

# **SKRIPSI**

## **DETERMINAN STATUS GIZI LEBIH PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2024**



**OLEH**

**NAMA : AYU KURNIAWATI**

**NIM : 10021382025086**

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

# **SKRIPSI**

## **DETERMINAN STATUS GIZI LEBIH PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2024**

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar (S1)  
Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat  
Universitas Sriwijaya



OLEH

NAMA : AYU KURNIAWATI

NIM : 10021382025086

**PROGRAM STUDI GIZI (S1)  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
2024**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS KESEHATAN MASYARAKAT  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA  
SKRIPSI, 13 Juni 2024**

**Ayu Kurniawati : dibimbing oleh Feranita Utama, S.KM, M.Kes.**

**DETERMINAN STATUS GIZI LEBIH PADA MAHASISWA DI  
UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2024  
xv+ 170 halaman, 22 tabel, 2 gambar, 19 lampiran**

**ABSTRAK**

Gizi lebih adalah masalah yang perlu perhatian di Sumatera Selatan. Prevalensi gizi lebih (*overweight*) dan obesitas pada usia >18 tahun mengalami kenaikan sebanyak 15,9% dan 25,39% dari tahun 2013 sampai tahun 2018. Gizi lebih dapat meningkatkan risiko beberapa penyakit kronik. Mahasiswa merupakan kelompok usia remaja akhir menuju dewasa muda, dimana pada fase ini status gizi sangat penting untuk diperhatikan. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui determinan status gizi lebih pada mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024. Penelitian observasional analitik menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *Cross Sectional*. Sampel yang digunakan adalah Mahasiswa Aktif Fakultas Teknik, Fakultas Kedokteran, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dan Fakultas Hukum Universitas Sriwijaya Tahun 2024 yang berjumlah 101 sampel dengan teknik pengambilan sampel secara *Cluster Random Sampling*. Hasil uji statistik didapatkan 15,8% mahasiswa yang memiliki status gizi lebih dan 84,2% mahasiswa yang tidak memiliki status gizi lebih. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan antara durasi tidur ( $p\text{-value}=0,002$ ) dengan status gizi lebih. Namun, tidak terdapat hubungan antara pola makan ( $p\text{-value}=0,685$ ), screen-time ( $p\text{-value}=0,181$ ), aktivitas sedentari ( $p\text{-value}=0,110$ ) dan persepsi stres ( $p\text{-value}=0,465;0,814$ ) dengan status gizi lebih pada mahasiswa di Universitas Sriwijaya. Dapat disimpulkan bahwa durasi tidur merupakan variabel yang berpengaruh terhadap status gizi lebih pada mahasiswa. Disarankan kepada mahasiswa dapat manajemen waktu sebaik mungkin dengan membuat jadwal terkait kegiatan yang akan dilaksanakan dalam satu hari dan membatasi penggunaan sosmed agar tugas dapat terselesaikan sesuai jadwal.

Kata kunci : Gizi Lebih, Mahasiswa, Universitas Sriwijaya

Daftar Pustaka : 225 (1991-2024)

**NUTRITION STUDY PROGRAM  
FACULTY OF PUBLIC HEALTH  
SRIWIJAYA UNIVERSITY  
Thesis, 13 June 2024**

**Ayu Kurniawati : Mentored by Feranita Utama, S.KM., M.Kes**

**DETERMINANTS OF OVERWEIGHT AMONG STUDENTS AT SRIWIJAYA  
UNIVERSITY IN 2024**

**xv+ 170 pages, 22 tables, 2 figures, 19 attachments**

**ABSTRACT**

*The increasing prevalence of overweight in individuals aged >18 years in South Sumatra requires immediate attention to 15.9% and 25,39% in 2013 until 2018. Overweight can increase the risk of some chronic diseases. Students are the age group from late teens to young adults where in this phase nutritional status is very important to pay attention. The purpose of this study was to determine the determinants of overweight among students at Sriwijaya University in 2024. Analytical observational research uses quantitative methods with a cross sectional approach. The sample used was Active Students from the Faculty of Engineering, Faculty of Medicine, Faculty of Social and Political Sciences and Faculty of Law, Sriwijaya University in 2024, a total of 101 respondents were selected using Cluster Random Sampling. The results of statistical tests showed that 15.8% of students who were at risk had overweight and 84.2% of students who were not at risk had overweight. The results of this study indicate that there is a relationship between sleep duration ( $p$ -value=0.002) with the nutritional status. However, there is no relationship between diet ( $p$ -value=0.685), screen-time ( $p$ -value=0.181), sedentary activity ( $p$ -value=0.110) and perceived stress ( $p$ -value=0.465;0,814) with the nutritional status. to students at Sriwijaya University. It can be concluded that sleep duration is a variable that influences the nutritional status of students. It is recommended that students manage their time as best as possible by making a schedule regarding activities that will be carried out in one day and limiting the use of social media so that assignments can be completed according to schedule.*

*Keywords : Overweight, Students, Sriwijaya University*

*Literature: 225 (1991-2024)*

## LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME

Saya dengan ini menyatakan bahwa skripsi ini dibuat dengan sejujur-jujurnya dengan mengikuti kaidah Etika Akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya serta menjamin bebas Plagiarisme. Bila kemudian diketahui saya melanggar Etika Akademik maka saya bersedia menyatakan tidak lulus/gagal.

Indralaya, 13 Juni 2024

Yang Bersangkutan,



Ayu Kurniawati

10021382025086

## HALAMAN PENGESAHAN

### DETERMINAN STATUS GIZI LEBIH PADA MAHASISWA DI UNIVERSITAS SRIWIJAYA TAHUN 2024

#### SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat  
Memperoleh Gelar Sarjana Gizi

Oleh :

AYU KURNIAWATI

10021382025086

Indralaya, 13 Juni 2024

Pembimbing

Mengetahui  
Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat



Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM

NIP. 197606092002122001



Feranita Utama, S.KM., M.Kes

NIP. 198808092018032002

## HALAMAN PERSETUJUAN

Karya tulis ilmiah berupa Skripsi ini dengan judul "Determinan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa Di Universitas Sriwijaya Tahun 2024" telah dipertahankan di hadapan Tim Penguji Skripsi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya pada tanggal 13 Juni 2024

Indralaya, 13 Juni 2024

Tim Penguji Skripsi

**Ketua :**

1. Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP. 198604252014042001

(  )

**Anggota :**

2. Ns. Erike Septa Prautami, S. Kep., M. Kes  
NIP. 198912152023212046
3. Feranita Utama, S.KM., M.Kes  
NIP. 198808092018032002

(  )  
(  )

Mengetahui,

Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat

Ketua Jurusan Gizi

  
Df. Misnaniarti, S.KM., M.KM  
NIP. 197606092002122001



Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM  
NIP. 198604252014042001

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### Data Pribadi

Nama : Ayu Kurniawati  
NIM : 10021382025086  
Tempat, tanggal lahir : Belitang, 18 Oktober 2002  
Agama : Islam  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Alamat : Komplek sasana patra, Jl. Cermay Blok G3, Plaju Darat,  
Kec. Plaju, Sumatera Selatan, 30267  
Email : [ayukurniawati27@gmail.com](mailto:ayukurniawati27@gmail.com)  
No.HP/WA : 081367016047

### Riwayat Pendidikan

2008-2014 : SD Negeri 1 Mengulak  
2014-2017 : SMP Negeri 1 Semendawai Barat  
2017-2020 : SMA Negeri 8 Palembang  
2020-2024 : Universitas Sriwijaya

### Pengalaman Organisasi

1. 2021-2023 : Staff Divisi Human Development Resources Badan Otonom English and Study Club (ESC) FKM UNSRI
2. 2021-2022 : Staff Departemen Perekonomian Lembaga Dakwah Fakultas (LDF) FKM UNSRI
3. 2021-2022 : Staff Divisi Content Creator Badan Otonom Pers Publishia FKM UNSRI



## **KATA PENGANTAR**

Puji dan syukur kehadirat Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Determinan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa Di Universitas Sriwijaya Tahun 2024”. Skripsi ini merupakan salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi pada Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.

Dalam penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari dukungan, bimbingan, motivasi dan bantuan kepada saya dalam menyelesaikan skripsi ini. Untuk itu saya ingin mengucapkan terimakasih kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan nikmat sehat dan iman sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini.
2. Ibu Dr. Misnaniarti, S.KM., M.KM, selaku Dekan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya.
3. Ibu Indah Purnama Sari, S.KM., M.KM, selaku Ketua Program Studi Gizi sekaligus dosen penguji yang telah membimbing, memberikan kritik, saran yang membangun dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Ibu Feranita Utama, S.KM., M.Kes, selaku Dosen Pembimbing yang telah membimbing dan mengarahkan selama penyusunan dan pembuatan skripsi ini.
5. Ns. Erike Septa Prautami, S. Kep., M. Kes selaku Dosen Penguji skripsi saya yang telah memberikan kritik, saran dan bimbingan dalam penyelesaian skripsi ini.
6. Ibu Desri Maulina Sari, S.Gz., M.Epid, selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasihat dari awal perkuliahan hingga pembuatan skripsi.
7. Seluruh dosen serta civitas akademik Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya atas pengetahuan dan bantuan yang telah diberikan selama perkuliahan.
8. Kedua orangtua dan seluruh keluarga besar tercinta yang selalu memberikan motivasi dan dukungan moral maupun materil dan menjadi salah satu alasan sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.

9. Teman-teman saya (Fathiah, Yolanda, Hikmah, Ica) yang telah menemani, memberikan dukungan dan membantu saya selama proses pengambilan data skripsi di Universitas Sriwijaya.
10. Sahabat-sahabat penulis sejak SMA, yaitu Annisa Aprianti, Muhammad Daud, Yolanda dan Hikmah Azzahra yang selalu menemani saat *up* and *down* serta selalu memberikan semangat kepada penulis, sukses selalu buat kita semua.
11. Teman penulis di bangku perkuliahan yang selalu kebersamai dalam empat tahun ini, yaitu Fathiah, Sepa, Yaya, Anggun dan Aisyah.
12. Teman-teman seperjuangan, rekan-rekan mahasiswa/i Program Studi Gizi FKM Universitas Sriwijaya Angkatan 2020 atas kebersamaannya selama mengikuti perkuliahan di Program Studi Gizi FKM Universitas Sriwijaya.
13. Kak Nisa, yang secara tidak sengaja bertemu dan membantu saya serta menjadi tempat berkeluh-kesah selama proses pengerjaan skripsi.
14. Seluruh pihak yang tidak mampu disebutkan satu-persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi hingga meraih gelar Sarjana Gizi.
15. Dan terakhir untuk Ayu Kurniawati, ya! Diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya karena telah bertanggungjawab untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Terima kasih karena terus berusaha dan tidak menyerah, serta senantiasa menikmati setiap proses-Nya. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini.

Penulis menyadari masih terdapat kekurangan yang berasal dari keterbatasan pengetahuan serta kemampuan penulis dalam penyelesaian tugas akhir ini. Maka dari itu, penulis mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak dan pembaca agar memperbaiki tugas akhir ini menjadi lebih baik. Akhir kata, Penulis berharap semoga tugas akhir ini menjadi ilmu dan bermanfaat bagi para pembaca terutama Mahasiswa Jurusan Gizi Universitas Sriwijaya dan masyarakat umum.

Indralaya, Juni 2024



Ayu Kurniawati

NIM. 10021382025086

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai civitas akademika Universitas Sriwijaya, saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Ayu Kurniawati  
NIM : 10021382025086  
Program Studi : Gizi  
Fakultas : Kesehatan Masyarakat  
Jenis Karya Ilmiah : Skripsi

Dengan ini menyatakan menyetujui untuk memberikan kepada fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sriwijaya **Hak bebas Royalti Non Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

**“Determinan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa  
Di Universitas Sriwijaya Tahun 2024”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Non Eksklusif ini, Universitas Sriwijaya berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan mempublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik hak cipta.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya

Dibuat : Indralaya  
Pada tanggal : 13 Juni 2024  
Yang Menyatakan



Ayu Kurniawati

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>v</b>
<b>DAFTAR RIWAYAT HIDUP</b> .....	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>vii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>ix</b>
<b>PUBLIKASI ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR</b> .....	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.3.1 Tujuan Umum.....	7
1.3.2 Tujuan Khusus .....	8
1.4. Manfaat Penelitian.....	8
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti.....	8
1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa .....	8
1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat .....	8
1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat .....	9
1.5. Ruang Lingkup Penelitian.....	9
1.5.1 Ruang Lingkup Keilmuan .....	9
1.5.2 Ruang Lingkup Lokasi .....	9
1.5.3 Ruang Lingkup Lokasi.....	9
1.5.4 Ruang Lingkup Materi .....	9
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>10</b>
2.1. Status Gizi .....	10
2.1.1 Pengertian Status Gizi .....	10
2.1.2 Kebutuhan Gizi .....	11
2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi .....	11
2.1.4 Penilaian Status Gizi .....	13
2.2. Pola Makan.....	16
2.2.1 Pengertian .....	16
2.2.2 Pola Menu Seimbang .....	17
2.2.3 Faktor Penentu Kebiasaan Makan .....	18
2.2.4 Metode Pengukuran Pola Makan.....	22
2.3. Durasi Tidur .....	23
2.3.1 Pengertian Tidur .....	23
2.3.2 Tahapan Tidur.....	23
2.3.3 Kebutuhan Tidur sesuai Usia.....	25
2.3.4 Faktor yang Dapat Mempengaruhi Durasi Tidur.....	25

2.3.5	Dampak Durasi Tidur.....	25
2.3.6	Pengaruh Durasi Tidur terhadap Status Gizi.....	26
2.4	<i>Screen-Time</i> .....	26
2.5	Aktivitas Sedentari.....	27
2.5.1	Pengertian.....	27
2.5.2	Dampak Aktivitas Sedentari.....	28
2.5.3	Faktor Pemicu Aktivitas Sedentari.....	28
2.5.4	Pengukuran Aktivitas Sedentari (Gaya Hidup Menetap).....	28
2.6	Stress.....	29
2.6.1	Pengertian Stress.....	29
2.6.2	Tingkat Stres.....	29
2.6.3	Metode Pengukuran Tingkat Stres.....	30
2.7	Remaja dan Mahasiswa.....	31
2.7.1	Definisi Remaja.....	31
2.7.2	Ciri-Ciri Remaja.....	31
2.7.3	Pengertian Mahasiswa.....	32
2.7.4	Peran Mahasiswa.....	33
2.7.5	Masalah Status Gizi Remaja.....	34
2.8	Penelitian Terdahulu.....	36
2.9	Kerangka Teori.....	38
2.10	Kerangka Konsep.....	39
2.11	Definisi Operasional.....	40
2.12	Hipotesis.....	43
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>44</b>
3.1	Desain Penelitian.....	44
3.2	Populasi dan Sampel Penelitian.....	44
3.2.1	Populasi.....	44
3.2.2	Sampel Penelitian.....	44
3.3	Jenis, Cara dan Alat Pengumpulan Data.....	48
3.3.1	Jenis Data.....	48
3.3.2	Cara Pengumpulan Data.....	49
3.3.3	Alat Pengumpulan Data.....	49
3.3.4	Pengolahan Data.....	53
3.3.5	Pengolahan Data pada Variabel.....	54
3.4	Validitas Data.....	58
3.4.1	Uji Validitas.....	58
3.4.2	Uji Reliabilitas.....	60
3.5	Analisis dan Penyajian Data.....	61
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN.....</b>	<b>64</b>
4.1	Gambaran Umum Lokasi Penelitian.....	64
4.2	Hasil Penelitian.....	65
4.2.1	Karakteristik Responden.....	65
4.2.2	Analisis Univariat.....	66
4.2.3	Analisis Bivariat.....	68
<b>BAB V</b>	<b>PEMBAHASAN.....</b>	<b>72</b>
5.1	Keterbatasan Penelitian.....	72
5.2	Pembahasan.....	72

5.2.1	Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024 .....	72
5.2.2	Gambaran Karakteristik Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024 .....	73
5.2.3	Gambaran Pola Makan, Durasi Tidur, <i>Screen-Time</i> , Aktivitas Sedentari dan Persepsi Stres Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024 .....	75
5.2.4	Hubungan Pola Makan terhadap Status Gizi Lebih Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024 .....	76
5.2.5	Hubungan Durasi Tidur terhadap Status Gizi Lebih Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024 .....	79
5.2.6	Hubungan <i>Screen-Time</i> terhadap Status Gizi Lebih Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024 .....	82
5.2.7	Hubungan Aktivitas Sedentari terhadap Status Gizi Lebih Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024 .....	83
5.2.8	Hubungan Persepsi Stres terhadap Status Gizi Lebih Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024 .....	84
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>87</b>
6.1	Kesimpulan .....	87
6.2	Saran .....	87
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>89</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>		<b>109</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Angka Kecukupan Gizi untuk Usia 18-24 tahun.....	11
Tabel 2. 2 Klasifikasi Indeks Massa Tubuh (IMT) .....	14
Tabel 2. 3 Anjuran Jumlah Porsi untuk Kelompok Umur 19- 29 tahun .....	18
Tabel 2. 4 Durasi Tidur Berdasarkan Tingkat Usia .....	25
Tabel 2. 5 Penelitian Terdahulu .....	36
Tabel 2. 6 Definisi Operasional .....	40
Tabel 3.1 Perhitungan Besar Sampel .....	46
Tabel 3. 2 Jumlah Mahasiswa disetiap Fakultas .....	47
Tabel 3. 3 Jumlah Sampel Penelitian .....	47
Tabel 3. 4 Skor Tingkatan Stres.....	58
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Variabel Durasi Tidur .....	59
Tabel 3.6 Hasil Uji Validitas Variabel <i>Screen-Time</i> .....	60
Tabel 3.7 Hasil Uji Reliabilitas Variabel Durasi Tidur dan <i>Screen-Time</i> .....	61
Tabel 4.1 Distribusi berdasarkan Usia dan Uang Saku per bulan Responden Mahasiswa di Universitas Sriwijaya.....	65
Tabel 4.2 Distribusi Karakteristik Responden .....	66
Tabel 4.3 Distribusi Data.....	66
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Variabel .....	67
Tabel 4.5 Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024 .....	68
Tabel 4.6 Hubungan Durasi Tidur dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024 .....	68
Tabel 4.7 Hubungan <i>Screen-Time</i> dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024 .....	69
Tabel 4.8 Hubungan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024 .....	70
Tabel 4.9 Hubungan Persepsi Stres dengan Status Gizi Lebih pada Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024 .....	70

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	38
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	39



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Lembar Penjelasan Penelitian
- Lampiran 2. Surat Pernyataan Persetujuan
- Lampiran 3. Kuesioner Penelitian
- Lampiran 4. Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 5. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 6. Surat Izin Kaji Etik Penelitian
- Lampiran 7. Surat Izin Uji Validitas
- Lampiran 8. Surat Izin Penelitian
- Lampiran 9. Surat Balasan Izin Penelitian
- Lampiran 10. Surat Balasan Uji Validitas
- Lampiran 11. Surat Balasan Izin Penelitian Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
- Lampiran 12. Surat Balasan Izin Penelitian Fakultas Teknik
- Lampiran 13. Surat Balasan Izin Penelitian Fakultas Kedokteran
- Lampiran 14. Surat Balasan Izin Penelitian Fakultas Hukum
- Lampiran 15. Output SPSS
- Lampiran 16. Distribusi Data
- Lampiran 17. Distribusi Frekuensi
- Lampiran 18. Analisis Univariat
- Lampiran 19. Analisis Bivariat

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1. Latar Belakang

Tantangan terbesar bagi dunia dalam hal gizi adalah Beban Ganda Malnutrisi (*Double Burden of Malnutrition*) yaitu kekurangan gizi dan kelebihan gizi. Hal ini ditegaskan oleh WHO (2019) yang menyatakan bahwa beban ganda ini merupakan masalah kompleks dan penyebab utama kematian di dunia. Kejadian ini telah menjadi perhatian dunia dan membutuhkan solusi yang tepat. Masalah ini banyak dialami oleh negara-negara dengan tingkat pendapatan menengah dan berkembang seperti Indonesia (Shrimpton dan Rokx, 2013). Masalah gizi pada remaja, khususnya obesitas, dipicu oleh modernisasi dan globalisasi. Hal ini menyebabkan pergeseran pola makan masyarakat, dari makanan tradisional yang kaya akan vitamin, mineral, dan serat, ke makanan modern yang tinggi energi, gula, lemak, dan garam (Azmi, 2022). Status gizi seseorang ditentukan oleh keseimbangan antara asupan nutrisi yang dikonsumsi dengan kebutuhan nutrisi tubuh untuk metabolisme (Septikasari and Septiyaningsih, 2016). Salah satu kelompok yang rentan terhadap masalah gizi ialah usia dewasa, dengan masa usia > 18 tahun. Masa remaja akhir dan dewasa muda merupakan periode krusial untuk membangun pondasi kesehatan masa depan. Mahasiswa sebagai generasi penerus bangsa harus memerhatikan status gizi mereka dengan cermat agar dapat menjalani kehidupan yang berkualitas.

Obesitas dan kegemukan merupakan faktor risiko kematian terbesar kelima di dunia (Roberts et al., 2012). Di Indonesia, salah satu sasaran pokok sebagai upaya peningkatan status gizi masyarakat yaitu menurunnya prevalensi kelebihan berat badan atau obesitas menjadi 28,9% (Bappenas, 2014). Di tahun 2018, prevalensi penduduk berusia 18 tahun ke atas mengalami kelebihan berat badan sebesar 35,4% (Badan Pusat Statistik, 2021) dan meningkat sebesar 43% pada tahun 2022 (WHO, 2024). Di samping itu, menurut hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) di wilayah Sumatera Selatan kelompok usia >18 tahun pada tahun 2013 mengalami kegemukan (*overweight*) sekitar 9,9% meningkat pada tahun 2018 menjadi 25,89% terjadi peningkatan sebanyak 15,99% dan kelompok obesitas pada tahun 2013

sekitar 10,9% meningkat menjadi 36,29% telah terjadi peningkatan sebanyak 25,39%. Berdasarkan data diatas, menunjukkan hasil bahwa dalam Data Riskesdas 2013 dan Riskesdas 2018 telah terjadi peningkatan status gizi yang cukup signifikan pada kelompok umur >18 tahun.

Faktor risiko terjadinya kegemukan (*overweight*) dan obesitas pada remaja sangat banyak yaitu kurangnya aktivitas fisik, sering mengonsumsi fast food, kurangnya pengetahuan tentang gizi, pendapatan orang tua sebagai faktor pendukung, faktor stress, faktor genetik seperti usia, jenis kelamin, dan keturunan, serta gaya hidup sedentari (Hanum, 2023). Adapun kondisi gizi lebih dapat meningkatkan risiko penyakit tidak menular seperti kardiovaskular, sindroma metabolik dan kanker (Riskesdas, 2013); (Rahmawati, 2017); Rossner, 2014). Dampak masalah ini tidak hanya pada kesehatan, tetapi juga berakibat pada aspek ekonomi kesehatan. Diperkirakan kerugian yang akan timbul mencapai miliaran rupiah yang mencapai angka milyaran rupiah (Wulansari, Martianto and Baliwati, 2016). Hasil penelitian Ubro (2014) menunjukkan bahwa sebesar 5,3% mahasiswa mengalami status gizi kurang dan 8% status gizi lebih. Sedangkan penelitian Rismayanthi (2012) menunjukkan bahwa 28,19% mahasiswa mengalami masalah status gizi, yaitu kurang dan lebih. Hal ini menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki status gizi yang tidak ideal, yang dapat berdampak pada kondisi belajar mereka.

Tingginya prevalensi masalah status gizi pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor meliputi faktor langsung maupun faktor tidak langsung. Asupan makanan dan penyakit infeksi merupakan faktor langsung yang memengaruhinya, sedangkan usia, aktivitas fisik, jenis kelamin, lingkungan, dan sosial ekonomi termasuk dalam faktor tidak langsung (Azmi, 2022). Salah satu faktor yang memengaruhi asupan makanan adalah pola makan yang tidak seimbang dan kurangnya konsumsi serat (Rahayuningtiyas, 2012). Aktivitas fisik yang dikategorikan sebagai faktor tidak langsung juga dapat memengaruhi status gizi individu. Salah satu indikator penting yang dapat dipengaruhi oleh aktivitas fisik adalah durasi tidur (Siregar, 2019).

Pola konsumsi pangan mahasiswa menjadi salah satu faktor penentu asupan dan kebutuhan gizi yang dapat mengalami peningkatan atau penurunan. Globalisasi

cenderung memengaruhi gaya hidup mahasiswa yang terkadang terpengaruh budaya asing. Pola makan yang kurang tepat, seperti konsumsi makanan cepat saji yang berlebihan, dapat berdampak pada asupan dan kebutuhan gizi mereka. Konsumsi pangan yang tidak seimbang ini dapat menyebabkan status gizi mahasiswa menjadi abnormal (Karunawati, 2019). Berdasarkan penelitian Abdurrachim, Meladista and Yanti (2018) mengatakan bahwa meskipun mayoritas responden memiliki pola makan yang baik, penelitian ini juga menemukan beberapa responden dengan pola makan yang kurang baik. Nugroho (2018) mengungkapkan penelitian yang dilakukan pada remaja putri menunjukkan bahwa 28,9% responden mengalami kekurangan atau kelebihan gizi, hal ini terutama disebabkan oleh pola makan mereka yang tidak teratur. Hal ini serupa dengan penelitian Kanah (2020) pada mahasiswa kesehatan, penelitian tersebut menggunakan SQ-FFQ (*Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire*) dan menunjukkan bahwa pola konsumsi makanan memiliki pengaruh terhadap status gizi mahasiswa. Berdasarkan penelitian tersebut membuktikan bahwa pola makan dan status gizi memiliki hubungan yang erat.

Durasi tidur memiliki hubungan dengan perubahan status gizi. Hal ini dibuktikan oleh survei pola hidup sehat yang dilakukan *American International Assurance* (AIA) pada tahun 2013 di Indonesia. Survei tersebut dilakukan oleh perusahaan riset global *Taylor Nelson Sofrens* (TNS). Berdasarkan hasil survei menunjukkan bahwa meskipun orang Indonesia ingin tidur selama 7-8 jam per hari, kenyataannya hanya bisa diwujudkan dengan tidur 6-7 jam karena aktivitasnya yang semakin lama semakin meningkat (Fenny and Supriatmo, 2016). Kurang tidur dapat berdampak pada peningkatan konsumsi kalori. Peningkatan kalori ini memicu munculnya masalah kegemukan. Selain itu, berdasarkan penelitian Adinda Akhirianti (2023) menunjukkan bahwa sebanyak 86,6% mahasiswa memiliki durasi tidur tidak cukup atau kurang dari 8 jam/hari. Kurang tidur (2-4 jam per hari) dapat meningkatkan nafsu makan, memperlambat metabolisme dan menurunkan kemampuan tubuh untuk membakar lemak. Hal ini disebabkan oleh penurunan hormon leptin (18%) dan peningkatan hormon ghrelin (28%). Leptin memicu rasa kenyang, sedangkan ghrelin memicu rasa lapar (Putri and Marina, 2018).

Selain durasi tidur, *screen-time* juga memiliki pengaruh terhadap status gizi seseorang. Istilah *screen-time* digunakan untuk menggambarkan waktu yang dihabiskan seseorang untuk menatap layar perangkat elektronik, seperti laptop, komputer, dan telepon genggam (Houghton, 2015). Studi oleh Kairupan (2012) menemukan bahwa 93,2% pelajar di Kota Manado memiliki durasi *screen-time* rata-rata yang melebihi anjuran AAP (*The American Academy of Pediatrics*). Rata-rata, pelajar menghabiskan 5 jam 19 menit per hari untuk menonton televisi, bermain video game dan menggunakan komputer. Sementara itu, hasil penelitian Pramadhan (2016) menunjukkan bahwa durasi penggunaan layar (*screen-time*) yang melebihi batas rekomendasi yaitu 2 jam per hari, dapat menyebabkan perubahan pola makan. Hal ini ditandai dengan meningkatnya kebiasaan mengonsumsi makanan ringan (snack), makanan cepat saji (fast food), makanan tinggi gula, atau minuman berenergi, baik laki-laki maupun perempuan (Al-Hazzaa *et al.*, 2011). *Screen-time* yang lama dapat berakibat pada perubahan status gizi, karena saat *screen-time*, banyak orang hanya duduk atau berbaring sehingga aktivitas fisik berkurang. Kurangnya aktivitas fisik saat *screen-time* menyebabkan ketidakseimbangan antara energi yang masuk dan yang keluar dari tubuh, sehingga lebih mudah tersimpan sebagai lemak. Akibatnya, lemak lebih mudah tertimbun dan penumpukan lemak ini akan memengaruhi status gizi seseorang (Ningrum, 2018).

Perubahan gaya hidup pada remaja banyak mengalami pergeseran, diantaranya seperti gaya hidup yang awalnya berupa *traditional lifestyle* beralih menjadi *sedentary lifestyle* (kurang gerak), perubahan ini menjadi pemicu peningkatan risiko terjadinya masalah gizi pada remaja (Rahma and Wirjatmadi, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Sumilat dan Fayasari (2020) menunjukkan bahwa remaja yang gemar beraktivitas *sedentary* (banyak duduk) seperti duduk terlalu lama dan menghabiskan waktu lama di depan layar (TV atau gadget) memiliki peluang dua kali lipat mengalami masalah gizi seperti kelebihan berat badan atau obesitas. Hal ini disebabkan oleh kurangnya aktivitas fisik untuk menyeimbangi asupan energi (Amini, 2016; Maidartati, 2022), hal tersebut menunjukkan adanya hubungan masalah gizi lebih remaja dengan *sedentary lifestyle* (Sumilat and Fayasari, 2020). Remaja yang gemar gaya hidup *sedentary*

(kurang gerak) dengan tingkat tinggi memiliki risiko 4,3 kali lipat lebih besar mengalami masalah gizi lebih dibandingkan remaja yang memiliki gaya hidup *sedentary* tingkat rendah (Mandriyarini, Sulchan and Nissa, 2017).

Selain pola makan sehari-hari, aktivitas fisik, dan durasi tidur status gizi juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor lainnya, hal ini sejalan dengan pendapat Brown (2011) menunjukkan bahwa pola makan remaja dipengaruhi oleh faktor-faktor eksternal (lingkungan) dan internal (individu). Faktor eksternal meliputi daerah asal, nilai dan norma sosial budaya serta keyakinan, dan ketersediaan makanan cepat saji. Faktor internal meliputi body image/citra tubuh, konsep diri, kebutuhan fisiologis, dan status kesehatan baik secara fisik, mental, dan sosial.

Pada umumnya, setiap orang pernah mengalami perasaan tertekan atau mengalami ketegangan atau yang biasa dikenal dengan stress. Dalam pengertian umum, stres adalah respons alami tubuh terhadap tekanan yang berasal dari ketidakseimbangan antara harapan dan kenyataan yang diinginkan oleh individu, baik kebutuhan fisik maupun mental (Sukadiyanto, 2010). Hasil Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar, 2018) menunjukkan gangguan depresi sudah mulai terjadi sejak rentang usia remaja (15-24 tahun) dengan prevalensi 6,2%. Mahasiswa di Indonesia, yang umumnya berada pada usia dewasa muda, lebih rentan mengalami stres dibandingkan dengan kelompok usia lainnya. Hal ini dikarenakan pada fase ini, mahasiswa berusaha mengeksplorasi diri untuk menemukan identitas diri yang sesungguhnya, berusaha bergaul, membina hubungan dan mengemban tanggung jawab sosial. Menurut Agustiniingsih (2019) stres pada mahasiswa erat kaitannya dengan tuntutan akademik yang dihadapi, baik secara internal dan eksternal. Kehidupan akademiknya, terutama tuntunan eksternal dan tuntunan internal. Tuntunan eksternal seperti tugas-tugas kuliah, beban mata kuliah, tuntunan orang tua, kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit (Waghachavare *et al.*, 2013). Dampak stres pada mahasiswa bervariasi dan dipengaruhi oleh karakteristik individu masing-masing. Perbedaan karakteristik ini dapat menyebabkan variasi dampak stres pada mahasiswa, meskipun mereka dihadapkan pada sumber stres yang sama. Menurut Wirakusumah (2001) stress berhubungan erat dengan rasa lapar dan nafsu makan.

Ada beberapa cara yang biasanya dilakukan sebagai metode koping stress, salah satunya adalah dengan makan. Makan dalam konteks ini bukan untuk menghilangkan rasa lapar, melainkan untuk memuaskan keinginan emosional akibat stres yang tidak tertahankan. Hal ini dikenal sebagai emotional eating. (Wijayanti, 2019)

Perilaku makan emotional eating adalah pola makan yang tidak sehat, dimana individu menggunakan makanan untuk mengatasi emosi negatif seperti stres, kecemasan atau kesedihan. Dalam hal ini, makan menjadi cara untuk mengompensasi stres dan mengalihkan perhatian dari masalah yang dihadapi. (Gori, 2018). Perilaku makan ini merupakan cara yang tidak sehat untuk mengatasi stres atau emosi negatif lainnya. Hal ini hanya memberikan solusi sementara dan tidak dapat menyelesaikan masalah yang mendasarinya. Selain itu, emotional eating dapat berdampak buruk pada kesehatan, seperti pola makan yang tidak teratur dan obesitas. Menurut penelitian Wijayanti (2019) tentang hubungan stres, perilaku makan, dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir menemukan bahwa 41,3% mahasiswa mengalami kelebihan gizi. Selain itu, stres juga dapat menyebabkan kekurangan gizi karena mekanisme koping stres yang dapat menurunkan nafsu makan. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada dampak stres terhadap status gizi abnormal.

Universitas Sriwijaya adalah sebuah perguruan tinggi negeri di Sumatera Selatan, Indonesia. Universitas Sriwijaya itu sendiri merupakan salah satu kampus yang memiliki lahan terluas se-Asia, dan hal tersebut tidak menutup kemungkinan bahwa di Universitas Sriwijaya juga memiliki Mahasiswa yang banyak. Universitas Sriwijaya memiliki sepuluh fakultas dengan dua buah kampus yaitu di Bukit Besar, Kota Palembang dan di Indralaya, Kabupaten Ogan Ilir. Kampus Indralaya merupakan kampus utama yang menjadi pusat administrasi maupun akademik. Dengan adanya penelitian ini mengenai determinan status gizi lebih pada Mahasiswa di Universitas Sriwijaya tahun 2024, diharapkan dapat mewakili kampus lain sehingga dapat menjadi upaya promotif untuk menghindari faktor risiko masalah status gizi lebih pada kalangan Mahasiswa.

Mahasiswa menjadi obyek dalam penelitian ini karena mahasiswa merupakan kelompok yang rentan terhadap masalah gizi dengan masa usia >18

tahun serta termasuk dalam kategori usia produktif, yang dimana dalam usia produktif tersebut individu memiliki gaya hidup yang kurang sehat atau enggan untuk memperhatikan kesehatan. Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan di atas, oleh karena itu peneliti ingin mengetahui apakah dari variabel independen yang telah dipilih sebagai variabel penelitian ini seluruhnya memiliki hubungan dengan status gizi lebih atau hanya beberapa variabel independen yang memiliki hubungan dengan status gizi lebih pada Mahasiswa di Universitas Sriwijaya.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Kerawanan pangan dan gizi meningkatkan risiko terjadinya masalah gizi akut pada kelompok rentan. Mahasiswa berada pada rentang usia 18-25 tahun dan termasuk dalam kategori remaja akhir dan dewasa awal. Mahasiswa seringkali mengonsumsi makanan yang tidak sehat, tidak teratur dan jajan sembarangan. Sampai saat ini masih banyak mahasiswa menggunakan *emotional eating* sebagai koping *stress* dan tidak hanya mengonsumsi makan secara berlebihan, *emotional eating* juga dapat berupa tidak nafsunya makan. Selain itu, tekanan untuk meningkatkan prestasi dan keunggulan di bidang akademik juga dapat menyebabkan stres. Tekanan tersebut menjadi beban bagi mahasiswa (Lutfianawati, Dalfian and Kahar, 2021). Dalam situasi tersebut, banyak tuntutan yang mahasiswa miliki misalnya tingginya IPK, Penugasan dengan waktu yang cepat, acara sosial mahasiswa, belum lagi dengan syarat kelulusan berupa proses skripsi sebagai tugas akhir. Situasi ini menimbulkan terjadinya stres, berubahnya pola makan, gangguan tidur, meningkatnya durasi penggunaan gadget (*screen-time*) dan aktivitas sedentari, maka dari itu dapat mempengaruhi dalam perkara perubahan status gizi. Sehingga dapat disimpulkan rumusan masalah dari penelitian ini adalah “apakah ada hubungan pola makan, durasi tidur, *screen-time*, aktivitas sedentari dan persepsi stres dengan status gizi lebih pada mahasiswa di Universitas Sriwijaya tahun 2024?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian adalah untuk menganalisis Determinan Status Gizi Lebih Pada Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024



### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengetahui gambaran status gizi lebih mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024
2. Mengidentifikasi karakteristik responden (usia, jenis kelamin, uang saku per bulan dan status tempat tinggal) pada Mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024
3. Mengetahui gambaran pola makan, durasi tidur, *screen-time*, aktivitas sedentari dan persepsi stres mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024
4. Mengetahui hubungan antara pola makan dengan status gizi lebih pada mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024
5. Mengetahui hubungan antara durasi tidur dengan status gizi lebih pada mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024
6. Mengetahui hubungan antara *screen-time* dengan status gizi lebih pada mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024
7. Mengetahui hubungan antara aktivitas sedentari dengan status gizi lebih pada mahasiswa di Universitas Sriwijaya tahun 2024
8. Mengetahui hubungan antara persepsi stres dengan status gizi lebih pada mahasiswa di Universitas Sriwijaya Tahun 2024

### **1.4 Manfaat Penelitian**

#### **1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti**

Peneliti memperoleh ilmu pengetahuan, wawasan, dan pengalaman terkait penelitian yang dilakukan serta dapat mengaplikasikan ilmu yang didapat selama dibangku perkuliahan.

#### **1.4.2 Manfaat Bagi Mahasiswa**

Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar acuan untuk penelitian penelitian selanjutnya mengenai hubungan pola makan, durasi tidur, *screen-time*, aktivitas sedentari dan persepsi stres dengan status gizi lebih pada mahasiswa.

#### **1.4.3 Manfaat Bagi Fakultas Kesehatan Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi dasar pengembangan materi edukasi yang efektif di bidang gizi masyarakat dalam upaya promotif terhadap kemampuan keluarga mengendalikan gaya hidup sehat dengan

memperhatikan faktor risiko masalah status gizi lebih pada mahasiswa di perguruan tinggi.

#### **1.4.4 Manfaat Bagi Masyarakat**

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi bahan baca dan meningkatkan wawasan masyarakat dalam menjaga pola makan, durasi tidur, *screen-time*, aktivitas sedentari dan persepsi stres untuk mengendalikan status gizi lebih pada mahasiswa. Selain itu diharap mampu memberi informasi kepada pihak perguruan tinggi terkait tingkat status gizi mahasiswa serta memberi masukan bagi pihak perguruan tinggi agar dapat menunjang mahasiswa nya untuk aktif dalam melakukan aktivitas fisik dan mengurangi perilaku sedentari.

### **1.5 Ruang Lingkup Penelitian**

#### **1.5.1 Ruang Lingkup Keilmuan**

Ruang lingkup penelitian ini yaitu Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat

#### **1.5.2 Ruang Lingkup Lokasi**

Penelitian ini dilaksanakan ketika izin dan etik penelitian telah diedarkan

#### **1.5.3 Ruang Lingkup Lokasi**

Penelitian ini dilakukan di Universitas Sriwijaya Kampus Indralaya

#### **1.5.4 Ruang Lingkup Materi**

Penelitian yang dilakukan memiliki variabel independen pola makan, durasi tidur, *screen-time*, aktivitas sedentari dan persepsi stres pada mahasiswa di Universitas Sriwijaya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdurrachim, R., Meladista, E. and Yanti, R. (2018) 'Hubungan Body Image Dan Sikap Terhadap Makanan Dengan Pola Makan Mahasiswi Jurusan Gizi Politeknik', *Gizi Indonesia*, 41(2), p. 117. Available at: <https://doi.org/10.36457/gizindo.v41i2.246>.
- Van Abeelen, A.F.M. *et al.* (2012) 'Cardiovascular consequences of famine in the young', *European Heart Journal*, 33(4), pp. 538–545. Available at: <https://doi.org/10.1093/eurheartj/ehr228>.
- Akhirianti, Adinda. (2023). Hubungan Tingkat Stress Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universi
- Afifah, P. A. (2018). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah Di Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
- Afrina, Mulyati, H. And Aziz, D. S 2019, 'Hubungan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Smk Negeri 1 Palu', *Chmk Health Journal*, vol.3, no.2, hlm.1–5. <http://Garuda.Ristekdikti.Go.Id/Documents/Detail/987598>.
- Agustiani, H. 2009. Psikologi Perkembangan : Pendekatan Ekologi Kaitannya dengan Konsep Diri dan Penyesuaian Diri pada Remaja. Bandung.
- Agustiningsih, N. (2019) 'Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan', *Jurnal Ners dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), pp. 241–250. Available at: <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>.
- Al-Hazzaa, H.M. *et al.* (2011) 'Physical activity, sedentary behaviors and dietary habits among Saudi adolescents relative to age, gender and region', *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 8. Available at: <https://doi.org/10.1186/1479-5868-8-140>.
- Alfinnia, S., Muniroh, L. and Atmaka, D.R. (2021) 'Hubungan Screen Based Activity dan Perilaku Makan dengan Status Gizi Anak Usia 10-12 Tahun (Studi di SDI Darush Sholihin Kabupaten Nganjuk)', *Amerta Nutrition*, 5(3), p. 223. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v5i3.2021.223-229>

- Alfionita, N., Sulistyorini, L., & Septiyono, E. A. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14 Jember. *Pustaka Kesehatan*, 11(2), 92-101.
- Almatsier S. (2019). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Pt Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier. (2013). Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: PT Gramedia Pustaka.
- Almatsier Sunita, (2015). Prinsip Dasar Ilmu Gizi edisi ke 9, PT.Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- American Academy of Pediatrics, & WHO. 2019. Screen Time Guidelines by Age. 24–25. [https://www.eyepromise.com/wpcontent/uploads/2019/05/Screen-time-Recommendation-Chart-Final\\_AAP-WHO.pdf](https://www.eyepromise.com/wpcontent/uploads/2019/05/Screen-time-Recommendation-Chart-Final_AAP-WHO.pdf)
- Amini, A.Z. (2016) ‘Sedentary Lifestyle Sebagai Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja Smp Stunting Usia 12-15 Tahun Di Kota Semarang’, *Program Studi Ilmu Gizi* [Preprint].
- Amir, R.A. and Adi, A.C. (2018) ‘Gambaran Aktivitas Sedentari Dan Tingkat Kecukupan Gizi Pada Remaja Gizi Lebih Dan Gizi Normal’, *Media Gizi Indonesia*, 12(1), p. 80. Available at: <https://doi.org/10.20473/mgi.v12i1.80-87>.
- Andriani, R., Suhwardi and Hapisah (2022) ‘Hubungan tingkat pengetahuan dan sikap remaja dengan perilaku seksual pranikah’, *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2(10), pp. 3441–3446. Available at: <https://stp-mataram.e-journal.id/JIP/article/view/1341>.
- Angel, MR., Marunduh,SR.. & Rampengan, JJV. 2013. Gambaran Durasi Tidur pada Remaja dengan Kelebihan Berat Badan. *Jurnal e-Biomedik (eBM)*, Volume 1, Nomor 2, Juli 2013, hlm. 849-853
- Angesti, A. N. and Manikam, R. 2020, ‘Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Kesehatan’, *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), pp. 1–15.
- Anggraeni, A. 2014. Hubungan Pola Konsumsi Makanan Jajanan dengan Status Gizi dan Kadar Kolesterol pada Anak Sekolah Dasar Negeri Ikip 1 Makassar, Skripsi Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Islam Negeri

Alauddin.

- Arifin, S. (2014). *Mahasiswa dan Organisasi*. Jakarta: Grafindo Persada.
- Asmadi. 2008. *Tekhnik Prosedural Keperawatan: Konsep dan Aplikasi Kebutuhan Dasar Klien*. Jakarta: Salemba Medika.
- Association, A.P. (2021) 'A Reference for Professionals American Psychological Association', *Encyclopedia of Autism Spectrum Disorders*, pp. 173–177. Available at: [https://doi.org/10.1007/978-3-319-91280-6\\_706](https://doi.org/10.1007/978-3-319-91280-6_706).
- Azmi, N.I.U. (2022) 'Program studi sarjana farmasi fakultas kedokteran universitas islam malang 2022', pp. 1–55.
- Bappenas. (2014). *Rencana Pembangunan Jangka Menengah Nasional 2015-2019*. Jakarta: Kementerian Perencanaan Pembangunan Nasional.
- Badan Pusat Statistik. 2021. *Prevalensi Obesitas Pada Penduduk Umur > 18 Tahun*. <https://www.bps.go.id/id/statistics-table/2/MTQ4MSMy/prevalensi-obesitas-pada-penduduk-umur--18-tahun.html>. Diakses pada tanggal 6 Juni 2024.
- Benedict, C. et al. (2011) 'Acute sleep deprivation reduces energy expenditure in healthy men', *American Journal of Clinical Nutrition*, 93(6), pp. 1229–1236. doi: 10.3945/ajcn.110.006460.
- Bingku TA, Bidjuni H, Wowiling F. (2015). Perbedaan Tingkat Stres Mahasiswa Reguler dengan Mahasiswa Ekstensi dalam Proses Belajar di Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Unsrat Manado. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*; 11(4): 1 – 7.
- Boone, J. E., dkk. 2007. Screen time and physical activity during adolescence: Longitudinal effects on obesity in young adulthood. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 4, 1–10. <https://doi.org/10.1186/1479-5868-4-26>
- Brown, J.E. (2011) *Dietary Reference Intakes (DRIs): Recommended Intakes for Individuals*, *Vitamins Food and Nutrition Board, Institute of Medicine, National Academies, Fluoride*.
- Cahyorini, R. W., Komalyna, I. N. T., & Suwita, I. K. (2021). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food terhadap Kejadian Gizi Lebih pada Remaja. *AgriHealth: Journal of Agri-Food, Nutrition and*

- Public Health*, 2(2), 123-146.
- Carballo Fazanes, A. Et Al. (2020). Physical Activity Habits And Determinants , Sedentary Behaviour And George Washington University, Washington, DC, USA. *International Journal Of Behavioral Nutrition And Physical Activity*, (<https://doi.org/10.1186/s12966-020-01042-2>).
- Chanif Kurnia Sari and Lestari, D.W. (2023) ‘Relationship Between Physical Activity And Sleep Duration With Nutritional Status’, *Media Ilmu Kesehatan*, 11(2). Available at: <https://doi.org/10.30989/mik.v11i2.742>.
- Chen, T., Wu, Z., Shen, Z., Zhang, J., Shen, X., Li, S. 2014. Sleep duration in Chinese adolescents : biological , environmental , and behavioral predictors. *Sleep*
- Cohen, S. and Williamson, G. (1988) ‘Perceived stress in a probability sample of the United States’, *The Social Psychology of Health*, pp. 31–67. Available at: <http://doi.apa.org/psycinfo/1988-98838-002>.
- Damara Utami, H. *et al.* (2020) ‘Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja Relationship between Eating Pattern, Energy and Protein Adequacy Level with Nutritional Status in Adolescent’, *Jurnal Kesehatan*, 11(2), pp. 279–286. Available at: <http://ejurnal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK>.
- DeLaune, S.C. and Ladner, P.K. (2012) *Fundamentals of Nursing Standards & Practice 4th edition*. DELMAR CENGAGE Learning.
- De Pinho, M. G. M., dkk. 2017. Association between screen time and dietary patterns and overweight/obesity among adolescents. *Revista de Nutricao*, 30(3). <https://doi.org/10.1590/1678-98652017000300010>
- Depkes. (2008). Sistem Kesehatan Nasional. Diakses dari [www.pppl.depkes.go.id](http://www.pppl.depkes.go.id) tanggal 4 Januari 2024.
- Depkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Depkes. (2018). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). Departemen Kesehatan Republik Indonesia. <http://www.depkes.go.id/resources/download/info-terkini/hasil-riskesdas2018.pdf> - Diakses pada tanggal 4 Januari 2024.
- El Ansari, W., Stock, C. and Mikolajczyk, R. T. (2012) ‘Relationships between food consumption and living arrangements among university students in

- four European countries - A cross-sectional study', *Nutrition Journal*, 11(1), p. 28. doi: 10.1186/1475-2891-11-28.
- Elizagoyen, V. and Pons, J. (2008) 'Agen', *ADLFI. Archéologie de la France - Informations*, 1(1), pp. 32–43. Available at: <https://doi.org/10.4000/adlfi.2398>.
- Elzaky, Jamal. 2015. *Mukjizat Kesehatan Ibadah*. Jakarta : Pustaka Zaman.
- Fadlillah, M. (2016) 'Penanaman Nilai-Nilai Karakter Pada Anak Usia Dini Melalui Permainan-Permainan Edukatif. In *Prosiding Seminar Nasional Dan Call for Paper Ke-2 Pengintegrasian Nilai Karakter Dalam Pembelajaran Kreatif Di Era Masyarakat Ekonomi ASEAN*'.
- Fayasari, A. (2020) *Penilaian Konsumsi Pangan*.
- Fenny, F. and Supriatmo, S. (2016) 'Hubungan Kualitas dan Kuantitas Tidur dengan Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran', *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*, 5(3), p. 140. Available at: <https://doi.org/10.22146/jpki.25373>.
- Finkelstein-Fox, L., Park, C. L., & Riley, K. E. (2018). Mindfulness and emotion regulation: promoting well-being during the transition to college. *Anxiety, Stress and Coping*, 31(6), 639–653. <https://doi.org/10.1080/10615806.2018.1518635>
- Fitriyani, L. (2023). *Hubungan Tingkat Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Fakultas Ilmu Keperawatan Unissula (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung Semarang)*.
- Gazibara, T. et al. (2013) 'Eating habits and bodyweights of students of the university of belgrade, serbia: a cross-sectional study.', *Journal of health, population, and nutrition*, 31(3), pp. 330–333. doi: 10.3329/jhpn.v31i3.16824.
- Germov J, Williams L. 2005. *A Sociology of Food and Nutrition: The Social Appetite*. Victoria: Oxford University Press.
- Goff, A.M. (2011). Stresor, Academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*. 923 – 154
- Gori, M., & Kustanti, Y. C. (2018). *Studi Kualitatif Perilaku Emotional Eating*

- Mahasiswa Tingkat IV Program Studi Sarjana Keperawatan di STIKES Bethesda Yakkum Yogyakarta. *Jurnal Stikes Bethesda* 88-89.
- Govaert, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Revue Européene de Psychologic Apliqué*, 54, 261-271.
- Grandner MA, Schopfer EA, Sands-Lincoln M, Jackson N, Malhotra A. The relationship between sleep duration and body mass index depends on age. *Obesity (Silver Spring)*. 2015;23(12):2491-8.
- Grogan, S. (2008) 'Body Image: Understanding Body Dissatisfaction in Men, Women and Children, Fourth Edition', pp. 1–18. Available at: <https://doi.org/10.4324/9781003100041>.
- Gulo, Noni Ersa. 2020. Skripsi Hubungan Konsumsi Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswi Stikes Santa Elisabeth Medan. Skripsi. Program Studi Ners Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth Medan.
- Hadijah, St. (2021) Hubungan Daerah Tempat Tinggal dengan Status Gizi Anak di Kabupaten Bantaeng Perode Januari-Desember 2019. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Hafiza, D. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(01 Oktober), 332-342.
- Hall, K. D., & Guo, J. (2017). Obesity energetics: body weight regulation and the effects of diet composition. *Gastroenterology*, 152(7), 1718-1727.
- Hamidah (2019) 'Peran Mahasiswa Dalam Memperkenalkan Produk Bank Syariah Di Kota Palangka Raya', (July), pp. 1–23.
- Hanum, A. M. T. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137-147.
- Ha-Park J, Moon JH, Kong MH, Kim HJ. Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risk. *Korean Journal of Family Medicine*. 2020; 41(6): 365-373.
- Hardinsyah dan D. Briawan. 2005. Penilaian Dan Perencanaan Konsumsi Pangan. Gizi Masyarakat dan Sumber Berdaya Keluarga. Fakultas Pertanian IPB Bogor



- Hardinsyah, & Supariasa, I. D. 2017. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. In Gizi Bayi dan Balita.
- Hardy, L.L., Booth, M.L. and Okely, A.D. (2007) 'The reliability of the Adolescent Sedentary Activity Questionnaire (ASAQ)', *Preventive Medicine*, 45(1), pp. 71–74. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2007.03.014>.
- Harjatmo. Titus Priyo Dkk (2017) 'Penilaian Status Gizi.', Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan Badan Pengembangan Dan Pemberdayaan
- Harris, L. *et al.* (2018) 'Correlates of objectively measured sedentary time in adults with intellectual disabilities', *Preventive Medicine Reports*, 9(November 2017), pp. 12–17. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2017.11.010>.
- Hasiana, R. 2013. Hubungan Pola Tidur dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Karya Tulis Ilmiah. Medan : fakultas Kedokteran Sumatera Utara.
- Hayani, I.M.N. and Wulandari, P.Y. (2017) 'Perbedaan kecenderungan perilaku agresi ditinjau dari harga diri pada mahasiswa', *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 6, pp. 32–42.
- Hikmawati, F. (2017) *Metodologi Penelitian*. Bandung: Rajawali Press.
- Hilger J, Loerbroks A, Diehl K. 2017. Eating behaviour of university students in Germany: Dietary intake, barriers to healthy eating and changes in eating behaviour since the time of matriculation. *Appetite*, 1(109):100-107. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2016.11.016>
- Holil M, Par'i. (2017) Penilaian Status Gizi : Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar. Jakarta : EGC
- Houghton, S. *et al.* (2015) 'Virtually impossible: Limiting Australian children and adolescents daily screen based media use', *BMC Public Health*, 15(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.1186/1471-2458-15-5>.
- Huda, Nurul. (2010). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Akhir Di Indonesia (Analisis Data Riskesdas Tahun 2007), [Skripsi]. Peminatan Gizi Kesehatan Masyarakat, Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam

- Negeri Syarif Hidayatullah, Jakarta.
- Hulukati, W., dan Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik*, 2(1), 73-80.
- Husein, Umar. (2013). *Metode Penelitian Untuk Skripsi dan Tesis*. Jakarta: Rajawali
- Indriantoro, Nur dan Bambang Supono. 2013. *Metodologi Penelitian Bisnis Untuk Akuntansi dan Manajemen*. Yogyakarta: FEB Universitas Gajah Mada.
- Istiqomah, S.N. and Lisiswanti, R. (2017) ‘Dampak Eksposur Layar Monitor Terhadap Gangguan Tidur Dan Tingkat Obesitas Pada Anak Anak The Effect of *Screen Time Exposure in Sleep Disorder and Obesity Level on Children*’, *Majority*, 6(2), pp. 72–77. Available at: <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/download/1016/1738>.
- Julia, M. and Huriyati, E. (2014) ‘296266216’, 11(2), pp. 85–96.
- Kairupan, S.T. (2012) ‘Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan *Screen Time* Dengan Status Gizi Pada Siswa-Siswa SMP Kristen Eben Haezar 2 Manado’, *Program Pascasarjana Universitas Sam Ratulangi.*, pp. 45–55.
- Kanah, P. (2020) ‘Hubungan Pengetahuan Dan Pola Konsumsi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan’, *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), pp. 203–211. Available at: <https://doi.org/10.33086/mtphj.v4i2.1199>.
- Karunawati, M. (2019). Pola Konsumsi Pangan Dan Penilaian Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Biologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta.
- Kasanah, S.R., , Ir. Wardoyo, M. and , Edy Susanto, S.Pt, M.. (2018) ‘Pengetahuan Dan Keterampilan Pemilihan Makanan Sehari-Hari Mahasiswa Program Studi Pendidikan Tata Busana’, *Media Pendidikan, Gizi, dan Kuliner*, 3(1), pp. 65–76.
- KBBI, 2016. *Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI)*. [Online] Available at: <http://kbbi.web.id/pusat>, [Diakses 12 Januari 2024]
- Kemenkes RI (2014) *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.

- Kemenkes RI (2018) 'Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018', *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), pp. 1689–1699.
- Kemenkes. 2018. Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. Diunduh dari: <http://www.depkes.go.id/> pada tanggal 14 Desember 2023
- Kemenkes RI (2022) *Profil Kesehatan Indo-nesia, Pusdatin.Kemkes.Go.Id.* Available at: <https://www.kemkes.go.id/downloads/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/Profil-Kesehatan-2021.pdf>.
- Kemenkes. 2020. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia (2013) *Pokok-Pokok Hasil Riskesdas*.
- Kemenkes RI. 2017. Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI
- Kementrian Kesehatan RI. 2019. Aktivitas Fisik. (<http://p2ptm.kemkfes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/apadefinisiaktivitas-fisik>, diakses 09 desember 2023).
- Kementrian Kesehatan. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi Yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia
- Khomsan, Ali. (2004). Pangan dan Gizi untuk Kesehatan. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Kristanti, M. (2002) 'Kondisi Fisik Kurang Gerak dan Instrumen Pengukuran', *Media Litbang Kesehatan*, pp. 1–5.
- Kumala, A.M., Rahadiyanti, A. and Margawati, A. (2019) 'Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik, aktifitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun', *Journal of Nutrition College*, 8(2), pp. 73–80. Available at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jnc/>.
- Kurdaningsih, Septi Viantri, Toto Sudargo, Lely Lusmilasari. 2016. Physical Activity and Sedentery Lifestyle Towards Teenagers' Overweight/Obesity Status. *International Jurnal of Community Medicine and Public Health*, Vol. 3(3):630-635.
- Kusuma, M.N.H., Hartmann, U. and Niessen, M. (2013) 'Affecting factors of interval aerobic exercise on physiological function changes in elderly',

- Journal of Sports Medicine and Applied Physiology*, 4, pp. 254–259.
- Kusumajaya, Ngurah et al. (2008). Persepsi Remaja Terhadap Body Image (Citra Tubuh) Kaitannya dengan Pola Konsumsi Makan dan Status Gizi. *Jurnal Skala Husada* 5(2) : 114 – 125. Di unduh pada tanggal 20 Desember 2023.
- Lee, S. Y., Ju, Y. J., Lee, J. E., Kim, Y. T., Hong, S. C., Choi, Y. J., Song, M. K., & Kim, H. Y. (2020). Factors Associated With Poor Sleep Quality in the Korean General Population: Providing Information From the Korean Version of the Pittsburgh Sleep Quality Index. *Journal of Affective Disorders*, 271, 49–58.
- Lingga, R. W., & Tuapattinaja, J. M. (2012). Gambaran Virtue Mahasiswa Perantau. *Predicara*.1 (2), 60.
- Lutfianawati, D., Dalfian, D. and Kahar, M.M. (2021) ‘Hubungan Stres Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Angkatan 2018’, *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*, 1(2), pp. 92–100. Available at: <https://doi.org/10.33024/mahesa.v1i2.3763>.
- Lolowang, M. A., Manampiring, A. E., Kairupan, B. H., & Surya, W. S. (2023). Hubungan Perilaku Aktivitas Fisik dan Penggunaan Screen Time dengan Status Gizi pada Pemuda GMIM Kawangkoan. *e-CliniC*, 11(2), 185-191.
- Mahasiswa, P. and Akhir, T. (2019) ‘23807-48469-1-Sm’, *Journal Of Nutrition College*, 8, pp. 1–8.
- Maidartati et al. (2022). ‘Gambaran Sedentary Lifestyle pada Remaja Di Sma Kota Bdanung’. *Jurnal Keperawatan BSI*, 10(2), 250-265. Dari: <https://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/index>
- Mandriyarini, R., Sulchan, M. and Nissa, C. (2017) ‘Sedentary lifestyle sebagai risiko kejadian obesitas pada remaja SMA stunted di Kota Semarang’, *Journal of Nutrition College*, 6(2), p. 149. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i2.16903>.
- Manginte, A.B. (2015) ‘Hubungan antara Stres dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester VIII Stikes Tana Toraja Tahun 2015’, *Jurnal AgroSainT*, 6(3), pp. 182–192.
- Manuha, M.I. et al. (2013) ‘Association of physical activity and sedentary lifestyle

- with overweight and obesity among adult women in Sri Lanka’, *World Applied Sciences Journal*, 24(6), pp. 724–731. Available at: <https://doi.org/10.5829/idosi.wasj.2013.24.06.1104>.
- Margiyanti, N.J. (2021) ‘Analisis Tingkat Pengetahuan, Body Image dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja Putri’, *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(1), p. 231. Available at: <https://doi.org/10.36565/jab.v10i1.341>.
- Masturoh, I. and Anggita, N. (2018) *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Masyarakat, D.G. and Manusia, F.E. (2014) ‘Screen Time, Asupan Lemak Dan Serat Serta Status Gizi Siswa Sekolah Dasar Di Kota Bogor Isna Nurlela Nasution Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor Bogor 2014’.
- Masyitoh, M., & Budiono, I. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Gizi Lebih dan Obesitas pada Remaja. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 3(1), 59-68.
- Mawitjere O, Onibala F, Ismanto Y. Hubungan Lama Penggunaan Gadget dengan Kejadian Insomnia pada Siswa Siswi di SMA Negeri 1 Kawangkoan. *J Keperawatan*. 2017;5(1).
- Mcormac GR, Baker PKD, Petersen JA, Ghoneim D. Parent anxiety and perceptions of their child;s physical activity and sedentary behaviour during the Covid-19 Pandemic in Canada. *Journal Pre-proofs*. 2020; 20: 1-18.
- Megawati *et al.* (2023) ‘Screen-Time And Coffee Consumption With Nutritional Status And Sleep In Adult’, *Al GIZZAI: Public Health Nutrition Journal*, III(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.24252/algizzai.v3i1.32954>.
- Mufidah, R. (2021) ‘Pola Makan,Aktifitas Fisik,Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa UNESA’, *Gizi Unesa*, 01(01), pp. 60–64.
- Muhamad U. Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri. *Pendidik Olahraga Dan Kesehat*. 2019;68:9–12.
- Multazami, L.P. (2022) ‘Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik’, *NUTRIZONE (Nutrition Reseach and Development Journal)*, 02(April), pp. 1–9.

- Murwani, A., & Umam, M.K. (2021). Hubungan intensitas penggunaan smartphonedengan kualitas tidur pada mahasiswa angkatan 2017 program studi ilmu keperawatan di stikes surya global yogyakarta.Jurnal Formil (Forum Ilmiah) KesMas Respati e-ISSN 2550-0864 Vol. 6, No.1, April 2021, pp. 79-90.
- Musradinur. (2016). Stres dan cara mengatasinya dalam perspektif psikologi. Jurnal Edukasi, 2 (2), 183-200.
- Naim, Mochtar. 2013. Merantau Pola Migrasi Suku Minangkabau. Jakarta: Rajawali Pers.
- Namira, Nadila Siti, V.I. (2020) ‘Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Perilaku Makan Dengan Status Gizi Siswa Sdn Putat Jaya Ii Surabaya’, *Jurnal Gizi Unesa*, Volume 03, pp. 215–222.
- Ningrum, D.M.A. (2018) ‘Hubungan Screen Time dengan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta’, *Naskah Publikasi* [Preprint].
- Noerfitri N, Putri TW, Febriati RU. 2021. Hubungan antara Kebiasaan Melewatkan Sarapan, Konsumsi Sayur Buah dan Fast Food, Aktivitas Fisik, Aktivitas Sedentary dengan Kejadian Gizi Lebih. Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat, 13(2):56-63. doi: 10.52022/jikm.v13i2.205. <https://doi.org/10.52022/jikm.v13i2.205>
- Notoatmodjo, S. (2017). Metode Penelitian Kesehatan. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Novisa, R. (2011) ‘Perubahan Pola Makan Terhadap Mahasiswa Perantau, Program Studi Ilmu Komputer Angkatan 2011 FMIPA Universitas Lampung Mangkurat.’
- Novitasari, M., & Kumala, M. (2022). Hubungan Sres dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Tarumanegara. EBERS PAPHYRUS, 28(2), 23–30
- Nugroho, R.F. (2018) ‘Hubungan Stres Psikososial, Persepsi Bentuk Tubuh, Eating Disorder Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri’, *Thesis*, pp. 1–116.
- Oktafiana, R. and Wahini, M. (2016) ‘Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Anak Usia Sekolah pada Keluarga Atas dan Bawah (Kasus di Desa Sidoharjo, Kabupaten Ponorogo)’, *e-Journal Boga*, 5(3), pp. 110–117.

- Pendidikan, J., Dan, M. and Pengetahuan, I. (2016) 'Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan universitas sanata dharma 2016'.
- Peng, S.W. and Zhao, H.Y. (2000) 'The design of communication protocol of monitoring system for process industry', *Beijing Huagong Daxue Xuebao(Ziran Kexueban)/Journal of Beijing University of Chemical Technology*, 27(4), p. 88. Available at: <https://doi.org/10.9790/1959-04212025>.
- Poluakan, M.J., Saerang, D.P.E. and Lambey, R. (2017) 'Analisis Persepsi Atas Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Keinginan Seseorang Menjadi Whistleblower (Studi Kasus Pada Mahasiswa Jurusan Akuntansi Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Sam Ratulangi)', *Jurnal EMBA: Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis dan Akuntansi*, 5(2), pp. 2695–2705.
- Potter dan Perry. (2012). Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. Edisi 4. Volume 2. Jakarta : EGC.
- Pramadhan, Y. (2016) 'Keterkaitan Screen Time, Aktivitas Fisik, Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Dan Tingkat Kecukupan Energi Pada Siswa Sd Gadag 03 Bogor', *Journal of Chemical Information and Modeling*, pp. 1–48.
- Pribadi, P.S.A. and Nurhayati, F. (2018) 'Hubungan antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X Man Kota Mojokerto', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 6(2), pp. 327–330. Available at: <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>.
- Priyambodo, A. B., Katili, R. H. P., & Bisri, Moh. (2021). Sikap terhadap uang dan kontrol diri sebagai prediktor perilaku manajemen keuangan pada mahasiswa rantau. *Jurnal Sains Psikologi*, 10(2), 109-117. <https://doi.org/10.17977/um023v10i22021p109-117>
- Putra, E.R.A. (2022) 'Hubungan Antara Status Ekonomi Keluarga dan Pengetahuan Orang Tua Tentang Gizi dengan Status Gizi Anak Balita (Studi di Desa Klampis Barat)'. Available at: <http://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1212/%0Ahttp://repository.stikesnhm.ac.id/id/eprint/1212/1/18142010043-2022-MANUSKRIP.pdf>.
- Putri, DSK dan Wahyono, TYM. 2013. Faktor langsung dan tidak langsung yang

- berhubungan dengan kejadian wasting pada anak umur 6 – 59 bulan di Indonesia tahun 2010. *Media Litbangkes*, 23(3), 110- 121.
- Putri, N. (2014) Perbedaan status gizi antara mahasiswa yang tinggal di tempat kost dan rumah sendiri. Universitas Trisakti.
- Putri, V.S. and Marina, M. (2018) ‘Hubungan Pola Makan Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Usia 6-7 Tahun Di Sd Unggul Sakti Kota Jambi’, *Jurnal Endurance*, 3(3), p. 603. Available at: <https://doi.org/10.22216/jen.v3i3.2913>.
- Purba, M. M., Seveny Febriana, I., & Sylvia, E. I. (2023). Kualitas Tidur Remaja di Kota Palangka Raya. *Jurnal Forum Kesehatan: Media Publikasi Kesehatan Ilmiah*, 13(1), 39–44.
- Priyoto. (2014). *Konsep Manajemen Stres*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Program State of New Hampshire Employee Assistance. (2020). Perceived stress scale score cut off. State of New Hampshire Employee Assistance Program, 2.
- P2PTM Kemenkes RI. (2019) Tabel Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)'. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>. Diakses pada tanggal 10 januari 2024.
- Qiromah, R. (2022). Hubungan Asupan Energi, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Santri Pondok Pesantren Raudlatut Tholibin Tugurejo Semarang.[Skripsi]. *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, Semarang*.
- Rachmania Eka Damayanti, Sri Sumarmi and Luki Mundiastuti (2019) ‘Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga ’, *Amerta Nutrition*, 3(2), pp. 89–93. Available at: <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.89-93>.
- Rahayuningtiyas, F. (2012) ‘Hubungan Antara Asupan Serat Dan Faktor Lainnya Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa SMPN 115 Jakarta Selatan Tahun 2012’, *Universitas Indonesia*, p. 127.
- Rahma, E.N. and Wirjatmadi, B. (2020) ‘Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar’,



- Amerta Nutrition*, 4(1), p. 79. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>.
- Rahman, A., & Pubian, A. K. (2020). Hubungan Kecemasan Dengan Gangguan Tidur Pada Pasien Yang Akan Menjalani Operasi. *Jurnal Ilmu Keperawatan Indonesia (JIKPI) ISSN*, 1(1).
- Rahmalia, S. (2015). *Hubungan antara perilaku makan dengan status gizi pada remaja putri* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Rahmawati, T. (2017) 'Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Mahasiswa Gizi Semester 3 Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta', *Profesi (Profesional Islam) : Media Publikasi Penelitian*, 14(2), p. 49. Available at: <https://doi.org/10.26576/profesi.148>.
- Rahmawati, W. D., Sukmaningtyas, W., & Muti, R. T. (2022). Hubungan antara jenis kelamin dan program studi dalam mempengaruhi pengetahuan bantuan hidup dasar pada mahasiswa. *Borneo Nursing Journal (BNJ)*, 4(1), 18-24.
- Razak, R. (2021). Jenis Analisis Statistik di Penelitian Kesehatan Masyarakat. In I. P. Sari, Y. Ardillah, dan Najmah (Eds.), *Menulis Itu Mudah* (1st ed., pp. 151– 152). Rajawali Pers.
- Roberts, B., & Williams, S. (2000). *Nutrition Throughout The Life Cycle* (4th Edition. Singapore: McGraw-Hill Book Companies.
- Roedjito. D. D, 1989. *Kajian Penelitian Gizi*. Mediatama Sarana Perkasa. Jakarta
- Roflin, E., Liberty, I. A., dan Pariyana. (2021). *Populasi, Sampel, Variabel dalam penelitian kedokteran*. Pekalongan: PT Nasya Expanding Management
- Rossner S (2014). Kelebihan berat badan dan obesitas. Dalam: Mann J, Truswell AS (eds). *Buku ajar ilmu gizi*. Jakarta: EGC.
- Rikandi, Meta dkk. (2020). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Lebih dalam Wabah Covid-19 Pada Mahasiswa Akper `Aisyiyah Padang. *Jurnal Kesehatan Lentera `Aisyiyah*, 3(1)
- Riskesdas (2013) 'Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) 2013', *Laporan Nasional 2013*, p. 1. Available at: [http://www.dof.gov.my/en/c/document\\_library/get\\_file?uuid=e25cce1e-4767-4acd-afdf-67cb926cf3c5&groupId=558715](http://www.dof.gov.my/en/c/document_library/get_file?uuid=e25cce1e-4767-4acd-afdf-67cb926cf3c5&groupId=558715).
- Riskesdas. 2018. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementerian Kesehatan

- Republik Indonesia, 1–100. <https://doi.org/1> Desember 2013
- Rismayanthi, C. (2012) ‘Hubungan Status Gizi Dan Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Hasil Belajar Mahasiswa’, *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*, 42(1), pp. 29–38.
- Roberts, K. C., Shields, M., de Groh, M., Aziz, A., & Gilbert, J.-A. (2012). Overweight and obesity in children and adolescents: results from the 2009 to 2011 Canadian Health Measures Survey. *Health rep*, 23(3), 37-41.
- Roring, N.M., Posangi, J. and Manampiring, A.E. (2020) ‘Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi’, *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), p. 110. Available at: <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>.
- Sabri, H. (2019) ‘Statistik Kesehatan’, *Analisis Data*, p. 129.
- Safitri, D. E. and Sudiarti, T. (2015) ‘Perbedaan Durasi Tidur Malam Pada Orang Dewasa Obesitas Dan NonObesitas’, *Jurnal Penelitian Gizi dan Makanan*, 38(2), pp. 121–132.
- Sapira, N., & Ariani, Y. (2016). Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Anak di SDN 43 Pekanbaru. *Jurnal Ibu Dan Anak*, I(2), 7–16
- Saputro, K.Z. (2018) ‘Memahami Ciri dan Tugas Perkembangan Masa Remaja’, *Aplikasia: Jurnal Aplikasi Ilmu-ilmu Agama*, 17(1), p. 25. Available at: <https://doi.org/10.14421/aplikasia.v17i1.1362>.
- Sartika, W., Herlina, S., Qomariah, S., & Juwita, S. (2022). Pengaruh Uang Saku Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 8(1), 400-405.
- Sarwono, S. 2011. Psikologi Remaja. Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Sediaoetama, A. D. 2009. Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi Jilid 1. Dian Rakyat: Jakarta.
- Septikasari, M. and Septiyaningsih, R. (2016) *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Orang Tua dalam Pemenuhan Nutrisi pada Balita Gizi Kurang di Wilayah Kerja Puskesmas Cilacap Utara I Kabupaten Cialcap*, *Jurnal Kesehatan Al Irsyad*.
- Shah, B., Cost, K. T., Fuller, A., Birken, C. S., & Anderson, L. N. (2020). Sex and

- gender differences in childhood obesity: Contributing to the research agenda. *BMJ Nutrition, Prevention & Health*, 3(2), 387.
- Smith, M & Robert, S. 2010. How Much Sleep Do You Need? Sleep Cycles & Stages, Lack of Sleep, and Getting The Hours You Need. <http://helpguide.org/life/sleeping.htm>. Diakses 14 Januari 2024.
- Shrimpton R, Rokx C. (2013). *The Double Burden of Malnutrition A Review of Global Evidence*. NW Washington: The World Bank
- Sigman A, 2012. Time for a View on Screen-Time. *Biochemical Medical Journal*
- Siregar, E.I.S. (2019) ‘Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Status Gizi Pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan’, *Journal of Pharmaceutical And Sciences*, 2(2), pp. 29–35. Available at: <https://doi.org/10.36490/journal-jps.com.v2i2.30>.
- Siregar MH. *Mengenal Sebab-Sebab, Akibat-Akibat, dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Flash Books; 2011.
- Siregar, R. *et al.* (2013) ‘Overweight Pada Mahasiswa Di Stikes Medistra Indonesia Tahun 2013’, pp. 1–10.
- Siyoto, S. dan Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Literasi Media Publishing.
- Sofiany IR, Setyawati MI. *Potrait of The Sedentary Lifestyle Among Students From Public Health School*. *Muhammadiyah Jurnal Epidemiologi*. 2021; 1(1): 65-72.
- Sofiatun, T., 2017 *Gambaran Status Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Praktik Gizi Seimbang pada Remaja di Pulau Barrang Lompo Makassar*, Universitas Hasanuddin Makassar
- Stenholm, S. *et al* 2011, ‘Self-Reported Sleep Duration and Time in Bed as Predictors of Physical Function Decline: Results from the InCHIANTI Study’, *Sleep*, 34(11), pp. 1583–1593. doi: 10.5665/sleep.1402
- Sugiyono. (2014). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Edisi 2.

Bandung: Alfabeta.

- Sukadiyanto, S. (2010) 'Stress Dan Cara Mengurangnya', *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 1(1), pp. 55–66. Available at: <https://doi.org/10.21831/cp.v1i1.218>.
- Sulistyoningsih H, 2011. Jurnal Ibu Dan Anak Volume. 1, nomor 2, November 2016 Halaman 7-16
- Sulistyoningsih, H. (2012) *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak, E-Book*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sultan, M. B. (2023). Hubungan Perilaku Sedentari Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Di Era Pandemi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Angkatan 2020-2022.
- Sumilat, D. and Fayasari, A. (2020) 'Hubungan aktivitas sedentari dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa universitas nasional', *Jakagi*, 1(1), pp. 1–9.
- Supariasa, I.D.N. (2001) *Penilaian Status Gizi, Penerbit Buku Kedokteran: EGC*.
- Supariasa. (2014). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Suryawan A. 2020. Rekomendasi Screen Time pada Anak. [Prosiding]. Simposium Nasional Ikatan Dokter Indonesia.
- Sutarbi, Tata. (2013). *Analisis Sistem Informasi*. Yogyakarta : Andi.
- Sutiyoso, B.U. *et al.* (2022) 'Peran Mahasiswa Dalam Pembangunan Politik Di Era Society 5.0 Dan Revolusi Industri 4.0', *Nemui Nyimah*, 2(1), pp. 0–5. Available at: <https://doi.org/10.23960/nm.v2i1.29>.
- Syafitri, H., Kurniawan, D., & Agrina, A. (2022). Hubungan Durasi Penggunaan Smartphone Dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Keperawatan Unri Dimasa Pandemi Covid-19. *Riau Nursing Journal*, 1(1), 115-128.
- Syahfitri Y, Ernalina Y, Restuastuti T. Gambaran Status Gizi Siswa Siswi SMP Negeri 13 Pekanbaru Tahun 2017. *JOM FK*. 2018; 4(1): 1-12.
- Syinen. (2015). *Sumber Data, Jenis Data dan Teknik Pengumpulan Data*.
- Tasya, D. F. (2021). Perbandingan Screen-time berdasarkan Kuantitas dan Kualitas Tidur Mahasiswa Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional Veteran

- Jakarta pada Pandemi Corona Virus Disease-19.[skripsi]. Jurnal Kedokteran Syiah Kuala, 21(2), 117–122.
- Triandaru, R. (2019) ‘Gambaran Status Gizi Mahasiswa Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Angkatan 2012, 2013 , 2017. Program Studi Kedokteran Fakultas Kedokteran Uin Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Ubaidilah, M., & Nurhayati, F. (2019). Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Pada Peserta Didik Kelas VII SMPN 1 Semen Kabupaten Kediri. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 07(03), 9–12.
- Uburo, I. (2014) ‘Hubungan Antara Asupan Energi Dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi’, *Jurnal e-Biomedik*, 2(1). Available at: <https://doi.org/10.35790/ebm.2.1.2014.3753>.
- UNICEF. 1998. *The State of the World’s Childern 1998*. Oxford: Oxford University Press
- UNICEF. 2021. *Strategi Komunikasi Perubahan Sosial dan Perilaku : Meningkatkan Gizi Remaja di Indonesia*. 1-66
- UNICEF. UNICEF-WHO-The World Bank: *Joint Child Malnutrition Estimates – Levels and Trends – 2021 Edition*. UNICEF DATA. 2021.
- U. S. Departement of Health and Human Service. 2011. *Your Guide to Sleep*. National Instiutes of Health Publication. Diakses dari <http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/sleep/healthyjileep.pdf> pada tanggal 14 Desember 2023
- Utami, V., Prabandari, Y. S., & Susetyowati, S. (2017). Determinan konsumsi mie instan pada mahasiswa Universitas Sriwijaya. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 33(3), 153-160.
- Waghachavare, V.B. *et al.* (2013) ‘A cross-sectional study of stress among junior college students in a rural area of Sangli district of Maharashtra, India.’, *Innovative Journal of Medical and Health Sciences*, 3(6), pp. 1379–1383. Available at: <http://innovativejournal.in/index.php/ijmhs/article/view/522>.
- World Health Organization. *Definisi Sehat WHO: WHO; 2008*
- World Health Organization. *Klasifikasi Status Berat Badan Berdasarkan IMT*

- WHO: WHO; 2008
- WHO. (2013). World Health Statistics 2013. Geneva.
- WHO. (2017). 10 Facts on Obesity. <https://www.who.int/features/factfiles/obesity/en/>
- WHO. (2018). Obesity and overweight. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/obesity-and-overweight>
- WHO, “Obesity and overweight,” 2021. <https://www.who.int/newsroom/factsheets/detail/obesity-and-overweight>.
- WHO. (2024). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/obesity-and-overweight>. Diakses pada tanggal 6 Juni 2024.
- Wijayanti, A., Margawati, A., & Wijayanti, HS. (2019). Hubungan stres, perilaku makan dan asupan zat gizi dengan status gizi pada mahasiswa tingkat akhir. *Journal Of Nutrion College*, 8(1), 1-8.
- Wirakusumah. 2001. Konsumsi Karbohidrat, Lemak, dan Protein. Depkes : Jakarta.
- WNPG (2012) *Penyimpangan Positif Masalah KEP Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG)*.
- World Health Organization. Malnutrition Is a World Health Crisis. (2019). Available online at: <https://www.int/news/item/26-09-2019-malnutritionis-a-world-health-crisis> (accessed December 13, 2023).
- Woo, K.S. *et al.* (2021) ‘Mental health, smartphone use type, and screen time among adolescents in south korea’, *Psychology Research and Behavior Management*, 14, pp. 1419–1428. Available at: <https://doi.org/10.2147/PRBM.S324235>.
- Wulansari, A., Martianto, D. and Baliwati, Y.F. (2016) ‘Estimasi kerugian ekonomi akibat obesitas pada orang dewasa di indonesia (Estimation of economic lost due to obesity in Indonesian adults)’, *Jurnal Gizi Pangan*, 11(2), pp. 159–168.
- Zarei M, Taib MN, Zarei F, Saad AH. Factors Associated with body weight status of Iranian Postgraduate Students in University of Putra Malaysia. *Nurs Midwifery Stud.* 2019; 2(4): 97-102.