A. Kesimpulan.....	78
B. Saran.....	78
DAFTAR PUSTAKA.....	80
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan (per hari) Untuk Kelompok Usia 16-18 Tahun	18
Tabel 2. 2 Kategori Status Gizi menurut IMT/U Usia 5-18 Tahun.....	22
Tabel 2. 3 Penelitian Terkait	40
Tabel 3. 1 Definisi Operasional.....	45
Tabel 3. 2 Pembagian sampel setiap kelas	49
Tabel 3. 3 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Remaja Berdasarkan Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U).....	53
Tabel 3. 4 Kisi-kisi instrumen <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> (ASAQ)	55
Tabel 3. 5 Hasil Uji Validitas Kuesioner <i>Adolescent Sedentary Activity Questionnaire</i> (ASAQ).....	56
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin, Pola Makan, Perilaku Sedentari, dan Status Gizi Responden di SMA Negeri 21 Palembang Tahun 2024.....	62
Tabel 4. 2 Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Responden di SMA Negeri 21 Palembang Tahun 2024.....	63
Tabel 4. 3 Hubungan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi Responden di SMA Negeri 21 Palembang Tahun 2024	64

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Isi Piringku	16
Gambar 2. 2 Ilustrasi Sajian Makanan Berdasarkan Program “Isi Piringku” .	17

DAFTAR SKEMA

Skema 2. 1 Kerangka Teori	43
Skema 3. 2 Kerangka Konsep	44

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian (<i>Informed</i>)	87
Lampiran 2. Lembar Persetujuan Menjadi Responden (<i>Consent</i>).....	89
Lampiran 3. Lembar <i>Screening</i> Responden.....	90
Lampiran 4. Kuesioner Penelitian	92
Lampiran 5. Lembar Porsimetri.....	97
Lampiran 6. Surat Izin Uji Validitas Kuesioner	107
Lampiran 7. Surat Izin Penelitian	108
Lampiran 8. Sertifikat Layak Etik Penelitian	109
Lampiran 9. Surat Selesai Penelitian	110
Lampiran 10. Hasil Uji Statistik	111
Lampiran 11. Tabulasi Data Penelitian.....	115
Lampiran 12. Dokumentasi Penelitian.....	117
Lampiran 13. Lembar Konsultasi	119
Lampiran 14. Hasil Uji Plagiarisme	126

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

Nama : Marshella Tri Pradilaga
Tempat, Tanggal Lahir : Prabumulih, 25 Maret 2003
Jenis Kelamin : Perempuan
Agama : Islam
Alamat : Komp. Bumi Mas Indah Blok i1 No.8
RT 09 RW 03 Kel. Tanah Mas
Kec. Talang Kelapa, Kab. Banyuasin,
Sumatera Selatan
Telp/HP : 0821-7665-0672
Email : marshellatriradilaga@gmail.com
Institusi : Universitas Sriwijaya
Fakultas/Prodi : Kedokteran/Keperawatan
Nama Orang Tua
Ayah : Muslimin
Ibu : Sahada
Anak ke : 2 dari 2 bersaudara

B. Riwayat Pendidikan

1. SD Negeri 156 Palembang (2008-2014)
2. SMP Negeri 11 Palembang (2014-2017)
3. SMA Negeri 21 Palembang (2017-2020)
4. Program Studi Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya (2020-2024)

C. Riwayat Pendidikan

1. Kelompok Ilmiah Remaja (2017-2018)
2. Ketua Fraksi FK Dewan Perwakilan Mahasiswa Universitas Sriwijaya (2022-2023)

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar belakang

Remaja adalah tahapan penting dalam perkembangan manusia. Menurut Kemenkes batasan usia remaja adalah 10 sampai dengan 19 tahun. Masa remaja ditandai oleh pertumbuhan dan perkembangan yang cepat dan signifikan sehingga memerlukan asupan zat gizi yang lebih besar. Kesehatan seorang di masa mendatang sangat erat kaitannya dengan bagaimana kondisi kesehatan saat ini dan masa lampau, termasuk saat remaja. Pada fase remaja sangat penting untuk memenuhi nutrisi yang diperlukan untuk mencegah munculnya penyakit kronis terkait gizi di masa dewasa, seperti penyakit jantung, diabetes, kanker, dan osteoporosis. Oleh karena itu, kualitas hidup remaja sangat dipengaruhi oleh gizi dan kesehatan. Ketidacukupan gizi, kelebihan gizi, dan kekurangan zat gizi mikro adalah tiga masalah gizi yang masih dihadapi remaja Indonesia hingga saat ini (UNICEF Indonesia, 2021). Jika masalah gizi pada remaja tidak segera mendapat perhatian dan penanganan akan berdampak terhadap kesehatan remaja.

Permasalahan gizi yang dialami oleh remaja memiliki dampak yang signifikan pada proses pertumbuhan dan perkembangan remaja. Dampak kekurangan gizi remaja atau kekurusan dapat mengakibatkan penurunan fungsi kognitif, imunitas, konsentrasi, prestasi belajar, kebugaran, dan produktifitas remaja (Kemenkes, 2023). Selain itu, pada remaja putri dapat menyebabkan pertumbuhan organ reproduksi terhambat, seperti haid yang tidak lancar atau haid pertama (menarche) yang terhambat (Kemenkes, 2020).

Gizi lebih akan berdampak menuju *overweight* hingga Obesitas. Obesitas meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti hipertensi, diabetes mellitus, kanker, osteoporosis, dan penyakit kardiovaskuler, yang berdampak pada penurunan produktifitas dan usia harapan hidup (Kemenkes, 2018). Masalah gizi baik itu kurang atau lebih akan meningkatkan kerentanan terhadap sistem metabolisme yang dapat berisiko munculnya penyakit degeneratif (Kemenkes, 2018). Masalah gizi yang berkelanjutan dapat membahayakan dan menurunkan kualitas hidup negara selama beberapa generasi mendatang (Vani *et al.*, 2023). Gizi yang adekuat, terutama peningkatan status gizi remaja, memiliki peran yang signifikan dalam meningkatkan kualitas SDM (Hafid & Cahyani, 2018). Oleh karena itu, masalah gizi pada remaja masih menjadi salah satu perhatian pemerintah Indonesia. Hasil RISKESDAS 2018 menunjukkan terdapat peningkatan prevalensi pada beberapa masalah gizi remaja dibandingkan tahun 2013, termasuk pada rentang usia 16-18 tahun.

Berdasarkan data RISKESDAS 2018, secara nasional di Indonesia prevalensi status gizi IMT/U pada usia 16-18 tahun adalah 8,1% remaja dengan status gizi kekurusan, terdiri dari 1,4% sangat kurus dan 6,7% kurus. Sedangkan, status gizi kegemukan pada usia 16-18 tahun adalah 13,5% yang terdiri dari 9,5% gemuk dan 4,0% obesitas (sangat gemuk). Prevalensi status gizi IMT/U di Sumatera Selatan untuk usia 16-18 tahun ditemukan adanya 1,9% sangat kurus, 6,3% kurus, 7,2 % gemuk, dan 2,0% obesitas (Kemenkes, 2019). Berbagai faktor dapat menyebabkan masalah gizi remaja, antara lain lingkungan, keluarga, sosial ekonomi, individu, asupan makanan, aktivitas

fisik, dan status kesehatan (Dieny, 2014). Status gizi yang normal pada remaja dapat dicapai dengan menyeimbangkan asupan gizi dan energi yang dikeluarkan. Apabila kedua hal tersebut tidak seimbang, akan menyebabkan kelebihan atau kekurangan gizi. Dua penyebab utama masalah status gizi adalah ketidakseimbangan antara aktivitas fisik dan asupan gizi yang tidak cukup. (Tri Handari & Loka, 2017).

Asupan gizi umumnya dikaitkan dengan pola makan sehari-hari, yang mencakup kebiasaan makan yang meliputi jumlah, frekuensi, dan jenis makanan yang dikonsumsi. Pada fase remaja, perubahan fisik terus berkembang, begitu pula dengan perkembangan kognitif dan psikososialnya yang mampu memengaruhi keinginan remaja dalam memilih makanan. Remaja sudah memiliki kebebasan dalam memilih makanan yang disukai tanpa melihat kandungan gizi di dalam makanan sehingga menjadi hal yang perlu diperhatikan (Terati et al., 2020). Menurut Adriani (2016) perhatian terhadap kebutuhan gizi pada masa remaja menjadi esensial. Faktor ini berkaitan dengan meningkatnya keperluan nutrisi akibat pertumbuhan dan perkembangan yang berlangsung. Oleh karena itu, perlu memperhatikan asupan kalori, protein, serta zat-zat mikronutrien yang dibutuhkan oleh remaja.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Utami *et al.* (2020) pada remaja di SMP IT Iqra menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi remaja SMP IT Iqra. Hasil penelitian tersebut bertentangan dengan penelitian Sagala & Noerfitri (2021) yang menyatakan tidak memiliki hubungan yang signifikan antara pola makan dengan status

gizi mahasiswa STIKes Mitra Keluarga Bekasi. Selain asupan energi, pengeluaran energi juga perlu diperhatikan agar terjadinya keseimbangan gizi.

Pengeluaran energi dalam tubuh dapat terjadi dengan adanya aktivitas fisik. Gerakan tubuh yang dihasilkan dari kerja otot rangka dapat didefinisikan sebagai aktivitas fisik. Ini dapat meningkatkan pengeluaran tenaga dan energi (Kemenkes, 2019). WHO (2022) menyarankan remaja untuk melakukan aktivitas fisik minimal 60 menit per hari dengan intensitas sedang ke berat seperti aerobik serta disarankan untuk membatasi waktu yang dihabiskan di depan layar. Saat ini, remaja cenderung menghabiskan waktu dengan kegiatan yang minim aktivitas fisik, seperti menonton televisi, duduk berlama-lama melihat media sosial, bermain *video game*, dan sibuk dengan perangkat *handphone* atau *gadget* lainnya (Hafid & Cahyani, 2018). Kebiasaan dan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan peningkatan perilaku sedentari (Alfarisi *et al.*, 2019).

Perilaku sedentari adalah perilaku duduk atau berbaring seseorang baik di tempat kerja, di rumah, dalam perjalanan, atau di kendaraan, tetapi tidak termasuk waktu tidur (Kemenkes, 2023). Remaja dengan perilaku sedentari hanya mengeluarkan energi yang sedikit dan menyebabkan energi di dalam tubuh disimpan berbentuk lemak (Andriani, 2021). Menurut penelitian yang dilakukan oleh Pribadi & Nurhayati (2018) pada siswa kelas X MAN Kota Mojokerto terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dengan status gizi siswa kelas X. Hasil penelitian tersebut bertolak belakang dengan hasil penelitian yang dilakukan Firmansyah & Nurhayati (2021) pada

siswa kelas IX di SMPN 2 Taman Sidoarjo yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara aktivitas sedentari dan tingkat gizi remaja.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan, SMA Negeri 21 Palembang merupakan bagian dari wilayah kerja Puskesmas Talang Betutu. Hasil penjarangan kesehatan yang dilakukan oleh Puskesmas Talang Betutu di SMA Negeri 21 Palembang pada bulan Maret 2023 di seluruh kelas X yang saat ini sudah berada di kelas XI, ditemukan kasus 36 remaja mengalami gizi kurang, 38 remaja dengan *overweight*/gemuk, dan 15 remaja mengalami obesitas. Saat dilakukan wawancara pada 10 remaja di SMA Negeri 21 Palembang, 7 remaja mengatakan sering tidak sarapan dikarenakan tidak sempat sehingga lebih memilih untuk membeli jajan di kantin seperti mie instan dan gorengan, hal ini juga didukung dengan banyaknya kantin yang menjual makanan instan di SMA yaitu sebanyak 10 kantin. Saat di luar sekolah, 8 dari 10 remaja mengatakan sering membeli makanan instan apabila tidak memiliki selera makan dengan masakan yang ada di rumah. Saat diwawancara mengenai kegiatan sepulang sekolah di *weekdays* dan kegiatan di *weekends*, 7 dari 10 remaja menjawab pada *weekdays* terkadang memiliki kegiatan kursus/les akademik tambahan di luar jam sekolah, sisanya hanya di rumah bermain *handphone* ataupun mengerjakan tugas sekolah. Saat *weekends*, 2 remaja menjawab terkadang berolahraga apabila ingin, 8 remaja mengatakan sangat jarang olahraga dan hanya menghabiskan akhir minggunya untuk beristirahat di rumah.

Berdasarkan uraian di atas dan melihat status gizi pada remaja yang masih menjadi sasaran dalam pembangunan berkelanjutan oleh pemerintah

kesehatan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui “Hubungan Pola Makan dan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi Pada Remaja”

B. Rumusan Masalah

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah: “Apakah Terdapat Hubungan Antara Pola Makan Dan Perilaku Sedentari Dengan Status Gizi Pada Remaja?”

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Untuk mengetahui Hubungan Antara Pola Makan Dan Perilaku Sedentari Dengan Status Gizi Pada Remaja.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui distribusi frekuensi jenis kelamin, pola makan, perilaku sedentari, dan status gizi responden
- b. Untuk mengetahui hubungan pola makan dengan status gizi pada remaja
- c. Untuk mengetahui hubungan perilaku sedentari dengan status gizi pada remaja

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Setelah dilakukan penelitian diharapkan bahwa penelitian mengenai hubungan antara pola makan dan perilaku sedentari dengan status gizi

remaja akan menjadi sumber referensi bagi peneliti lain yang melakukan penelitian mengenai status gizi remaja.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Institusi

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan bagi mahasiswa keperawatan terutama pada pembahasan pola makan dan perilaku sedentari dengan status gizi pada remaja.

b. Bagi Tempat Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai sumber informasi untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

c. Bagi Masyarakat

Penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan bagi masyarakat berupa informasi sehingga masyarakat terkhusus usia remaja mengetahui hubungan pola makan dan perilaku sedentari dengan status gizi.

E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini termasuk ke dalam lingkup Keperawatan Komunitas yang ditujukan kepada remaja untuk mengetahui hubungan pola makan dan perilaku sedentari dengan status gizi pada remaja kelas XI di SMA Negeri 21 Palembang. Penelitian ini adalah penelitian observasional analitik dengan desain penelitian *cross sectional*. Pengambilan sampel dilakukan dengan menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Analisis yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis univariat dan bivariat.

DAFTAR PUSTAKA

- Ainun, A. A., Indriasari, R., Battung, S. M., Hidayanti, H., & Hadju, V. (2021). Gambaran Gaya Hidup Sedentari Pada Remaja Putri di Pondok Pesantren Darul Aman Gombara Makasar. *JGMI: Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(2), 114–124. <https://journal.unhas.ac.id>
- Ajhuri, K. F. (2019). Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. In Lukman (Ed.), *Psikologi Perkembangan Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (1st ed.). Penebar Media Pustaka.
- Alfarisi, R., Nurmalasari, Y., Nabilla, S., Dokter, P. P., Kedokteran, F., Malahayati, U., Dokter, P. P., Kedokteran, F., Malahayati, U., Dokter, P. P., Kedokteran, F., & Malahayati, U. (2019). STATUS GIZI IBU HAMIL DAPAT MENYEBABKAN KEJADIAN STUNTING PADA BALITA. *Jurnal Kebidanan*, 5(3), 271–278.
- Alfionita, N., Sulistyorini, L., & Septiyono, E. A. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14. *E-Journal Pustaka Kesehatan*, 11(02), 92–101. <https://doi.org/10.33221/jikm.v12i03.2042>
- Andriani, F. W. (2021). Gaya Hidup Sedentari, Screen Time, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 1(1), 14–22. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/download/41269/35944>
- Ardiansyah, SKM, M. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja : Permasalahan dan Upaya Pencegahan*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan
- Arundhana, A. I., & Masnar, A. (2021). *OBESITAS ANAK DAN REMAJA*. CV. Edugizi Pratama Indonesia.
- Cahyaningrum, N. (2023). Hubungan Pola Makan 3J (Jumlah, Jenis, Jadwal) Dan Perilaku Sedentari Dengan Pengendalian Gula Darah Pasien Dm Tipe 2. *Nutrition Research and Development Journal*, 03(1), 12–23.
- Chandra, F., Hatussaadah, S. F., & Fatmawati, T. Y. (2024). *Karakteristik Responden , Pekerjaan , Pendapatan dan Status Gizi pada Remaja*. 13(1), 145–149. <https://doi.org/10.36565/jab.v13i1>
- Christy, J., & Bancin, L. J. (2020). *STATUS GIZI LANSIA*. Yogyakarta: Deepublish.

- Fauziyah, N. (2018). *Analisis data Menggunakan Chi Square Test di Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis*. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Festy, P. (2018). Buku Ajar Gizi dan Diet - Google Buku. In *UM Surabaya Publishing*. UMSurabaya Publishing. https://www.google.co.id/books/edition/Buku_Ajar_Gizi_dan_Diet/--qvDwAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=klasifikasi+protein&pg=PA17&printsec=frontcover
- Firmansyah, A. R., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 9(1), 95–99. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Hafid, F., & Cahyani, Y. E. (2018). Physical Activity , Consumption of Fast Foods and Body Fat Composition of SMA Karuna Dipa Palu ' s Adolescents. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(November), 104–111.
- Hafiza, D., Utmi, A., & Niriya, S. (2021). Hubungan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Smp Ylpi Pekanbaru. *Al-Asalmiya Nursing Jurnal Ilmu Keperawatan (Journal of Nursing Sciences)*, 9(2), 86–96. <https://doi.org/10.35328/keperawatan.v9i2.671>
- Hardy, L. L., Booth, M. L., & Okely, A. D. (2007). The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ). *Preventive Medicine*, 45(1), 71–74. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.03.014>
- Hidayati, T., Hanifah, I., & Sary, Y. N. E. (2019). *Pendamping Gizi Pada Balita*. Deepublish. https://books.google.co.id/books?id=5PG_DwAAQBAJ
- Kemenkes. (2019). LAPORAN NASIONAL RISKESDAS 2018. In *Kementerian Kesehatan RI* (Vol. 1, Issue 1). <https://www.kemkes.go.id/article/view/19093000001/penyakit-jantung-penyebab-kematian-terbanyak-ke-2-di-indonesia.html>
- Kemenkes RI. (2014a). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 25 TAHUN 2014*.
- Kemenkes RI. (2014b). *PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 41 TAHUN 2014 TENTANG PEDOMAN GIZI SEIMBANG* (pp. 1–96).
- Kemenkes RI. (2018). *Leaflet Isi Piringku*. Kesmas Kemenkes. https://kesmas.kemkes.go.id/assets/uploads/contents/others/LEAFLET-ISI-PIRINGKU-ilovepdf-compressed_1011.pdf
- Kemenkes RI. (2019). Angka Kecukupan Gizi Masyarakat Indonesia. *Permenkes*

Nomor 28 Tahun 2019, Nomor 65(879), 2004–2006.

- Kemenkes RI. (2020). PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 2 TAHUN 2020 TENTANG STANDAR ANTROPOMETRI ANAK. In *Kemenkes RI*. <https://www.e-ir.info/2018/01/14/securitisation-theory-an-introduction/>
- Kemenkes RI. (2022a). *Isi Piringku: Pedoman Makan Kekinian Orang Indonesia*. Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
- Kemenkes RI. (2022b). *Konsep Dasar dan Sejarah Perkembangan Ilmu Gizi*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/728/konsep-dasar-dan-sejarah-perkembangan-ilmu-gizi
- Kemenkes RI. (2023a). *Gizi Seimbang Pada Remaja*. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2487/gizi-seimbang-pada-remaja
- Kemenkes RI. (2023b). *Malnutrisi pada Remaja*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/topik-penyakit/gizi-pada-remaja/malnutrisi-pada-remaja>
- Kemenkes RI. (2023c). *Remaja 10-18 Tahun*. Ayo Sehat Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja#:~:text=Remaja merupakan kelompok usia 10,mempertahankan dan meningkatkan kesehatan dirinya.>
- Langi, G. K. L., Purba, R. B., Simanjuntak, R. E. M. M. br., Nuria Fitri Adista. SST., M. K. M., Moudy Lombogia, S. K. N. M. K., Ns. Sari Anggela, M. K. S. K. A., Nonce Nova Legi, S. S. T. M. S., Hapisah, S. S. T. M. P. H., Sulastri., S. K. M. M. K., & Ellen Pesak S. Kep, N. M. K. (2023). *BUNGA RAMPAI GIZI DALAM KESEHATAN REPRODUKSI*. Media Pustaka Indo. https://books.google.co.id/books?id=9_fYEAAAQBAJ
- Laoh, J. M., Kurniawan, C., Imelda, Martilova, D., Rama, R., Moudy Lombogia, Purba, R. B., Fitri, R. P., Pesak, E., & Katiandagho, D. (2023). *BUNGA RAMPAI KESEHATAN REMAJA* (1st ed.). Media Pustaka Indo. <https://books.google.co.id/books?id=sr3iEAAAQBAJ>
- Ludyanti, L. N., & Ishariani, L. (2019). *PARENTS COACHING DAN PERILAKU KURANG GERAK (SEDENTARY BEHAVIOUR) PADA ANAK USIA PRA SEKOLAH*. Media Nusa Creative (MNC Publishing). <https://books.google.co.id/books?id=OHRMEAAAQBAJ>
- Maryam, H., Isnanto, I., & Mahirawatie, I. C. (2021). Determinan Status Gizi Pada Status Kesehatan Gigi Anak Usia Sekolah: Systematic Literature

- Review. *JDHT Journal of Dental Hygiene and Therapy*, 2(2), 62–71. <https://doi.org/10.36082/jdht.v2i2.336>
- Mawarpury, M., Maulana, H., Khairani, M., & Fourianalisyawati, E. (2022). *Buku Seri Kesehatan Mental Indonesia: Kesehatan Mental di Indonesia Saat Pandemi*. Syiah Kuala University Press. <https://books.google.co.id/books?id=BitfEAAAQBAJ>
- Nafi'ah, N., & Hadi, E. N. (2022). Perilaku Sedentari dan Determinannya: Literature Review. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 5(12), 1498–1505. <https://doi.org/10.56338/mppki.v5i12.2795>
- Nirma, Y., & Ariyati, M. (2021). Hubungan Pola Makan dan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian Kekurangan Energi Kronis (KEK) pada Ibu Hamil di Wilayah Kerja Puskesmas Kertak Hanyar. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 11(2), 2–7. <https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/325>
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Nuraini, E., & Astuti, Z. (2021). Gambaran Pola Makan Berdasarkan Jenis, Frekuensi dan Jumlah Makan Terhadap Peningkatan Kadar Asam Urat: Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(1), 118–138.
- Pantaleon, M. G. (2019). The Relationship Between Nutrition Knowledge, Eating Habits And Nutritional Status Ofteen Girls At SMA Negeri II Kupang. *CHMK Health Journal*, 3(3), 2615–1154.
- Par'i, H. M., Wiyono, S., & Harjatmo, T. P. (2017). *PENILAIAN STATUS GIZI. PPSDM KEMENKES RI*.
- Pribadi, P. S. A., & Nurhayati, F. (2018). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi pada Siswa SMP di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 06(02), 327–330. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37965%0Ahttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/37965/33544>
- Pujiati, Arneliwati, & Rahmali, S. (2016). HUBUNGAN ANTARA PERILAKU MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA PUTRI. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 2(2), 1345–1352. <https://doi.org/10.35681/1560-9189.2015.17.3.100328>
- Putri, R. V. I., & Rachman, T. A. (2023). HUBUNGAN POLA MAKAN DENGAN STATUS GIZI PADA MAHASISWA INDEKOS JURUSAN GIZI FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS SULTAN AGENG TIRTAYASA. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 1(3), 58–64.

<https://doi.org/https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3>.

- Rahayu, W. B., & Donny, A. K. (2022). Profil Sedentary Life Style Pada Remaja Umur 15-17 Tahun (Study Di Kabupaten Lamongan). *Jurnal Prestasi Olahraga*, 5(22), 114–121.
- Ramonda, D. A., Yudanari, Y. G., & Choiriyah, Z. (2019). Hubungan antara Body Image dan Jenis Kelamin terhadap Pola Makan pada Remaja. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(2), 109–114. [https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/336/196/946#:~:text=Menurut Depkes \(2008\)%2C jenis,faktor internal kebutuhan gizi seseorang](https://journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/download/336/196/946#:~:text=Menurut Depkes (2008)%2C jenis,faktor internal kebutuhan gizi seseorang).
- Rini, P. S., & Majid, Y. A. (2022). *ANALISIS KEBIASAAN MEROKOK DAN STATUS GIZI PADA REMAJA*. wawasan Ilmu. <https://books.google.co.id/books?id=o6-ZEAAAQBAJ>
- Rokom. (2018). *Kenali Masalah Gizi yang Ancam Remaja Indonesia*. Kemenkes RI. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20180515/4025903/kenali-masalah-gizi-ancam-remaja-indonesia/>
- Rosdiana, D. S., Astuti, W., Insani, H. M., Fauza, A., & Prameswari, F. S. P. (2023). *Gizi Dalam Daur Kehidupan: Gizi Remaja*. Bayfa Cendekia Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=FAraEAAAQBAJ>
- Ruswadi, I. (2021). *Ilmu Gizi & Diet: Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Penerbit Adab.
- Simanjuntak, B. J., & Wahyudi, A. (2020). Peningkatan Pengetahuan Siswa Menggunakan Aplikasi “Isi Piring Ambo” Sebagai Upaya Penerapan Gizi Seimbang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sasambo*, 1(2), 91. <https://doi.org/10.32807/jpms.v1i2.485>
- Sitasari, A., Susilo, J., Hidayat, N., Laiya, R., Siswati, T., Rahmy, H. A., Ardiansyah, S., Siburian, U. D., & Nugraheni, A. (2022). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Get Press. <https://books.google.co.id/books?id=9tJuEAAAQBAJ>
- Terati, T., Yuniarti, H., & Marsalinda, D. (2020). Analisis Faktor-Faktor Dan Preferensi Konsumsi Buah Dengan Tingkat Kecukupan Vitamin a Pada Remaja. *Media Gizi Mikro Indonesia*, 11(2), 127–140. <https://doi.org/10.22435/mgmi.v11i2.570>
- Tri Handari, S. R., & Loka, T. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 13(2), 153. <https://doi.org/10.24853/jkk.13.2.153-162>
- UNICEF Indonesia. (2021). Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku: Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia. In *Unicef*.

- UNICEF Indonesia. (2023). *Wasting (Gizi Kurang dan Gizi Buruk) dan Dampaknya pada Anak*. UNICEF Indonesia. <https://www.unicef.org/indonesia/id/gizi/artikel/dampak-wasting-pada-anak>
- Utami, H. D., Kamsiah, K., & Siregar, A. (2020). Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. *Jurnal Kesehatan*, 11(2), 279. <https://doi.org/10.26630/jk.v11i2.2051>
- Vani, ade teti, Triansyah, I., Dewi, nadia purnama, Abdullah, D., & Annisa, M. (2023). Nusantara Hasana Journal. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 290–300.
- WHO. (2022). *Kesehatan remaja*. WHO. https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Yusuf, R. A. (2022). *Aktivitas Fisik pada Remaja*. Penerbit NEM. <https://books.google.co.id/books?id=Rq2-EAAAQBAJ>