

**PERILAKU SADAR GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
OVERWEIGHT PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN**

SKRIPSI



RIFKA

202004032

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
PALU
2024**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi berjudul Perilaku Sadar Gizi dan Kualitas Tidur dengan *Overweight* pada Remaja Usia 16-18 Tahun adalah benar karya saya dengan arahan dari pembimbing dan belum diajukan dalam bentuk apapun kepada perguruan tinggi mana pun. Sumber informasi yang berasal atau dikutip dari karya yang diterbitkan maupun tidak diterbitkan dari penulis lain telah disebutkan dalam teks dan dicantumkan ke dalam daftar pustaka dibagian akhir skripsi ini.

Dengan ini melimpahkan hak cipta skripsi saya kepada Universitas Widya Nusantara.

Palu, 15 Agustus 2024



Rifka

202004032

PERILAKU SADAR GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN OVERWEIGHT PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN

Rifka, Lilik Sofiatus Solikhah, Adilah Imansari
Gizi, Universitas Widya Nusantara

ABSTRAK

Latar Belakang: *Overweight* pada remaja terus meningkat. Banyak faktor yang mempengaruhi, dua diantaranya, perilaku sadar gizi dan kualitas tidur. Perilaku sadar gizi penting diketahui dan diterapkan oleh remaja dan banyak orang. Kualitas tidur yang buruk akan berdampak pada penyakit medis dan ada hubungannya dengan kesehatan fisik dan psikologis. Tujuan penelitian ini mengetahui hubungan perilaku sadar gizi (pengetahuan, sikap dan tindakan) dan kualitas tidur dengan *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun.

Metode: Penelitian analitik deskriptif dengan desain *cross sectional* pada remaja usia 16-18 tahun di wilayah kerja Puskesmas Birobuli. sebanyak 165 remaja di pilih menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan kuesioner perilaku sadar gizi dan *Pittsburgh Sleep Quality Index* (PSQI). Data dianalisis menggunakan uji *contingency coefficient* pada tingkat kepercayaan 95%

Hasil Penelitian: Prevalensi remaja *overweight* sebesar 53,9%, pengetahuan buruk 9,1%, sikap negatif 59,4% dan tindakan buruk 53,9%, kualitas tidur buruk 57,6%. Ada hubungan perilaku sadar gizi pada aspek sikap dan tindakan dengan *overweight* ($p<0,001$), namun tidak pada aspek pengetahuan ($p=0,553$) dan variabel kualitas tidur menunjukkan ada hubungan yang signifikan ($p<0,001$) dengan *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun.

Kesimpulan: Ada hubungan antara perilaku sadar gizi (kecuali aspek pengetahuan) dan kualitas tidur dengan *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun.

Saran: Peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain penelitian yang berbeda serta faktor lain yang berkaitan dengan *overweight*, seperti kebiasaan konsumsi makanan cepat saji dan ketahanan pangan keluarga.

Kata Kunci: Kualitas Tidur, *Overweight*, Perilaku Sadar Gizi, Remaja

NUTRITION AWARENESS BEHAVIOR AND SLEEP QUALITY WITH OVERWEIGHT IN ADOLESCENTS AGED 16-18 YEARS

ABSTRACT

Background: Overweight in adolescents continues to increase. Many factors influence it, two of which are nutrition-conscious behavior and sleep quality. Nutrition-conscious behavior is important for adolescents and many people to know and apply. Poor sleep quality will have an impact on medical diseases and is related to physical and psychological health. The purpose of this study was to determine the relationship between nutrition awareness behavior (knowledge, attitude and action) and sleep quality with overweight in adolescents aged 16-18 years.

Methods: Descriptive analytic research with cross sectional design in adolescents aged 16-18 years in the Birobuli Health Center working area. 165 adolescents were selected using simple random sampling technique. Data were collected using a nutrition awareness behavior questionnaire and the Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI). Data were analyzed using the contingency coefficient test at the 95% confidence level.

Results: The prevalence of overweight adolescents was 53.9%, poor knowledge 9.1%, negative attitude 59.4% and poor action 53.9%, poor sleep quality 57.6%. There is a relationship between nutrition awareness behavior in the aspects of attitude and action with overweight ($p<0.001$), but not in the aspect of knowledge ($p=0.553$) and the variable quality of sleep shows a significant relationship ($p<0.001$) with overweight in adolescents aged 16 = 18 years.

Conclusion: There is an association between nutrition awareness behavior (except knowledge aspect) and sleep quality with overweight in adolescents aged 16-18 years.

Suggestion: Future researchers can use different research designs and other factors related to overweight, such as fast food consumption habits and family food security.

Keywords: Sleep Quality, Overweight, Nutrition Awareness Behavior, Adolescents



**PERILAKU SADAR GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
OVERWEIGHT PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN**

SKRIPSI

Diajukan sebagai Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana pada Program Studi Gizi
Universitas Widya Nusantara



**RIFKA
202004032**

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS KESEHATAN
UNIVERSITAS WIDYA NUSANTARA
PALU
2024**

**PERILAKU SADAR GIZI DAN KUALITAS TIDUR DENGAN
OVERWEIGHT PADA REMAJA USIA 16-18 TAHUN**

SKRIPSI

**RIFKA
202004032**

Skripsi ini telah diujikan Tanggal 09 Agustus 2024

Masfufah, S.Gz., M.P.H.

NIK. 20190901094

()

Lilik Sofiatus Solikhah, S.K.M., M.Gz.

NIK. 20190901101

()

Adillah Imansari, S.Gz., M.Si

NIK.20200901116

()

Mengetahui,

**Dekan Fakultas Kesehatan
Universitas Widya Nusantara**



Arifah SST, Bd, M.Keb

NIK. 20090901010

PRAKATA

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT atas segala karuniaNya sehingga skripsi ini berhasil diselesaikan dan kedua orang tua serta saudara penulis yang selalu memberikan doa, kasih sayang serta dukungan baik moral dan material kepada penulis.

Tema yang dipilih dalam penelitian yang dilaksanakan sejak bulan Maret 2024 sampai September 2024 ini ialah “Status Gizi pada Remaja, dengan judul Perilaku Sadar Gizi dan Kualitas Tidur dengn *overweight* pada Remaja Usia 16-18 Tahun”.

Dalam menyelesaikan penulisan skripsi ini, penulis telah banyak menerima bimbingan, bantuan, dorongan, arahan dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada:

1. Ibu Widyawati Situmorang, M.Sc, selaku Ketua Yayasan Universitas Widya Nusantara
2. Bapak Dr. Tigor H.Situmorang, M.H., M.Kes. selaku Rektor Universitas Widya Nusantara
3. Ibu Arfiah SST, Bd, M.Keb. selaku Dekan Fakultas Kesehatan Universitas Widya Nusantara
4. Ibu Adilah Imansari, S.Gz., M.Si. selaku Ketua Prodi Gizi Universitas Widya Nusantara sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan dan saran dalam perbaikan skripsi ini
5. Ibu Lilik Sofiatus Solikhah, S.K.M., M.Gz. selaku pembimbing I yang telah memberikan masukan dan dukungan moral dalam penyusunan skripsi ini
6. Ibu Masfufah, S.Gz., M.P.H. selaku penguji utama yang telah memberikan kritik dan saran untuk perbaikan skripsi ini
7. SMK Nusantara atas bantuan dan kerjasamanya sehingga penelitian ini dapat terselesaikan sesuai waktu yang telah ditetapkan
8. Responden yang telah bersedia membantu dalam penelitian ini
9. Kepada Ibu penulis, yang selalu mengusahakan. Kepada Alm. Ayah

penulis yang tidak sempat melihat penulis sampai wisuda, Al-Fatihah.
I'll Miss You Always.

10. Kepada saudara-saudari kandung penulis yang selalu memberikan semangat dan bantuan, sehingga penulis bisa sampai pada tahap ini. Selalu doakan penulis agar bisa mencapai semua yang di impikan.
11. Sahabat penulis Yuni Alda Rinda Sl. Taim, Meldy Indriani Aurora Simuru, Juliansy Rahmana, Raehani, Moh. Afdal dan Moh. Farhat Amin yang telah menemani hari-hari penulis serta tidak lelah memberikan dukungan dan masukan dari awal perkuliahan sampai akhir. Penulis berharap setelah perkuliahan ini berakhir, semua bisa sukses di jalan masing-masing dan kita semua bertemu dalam keadaan terbaik. *See You Guys On The Top.*
12. Sahabat saya Nur Afila Haisi, Anita Tri Wahyuni, Sindi Ardiana, Nurlinda Wati yang selalu memberikan dukungan kepada penulis selama perkuliahan
13. Kepada diri saya sendiri yang tidak menyerah sampai saat ini, *You Have Done Your Best.*
14. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan. Penulis mengharapkan saran dan kritik yang bersifat membangun demi perbaikan skripsi ini. Semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi kemajuan ilmu pengetahuan, khususnya dibidang ilmu gizi.

Palu, 15 Agustus 2024

Rifka
202004032

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK BAHASA INDONESIA	iv
ABSTRAK BAHASA INGGRIS	v
HALAMAN JUDUL	vi
HALAMAN PENGESAHAN	vii
PRAKATA	ix
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR LAMPIRAN	1
BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	2
C. Tujuan Penelitian	2
D. Manfaat Penelitian	2
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	4
A. Tinjauan Teori	4
B. Kerangka Teori	19
C. Kerangka Konsep Penelitian	20
D. Hipotesis Penelitian	20
BAB III METODE PENELITIAN	21
A. Desain Penelitian	21
B. Tempat dan Waktu Penelitian	21
C. Populasi dan Sampel	21
D. Variabel Penelitian	22
E. Definisi Operasional	23
F. Instrumen Penelitian	24
G. Teknik Pengumpulan Data	29
H. Analisis Data	30
I. Bagan Alur Penelitian	31
J. Etika Bagi Penelitian dan Penulis	32
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	34
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian	34
B. Hasil Penelitian	34
C. Pembahasan	37
D. Keterbatasan Penelitian	41
BAB V PENUTUP	42
A. SIMPULAN	42
B. SARAN	42
DAFTAR PUSTAKA	
LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Kategori dan Ambang Batas Status Gizi Anak	8
Tabel 2.2 Kebutuhan Tidur Sesuai Usia	15
Tabel 3.1 Definisi Operasional	23
Tabel 3.2 Hasil Uji Validitas	28
Tabel 3.3 Hasil Uji Reliabilitas	29
Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden	34
Tabel 4.2 Hubungan Perilaku Sadar Gizi dengan <i>Overweight</i>	37
Tabel 4.3 Hubungan Kualitas Tidur dengan <i>Overweight</i>	38

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori	19
Gambar 2.2 Kerangka Konsep	20
Gambar 3.1 Cara Memasang <i>Microtoise</i>	24
Gambar 3.2 Cara Mengukur Tinggi Badan	25
Gambar 3.3 Timbangan	25
Gambar 3.4 Cara Menimbang Berat Badan	26
Gambar 3.5 Bagan Alur Penelitian	31

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Jadwal Penelitian
- Lampiran 2. Lembar Persetujuan Kode Etik (*Ethical Clearence*)
- Lampiran 3. Surat Permohonan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 4. Surat Balasan Pengambilan Data Awal
- Lampiran 5. Surat Permohonan Turun Penelitian
- Lampiran 6. Lembar Penjelasan Sebelum Persetujuan
- Lampiran 7. Kuesioner
- Lampiran 8. Permohonan Menjadi Responden (*Informed Consent*)
- Lampiran 9. Surat Balasan Selesai Penelitian
- Lampiran 10. Dokumentasi Penelitian
- Lampiran 11. Riwayat Hidup
- Lampiran 12. Lembar Bimbingan Proposal dan Skripsi

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Remaja atau *adolescence* berarti kematangan. Lebih luas dapat diartikan sebagai kematangan secara mental, emosional, sosial dan fisik. Memasuki fase remaja, seseorang artinya tengah bertransisi dari masa kanak-kanaknya menuju ke dewasa, akan tetapi sifat kedewasaan belum sepenuhnya dimiliki oleh orang pada usia remaja awal hingga tengah (Suryana *et al.*, 2022). Masa remaja rentan mengalami permasalahan gizi, salah satunya adalah gizi lebih atau *overweight* sebagai akibat dari ketidakseimbangan asupan makanan yang dikonsumsi dengan kebutuhan pada remaja (Zerlina dan Humayrah, 2023).

World Health Organization (WHO) tahun 2024 menyebutkan prevalensi kelebihan berat badan termasuk obesitas pada anak-anak serta remaja usia 5-19 tahun meningkat 12% sejak tahun 1990 sampai dengan tahun 2022 (WHO, 2024). Data hasil Survei Kesehatan Indonesia 2023 menyebutkan bahwa *overweight* yang terjadi pada remaja usia 16-18 tahun di Indonesia sebanyak 12,1%, sementara di Sulawesi Tengah sebanyak 12,5% (SKI, 2023). Menurut data Dinas Kesehatan Kota Palu tahun 2022, Puskesmas Birobuli merupakan puskesmas tertinggi dengan masalah *overweight* sebanyak 72 orang. *Overweight* pada remaja disebabkan oleh beberapa faktor, dua di antaranya, perilaku sadar gizi dan kualitas tidur (Simpatik, Purwaningtyas dan Dhanny, 2023).

Perilaku sadar gizi serta pengetahuan akan gizi, penting diketahui dan diterapkan oleh remaja dan banyak orang (Zerlina dan Humayrah, 2023). Perilaku sadar gizi adalah pengetahuan, sikap dan praktek seseorang untuk mewujudkan keadaan gizi yang baik yang meliputi menimbang berat badan secara teratur, mengonsumsi makanan seimbang dan berperilaku hidup sehat. Pola makan seimbang mampu menjadi salah satu usaha guna mengatasi permasalahan gizi pada remaja sekaligus meningkatkan status gizi remaja agar lebih optimal (Rachmawati Y dan Kartika K, 2024).

Kualitas tidur dapat mempengaruhi kondisi seseorang. Kualitas tidur yang buruk mampu menjadi pintu masuk berbagai penyakit ke dalam tubuh, di antaranya, kelebihan berat badan, diabetes tipe dua, dan penyakit kardiovaskular, serta depresi (Rohmah dan Santik, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Simpatik *et al.*, (2023) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kualitas tidur dengan *overweight* pada remaja. Kualitas tidur pada malam hari yang menurun mampu membuat tubuh kehilangan kemampuannya untuk memproses metabolisme secara optimal, hal ini berujung mengakibatkan kenaikan berat badan yang berlebih atau *overweight* atau penimbunan lemak berlebih.

B. Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan perilaku sadar gizi dan kualitas tidur dengan *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun?

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mendeskripsikan hubungan perilaku sadar gizi dan kualitas tidur dengan *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun.

2. Tujuan Khusus

- a. Membuktikan hubungan perilaku sadar gizi dengan *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun.
- b. Membuktikan hubungan kualitas tidur dengan *overweight* pada remaja usia 16-18 tahun.

D. Manfaat Penelitian

1. Bagi pengetahuan (pendidikan)

Penelitian ini diharapkan mampu menjadi sumbangan ilmu serta literatur untuk penelitian atau studi selanjutnya.

2. Bagi masyarakat

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan manfaat bagi remaja dalam meningkatkan kesadaran gizi dan perbaikan kualitas tidur

3. Bagi instansi

Diharapkan melalui penelitian ini dapat menjadi sumbangan penambah informasi serta menjadi bahan masukan dalam pembuatan kebijakan selanjutnya.

DAFTAR PUSTAKA

- Adibah, H., Patriasih, R. dan Nurhayati, A. 2020. Pengetahuan Gizi Tenaga Kerja Obesitas Di Puskesmas Labuhan Ratu Lampung. *Media Pendidikan Gizi dan Kuliner*. 9(2): 28–34.
- Agustina, W., Lestari, R.M. dan Prasida, D.W. 2023. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*. 9(1): 1–8.
- Andriani. 2021. Hubungan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia pada Remaja di Pesantren Teknologi Riau. *Health Care Media*. 5(1): 24–28.
- Andriati, R. dan Nuraini, R. 2020. Kebiasaan Sarapan Pagi Terhadap Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa. *JAM: Jurnal Abdi Masyarakat*. 1(1): 51–54.
- Andrini, P., Aisah dan Ariyanto. 2023. Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*. 6(2): 019–027.
- Aprisuandani, S. Kurniawan, B. Harahap S. dan Chandra, A. 2021. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Ukuran Telapak Kaki pada Anak Usia 11-12 Tahun. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis* 10(2): 116–121.
- Astuti, D. dan Kulsum, U. 2020. Pola Menstruasi dengan Terjadinya Anemia pada Remaja Putri. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*. 11(2): 314–327.
- Azzahra, F.L. dan Suryaalamsah, I.I. 2024. Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur. *Jurnal Gizi Kesehatan*. 16(1): 53–60.
- Banjarnahor, R.O. Banurea, F.F. Panjaitan, J.O. Pasaribu, R.S. dan Hafni, I. 2022. Faktor-faktor risiko penyebab kelebihan berat badan dan obesitas pada anak dan remaja: Studi literatur. *Tropical Public Health Journal*. 2(1): 35–45.
- Budiman, L.A. Rosiyana. Sari, A.S. Safitri, S.J. Prasetyo, R.D. Alyarizqina, H. Kasim, I.S.N. dan Korwa, V.M.I. 2021. Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10

- Denyut pada Tenaga Kesehatan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*. 1(1): 6–15.
- Darussalam, M.H. 2021. Hubungan Perilaku dalam Mengkonsumsi Kopi dengan Kualitas Tidur Mahasiswa Semester 6 Fakultas Teknik di Universitas Muhammadiyah Ponorogo, Muhammadiyah University Of Ponogoro. *Skripsi*. Program Sarjana Universitas Ponorogo.
- Darsini. Fahrurrozi dan Cahyono, E.A. 2019. Pengetahuan ; Artikel Review, *Jurnal Keperawatan*. 12(1): 97.
- Dean AG, Sullivan KM, Soe MM. OpenEpi: Open Source Epidemiologic Statistics for Public Health, Version. www.OpenEpi.com, updated 2013/04/06, accessed 2024/05/07.
- Deslaranti, Rochmani, S. dan Winarni, L.M. 2022. Hubungan Penggunaan Cahaya Lampu Saat Tidur dengan Kualitas Tidur pada Siswa Siswi Kelas XI Jurusan IPS di Sman 25 Kab. Tangerang. *Artikel Penelitian*. 11(2): 143–149.
- Fabbri, M. Beracci, A. Martoni, M. Meneo, D. Tonetti, L. dan Natale, V. 2021. Measuring Subjective Sleep Quality: A Review. *International journal of environmental research and public health*. 18(3). Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph18031082>.
- Fatharanni, M.O., Angraini, D.I. dan Oktaria, D. 2019. Hubungan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Mengenai Gizi Seimbang dengan Status Gizi pada Wanita Usia Subur di Kecamatan Terbanggi Besar Kabupaten Lampung Tengah Relationship between Knowledge, Attitudes and Behavior Related to Balanced Nutrition with Nut. *Medula*. 9(1): 26–37.
- Fibriana, D. 2019. Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. *Skripsi*. Universitas Brawijaya. Available at: <https://repository.ub.ac.id/id/eprint/180464/1/DwiFibriana%282%29.pdf>.
- Gustiawati, I. dan Murwani, A. 2020. Hubungan Kualitas Tidur dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas VII dan VIII Relationship Quality Sleep with Learning Concentration Class VII and VIII Students. *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*. 8(2): 107–113.

- Hafiza, D. Utami, A. dan Niriyah, S. 2020. Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru. 2(1): 332–342.
- Hadisuyitno, J. Cerdasari, C. dan Riyadi, B.D. 2021. Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa. *Jurnal Gizi KH*. 1(1): 28–32.
- Hanum, A.M. 2023. Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*. 9(2): 137–147.
- Haryati, Yunaningsi, S.P. dan Raf, J. 2020. Faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Halu Oleo. *Jurnal Surya Medika*. 5(3): 22–33.
- Hutagalung, N.A. Marni, E. dan Erianti, S. 2021. Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Satu Program Studi Keperawatan Stikes Hang Tuah Pekanbaru. *Jurnal Keperawatan Hang Tuah (Hang Tuah Nursing Journal)*. 2: 77–89.
- Ilmi, A., Nafi'ah, F. dan Sucipto. 2021. Studi Kualitatif Pengaruh Edutainment Konseling Gizi Terhadap Pengetahuan Status Gizi Overweight Pada Remaja Putri Overweight Di Saung Pintar YTKN Pamulang. *Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*. 8(1): 1–9.
- Ilmi, A.F. dan Utari, D.M. 2020. Hubungan Lingkar Pinggang Dan Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (RLPP) Terhadap Kadar Gula Puasa pada Mahasiswa Prodi Kesehatan Masyarakat STIKes Kharisma Persada. *Journal of Nutrition College*. 9(3): 222–227.
- Jauhari. 2020. Pemenuhan Kebutuhan Istirahat Tidur Serta Dampaknya Terhadap Kesehatan pada Anak Usia Dini. *Jurnal Smart PAUD*. 3(2): 89–96.
- Kas, S.R. dan Istiqomah, N.F. 2022. Tingkat Pengetahuan Terhadap Pubertas Pada Perubahan Fisik Remaja Putri. *Jurnal Keolahragaan JUARA*. 2(2): 17–23. Available at: <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/juara/>.
- Kemenkes. 2019. Apakah Itu Aktivitas Fisik. p2ptm.kemkes.go.id. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/apakah-itu-aktivitas-fisik>.
- Kemenkes. 2021. ‘lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh @ upk.kemkes.go.id’. Available at: [@upk.kemkes.go.id](https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh).

waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh#:~:text=Usia 12-18 tahun%3A menjelang,7-8 jam setiap hari.

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2023. *Survei Kesehatan Indonesia*.

Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.

Khomsan, A. (2021) *Teknik Pengukuran Pengetahuan Gizi*. 1st edn, IPB Press.

1st edn. Bogor, Indonesia: IPB Press.

Kirana, D.S. dan Wirjatmadi, B. 2023. Literature Review : Hubungan Asupan Makanan Siap Saji dengan Kegemukan pada Remaja Literature Review : Correlation of Fast Food Intake to Overweight in Adolescents. *Media Gizi Kesmas*. 12(1): 434–440.

Laoli, J. Lase, D. dan Waruwu, S. 2022. Analisis Hubungan Sikap Pribadi dan Harmonisasi Kerja pada Kantor Kecamatan Gunungsitoli Alo’Oa Kota Gunungsitoli. *Jurnal Ilmiah Simantek*. 6(4): 145–151.

Lestari, P. 2020. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Makanan dengan Status Gizi Siswi MTS Darul Ulum. *Sport and Nutrition Journal*. 2(2): . 73–80. Available at: <https://doi.org/10.15294/spnj.v2i2.39761>.

Lestari, P.Y., Tambunan, L.N. dan Lestari, R.M. 2022. Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*. 8(1): 65–69. Available at: <https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439>.

Manitu, I. dan Sirumpa, N. 2022. Pendahuluan Metode. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 11: 37–42.

Mandasari, E. 2019. Tindakan Sosial. *Modul Tim Kerja PSP2M*: 1–5.

Maulana, L.O.A.M. Sirajuddin, S. dan Najamuddin, U. 2019. Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Tindakan terhadap Status Gizi Siswa SD Inpres 2 Pannampu. *Jurnal Kesmas* 2(3) 21–24.

Muchtar, F. Sabrin. Effendy, D.S. Lestari, H. dan Bahar, H. 2022. Pengukuran Status Gizi Remaja Putri Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*. 4(1): 43–48.

Muchtar, F. 2023. Edukasi Gizi Seimbang Sebagai Upaya Pencegahan Masalah Gizi Pada Remaja Putri Di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe Balanced Nutrition Education To Prevent Nutrition-Relate

- Problems Among Female Adolescents in Mekar Village Soropia District, K. *Jurnal PEDAMAS (Pengabdian Kepada Masyarakat)*. 1(2): 266–274.
- Mustofa, A. and Nugroho, P.S. 2021. Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi dan Junk Food dengan Kejadian Overweight pada Remaja. *Borneo Student Research (BSR)*, 2(2), pp. 1240–1246. Available at: <https://journals.umkt.ac.id/index.php/bsr/article/download/1970/828>.
- Nasution, B.H. dan Pakpahan, J.E.S. 2021. Pengetahuan Dan Sikap Remaja Tentang Perubahan Fisik Pada Masa Pubertas. *Jurnal Kependidikan Flora*, 14(1): 9–15.
- Nurrizky, A. dan Nurhayati, F. 2018. Kelas Bawah Antara Dataran Tinggi Dan Dataran Rendah Di Kabupaten Probolinggo. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 6(1): 175–181.
- Octaviana, D.R. dan Ramadhani, R.A. 2021. Hakikat Manusia: Pengetahuan (Knowledge), Ilmu Pengetahuan (Sains), Filsafat dan Agama. *Jurnal Tawadhu*. 5(2): 143–159.
- Paramita, K.A.T. Indonesiani, S.H. dan Pradnyawati, L.G. 2023. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMAN 4 Denpasar Selama Masa Pandemi Covid-19. *Aesculapius Medical Journal*. 3(1): 117–123.
- Pebriani, L. Frethernety, A. dan Trinovita, E. 2022. Studi Literatur Pengaruh Konsumsi Junk Food Terhadap Obesitas. *Jurnal Surya Medika*. 8(2): 270–280.
- Pemerintah Kota Palu. 2023. Profil Kota Palu. <https://palukota.go.id/profil/>. 11 Juli 2024. (16.00).
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Permenkes. 2020. *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Available at: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jaad.2013.01.032>.
- Prasetyo, L.A. dan Nurhayati, F. 2022. Hubungan Pola Hidup Sehat Dengan Status Gizi Siswa Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 10(1): 221–226.

- Purnama, N.L.A. 2021. Body Image, Perilaku Makan dan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*. 7(2): 351–358. Available at: <https://doi.org/10.33023/jikep.v7i2.850>.
- Rachmawati, Y. dan Kartika, K. 2024. Edukasi Remaja Sadar Gizi di SMAIT Peradaban Al Izzah Kota Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*. 7(3): 1101-1110.
- Rachmawati, W.C. 2019. *Promosi Kesehatan & Ilmu Perilaku*, Jakarta: Wineka Media. Malang: Wineka Media.
- Ratumanan, S.P. Achadiyani dan Khairani, A.F. 2023. Metode Antropometri Untuk Menilai Status Gizi : Sebuah Studi Literatur. *Health Information Jurnal Penelitian*. 15: 1–10. Available at: <https://myjurnal.poltekkes-kdi.ac.id/index.php/hijp>.
- Riany, P. Ahmad, A. dan Ismail, N. 2021. Faktor Risiko Obesitas Pada Remaja: Studi Case- Control. *Nasuwares: Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 14(1): 80–86. Available at: <http://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/jn>.
- Riskesdas. 2018. Laporan Riskesdas Provinsi Sulawesi Tengah. *Kesehatan Provinsi, Sulawesi Tengah*: 399.
- Rohmah, W.K. dan Santik, Y.D.P. 2020. Determinan Kualitas Tidur Pada Santri di Pondok Pesantren. *Higeia Journal of Public Health Research and Development*. 4(3): 649–659.
- Ronita, P. 2020. Penilaian Status Gizi Dan Konsep Dasar Timbulnya Masalah Gizi. *Modul*, (Nut 161): 6–7.
- Rukmana, E. Fransiari, M.E. Damananik, K.Y. dan Nurfaiziah, L.R. 2023. Penilaian Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang serta Status Gizi pada Remaja di SMA Yayasan Bandung, Kabupaten Deli Serdang. *Amerta Nutrition*. 7(2): 178–183.
- Sahita, C. Tiara, D.N. Mukti, A.R. Harwati, H.P. dan Lestari, C.R. 2023. Hubungan Durasi Tidur dengan Berat Badan. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*. 2(1): 23–29.
- Salsabila, A.S. dan Frisca. 2023. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Obesitas pada Karyawan RSUD Kepahiang Bengkulu. *Ebers Papirus*. 29(1): 12–21. Available at: <https://doi.org/10.24912/ep.v29i1.24483>.

- Sidiartha, I.G.A.D.N. dan Pratiwi, I.G.A.P.E. 2020. Hubungan Antara Sarapan Dengan Obesitas Pada Anak Usia 6 – 12 Tahun. *Jurnal Medika Udayana*. 9(5): 13–17.
- Simpatik, R.H. Purwaningtyas, D.R. dan Dhanny, D.R. 2023. Hubungan Kualitas Tidur, Tingkat Stres, dan Konsumsi Junk Food dengan Gizi Lebih pada Remaja As-Syafi'iyah 02 Jatiwaringin. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*. 4(1): 46. Available at: <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55>.
- Stefani, M. dan Humayrah, W. 2021. Penilaian Status Gizi. *Modul*: 1–26. Available at: <http://repository.usahid.ac.id/2067/1/Modul PSG %282%29.pdf>.
- Sukmawati, N.M.H. dan Putra, I.G.S.W. 2019. Reliabilitas Kusioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) Versi Bahasa Indonesia Dalam Mengukur. 3(2). 30–38.
- Suryana, E. Hasdikurniati, A.I. Harmayanti, A.A. dan Harto, K. 2022. Perkembangan Remaja Awal, Menengah Dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*. 8(3): 1917–1928.
- Syarfaini. 2014. *Berbagai Cara Menilai Status Gizi Masyarakat*. 1st edn, *Allauddin University Press*. 1st edn. Edited by I. Ismali. Makassar.
- Supariasa, I.D.N. Bakri, B. Fajar I. 2020. Penilaian Status Gizi. Edisi Dua. Penerbit Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Widyastuti, S.R. 2022. Pengembangan Skala Likert untuk Mengukur Sikap terhadap Penerapan Penilaian Autentik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Aswaja* 3(2): 57–76.
- Wiranata, Y. dan Inayah, I. 2020. Perbandingan Penghitungan Massa Tubuh Dengan Menggunakan Metode Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA). *Jurnal Manajemen Kesehatan Yayasan RS.Dr. Soetomo*. 6(1): 43. A
- Wiworo, H. and Setyobroto, I. 2022. *Modul Etika Penelitian*. Cetakan Pe, *Modul Etika Penelitian*. Cetakan Pe. Edited by T. Purnama. Jakarta: Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Jakarta I.
- World Health Organization. 2018. Physical-Activity @ [Www.Who.Int'](http://www.who.int). Available

- at: <http://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>.
- WHO. 2024. Obesity-and-Overweight @ [Www.Who.Int'](http://www.who.int), *Organización Mundial de la Salud*, p. 1. Available at: <http://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>.
- Yunawati, I. et al. 2023. *Penilaian Status Gizi ABCD*. Cetakan 1. Edited by Desmawati and D.S. Effendy. Purbalingga: EUREKA MEDIA AKSARA.
- Yunitasari, E., Triningsih, A. dan Pradanie, R. 2019. Analysis of Mother Behavior Factor in Following Program of Breastfeeding Support Group in the Region of Asemrowo Health Center, Surabaya. *NurseLine Journal*, 4(2): 94–102. Available at: <https://doi.org/10.19184/nlj.v4i2.11515>.
- Zerlina, M. dan Humayrah, W. 2023. Hubungan Kesadaran dan Pengetahuan Gizi serta Kesadaran Kesehatan terhadap Status Gizi Remaja Jakarta. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*. 12(1): 220.
- Zhang, C. Zhang, H. Zhao, M. Li, Z. Cook, C.E. Buysse, D.J. Zhao, Y. dan Yao, Y. 2020. Reliability, Validity, and Factor Structure of Pittsburgh Sleep Quality Index in Community-Based Centenarians. *Frontiers in psychiatry*. 11: 573530.