

**SKRIPSI**



**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO,  
AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRES  
DAN *SCREEN TIME* DENGAN STATUS GIZI PADA ORANG  
DEWASA DI KELURAHAN KOTA BAMBU UTARA**

**OLEH  
AVIFAH NORMALIA ISTI  
1605025098**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
JAKARTA  
2020**

# SKRIPSI



## **HUBUNGAN ASUPAN ENERGI DAN ZAT GIZI MAKRO, AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR, TINGKAT STRES DAN *SCREEN TIME* DENGAN STATUS GIZI PADA ORANG DEWASA DI KELURAHAN KOTA BAMBU UTARA**

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh Gelar Sarjana Gizi**

**OLEH  
AVIFAH NORMALIA ISTI  
1605025098**

**PROGRAM STUDI GIZI  
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA  
JAKARTA  
2020**

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

Nama : Avifah Normalis Isti  
NIM : 1605025098  
Program Studi : Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Stres dan *Screen Time* dengan Status Gizi pada Orang Dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. D.R HAMKA

Jakarta, 01 januari 2021

**TIM PENGUJI**

Pembimbing : Debby Endayani Safitri, S.Gz., M.KM

(*Debby*)

## PENGESAHAN TIM PENGUJI

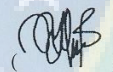
Nama : Avifah Normalis Isti  
NIM : 1605025098  
Program Studi : Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Stres dan *Screen Time* dengan Status Gizi pada Orang Dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. D.R HAMKA

Jakarta, 01 Januari 2021

### TIM PENGUJI

Penguji I : Yuli Dwi Setyowati, S.Gz., M.Si



## PENGESAHAN TIM PENGUJI

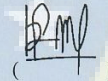
Nama : Avifah Normalis Isti  
NIM : 1605025098  
Program Studi : Gizi  
Judul Skripsi : Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Stres dan *Screen Time* dengan Status Gizi pada Orang Dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara

Skripsi dari mahasiswa tersebut di atas telah berhasil dipertahankan di hadapan tim penguji dan diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh Gelar Sarjana Gizi pada Program Studi Gizi Fakultas Ilmu-ilmu Kesehatan, Universitas Muhammadiyah Prof. D.R HAMKA

Jakarta, 01 januari 2021

TIM PENGUJI

Penguji II : Fildzah Badzilina, S.Gz., M.KM



viii

**UNIVERSITY OF MUHAMMADIYAH PROF. DR. HAMKA**  
**FACULTY OF HEALTH SCIENCES**  
**BACHELOR OF NUTRITION PROGRAM**

Thesis, Jan 2021

Avifah Normalia Isti,

*“The Relationship Between Energy Intake and Macro Nutrients, Physical Activity, Sleep Quality, Stress Level and Screen Time with Nutritional Status Of Adults in Kota Bambu Utara Village”*

**ABSTRACT**

*Nutritional status is one of the factors in improving the quality of human resources. Nutritional status in early adulthood is influenced by energy intake and macro nutrients, physical activity, sleep quality, stress level and screen time. The purpose of this study was to see the relationship between energy intake and macro nutrients, physical activity, sleep quality, stress levels and screen time with nutritional status in early adulthood in Kota Bambu Utara Village. This study used a cross sectional study design. Primary data collected were body weight and height, energy intake and macro nutrients data using a 2x24 hour food recall questionnaire, physical activity data using the Physical Activity Level (PAL), sleep quality data using the pittsburg sleep quality index (PSQI), stress level data using the Depression, Anxiety, Stress Scale (DASS14) and screen time data using a screen time questionnaire. The number of samples taken consisted of 80 people the sampling technique in this study used simple random sampling method. The statistical tests used chi square and fisher exact. The results of statistical tests showed that there was relationship between sleep quality and stress level with nutritional status. Meanwhile, the variable which were not related to nutritional status were energy intake, protein intake, fat intake, carbohydrate intake.*

***Keyword : Nutritional Status, Sleep Quality, Stress Level***

## DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR COVER .....	
HALAMAN JUDUL .....	ii
HALAMAN PERNYATAAN KEASLIAN .....	iii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI .....	iv
HALAMAN PENGESAHAN TIM PENGUJI .....	vi
RIWAYAT HIDUP .....	ix
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	x
KATA PENGANTAR .....	xi
ABSTRAK .....	xiii
<i>ABSTRACT</i> .....	xiv
DAFTAR ISI .....	xv
DAFTAR TABEL .....	xviii
DAFTAR GAMBAR .....	xix
DAFTAR LAMPIRAN .....	xx
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	4
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	5
E. Ruang Lingkup Penelitian .....	6
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
A. Dewasa Awal .....	7
B. Masalah yang Sering Muncul pada Usia Dewasa .....	7
C. Status Gizi .....	8

D. Faktor-faktor yang Memengaruhi Status Gizi pada Dewasa Awal .....	10
E. Metode <i>Food Recall</i> .....	18
<b>BAB III KERANGKA KONSEP, DEFINISI OPERASIONAL, DAN HIPOTESIS</b>	
A. Kerangka Konsep .....	22
B. Definisi Operasional .....	23
C. Hipotesis .....	27
<b>BAB IV METODE PENELITIAN</b>	
A. Rancangan Penelitian .....	28
B. Lokasi dan Waktu .....	28
C. Penentuan Populasi dan Sampel .....	28
D. Besar Sampel .....	29
E. Teknik Pengambilan Sampel .....	29
F. Alur Penelitian .....	30
G. Instrumen Penelitian .....	31
H. Jenis Data dan Teknik Pengambilan Data .....	32
I. Pengolahan Data .....	33
J. Analisis Data .....	37
<b>BAB V HASIL PENELITIAN</b>	
A. Gambaran Umum Lokasi Penelitian .....	39
B. Analisis Univariat .....	40
C. Analisis Bivariat .....	43
<b>BAB VI PEMBAHASAN</b>	
A. Keterbatasan Penelitian .....	47
B. Status Gizi Dewasa Awal .....	47
C. Asupan Energi dan Zat Gizi Makro .....	49
D. Aktivitas Fisik .....	55



E. Kualitas Tidur .....	56
F. Tingkat Stres .....	57
G. <i>Screen Time</i> .....	58

## BAB VII SIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan .....	60
B. Saran .....	61

## DAFTAR PUSTAKA

## LAMPIRAN



## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1	Klasifikasi Status Gizi .....	9
Tabel 2.2	Kebutuhan Energi dan Zat Gizi Makro .....	11
Tabel 2.3	Kelebihan dan Kekurangan Metode <i>Food Recall</i> .....	20
Tabel 4.1	Nilai PAR Aktivitas Fisik .....	35
Tabel 4.2	Tabel Penilaian PSQI .....	36
Tabel 5.1	Distribusi Menurut Karakteristik Responden pada Orang Dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara .....	40
Tabel 5.2	Distribusi Responden Menurut Status Gizi pada Orang Dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara .....	41
Tabel 5.3	Distribusi Responden Menurut Asupan Energi dan Zat Gizi Makro pada Orang Dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara .....	41
Tabel 5.4	Distribusi Responden Menurut Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Tingkat Stres dan <i>Screen Time</i> pada Orang Dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara .....	42
Tabel 5.5	Hubungan Antara Asupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Orang Dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara .....	43
Tabel 5.6	Hubungan Antara Kualitas Tidur, Tingkat Stres dan <i>Screen Time</i> dengan Status Gizi pada Orang Dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara .....	45

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Teori .....	21
Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	22



## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 Lembar *Informed Consent*
- Lampiran 2 Formulir Identitas Responden
- Lampiran 3 Kuesioner Kualitas Tidur
- Lampiran 4 Kuesioner Tingkat Stres
- Lampiran 5 Kuesioner *Screen Time* dan Aktivitas Fisik
- Lampiran 6 Formulir *Food Recall 2 x 24 Jam*
- Lampiran 7 Surat Kaji Etik
- Lampiran 8 Surat Izin Pengambilan Data
- Lampiran 9 *Output* Olah Data
- Lampiran 10 Dokumentasi



# BAB I

## PENDAHULUAN

### A. Latar Belakang

Dewasa awal atau dewasa muda merupakan peralihan seseorang dari masa remaja menjadi masa tua (Agoes, 2003). Pada masa tersebut dikenal dengan masa produktif, ditandai dengan pencapaian tingkatan pendidikan, kemapanan hidup, dan kesuksesan karier (Kemenkes, 2017). Ada beberapa sumber kategori usia pada dewasa awal. Menurut (Santrock, 2011) usia dewasa awal dimulai dari seseorang menginjak usia 18 sampai usia 25 tahun, sedangkan jika merujuk pada pendapat (Hurlock, 1996) rentang usia dewasa awal yaitu dari 18 tahun hingga 40 tahun. Peningkatan sumber daya manusia (SDM) dapat diwujudkan melalui pembangunan dalam sektor kesehatan. Status gizi yang baik merupakan salah satu faktor meningkatnya kualitas sumber daya manusia (Sulistyoningsih, 2011).

Masalah gizi pada dewasa yang harus diperhatikan yaitu gizi lebih dan gizi kurang. Status gizi kurang atau lebih dapat menimbulkan beberapa penyakit dan menurunkan produktivitas pada seseorang. *Overweight* dan obesitas merupakan masalah gizi yang saat ini mendominasi pada kelompok dewasa awal di Indonesia (Suryana, dkk 2016). Penyakit diabetes militus tipe II, jantung koroner, dyslipidemia, osteoarthritis dan penyakit degeneratif lainnya merupakan penyakit yang sangat erat kaitannya dengan status gizi lebih (Kemenkes, 2017).

Keadaan tubuh sebagai akibat dari konsumsi makanan dan pemakaian zat-zat gizi merupakan pengertian dari status gizi. Menurut Almatser status gizi lebih, status gizi kurang dan status gizi buruk adalah klasifikasi dari status gizi (Almatsier, 2009). Menurut data dunia World Health Organization (WHO) menyampaikan bahwa gizi lebih atau obesitas merupakan masalah epidemiologi global yang menjadi ancaman serius bagi kesehatan masyarakat dunia. Obesitas menyebabkan penyakit komplikasi lain seperti diabetes dan penyakit jantung yang menyebabkan sebesar 2,8 juta orang kehilangan nyawa. Penelitian dengan melakukan pengontrolan secara berkala untuk melihat perubahan prevalensi obesitas pada seluruh populasi di dunia dari tahun 1980 hingga 2013 menunjukkan penderita obesitas di Eropa Barat sebanyak 13,9%. Prevalensi

obesitas tertinggi yaitu berada di Meksiko sebesar 10,5%, Chili sebesar 11,9%, Costa Rica sebesar 12,4%, dan Uruguay sebesar 18,1% (WHO, 2014).

Berdasarkan data nasional, prevalensi berat badan lebih (*overweight*) mengalami peningkatan dari tahun sebelumnya. Pada tahun 2013 prevalensi berat badan lebih (*overweight*) berdasarkan Indeks Masa Tubuh (IMT) sebesar 11,5% lalu meningkat pada tahun 2018 menjadi 13,6%. Status gizi obesitas pun mengalami peningkatan prevalensi yang cukup signifikan. Pada tahun 2013 prevalensi obesitas sebesar 14,8% lalu pada tahun 2018 prevalensinya sebesar 21,8% dan DKI Jakarta menjadi provinsi dengan tingkat prevalensi tertinggi kedua setelah provinsi Sulawesi Utara dengan prevalensinya yang mencapai 29,8% (Risikesdas, 2018).

Status gizi dewasa awal disebabkan oleh banyak faktor. Diantaranya yaitu, faktor keturunan, gaya hidup dan faktor lingkungan (Serly, Sofian, & Ernalina, 2015). Gizi adalah zat yang sangat dibutuhkan oleh tubuh. zat gizi yang diasup secara cukup dan seimbang akan berdampak pada kesehatan optimal seseorang. Apabila asupan zat gizi tidak mencukupi dan tidak seimbang maka akan berdampak pada metabolisme tubuh dan masalah gizi. Begitu pula jika asupan zat gizi yang berlebih dapat mengakibatkan gangguan kesehatan diantaranya yaitu peningkatan tekanan darah, peningkatan gula dalam darah, dan peningkatan profil lipida darah seperti trigliserida, kolesterol, LDL, HDL dan VLDL (Kemenkes, 2017). Menurut (Ambarita, 2015) prevalensi gizi lebih atau obesitas pada mahasiswa Akademi Kebidanan Agatha Yayasan Vala Agatha di Pemantang Siantar, disebabkan oleh variabel konsumsi energi, protein, lemak dan karbohidrat.

Aktivitas fisik dibutuhkan untuk salah satu upaya menyeimbangkan antara pengeluaran dan pemasukan zat gizi sehingga diharapkan dapat membuat berat badan menjadi ideal. Aktivitas fisik pada dewasa cenderung rendah yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti kesibukan dan gaya hidup yang kurang baik (Kemenkes, 2017). Beberapa penelitian terkait hubungan aktivitas fisik dengan status gizi telah dilakukan. Marpaug, dkk (2015) melakukan penelitian pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat di Universitas Sumatra Utara

yang menyebutkan bahwa kejadian gizi lebih pada mahasiswa dipengaruhi oleh aktivitas fisik yang rendah (Marpaug, Lubis, & Nasution, 2015).

Faktor selanjutnya yang dapat memengaruhi status gizi adalah kualitas tidur. Faktor yang memengaruhi kualitas tidur malam yaitu meliputi waktu yang diperlukan untuk memulai tidur (*sleep latency*), durasi tidur (*sleep duration*), presentase antara banyaknya waktu tidur dengan waktu yang dihabiskan di tempat tidur (*sleep efficiency*), gangguan tidur yang sering dialami waktu malam hari (*sleep disturbance*), penggunaan obat tidur, gangguan yang biasa dialami saat siang hari dan kualitas tidur secara subjektif (*subjective sleep quality*) (Buysse dalam Khasan, 2017). Beberapa penelitian terkait hubungan kualitas tidur dengan status gizi telah dilakukan. Khasan (2017) melakukan penelitian pada siswa SMAN Jakarta 4 yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara kualitas tidur dengan status gizi (Khasan & Sidarta, 2017).

Faktor lainnya yang bisa memengaruhi status gizi adalah stres. Tidak dapat dihindari masa dewasa awal cukup rentan terhadap permasalahan. Permasalahan ini bisa didapatkan dari faktor dalam ataupun luar. contohnya seperti teman sebaya, masyarakat ataupun keluarga. Jika permasalahan tersebut tidak dapat diterima atau diselesaikan dengan baik maka akan memengaruhi kondisi psikologis seseorang (Fernanda, 2019)

Kondisi tubuh yang stres akan memengaruhi perilaku makan, yaitu lebih pada konsumsi makanan berlebih yang akan mengakibatkan obesitas. Orang-orang dengan karakteristik tertentu saat berada dalam kondisi stres akan mengonsumsi makanan lebih banyak dan mengalami peningkatan total konsumsi makan (Nadaek, 2015).

Faktor berikutnya yang dapat memengaruhi obesitas yaitu *screen time*. *Screen time* adalah waktu yang dipakai dalam penggunaan alat elektronik seperti komputer, laptop, pemakaian gadget, bermain *game online*, dan menonton video (Anderson dalam Ningrum, 2018). Meningkatnya durasi *screen time* akan mengurangi waktu untuk melakukan aktivitas fisik dan juga dapat memengaruhi pola konsumsi makanan karena pengaruh iklan di berbagai media (Fikawati, 2017). Beberapa penelitian terkait pengaruh *screen time* terhadap status gizi pada dewasa awal telah diteliti. Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa Fakultas

Ilmu Kesehatan di Universitas Muhammadiyah Surakarta bahwa status gizi dapat dipengaruhi oleh *screen time* (Pratiwi & Mardiyati, 2018)

Studi pendahuluan yang dilakukan pada tanggal 31 Mei 2020 dengan cara pengukuran berat badan dan tinggi badan yang dikonversikan kedalam bentuk IMT pada 5 orang dewasa awal. Dari hasil tersebut didapatkan dari 5 orang, terdapat 2 orang (40%) dewasa awal yang status gizinya *overweight* dan obesitas, dan 3 orang (60 %) yang status gizi normal.

Berdasarkan penjelasan latar belakang di atas yang menyebutkan bahwa adanya hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres dan *screen time* dengan status gizi, tingginya prevalensi gizi lebih pada dewasa awal di Jakarta yang mencapai 29,8%, dan data studi pendahuluan yang menunjukkan tingginya presentase dewasa awal berstatus gizi *overweight* dan obesitas sebanyak 40%. Maka dari itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian pada dewasa awal di Kelurahan Bambu Utara.

## **B. Rumusan Masalah**

Dewasa awal merupakan sumber daya manusia yang penting untuk periode selanjutnya. Status gizi pada dewasa awal berpengaruh pada kesehatan, kreativitas serta produktivitasnya. Oleh karena itu penulis tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres dan *screen time* dengan status gizi pada dewasa awal di Kelurahan Kota Bambu Utara.

## **C. Tujuan Penelitian**

### **1. Tujuan Umum**

Untuk mengetahui hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro, aktivitas fisik, kualitas tidur, tingkat stres dan *screen time* dengan status gizi pada pada orang dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara.

### **2. Tujuan Khusus**

- a. Mengidentifikasi gambaran status gizi pada orang dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara.



- b. Mengidentifikasi gambaran asupan energi dan zat gizi makro (protein, lemak dan karbohidrat) pada orang dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara..
- c. Mengidentifikasi gambaran aktivitas fisik pada orang dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara.
- d. Mengidentifikasi gambaran kualitas tidur pada orang dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara.
- e. Mengidentifikasi gambaran tingkat stres pada orang dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara.
- f. Mengidentifikasi gambaran *screen time* pada orang dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara..
- g. Menganalisis hubungan antara asupan energi dan zat gizi makro dengan status gizi pada orang dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara..
- h. Menganalisis hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada orang dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara..
- i. Menganalisis hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada orang dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara.
- j. Menganalisis hubungan antara tingkat stres dengan status gizi pada orang dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara.
- k. Menganalisis hubungan antara *screen time* dengan status gizi pada orang dewasa di Kelurahan Kota Bambu Utara.

#### **D. Manfaat Penelitian**

##### **1. Bagi Masyarakat**

Penelitian ini dapat dijadikan tambahan referensi mengenai gambaran status gizi khususnya usia dewasa awal dengan memperhatikan faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi.

##### **2. Bagi Peneliti Lain**

Hasil penelitian ini dapat dimanfaatkan dan dijadikan referensi bagi penulis lain yang ingin melakukan penelitian tentang faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi pada dewasa awal.

## E. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Kelurahan Kota Bambu Utara, Kecamatan Palmerah, Jakarta Barat. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan desain studi *cross sectional*. Tujuan penelitian ini yaitu untuk menganalisis faktor-faktor yang berhubungan dengan status gizi pada dewasa awal. Sampel diambil menggunakan metode *Simple Random Sampling*. Jenis data yang digunakan yaitu data primer dan data sekunder. Data primer didapatkan dari kuesioner serta wawancara yang meliputi karakteristik responden, perhitungan antropometri, wawancara asupan energi dan zat gizi makro menggunakan metode *food recall* 2x24 jam, data kualitas tidur menggunakan kuesioner PSQI, data tingkat stres menggunakan kuesioner DASS14, data aktivitas fisik menggunakan kuesioner PAL, dan data *screen time* menggunakan kuesioner *screen time*. Sedangkan data sekunder didapatkan dari Kelurahan Bambu Utara yaitu data populasi dewasa awal di kelurahan tersebut. Setelah itu, data diolah dan dianalisis menggunakan perangkat lunak statistik. Analisis data yang dilakukan yaitu analisis univariat dan analisis bivariat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adriani, M., & Wirjatmadi, B. (2012). *Peranan Gizi Dalam Siklus Kehidupan* (1st ed.). Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Ali, M., & Asrori, M. (2011). *Psikologi Remaja* (7th ed.). Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Almatsier S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (7th ed.). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier S, Soetardjo S, Soekarti M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Ambarita, M. M. (2015). *Faktor Resiko Penyebab Kejadian Gizi Lebih Pada Mahasiswa Akademi Kebidanan Agatha Yayasan Vala Agatha Pematang Siantar Tahun 2013*. 4(2), 688–696.
- Arisman. (2007). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* (3rd ed.). Jakarta: EGC.
- Armanda, F. (2017). *Kualitas Tidur, Kebiasaan Makan, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Pegawai Negeri sipil kota tangerang selatan fadhila rahma armanda*. Departemen Gizi Manusia, Fakultas Ekologi, 1(1), 14–22.
- Brown, J. . (2005). *Nutrition Through The Life Cycle* (2nd ed.). United States Of America: Thomson Wadsworth.
- Chalidzar, F., & Elliyanti, A. (2020). *Pengaruh Aktivitas Fisik Menggunakan YMCA Step Test terhadap Perubahan Kadar Gula Darah Sewaktu Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Andalas*. 9(Supplement 1), 43–50.
- Cinar, S., & Eser, I. (2012). *Effect on Sleep Quality of Massage Effect on Sleep Quality of Back Massage in Older Adults in Rest Home*. 5(1), 2–7. Retrieved from <http://www.deuhyoedergi.org>
- Dariyo, Agoes. (2003). *Psikologi Perkembangan Dewasa Muda*. Jakarta: PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Departemen Gizi dan Kesehatan Masyarakat. (2012). *Gizi dan Kesehatan Masyarakat* (7th ed.). Jakarta: Rajawali Pers.
- Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.

- (2015). *Jenis dan Determinan Masalah Lingkungan*.
- Diani, Y. H. (2018). *Faktor-Faktor yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Indonesia*. 5.
- Dieny, F. F. (2014). *Permasalahan Gizi Pada Remaja Putri*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Februhartanty, J., Rachman, P. H., Ermayani, E., Dianawati, H., & Harsian, H. (2016). *Gizi Dan Kesehatan Remaja* (1st ed.). Jakarta: Jakarta: SEAMEO REFCON.
- Fernanda, Alifia Putri. (2019). *Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya*. 3(2), 35-40.
- Fikawati, S. (2017). *Gizi Anak dan Remaja* (1st ed.). Depok: Rajawali Pers.
- Florence, A. G. (2017). *Hubungan Pengetahuan Gizi dan Pola Konsumsi dengan Status Gizi pada Mahasiswa TPB Sekolah Bisnis dan Manajemen Institut Teknologi Bandung*.
- Handari, S. R. T., & Loka, T. (2016). *Hubungan Aktivitas Fisik dan Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Lebih Remaja SMA Labschool Kebayoran Baru Jakarta Selatan Tahun 2016*. (August), 153–162.
- Heiman, T., & Kariv, D. (2005). *Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students*. *College Student Journal*, 39(1), 72–89.
- Hurlock, E. B. (1996). *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ibrahim. (2013). *Misteri Tidur*. Dar Kitabuna. Jakarta
- Ilham, et al. (2017). *Hubungan Asupan Energi dan Protein Terhadap Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Studi Kasus Pada Mahasiswa UIN Sunan Ampel Surabaya*. *Journal of Health Science and Prevention*, Vol.1(2),September, 2017 ISSN 2549-919X
- Iqbal, M., & Puspaningtyas, D. E. (2018). *Penilaian Status Gizi: ABCD*. Jakarta: Salemba Medika.
- Irianto, D. P. (2007). *Pedoman Gizi Lengkap: Keluarga dan Olahragawan* (2nd ed.). Yogyakarta: ANDI.
- Kartasapoetra, Marsetyo, & Med. (2005). *Ilmu Gizi* (5th ed.). Jakarta: PT RINEKA CIPTA.

- Kemenkes. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan* (1st ed.). Jakarta.
- Kemenkes. (2017). *Penilaian Status Gizi* (1ed). Jakarta
- Khasan, N., & Sidarta, N. (2017). *Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Pada Anak SMA*. (I), 1–16.
- Manginte, A. B. (2015). *Hubungan Antara Stres Dengan Status Gizi Mahasiswa Program S1 Keperawatan Semester VIII Stikes Tana Toraja Tahun 2015*. Jurnal Agrosaint, VI(3), 182–192.
- Marpaug, C. A., Lubis, Z., & Nasution, E. (2015). *Hubungan Pengetahuan, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadia Gizi Lebih Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sumatra Utara Tahun 2015*.
- Muchlisa, Citrakesumasari, & Indriasari, R. (2013). *Hubungan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin Makassar Tahun 2013*.
- Murray, R. K., Granner, D. K., & Rodwell, V. W. (2009). *Biokimia Harper*. Edisi 27. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Muslim, Moh (2020). *Manajemen Stres Pada Masa Pandemi COvid-19*. Jurnal Manajemen Bisnis, Vol. 23 No. 2 / 2020
- Ningrum, D. M. A. (2018). *Hubungan Screen Time Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Nugroho. (2009). *Keperawatan gerontik & Geriatrik* (3ed). Jakarta: EGC
- Odgen CL, et al. (2010). *Prevalence of High Body Mass Index in US Children and Adolescents, 2007-2008*. JAMA, January 20, 2010—Vol 303, No. 3 (Reprinted)
- Patimah, S. (2017). *Gizi Remaja Putri Plus 1000 Hari Pertama Kehidupan* (1st ed.). Bandung: PT Refika Aditama.
- Poetry, et al. (2020). *Perbedaan Konsumsi Energi dan Zat Gizi Makro Berdasarkan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga*. Media Gizi Indonesia. 2020.15(1): 52–59 <https://doi.org/10.204736/mgi.v15i1.52-59>
- Pratiwi, R., & Mardiyati, N. L. (2018). *Screen Time dengan Konsumsi Sayur dan Buah Serta Kenaikan Berat Badan pada Mahasiswa Fakultas Ilmu*

- Kesehatan. Jurnal Nutrisia*, 20(2), 53–60.  
<https://doi.org/10.29238/jnutri.v20i2.10>
- Prihatin, S. D. (1997). *Pengembangan Sumber Daya Manusia Suatu Kebijakan*. Universitas Gadjah Mada. Yogyakarta 1 (1): 73-97
- 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), 49.  
<https://doi.org/10.26576/profesi.148>
- Riskesdas, K. (2018). *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS)*. Journal of Physics A: Mathematical and Theoretical, 44(8), 1–200.  
<https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Santrock, J. W. (2011). *Life-Span Development (Perkembangan Masa Hidup)*. Jakarta: Erlangga.
- Sendir, M., Acaroglu, R., Kaya, H., Erol, S., & Akkaya, Y. (2007). *Evaluation of Quality of Sleep and Effecting Factors in Hospitalized Neurosurgical Patients*. Neurosciences, 12(3), 226–231.
- Serly, V., Sofian, A., & Ernalina, Y. (2015). *Hubungan Body Image , Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014*. Jurnal FK, 2(2), 1–14.
- Sikalak, W., Widajanti, L., & Aruben, R. (2017). *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Karyawan Perusahaan di Bidang Telekomunikasi Jakarta Tahun 2017*. Jurnal Kesehatan Masyarakat, 5(3).
- Sirajuddin, Mustamin, H., Nadimin, & Rauf, S. (2015). *Survei Konsumsi Pangan*. Jakarta: EGC.
- Sitoayu, L., Pertiwi, D. A., & Mulyani, E. Y. (2017). *Kecukupan Zat Gizi Makro, Status Gizi, Stres, dan Siklus Menstruasi pada Remaja*. Jurnal Gizi Klinik Indonesia, 13(3), 121. <https://doi.org/10.22146/ijcn.17867>
- Soekirman. (2006). *Hidup Sehat Gizi Seimbang dalam Siklus Kehidupan manusia*. Jakarta: PT Primamedia Pustaka.
- Sopacoly MG. 2012. *Hubungan Asupan Energi dengan Status Gizi Mahasiswa Pria Angkatan 2011*.

- Sugoyo, S. (2006). *Gizi Remaja Putri*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Sulistyoningsih, H. (2011). *Gizi Untuk Kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: GRAHA ILMU.
- Sumarna, et al. (2020). *Hubungan Antara Obesitas Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut*. Jurnal Ilmu Ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi Volume 20 Nomor 1 Februari 2020
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi* (2nd ed.). Jakarta.
- Suraya, Rani. (2018). *Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja Pengguna Smartphone di Madrasah Aliyah Negeri Binjai Tahun 2018*. Universitas Sumatra Utara.
- Suryana, A.L., Olivia, Z.Profil, D. A. N. & Pegawai, L. (2016). *Asupan Makanan Profil Lipid Pegawai dengan Status Gizi Normal dan Obesitas*. J. Ilm. Inov. 1, 155-162
- Susilowati, & Kuspriyanto. (2016). *Gizi dalam Daur Kehidupan* (1st ed.). Bandung: PT Refika Aditama.
- 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, 11(1), 1-4.
- Whitney, E., & Rolfes, S. R. (2013). *Understanding Nutrition* (13th ed). Belmont: Thomson Wadsworth.
- Widiyastuti, P., & Hardiyanti, E. A. (Eds.). (2009). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.