

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, Dewi, Muharramah, & Pratiwi. (2022). Gambaran Status Gizi dan Asupan Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Shuffah Hizbullah dan Madrasah Al-Fatah Lampung. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(1), 6–12. <http://journal.aisyahuniversity.ac.id/index.%0Aphp/JGA/article/view/413%0Ahttp://journ%0Aal.aisyahuniversity.ac.id/index.php/JGA/a%0Article/download/413/213%0A>
- Adiningsih. (2002). Ukuran Pertumbuhan dan Status Gizi Remaja Awal. *Makalah Disajikan Dalam KONAS XII PERSAGI*.
- Aditianti.,Prihatini.,&Hermina. (2016). Pengetahuan, Sikap dan Individu Tentang Makanan Beraneka Ragam Sebagai Salah Satu Indikator Keluarga Sadar Gizi (KADARZI). *Journal of Health Research.*, Vol 44(2), 117-126.
- Adityawarman. (2017). *Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Komposisi Tubuh Pada Remaja*. Program Studi sarjana Fakultas Kedokteran. UNDIP.
- Agharid, D., & Nadhiroh, S. R. (2024). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Santri Putra Pesantren Al-Qodiri Jember. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 180–186. <https://doi.org/10.22487/htj.v10i2.1023>
- Akindele., Philips.,& Igumbor. (2016). The Relationship Between Body Fat Percentage and Body Mass Index in Overweight and Obese Individuals in an Urban African Setting. *J Public Health Afr*, 7(1), 515. <https://doi.org/doi:10.4081/jphia.2016.515>
- Almas, R. M., Wahyudi, S. N., Juniarti, T. A., Nur, S., & Wisnuwardani, R. W. (2025). Edukasi Poster untuk Tingkatkan Pengetahuan Overweight Siswa di SMAN 1 Samarinda Universitas Mulawarman Submitted : Mei Reviewed : Juni Accepted : Juni E-mail : *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ushuluddin Adab Dan Dakwah*, 10–17.
- Amelia. (2013). *Asupan Energi pada Remaja Santri Putri Yayasan Pondok Pesantren Hidayatullah Makasar Sulawesi Selatan*. Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Anggraini. (2017). *Hubungan Antara Durasi Tidur Terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013*.
- Arimond, Wiesmann, Becquey, Carriquiry, Daniels, Deitchler, Fanou-Fogny, Joseph, Kennedy, Martin, & Torheim. (2010). Simple food group diversity indicators predict micronutrient adequacy of women’s diets in 5 diverse, resource-poor settings. *Journal of Nutrition (Forthcoming)*.
- Arnizam, & Wagustina, S. (2019). Pengaruh Obesitas Terhadap Kejadian Penyakit Jantung Koroner (PJK) Di Puskesmas Darul Iman Aceh Besar. In *Jurnal Biology Education* (Vol. 7, pp. 69–81). <https://ojs.serambimekkah.ac.id/index.php/jurnal-biologi/article/view/1078>
- Arroyo, Rocandio, Ansotegui, Herrera, Salces, & Rebato. (2004). Comparison of Predicted Body Fat Percentage form Anthropometric Methods and from Impedance in University Students. *Br J Nutr.*, 92, 827–832.
- Arta, D., Nugraha, Y., Nurhayati, A., & Khairani, M. D. (2024). Hubungan Status

- Gizi Dan Persentase Lemak Tubuh dengan Tingkay Kebugaran Pada Siswi MTSN 2 Tanggamus. *Media Gizi Pangan*, 31, 181–186.
- Asare, J., Lim, J. J., & Amoah, I. (2024). Low Dietary Diversity and Low Haemoglobin Status in Ghanaian Female Boarding and Day Senior High School Students: A Cross-Sectional Study. *Medicina (Lithuania)*, 60(7). <https://doi.org/10.3390/medicina60071045>
- Attlee, Hasan, AlQattan, Sarhan, Alshammari, Ali, Nabil, Alattrash, Raigangar, Madkour, Unnikannan, & Awadallah. (2019). Relationship of salivary adipocytokines, diet quality, physical activity, and nutrition status in adult Emirati females in United Arab Emirates. *Diabetes Metab Syndr.*, 13(1):40-4. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2018.08.006>
- Ayllon, Sánchez, López, Muñoz, Gonzalez, Migueles, García, Henriksson, Molina, Vizcaíno, Catena, Löf, Erickson, & Cornejo. (2019). Role of Physical Activity and Sedentary Behavior in the Mental Health of Preschoolers, Children and Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis', *Sports Medicine*. Springer International Publishing, 49(9), 1383–1410. doi: 10.1007/s40279-019-0A01099-5.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-0Adalam-angka/>
- Badan POM RI. (2013). *Pedoman Pangan Jajanan Anak Sekolah untuk Pencapaian Gizi Seimbang*. Badan POM RI.
- Bertalina & Rahmadi, A. (2021). Pendampingan Ibu Hamil Di Desa Fokus Stunting Kabupaten Lampung Timur. *Gizi Indonesia*, 44(1), 1–10. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v44i1.511>
- Blakstad, M. M., Mosha, D., Bellows, A. L., Canavan, C. R., Chen, J. T., Mlalama, K., Noor, R. A., Kinabo, J., Masanja, H., & Fawzi, W. W. (2021). Home gardening improves dietary diversity, a cluster-randomized controlled trial among Tanzanian women. *Maternal and Child Nutrition*, 17(2), 1–12. <https://doi.org/10.1111/mcn.13096>
- Briawan D, Lestari Nurpratama W, R. W. (2022). Hubungan Indonesian's Healthy Eating Index dengan Biomarker Sindrom Metabolik pada Penderita Penyakit Jantung Koroner (PJK). *Indonesia J Hum Nutr*, 7(2), 139–52.
- British Heart Foundation National Centre. (2014). *Physical Activity for Children and Young People*. *Physical Activity and Health*.
- Chakona & Shackleton. (2017). Minimum dietary diversity scores for women indicate micronutrient adequacy and food insecurity status in south African towns. *Nutrients*, 9(8). <https://doi.org/10.3390/nu9080812>
- Chinelo, Jonathan, Oluwatoyin, Bamidele, & Caleb. (2024). Long-Term Impacts of Home Gardening on Dietary Diversity and Household Food Security in Low-Income Countries: A Systematic Review. *SciBase Human Nutrition and Food Science*, 1(1), 1–8. <https://doi.org/10.52768/scibasehumnutrfoodsci/1006>
- Custodio, E., Kayikatire, F., Fortin, S., Thomas, A. C., Kameli, Y., Nkuzimana, T., Ndiaye, B., & Martin-Prevel, Y. (2020). Minimum dietary diversity among women of reproductive age in urban Burkina Faso. *Maternal and Child Nutrition*, 16(2), 1–12. <https://doi.org/10.1111/mcn.12897>

- Dalimunthe., Nathasa., & Khalida. (2022). Alternatif Penilaian Status Gizi Untuk Deteksi Risiko Obesitas : Review. *Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Gizi Indonesia*, 10(1), 8–20.
- Davison, Ford, Cogswell, & Dietz. (2002). Percentage of Body Fat and Body Mass Index are Associated with Mobility Limitations In People Aged 70 and Older from NHANES III. *Journal of the American Geriatrics Society*, 1802-1809.
- De Lorenzo, A., Soldati, L., Sarlo, F., Calvani, M., Di Lorenzo, N., & Di Renzo, L. (2016). New obesity classification criteria as a tool for bariatric surgery indication. *World Journal of Gastroenterology*, 22(2), 681–703. <https://doi.org/10.3748/wjg.v22.i2.681>
- Dehghan & Merchant. (2008). Is Bioelectrical Impedance Accurate for Use in Large Epidemiological Studies?. *Nutrition Journal (e-Journal)*, 7 (01), 26-32.
- Delimasari A. (2017). *Hubungan pola aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa Prodi D IV Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Depkes RI. (2005). *Buku Kesehatan Ibu dan Anak*.
- Dewi & Wirjatmadi. (2023). *Physical activity, exercise habits, and body mass index of adults*. 11, 151–158.
- Dharmansyah, D. & Budiana, D. (2021). Indonesian adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159– 163.
- Dharmansyah & Budiana. (2021). Indonesian adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*, 7(2), 159– 163. doi: 10.17509/jpki.v7i2.39351.
- Diop, Becquey, Turowska, Huybregts, Ruel, & Gelli. (2021). Standard Minimum Dietary Diversity Indicators for Women or Infants and Young Children Are Good Predictors of Adequate Micronutrient Intakes in 24-59-Month-Old Children and Their Nonpregnant Nonbreastfeeding Mothers in Rural Burkina Faso. *Journal of Nutrition*, 151(2), 412–422. <https://doi.org/10.1093/jn/nxaa360>
- Doherty, A., & Forés Miravalles, A. (2019). Physical Activity and Cognition: Inseparable in the Classroom. *Frontiers in Education*, 4(September). <https://doi.org/10.3389/educ.2019.00105>
- Eka Putri, S., & Irmayani Lubis, A. (2021). The relationship between body mass index with body fat percentage of participants EXPO 2021 Universitas Teuku Umar. *Journal of Nutrition Science*, 2(1), 19–22.
- FAO. (2019). *Pangan Sehat Itu Penting*. <http://www.wipo.int/amc/en/mediation/rules%0Ahttp://www.fao.org/3/ca4694id/CA4694ID.pdf>
- FAO. (2021). *Minimum Dietary Diversity For Women*. <https://doi.org/10.4060/cb3434en>
- Farradika, Umniyatun, Nurmansyah, & Jannah. (2019). Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), 134–142. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v4i1.3548>

- Febriani, Parewasi, Battung, Healthy, & Veni. (2021). Hubungan Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Remaja Putri Pesantren Darul Aman Gombara Correlation of Energi Intake and Macro Nutrient With Nutritional Status of Adolescent Pesantren Darul Aman Gombara. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(1).
- Felinda. (2021). *Hubungan Keanekaragaman Pangan dengan Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun di MAN 2 Kota Bengkulu*. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bengkulu.
- Florence, A. G. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis Dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*. 1–133.
- Gina, K. (2010). *Guidelines for measuring household and individual dietary diversity*. Nutrition and Consumer Protection Division, Food and Agriculture Organization of the United Nations.
- Gómez. (2020). Dietary diversity and micronutrients adequacy in women of childbearing age: results from ELANS study. *Nutrients*, 12(7), hal. 1994.
- Guallar-Castillón, P., Rodríguez-Artalejo, F., Fornés, N. S., Banegas, J. R., Etxezarreta, P. A., Ardanaz, E., Barricarte, A., Chirlaque, M. D., Iraeta, M. D., Larrañaga, N. L., Losada, A., Mendez, M., Martínez, C., Quirós, J. R., Navarro, C., Jakszyn, P., Sánchez, M. J., Tormo, M. J., & González, C. A. (2007). Intake of fried foods is associated with obesity in the cohort of Spanish adults from the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. *American Journal of Clinical Nutrition*, 86(1), 198–205. <https://doi.org/10.1093/ajcn/86.1.198>
- Guyton & Hall. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 12*. EGC, 1022.
- Hanafie. (2010). *Pengantar Ekonomi Pertanian*. Penerbit Andi.
- Hansen, Bangsbo, Jensen, Krause-Jensen, Bibby, Sollie, Hall, & Madsen. (2016). Protein intake during training session has no effect on performance and recovery during training camp on elite cyclist. *Journal of The International Society Of Sport Nutrition*.
- Harahap, N. L., Lestari, W., & Manggabarani, S. (2020). Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu. *Nutrire Diaita*, 12(02), 45–51.
- Hardiansyah & Supariasa. (2017). *Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi*. EGC.
- Herdayanti, M. et al. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik, Konsumsi Buah dan Sayur, serta Cek Kesehatan Rutin Terhadap Kejadian Hipertensi Pada Siswa/I SMA Sederajat di Wilayah Kerja Puskesmas Sawangan, Kota Depok. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 2(3), 146.
- Hill., Wyatt & Peters. (2012). Energy balance and obesity. *PMC*, 10(5–6), 29–30. <https://doi.org/10.1097/00017285-197509000-00009>
- Hobson-Powel, A. (2020). Exercise For Kids. In *Exercise & Sports Science Australia (ESSA)*.
- Hutajulu, L. M. V., Dieny, F. F., Probosari, E., & Tsani, A. F. A. (2022). Status Gizi Dan Anemia Kaitannya Dengan Kebugaran Tubuh Santriwati Di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang. *Gizi Indonesia*, 45(1), 23–34. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v45i1.568>

- IPAQ. (2005). *Guidelines For Data Processing and Analysis of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) Short and Long Forms*.
- Islam, D. M. R. (2021). Education and Food Consumption Patterns: Quasi-Experimental Evidence from Indonesia. *SSRN Electronic Journal*, 1–22. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3925151>
- Islam, Nayan, Jubayer, & Amin. (2024). A review of the dietary diversity and micronutrient adequacy among the women of reproductive age in low- and middle-income countries. *Food Science and Nutrition*, 12(3), 1367–1379. <https://doi.org/10.1002/fsn3.3855>
- Izhar, M. D. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formi, Vol 5(1)*:
- Jindal, S., & Dhaliwal, M. (2017). Development of Vegetable Nutrition Garden Model For Diet Diversification and Improved Nutrition Security of Urban and Peri-urban Households. *International Journal of Horticulture, October*. <https://doi.org/10.5376/ijh.2017.07.0024>
- Kamila, L. N., Hidayanti, L., & Atmadja, T. F. A.-G. (2022). Keragaman pangan dengan kejadian kurang gizi pada anak usia 6-23 bulan. *Nutrition Scientific Journal*, 1(1), 1–7. <https://doi.org/10.37058/nsj.v1i1.5704>
- Kanah, P. (2020). Hubungan Pengetahuan dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211.
- Kartika. (2016). Asupan Lemak dan Aktivitas Fisik serta Hubungannya dengan Kejadian Hipertensi pada Pasien Rawat Jalan. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia, Vol. 4, No*, 139-146.
- Kemendes RI. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 42 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2017). *Buku Saku Ayo Bergerak, Lawan Obesitas!* Kemendes RI.
- Kemendes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kemendes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. 1–9.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia Dalam Angka Data Akurat Kebijakan Tepat*.
- Kennedy, G., Ballard, T., & Dop, M. C. (2013). *Guidelines For Measuring Household and Individual Dietary Diversity*. Nutrition and Consumer Protection Division .
- Kenney, E. L., Barrett, J. L., Bleich, S. N., Ward, Z. J., Craddock, A. L., & Gortmaker, S. L. (2020). Impact of the healthy, hunger-free kids act on obesity trends. *Health Affairs*, 39(7), 1122–1129. <https://doi.org/10.1377/hlthaff.2020.00133>
- Khairina, D. (2008). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Status Gizi Berdasarkan IMT Pada Pembantu Rumah Tangga (PRT) Wanita di Perumahan Duta Indah Bekasi Tahun 2008*. Universitas Indonesia.
- Kinshella, M. L. W., Moore, S. E., & Elango, R. (2021). The missing focus on

- women's health in the First 1,000 days approach to nutrition. *Public Health Nutrition*, 24(6), 1526–1530. <https://doi.org/10.1017/S1368980020003894>
- Koksal, Erturk, Koksal, Ozsenel, & Kaptanogullari, H. (2017). What is the importance of body composition in obesity-related depression? *The Eurasian Journal of Medicine*, 49.
- Komariah, N. L., & Iriani, D. U. (2024). Gambaran Perilaku Hidup Bersih Dan Sehat (Phbs) Santriwati Pesantren X Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Kabupaten Bogor Tahun 2022. *Journal of Religion and Public Health*, 6(1), 62–70. <https://doi.org/10.15408/jrph.v6i1.39278>
- Kunpeuk, W., Spence, W., Phulkerd, S., Suphanchaimat, R., & Pitayarangsarit, S. (2020). The impact of gardening on nutrition and physical health outcomes: A systematic review and meta-analysis. *Health Promotion International*, 35(2), 397–408. <https://doi.org/10.1093/HEAPRO/DAZ027>
- Kyle, Bosaeus, Lorenzo, Fewer, Elia, Gómez, Heitmann, Kent-Smith, Melchior, Pirlich, Scharfetter, Schols, & Pichard. (2004). Bioelectrical Impedance Analysis Part I. Review of Principles and Methods. *Clinical Nutrition (e-Journal)*, 23 (05) 12.
- Lee, P. H. (2022). Validation of the National Health And Nutritional Survey (NHANES) single-item self-reported sleep duration against wrist-worn accelerometer. *Sleep and Breathing*, 26(4), 2069–2075. <https://doi.org/10.1007/s11325-021-02542-6>
- Lestari, P., & Hidayati, N. (2021). Analisis Hubungan Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Nusa Cendana. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 9(3), 120-.
- Limbong & Malinti. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Persen Lemak Tubuh dan Lemak Visceral Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan. *Nutr J*, 7(1), 43.
- Limbong, M. N. A., & Malinti, E. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Persen Lemak Tubuh dan Lemak Visceral Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan. *Nutrix Journal*, 7(1), 43. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.929>
- Lisnawati, N., Kusmiyati, F., Herwibawa, B., Kristanto, B., & Rizkika, A. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Remaja. *Journal of Nutrition College*, 12(2), 168–178. <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i2.36662>
- Lohr, S. L. (2019). *Sampling: Design and Analysis*. CRC Press LLC.
- Lubis, M. (2015). Tingkat kesukaan dan daya terima makanan serta hubungannya dengan kecukupan energi dan zat gizi pada santri putri MTs Darul Muttaqien Bogor. *Institut Pertanian Bogor: Fakultas Ekologi Manusia*.
- Majida, L. A., Kartasurya, M. I., Nugraheni, S. A., Margawati, A., & Noer, E. R. (2023). Individual Dietary Diversity Score and Nutritional Status Differences between Students Living in Dormitory and Home during COVID-19 Pandemic. *Amerta Nutrition*, 7(4), 527–533. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i4.2023.527-533>
- Malik, Rahmadi & Wistiani. (2020). Influence of screen time and sleep duration on obesity in early adolescents. 60(3):154. <https://paediatricaindonesiana.org/index.php/paediatricaindonesiana/article/view/154>

ew/2362

- Manore, M. M., Larson-Meyer, D. E., Lindsay, A. R., Hongu, N., & Houtkooper, L. (2017). Dynamic energy balance: an integrated framework for discussing diet and physical activity in obesity prevention—Is it more than eating less and exercising more? *Nutrients*, 9(8), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu9080905>
- Maulida, Sari, Ernalina, & Bebasari. (2017). *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Siswa SMPN Di Pekanbaru*.
- Melam, G. R., Alhusaini, A. A., Buragadda, S., Kaur, T., & Khan, I. A. (2016). Impact of brisk walking and aerobics in overweight women. *Journal of Physical Therapy Science*, 28(1), 293–297. <https://doi.org/10.1589/jpts.28.293>
- Melani, V. (2016). *Hubungan Keragaman Konsumsi Pangan dan Status Gizi Wanita Usia 19-49 Tahun di Provinsi DKI Jakarta (Analisis Data Riskesdas 2010)*. 2002.
- Michael. (2013). *Gizi Kesehatan Masyarakat (Public Health Nutrition)*. EGC.
- Mills, Gallagher, Wang, & Heshka. (2007). Modelling the Relationship Between Body Fat and the BMI. *International Journal of Body Composition Research*, 5(2), 73-79.
- Misra, Singh, Archana, Lohiya, & Kant. (2019). Relationship between body mass index and percentage of body fat, estimated by bio-electrical impedance among adult females in a rural community of North India: A cross-sectional study. *J Postgrad Med*, 65(3):134-140. [https://doi.org/doi:10.4103/jpgm.JPGM\\_218\\_18](https://doi.org/doi:10.4103/jpgm.JPGM_218_18). PMID: 31169130; PMCID: PMC6659436.
- Mosavat, Mirsanjari, Arabiat, Smyth, & Whitehead. (2021). The Role of Sleep Curtailment on Leptin Levels in Obesity and Diabetes Mellitus. *Obes Facts.*, 14(2), 214–221. doi: 10.1159/000514095. Epub 2021 Mar 23. PMID: 33756469; PMCID:%0APMC8138234.
- Muliani U., Sumardilah, D. & Lupiyana. (2023). Asupan Gizi Dan Pengetahuan Dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma`arif Baturaja*, 8(1), 35–42. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Musyayyib, R. Hartono, R. & Pakhri, A. (2017). Pengetahuan Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros. *Media Kesehatan Politeknik Kesehatan Makassar*, 12(2), 29. <https://doi.org/10.32382/medkes.v12i2.249>
- Muttaqin, M. I., Hambali, M., Ismail, A. B., Mulyadi, M., & Hady, M. S. (2024). Optimizing Mental Health in Islamic Boarding School Students: Balancing Physical and Mental Endurance for Effective Qur'an Memorization. *Al-Tanzim: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 8(2), 675–688. <https://doi.org/10.33650/al-tanzim.v8i2.8470>
- Nabawiyah, Khusniyati, Damayanti, & Dian. (2021). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dengan Status Gizi Santriwati di Pondok Modern Darussalam Gontor I Putri. *Darussalam Nutrition Journal*, 1. 5(1), Hal 78-89.
- Nasabian, Inglis, Reilly, Fewer, Kelly, & Ollich. (2017). Aging Human Body:

- Changes In Bone, Muscle And Body Fat With Consequent Changes In Nutrient Intake. *Journal Of Endocrinology*, 234(1), R3.  
*National Sleep Foundation*. (2020).
- Naufalina Nabawiyah & Sari. (2023). Status gizi pada siswi remaja di pondok pesantren modern. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(3), 112. <https://doi.org/10.22146/ijcn.60258>
- Nazila, M. R., Sofianita, N. I., Octaria, Y. C., & Fauziyah, A. (2023). Faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pedagang makanan usia dewasa di Kabupaten Bogor. *Amerta Nutrition*, 7(2), 171–177. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.17>
- Nisa, N., Arifin, D. Z., & Herutomo, T. (2020). *Hubungan Asupan Energi dan Lemak dengan Status Gizi IMT / U Pada Santriwati Kelas 4, 5 dan 6 Salafiyah di Pondok Pesantren Pagelaran III Gardusayang, Cisalak, Kab. Subang Tahun 2020*. 92–97.
- Nithya DJ & Bhavani RV. (2018). Dietary diversity and its relationship with nutritional status among adolescents and adults in rural India. *J Biosoc Sci*, 50(3):397-413. <https://doi.org/10.1017/S0021932017000463>.
- Noureddin, A., Koko, A., Adam, M., Ahmed, A., Mahmoud, A., Abdalhameed, M., Elkhalfifa, M., & Omer, A. (2023). Nutritional status and dietary habits among Quranic school (Khalwa) students in Khartoum State, Sudan: a cross-sectional study. *Sudanese Journal of Paediatrics*, 23(1), 82–87. <https://doi.org/10.24911/sjp.106-1611995163>
- Novela, V. (2020). Hubungan Konsumsi Zat Gizi Mikro Dan Pola Makan Dengan Kejadian Obesitas. *Human Care Journal*, 4(3), 190. <https://doi.org/10.32883/Hcj.V4i3.549>
- Nurahmawati., Mulazimah., & Wati. (2023). *Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Ibu*. <https://digilib.itskesicme.ac.id/ojs/index.php/jib/article/view/1173%0A>
- Nurbaiti, K. (2023). Hubungan Preferensi Makan, Pengaruh Teman Sebaya, Asupan Zat Gizi Makro dan Paparan Sosisal Media Dengan Kejadian Gizi Lebih di SMA Negeri 6 Kota Depok. *Respository Upnvj (Universitas Pembangunan Nasional 'Veteran' Jakarta, 2023)*., 31-38. <https://doi.org/DOI:https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP>
- Nurmalina, R. (2011). *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. ElexMedia Komputindo.
- Nuryadi, A., & Haryanto, T. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Keperawatan Universitas Alma Ata Yogyakarta. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 45–5.
- Oktaviana, R., Rizal, M., Program, P., Klinik, S. G., Kesehatan, J., & Jember, P. N. (2022). Hubungan Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Kejadian Anemia Pada Santriwati Pondok Pesantren Annuriyyah Rambipuji. *HARENA : Jurnal Gizi*, 2(2), 54–61. <https://publikasi.polije.ac.id/index.php/harena/article/view/2806>
- Omron Healthcare Inc. (2023). Instruction Manual Body Composition Monitor Model HBF-375. In *GlobalData Product Pipeline Summaries* (p. 78). <https://www.proquest.com/reports/omron-healthcare->

inc/docview/2702984689/se-

2?accountid=187856%0Ahttps://media.proquest.com/media/hms/PFT/1/EHk  
KW?\_a=ChgyMDI0MDEyMjA0MDk1MzQ1ND02NjIwMTESBzEyOTYw  
MTkaCk9ORV9TRUFSSQ0giDzEwMy4yNTEuMTgyLjEyNioHNDMzMTc  
3NjIKMjcwMj

- Onyeji & Sanusi. (2022). Nutrient adequacy of diets of women of childbearing age in south-east Nigeria. *Progress in Nutrition*, 24(4), hal. 1–11.
- Oqtavia, R., Wulandari, P & Anggoro, S. (2024). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Muhammadiyah Boarding School Yogyakarta. *Agrotech: Jurnal Ilmiah Teknologi Pertanian*, 6(2)(2), 37–44. <https://doi.org/10.20473/mgk.v11i2.2022.399-406>
- P2PTM RI, K. (2022). *2018b Centers for Disease Control and Prevention*.
- Palupi, K. C., Angraini, A., Sa'pang, M., & Kuswari, M. (2022). Pengaruh Edukasi Gizi “Empire” Terhadap Kualitas Diet Dan Aktivitas Fisik Pada Wanita Dengan Gizi Lebih. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 62–73. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31924>
- Park, HK., Kim, J. & Shim, Y. (2020). Association between Sleep Duration and Body Composition in Girls Ten to Eighteen Years of Age: A Population-Based Study. *Child Obes. Epub PMID*, 16(4):281-290. <https://doi.org/10.1089/chi.2019.0191>.
- Permatasari. (2021). *Hubungan Kebiasaan konsumsi Lemak, Aktivitas Fisik dan Persen Lemak Tubuh dengan Status Gizi Pada Pegawai di KEMENDIKBUD Tahun 2020*. 1–23.
- Phillips, C. M., Tierney, A. C., Perez-Martinez, P., Defoort, C., Blaak, E. E., Gjelstad, I. M. F., Lopez-Miranda, J., Kiec-Klimczak, M., Malczewska-Malec, M., Drevon, C. A., Hall, W., Lovegrove, J. A., Karlstrom, B., Risérus, U., & Roche, H. M. (2013). Obesity and body fat classification in the metabolic syndrome: Impact on cardiometabolic risk metabotype. *Obesity*, 21(1), 154–161. <https://doi.org/10.1002/oby.20263>
- Popkin, B. M., Corvalan, C., & Grummer-Strawn, L. M. (2020). Dynamics of the Double Burden of Malnutrition and the Changing Nutrition Reality. *The Lancet*, 5(6), 1–8. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(19\)32497-3](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(19)32497-3). Dynamics
- Prasetyaningrum, Y. I., Kadaryati, S., Wulan, Y. K., & Fitria, D. (2024). Keragaman Pangan dan Status Gizi Pada Remaja Usia 12-15 Tahun : Studi Cross Sectional. *Jurnal Gizi*, 13, 82–93.
- Pringsewu, U. A., Homepage, J., Akhriani, M., Wati, D. A., Muhammah, A., Kesehatan, F., & Pringsewu, U. A. (2023). *Pengkajian Status Gizi Berdasarkan Persen Lemak Tubuh dan Pemberian Konseling Interpretasi Hail Pengukuran Pada PKM di Milad Universitas Aisyah Pringsewu*. 5(2), 112–116.
- Putri., Zaki & Suriyati. (2023). Minimum Dietary Diversity Women (Mddw) Pada Wanita Usia Subur Kurang Energi Kronik. *Gema Kesehatan*, 15(1), 17–25. <https://doi.org/10.47539/gk.v15i1.324>
- Putri, P. A., Batubara, F., Nurmutia, P. A., Saputri, N. A., Assifani, A., Lestari, E. F., Prasetya, S. A., & Hasifah, S. (2024). Keragaman Pangan dan Status Gizi Mahasiswa Gizi Tingkat Awal Universitas Ibn Khaldun Bogor. *HARENA:*

*Jurnal Gizi*, 4(3), 131–137.

- Putri Ronitawati, Nazhif Ghifari, Rachmanida Nuzrina, P. N. Y. (2021). Analisis faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas konsumsi pangan dan status gizi pada remaja di perkotaan. *Jurnal Sains Kesehatan*, 27(1), 23–29. <http://jurnal.stikestrimandirisakti.ac.id/index.php/jsk/article/view/109/pdf>
- Rachmawati., & M. . (2015). Pengaruh komposisi tubuh terhadap hormon reproduksi wanita. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 6(1), 23-29.
- Rahayu & Fitriana. (2019). Hubungan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMAN 1 Bambanglipuro. *Jurnal Kesehatan Samodra Ilmi*, 10(2), Pp. 6–10.
- Rahman, A., & Salamah, S. (2023). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 55-.
- Rahmat. (2022). Pengaruh Pendidikan Ibu dengan Status Gizi Siswa di SMK Bina Sehat Nusantara Kabupaten Bone Tahun 2022. *Jurnal Suara Kesehatan*, 8(1), 1–6.
- Ranasinghe, Gamage, Katulanda, Andraweera, Thilakarathne, & Tharanga. (2013). Relationship between body mass index (BMI) and body fat percentage, estimated by bioelectrical impedance, in a group of Sri Lankan adults: a cross sectional study. *BMC Public Health.*, 13(797):1–8.
- Ratri, N. & Alafi, M. (2018). *Hubungan kualitas tidur terhadap nilai indeks massa tubuh dan persentase lemak tubuh pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia.*
- Rofiana., Pradigdo., & Pangestuti. (2021). *Hubungan Keragaman Pangan dengan Kecukupan Gizi dan Status Gizi Ibu Menyusui di Daerah Pertanian Kecamatan Karangreja Kabupaten Purbalingga.*
- Rokhmah, F., Muniroh, L. & Nindya, T. S. (2016). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Siswi SMA di Pondok Pesantren Al-Izzah Kota Baru. *Media Gizi Indonesia*, 94-100.
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik:JBM*, 12(2), 110. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Rusyadi S, A. R. (2017). Pola makan dan tingkat aktivitas fisik mahasiswa dengan berat badan berlebih di UNY. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*.
- Rusydi, A. (2010). Keanekaragaman pangan untukantisipasi kekurangan pangan. *Bitra.Co.Id*. <http://bitra.or.id/2012/2010/10/15/kea%0Anekaragaman-pangan-untuk-antisipasikekurangan-pangan/>
- Salsabiela, S. (2022). Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Santriwati SMA Pesantren Internasional Muhammadiyah Boarding School Pekajangan. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan VII, November*, 570–576.
- Saputro, H., Syagata, S & Dewi, A. (2024). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih Pada Siswa di Asrama Putri. *Pontianak Nutrition Jurnal*, 7(September), 496–503.
- Sari, A., & Prabowo, H. (2022). Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19 di Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal*

- Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 90-.
- Sari, D., & Putri, R. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Musamus. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 12(2), 100.
- Sari, A. P. (2023). *Hubungan Antara Pola Makan Dengan Status Gizi Wanita Usia Subur Pada Mahasiswa Angkatan A Program Studi Sarjana Keperawatan Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga*.
- Septika Sari & Agrina, R. W. (2018). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Mahasiswa Tentang Fast Food Terhadap Motivasi Mahasiswa Dalam Mengonsumsi Makanan Fast Food*.
- Serrano, N. C., Suarez, D. P., Silva, A. R., Gamboa-Delgado, E., & Quintero-Lesmes, D. C. (2019). Association between body fat mass and cardiometabolic risk in children and adolescents in Bucaramanga, Colombia. *International Journal of Pediatrics and Adolescent Medicine*, 6(4), 135–141. <https://doi.org/10.1016/j.ijpam.2019.06.004>
- Sharif Ishak, S. I. Z., Chin, Y. S., Mohd Taib, M. N., Chan, Y. M., & Mohd Shariff, Z. (2020). Effectiveness of a school-based intervention on knowledge, attitude and practice on healthy lifestyle and body composition in Malaysian adolescents. *BMC Pediatrics*, 20(1), 1–12. <https://doi.org/10.1186/s12887-020-02023-x>
- Sherwood. (2014). *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem*. (Edisi 8.). EGC.
- Siregar. (2015). *Pengaruh gaya hidup terhadap status gizi pegawai Direktorat Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Medan*. Universitas Sumatera Utara.
- Sofiah, S., Rachmawati & Setiawan, H. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Santriwati Pondok Pesantren Darul Hijrah Puteri. *Dunia Keperawatan: Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 8(1), 59. <https://doi.org/10.20527/dk.v8i1.7255>
- Sudikno & Herdayati. (2010). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Orang Dewasa Di Indonesia (Analisis Data Riskesdas 2007). *Indonesian Journal of Clinical Nutrition*.
- Sugiyanto. (2017). *Hubungan kebiasaan konsumsi lemak dan aktifitas fisik terhadap status gizi pada pegawai di Fakultas Matematika dan Ilmu Pengetahuan Alam (FMIPA)*. Solo: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sugiyono. (2015). *Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Alfabeta.
- Sukianto., Marjan., & Fauziah. (2020). Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 113. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>
- Sukmawati S. (2019). *Perbedaan asupan zat gizi makro, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh berdasarkan status gizi lebih pada pegawai PT. Multi Kencana Niagatama*. Universitas Esa Unggul.
- Sulfianti. (2021). *Penentuan Status Gizi*. Yayasan Kita Menulis. <https://books.google.co.id/books?id=Ki1%0ACEAAAQBAJ>
- Sulistiyani., Ningrum, P., & Baroya, N. (2022). Edukasi Pengetahuan Anemia Gizi dan Penentuan Status Gizi Pada Santriwati di Pondok Pesantren Darul Istiqomah Sumber Sari Jember. *ABDIMAYUDA: Indonesia Journal of*

- Community Empowerment for Health*, 1(1), 26.  
<https://doi.org/10.19184/abdimaguda.v1i1.28894>
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Sutrio. (2017). Hubungan Asupan Energi, Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas Global Madani Kota Bandar Lampung Tahun 2016. *Jurnal Kesehatan Holistik (The Journal of Holistic Healthcare)*, Volume 11,.
- Syafiuddin., Putri., & Salim. (2024). Pelayanan Gizi dan Analisis Keragaman Pangan Santri Remaja di. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(2), 1789–1793.
- Syah & Utami. (2021). Aktifitas Fisik Dan Kognitif Berpengaruh Terhadap Keseimbangan Lansia. *Jurnal Human Care*, 6(3), 748–753.
- Syahradesi., Lestari., & Yusnaini. (2023). Perbandingan Keberagaman Makanan Berdasarkan Minimum Dietary Diversity For Women (MDDW) Bagi Kesehatan Reproduksi Wanita. *Journal of Telenursing*, 13(1), 104–116.
- Tafdhila, S. (2017). Hubungan Perilaku Konsumsi Makanan Sehat dengan Status Gizi Mahasiswi Pondok Pesantren Wahid Hasyim Yogyakarta. In *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Tao, C., Zhao, Q., Glauben, T., & Ren, Y. (2020). Does dietary diversity reduce the risk of obesity? Empirical evidence from rural school children in china. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(21), 1–16. <https://doi.org/10.3390/ijerph17218122>
- Telisa, Imelda, Hartati, Yuli, Haripamilu, & Dwisetoyo., A. (2020). Risk Factors of Obesity Among Adolescents in Senior High School. *Faletehan Health Journal*, 7 (3), 124–131. [www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FH](http://www.journal.lppm-stikesfa.ac.id/ojs/index.php/FH).
- Utami, S. B., Rialihanto, M. P., Gizi, J., Kemenkes, P., Yogyakarta, D. I., Poltekkes, J. G., Gizi, S., & Putri, R. (2024). *Perbedaan Lingkar Lengan Atas (LILA) berdasarkan Kategori Status Gizi pada Remaja Putri di Kabupaten Kulonprogo*. 16(2), 259–268.
- Vanhelst, Labreuche, Béghin, Drumez, Fardy, Chapelot, Mikulovic, & Ulmer. (2016). Physical fitness reference standards in French youth: Te BOUGE program. *J. Strength Cond., Res.* 31(6).
- Vasold, Parks, Phelan, Pontifex, & JS, P. (2019). Reliability and Validity of Commercially Available Low-Cost Bioelectrical Impedance Analysis. *Nt. J. Sport. Nutr. Exerc. Metab I*, 29(4), 406–410.
- Verger, E. O., Dop, M. C., & Martin-Prével, Y. (2017). Not all dietary diversity scores can legitimately be interpreted as proxies of diet quality. *Public Health Nutrition*, 20(11), 2067–2068. <https://doi.org/10.1017/S1368980016003402>
- Welis, W. dan R. M. S. (2013). *Gizi Untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran*. Sukabina Press.
- WHO. (2014). *Health for the World's Adolescents: A Second Chance in the Second Decade*. Geneva, World Health Organization Departemen of Noncommunicable disease surveillance.
- WHO. (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People For a Healthier World*. In *blossomin.it*.

- <https://doi.org/10.1016/j.jpolmod.2006.06.007.%0A>
- WHO. (2019). *Malnutrition is a world health crisis*.
- WHO. (2021). *Obesity and Overweight*.  
<https://www.who.int/newsroom/factsheets/%0Adetail/obesity-andoverweight>
- Widyaningsih, Kusnandar & Anantanyu, S. (2018). Keragaman Pangan, Pola Asuh Makan, dan Kejadian Stunting pada Balita Usia 24 - 59 Bulan. *Amerta Nutrition*, 7, 22–29. <https://doi.org/https://doi.org/10.14710/jgi.7.1.22-29>.
- Widyastuti., S. &. (2015). Hubungan Asupan Protein Dengan Obesitas Pada Remaja. *Journal Of Nutrition College*, 4(4), 492– 498. <https://doi.org/10.14710/Jnc.V4i4.10153>
- Wijayanti. (2018). Kesesuaian Metode Pengukuran Persen Lemak Tubuh Skinold Caliper dengan metode Bioelectrical Impedance Analysis. *Artikel Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 1504–1510.
- Wijayanti, DN, Sukmaningtyas, & Fitrianti. (2018). Kesesuaian Metode Pengukuran Persen Lemak Tubuh Skinold Caliper dengan metode Bioelectrical Impedance Analysis. *Artikel Kedokteran Diponegoro.*, 7(2) :1504-1510.
- Willet, W. (2013). Nutritional Epidemiology. In *Etica e Politica* (Vol. 15, Issue 1). <https://doi.org/10.1093/acprof>
- Winda. (2022). Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Santri Pondok Pesantren Tarbiyah Islamiyah Tanjung Agung. *Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran. UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta*.
- Wirjatmadi, R. &. (2020). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dan Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 4 (1), 79–84. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization.
- Zenic, Taiar, Gilic, Blazevic, Maric, Pojskic, & Sekulic. (2020). Levels and changes of physical activity in adolescents during the COVID-19 Pandemic: Contextualizing urban vs. Rural living environment. *Applied Sciences*, 10, 3997. <https://doi.org/10.3390/APP10113997>.
- Zewdie, S., Fage, S. G., Tura, A. K., & Weldegebreal, F. (2021). *Undernutrition among Pregnant Women in Rural Communities in Southern Ethiopia*. 73–79.
- Zhu, Wang, Maruyama, Onoda, & Huang. (2022). Body Fat Percentage and Normal-Weight Obesity in the Chinese Population: Development of a Simple Evaluation Indicator Using Anthropometric Measurements. *Int. J. Environ. Res. Public Health.*, 19(7).