

HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK DAN INTENSITAS PENGGUNAAN MEDIA SOSIAL DENGAN STATUS GIZI LEBIH PADA REMAJA DI SMA NEGERI 14 JAKARTA TIMUR

Afifah Azzahra¹⁾, Ikha Deviyanti Puspita²⁾

Fakultas Ilmu Kesehatan¹⁾

Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta

afifahazzahra@upnvj.ac.id¹⁾

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan, aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 14 Jakarta Timur. Penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* dengan metode uji *chi square*. Penilaian pola makan menggunakan SQ-FFQ, aktivitas fisik menggunakan PAL, intensitas penggunaan media sosial menggunakan SONTUS serta pengukuran antropometri meliputi berat badan dan tinggi badan terhadap 58 remaja. Hasil analisis menunjukkan bahwa pola makan ($p=0,014$), aktivitas fisik ($p=0,023$) dan intensitas penggunaan media sosial ($p=0,000$) memiliki hubungan terhadap status gizi lebih pada remaja ($p<0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara pola makan, aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 14 Jakarta Timur.

Kata kunci : Pola Makan, Aktivitas Fisik, Intensitas Penggunaan Media Sosial, Status Gizi Lebih Remaja

ABSTRACT

This study aimed to determine the correlation between eating pattern, physical activity and the intensity of using social media with overnutrition status in adolescents at SMAN 14 East Jakarta. This study used cross sectional design with chi square test method. Eating pattern using SQ-FFQ, physical activity using PAL, intensity of using social media using SONTUS and anthropometry measurements included weight and height for 58 adolescents. The results of the analysis showed that the eating pattern ($p=0,014$), the physical activity ($p=0,023$) and the intensity of using social media ($p=0,000$) had a correlation to the overnutrition status in adolescents ($p<0,05$). This shows that there was a correlation between eating pattern, physical activity and intensity of using social media with overnutrition status in adolescents at SMAN 14 East Jakarta.

Keywords: *Eating Pattern; Physical Activity; Intensity Of Using Social Media; Over Nutrition in Adolescents*

PENDAHULUAN

Peralihan fungsi fisik, psikis, sosial, maupun kebutuhan gizi dari usia anak-anak ke tahap dewasa disebut remaja (OA.Esimai; OE, 2015). Remaja merupakan masa perkembangan penting kedua dalam kehidupan seseorang (Das et al., 2017). Periode kelompok usia remaja dimulai dari 10 sampai 19 tahun (WHO, 2018). Sebanyak seperempat populasi di dunia (1,8 miliar) terdiri dari kelompok usia 10 sampai 24 tahun dimana 90% tinggal di negara dengan penghasilan dalam kategori rendah dan menengah (Sawyer et al., 2012). Pada tahun 2019, kelompok usia remaja di Indonesia sebesar 24,01% dan persentase remaja menurut kelompok usia 16-18 tahun di DKI Jakarta sebesar 17,19% (Badan Pusat Statistik, 2019). Kelompok usia remaja mengalami peningkatan sebesar 1,26% dibandingkan pada tahun 2017 yaitu sebesar 15,93% (Badan Pusat Statistik, 2017).

Periode rentan mengalami masalah gizi salah satunya dialami pada saat remaja (Almatsier dalam Mokoginta, Budiarmo and Manampiring, 2016). Oleh karena itu masalah gizi remaja sangat penting untuk diperhatikan karena akan mempengaruhi status gizi saat dewasa dimana remaja mengalami pertumbuhan dan perkembangan tubuh yang cepat (Washi & Ageib, 2010). Di Indonesia, masalah gizi yang sering kali dijumpai saat ini adalah masalah kelebihan gizi dikarenakan tidak seimbangnya energi yang diasup dan pengeluaran energi tersebut. Gizi lebih terdiri dari obesitas dan *overweight* (Suharsa & Sahnaz, 2016). Menurut WHO tahun 2018, *overweight* dan obesitas merupakan penimbunan lemak berlebih yang dapat menyebabkan ketidakseimbangan kesehatan. Jika masalah gizi lebih pada remaja dibiarkan, akan cenderung terus berlanjut hingga dewasa dan lansia (Armadani, 2017).

Status gizi seseorang dipengaruhi oleh pola konsumsi makan (Khusniyati, Sari and Ro'ifah, 2016). Gambaran kebiasaan makan pada suatu kelompok tertentu sebagai acuan untuk memberikan informasi terkait jenis, jumlah bahan makanan dan frekuensi makan yang dikonsumsi setiap orang disebut pola makan (Agustin, 2015). Periode penting untuk menentukan pola makan seseorang ada pada saat remaja, oleh karena itu asupan energi dan nutrisi yang cukup dari makanan bergizi seimbang dengan pemilihan bahan makanan yang sesuai kebutuhan perindividu akan menghasilkan pertumbuhan optimal serta status gizi yang baik (Adinda, Sudaryati and Siagian, 2017). Di kota-kota besar Indonesia, peralihan lifestyle mengarah ke gaya hidup bermalasan - malasan dan westernisasi merujuk ke pola makan yang tidak baik dengan mengonsumsi makanan cepat saji dapat menyebabkan *overweight* dan obesitas dikarenakan komposisinya lebih banyak karbohidrat, lemak dan kolesterol yang kurang baik untuk tubuh (Mokolensang, Manampiring and Fatimawali, 2016).

Apabila asupan makan tidak sebanding dengan aktivitas fisik dapat menyebabkan ketidakseimbangan antara pengeluaran dan masuknya energi dari makanan yang dikonsumsi dimana kondisi tersebut mengakibatkan terjadinya penumpukan kalori (Zuhdy et al., 2015). Aktivitas fisik meliputi pergerakan tubuh yang memerlukan pengeluaran energi yang diakibatkan oleh otot rangka. Pada usia remaja, aktivitas fisik yang direkomendasikan Badan Kesehatan Dunia dilakukan minimal 3 kali seminggu dengan intensitas sedang selama 60 menit atau lebih (WHO, 2018). Faktor yang menentukan status gizi remaja sangat penting guna memelihara kesehatan tubuh, kehidupan dan mental yang sehat yaitu aktivitas fisik (Setiawati et al., 2019).

Seiring berkembangnya teknologi seperti *gadget* menyebabkan remaja semakin malas dan jarang meluangkan waktu untuk melakukan aktivitas fisik akibat peningkatan penggunaan media sosial dikarenakan waktu duduk yang tinggi (Setiawati et al., 2019). Intensitas penggunaan media sosial merupakan tingkatan penggunaan dan pemanfaatan layanan sosial media dilihat dari frekuensi (dalam sehari) dan durasi waktu (dalam satuan jam) (Ardari, 2016). Sebesar 87,3% remaja memiliki kebiasaan duduk yang tinggi dan dapat menyebabkan remaja mengalami obesitas (Miko & Dina, 2016). Menurut survei Indeks Web Global tahun 2016, setiap orang rata - rata menghabiskan waktu untuk bermedia sosial selama 2 jam, kegiatan tersebut menghabiskan waktu duduk tinggi yang dapat menyebabkan kurangnya aktivitas fisik. Selain itu dampak negatif penggunaan sosial media yang berlebihan berkaitan dengan status gizi. Waktu bermedia sosial yang lama, aktivitas yang ringan dapat mengakibatkan pola konsumsi makan tidak baik sehingga akan mempengaruhi status gizi dalam waktu lama. Menurut beberapa panduan durasi penggunaan

gadget untuk anak dan remaja sebanyak ≤ 2 jam/hari dimana rekomendasi ini ternyata tidak sesuai dengan kebiasaan para remaja. Kebiasaan menghabiskan waktu menggunakan alat-alat teknologi untuk mengakses media sosial akan berkontribusi terhadap gizi lebih (Dietz dalam Kumala, Margawarti and Rahadiyanti, 2019). Kegiatan tersebut menjadi kebiasaan sedentari bila dilakukan lebih dari dua jam dan termasuk ke dalam salah satu risiko terbentuknya obesitas pada remaja (Taveraz dalam Kumala, Margawarti and Rahadiyanti, 2019).

Secara nasional, masalah gizi remaja (IMT/U) usia 16-18 tahun kategori status gizi gemuk sebesar 9,5% dan status gizi obesitas sebesar 4%. Sedangkan di provinsi DKI Jakarta mengalami peningkatan untuk prevalensi status *overweight* (lebih) sebesar 12,8% dan obesitas sebesar 8,3% pada remaja usia 16-18 tahun (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Hasil studi pendahuluan terhadap 30 siswa dan siswi kelas X dan XI menunjukkan bahwa sebesar 3,3% dengan status gizi kurus, sebesar 20% dengan status gizi lebih dan sebesar 26,67% dengan status gizi obesitas. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti memiliki ketertarikan meneliti hubungan antara variabel independen dan dependen pada remaja SMA Negeri 14 Jakarta Timur.

Penelitian ini bertujuan untuk 1) Mengetahui umur dan jenis kelamin sebagai karakteristik responden; 2) Mengetahui status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur; 3) Mengetahui gambaran pola makan responden; 4) Mengetahui gambaran aktivitas fisik responden; 5) Mengetahui gambaran intensitas penggunaan media sosial responden; 6) Menganalisis hubungan pola makan, aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur.

METODE PENELITIAN

Desain, Tempat dan Waktu Penelitian

Desain penelitian ini adalah *cross-sectional*. Penelitian ini dilaksanakan di SMA Negeri 14 Jakarta Timur. Penelitian ini dilakukan pada bulan Januari hingga Juli 2020. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 503 siswa/i kelas X dan XI di SMA Negeri 14 Jakarta Timur.

Jumlah dan Cara Penarikan Subjek

Populasi dalam penelitian ini berjumlah 503 siswa/i kelas X dan XI di SMA Negeri 14 Jakarta Timur. Cara pengambilan sampel dengan teknik *simple random sampling*. Dengan kriteria inklusi yaitu 1) berstatus siswa/i aktif kelas X dan XI, 2) berusia 14-18 tahun, 3) responden dapat diukur secara antropometri (tinggi badan dan berat badan), 4) memiliki alat elektronik (*gadget*), 5) responden yang hadir dan bersedia menandatangani *Informed Consent* untuk mengikuti kegiatan penelitian sedangkan untuk kriteria eksklusi 1) responden yang memiliki keterbatasan dalam berkomunikasi. Berdasarkan perhitungan sampel dengan menggunakan rumus uji hipotesis perbandingan antara dua proporsi didapatkan sampel berjumlah 58 orang.

Jenis dan Cara Pengumpulan Data

Data dalam penelitian ini merupakan data primer yaitu 1) karakteristik responden: usia dan jenis kelamin, 2) pola makan diukur dengan menggunakan formulir *Semi Quantitative Food Frequency Questionnaire* (SQ-FFQ) yang diperoleh dengan wawancara terkait pola makan responden, 3) aktivitas fisik dinilai dengan menggunakan formulir *Physical Activity Level* (PAL) yang diisi oleh responden sendiri, 4) intensitas penggunaan media sosial diukur dengan menggunakan kuesioner SONTUS (*Social Networking Time Use Scale*) yang diisi oleh responden sendiri, 5) penimbangan BB diukur dengan timbangan *digital* dengan ketelitian 0,1 kg untuk menentukan status gizi dengan metode *self reported recall*, 6) pengukuran TB diukur dengan mikrotoa dengan ketelitian 0,1 cm untuk menentukan status gizi dengan metode *self reported recall*. Sedangkan data sekunder dalam penelitian ini bersumber dari pihak sekolah berupa profil sekolah SMAN 14 Jakarta Timur, jumlah dan nama siswa/i kelas X dan XI sebagai populasi penelitian.

Pengolahan dan Analisis Data

Pengolahan dan analisis data dilakukan dengan menggunakan *software* komputer. Data berat badan dan tinggi badan diolah menjadi data status gizi berdasarkan IMT/U. Uji normalitas menggunakan *Kolmogorov Smirnov* dilakukan sebelum melakukan analisis bivariat. Analisis bivariat digunakan untuk melihat hubungan pola makan, aktivitas fisik dan intensitas penggunaan media

sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur menggunakan uji *Chi-Square*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Gambaran Umum Lokasi Penelitian

Dilakukan di Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 14 Jakarta pada tanggal 22 April - 7 Mei 2020 yang merupakan sekolah dengan akreditasi A beralamat di Jalan SMA XIV, Kelurahan Cililitan, Kecamatan Kramat Jati, Jakarta Timur dengan luas tanah sebesar 3855 m², luas bangunan 6213 m² terdiri dari empat lantai dan didirikan pada tanggal 2 September 1964. SMAN 14 merupakan salah satu sma negeri favorit yang berada di daerah strategis Jakarta Timur karena berdekatan dengan beberapa pusat perbelanjaan dan terdapat berbagai macam restoran cepat saji sehingga memiliki paparan risiko yang lebih tinggi dibandingkan dengan sekolah lain yang letaknya jauh dari pusat perbelanjaan. Gedung SMAN 14 Jakarta memiliki 21 ruang kelas, ruang serbaguna, ruang multimedia, 5 labolatorium, perpustakaan, masjid, ruang agama, koperasi, UKS dan kantin. Unggul dalam prestasi akademik dan non akademik yang berwawasan internasional dengan menjunjung nilai budaya bangsa berdasarkan iman dan taqwa adalah visi sma negeri 14 jakarta serta salah satu misinya adalah membina peserta didik agar mampu berkompetisi dalam bidang akademik dan non akademik secara jujur dan sportif untuk mendapatkan hasil yang terbaik. Jumlah siswa/i kelas X - XII sebanyak 753 orang. Jadwal belajar mengajar dimulai pukul 06.30 - 15.00 WIB.

Gambaran Karakteristik Pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur

Tabel 1 Distribusi Karakteristik Responden

	n= 58	%
Usia Responden (Tahun)		
14-16	44	75,9
17-18	14	24,1
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	15	25,9
Perempuan	43	74,1

Sumber : Data Primer 2020

Hasil penelitian berdasarkan Tabel 1 menunjukkan bahwa distribusi karakteristik responden berdasarkan usia dengan frekuensi terbesar pada kategori usia 14 - 16 tahun sebesar 44 responden (75,9%) yang tergolong pada kategori remaja tengah (*middle adolescence*) distribusi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dengan frekuensi terbesar terdiri dari 43 siswi perempuan (74,1%).

Gambaran Status Gizi Pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur

Tabel 2 Distribusi Responden Berdasarkan Status Gizi

	n= 58	%
Status Gizi Lebih		
Gizi Lebih	14	24,1
Gizi Tidak Lebih	44	75,9

Sumber : Data Primer 2020

Hasil penelitian berdasarkan Tabel 2 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki status gizi tidak lebih sebesar 44 responden (75,9%).

Gambaran Pola Makan Pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Pola Makan Responden

	n= 58	%
Pola Makan		
Tidak Baik	44	75,9
Baik	14	24,1

Sumber : Data Primer 2020

Hasil penelitian berdasarkan Tabel 3 menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan tidak baik sebesar 44 orang (75,9%).

Gambaran Aktivitas Fisik Pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur

Tabel 4 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Aktivitas Fisik Responden

	n= 58	%
Aktivitas Fisik		
Ringan	37	63,8
Sedang	21	36,2

Sumber : Data Primer 2020

Hasil penelitian berdasarkan Tabel 4 menunjukkan distribusi aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur dengan frekuensi terbesar terdiri dari aktivitas fisik ringan sebesar 37 orang (63,8%).

Gambaran Intensitas Penggunaan Media Sosial Pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur

Tabel 5 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Intensitas Penggunaan Media Sosial

	n= 58	%
Intensitas Penggunaan Media Sosial		
Tinggi	24	41,4
Sedang	34	58,6

Sumber : Data Primer 2020

Hasil penelitian berdasarkan Tabel 5 menunjukkan distribusi intensitas penggunaan media sosial di SMA Negeri 14 Jakarta Timur dengan frekuensi terbesar terdiri dari dan intensitas penggunaan media sosial sedang sebesar 34 orang (58,6%).

Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur

Tabel 6 Analisis Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Intensitas Penggunaan Media Sosial dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur

Variabel	Status Gizi				Total		p-value
	Lebih		Tidak Lebih		N	%	
	N	%	N	%			
Pola Makan							
Tidak Baik	14	31,8	30	68,2	44	100	0,014
Baik	0	0	14	100	14	100	
Aktivitas Fisik							
Ringan	13	35,1	24	64,9	37	100	0,023
Sedang	1	4,8	20	95,2	21	100	
Intensitas Penggunaan Media Sosial							
Tinggi	14	58,3	10	41,7	24	100	0,000
Sedang	0	0	34	100	34	100	

Sumber : Data Primer 2020

Berdasarkan Tabel 6 menunjukkan bahwa pola makan secara statistik dinyatakan signifikan berhubungan terhadap status gizi lebih dengan nilai $p\text{-value} = 0,014$ ($p < 0,05$) dilihat pada hasil analisis yang menyatakan bahwa pola makan tidak baik dimiliki pada remaja dengan status gizi lebih sebanyak 14 orang (31,8%), pola makan tidak baik dimiliki pada remaja dengan status gizi tidak lebih sebanyak 30 orang (68,2%), sedangkan pola makan baik dimiliki pada remaja dengan status gizi tidak lebih sebanyak 14 orang (100%). Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,014$ ($p < 0,05$), sehingga didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur.

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 6 hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur menunjukkan bahwa aktivitas fisik secara statistik berhubungan terhadap status gizi lebih dengan $p\text{-value} = 0,023$ ($p < 0,05$) menyatakan bahwa aktivitas fisik ringan dimiliki pada remaja dengan status gizi lebih sebanyak 13 orang (35,1%), aktivitas fisik ringan dimiliki pada remaja dengan status gizi tidak lebih sebanyak 24 orang (68,2%), sedangkan aktivitas fisik sedang dimiliki pada remaja dengan status gizi lebih sebanyak 1 orang (4,8%), aktivitas fisik sedang dengan status gizi tidak lebih sebanyak 20 orang (95,2%). Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,023$ ($p < 0,05$) sehingga didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur.

Berdasarkan hasil analisis pada Tabel 18 menunjukkan bahwa intensitas penggunaan media sosial secara statistik berhubungan terhadap status gizi lebih dengan $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) dilihat pada hasil analisis yang menyatakan bahwa intensitas penggunaan media sosial tinggi dimiliki pada remaja dengan gizi lebih sebanyak 14 orang (58,3%), intensitas penggunaan media sosial tinggi dimiliki pada remaja dengan status gizi tidak lebih sebanyak 10 orang (41,7%), sedangkan intensitas penggunaan media sosial sedang dimiliki pada remaja dengan status gizi tidak lebih sebanyak 34 orang (100%). Hasil uji statistik diperoleh $p\text{-value} = 0,000$ ($p < 0,05$) sehingga didapatkan kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur.

SIMPULAN

Kesimpulan berisi rangkuman singkatan hasil penelitian dan pembahasan sesuai dengan tujuan dari penelitian ini, maka dapat diambil kesimpulan yaitu: 1) berdasarkan karakteristik usia remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur terdiri dari usia 14 - 16 tahun sebesar 44 orang (75,9%), 2) berdasarkan karakteristik jenis kelamin, remaja laki - laki sebanyak 15 orang (25,9%) dan remaja perempuan sebanyak 43 orang (74,1%), 3) berdasarkan distribusi frekuensi status status gizi pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur tergolong tidak lebih sebanyak 44 orang (75,9%), 4) pola makan pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur tergolong tidak baik sebanyak 44 orang (75,9%), 5) aktivitas fisik pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur tergolong ringan sebanyak 37 orang (63,8%), 5) intensitas penggunaan media sosial pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur tergolong sedang sebanyak 34 orang (58,6%), 6) ada hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur ($p\text{-value} = 0,014$), 7) ada hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur ($p\text{-value} = 0,023$), ada hubungan yang bermakna antara intensitas penggunaan media sosial dengan status gizi lebih pada remaja di SMA Negeri 14 Jakarta Timur ($p\text{-value} = 0,000$).

SARAN

Bagi Sekolah

- a. Diharapkan sekolah dapat mengadakan penyuluhan terkait pola makan sehat.
- b. Menerapkan kantin sehat dengan memperhatikan penggunaan bahan makanan dan cara pengolahan makanan yang digunakan.

- c. Menambah jam pelajaran olahraga untuk meningkatkan aktivitas fisik sehingga para remaja dapat mengetahui pentingnya menjaga kesehatan.

Bagi Responden

- a. Bagi remaja diharapkan lebih menjaga pola makan, memperhatikan makanan yang dikonsumsi dan dengan cara meningkatkan aktivitas fisiknya.
- b. Bagi remaja yang memiliki kebiasaan menggunakan media sosial yang tinggi agar lebih mengurangi intensitas penggunaan media sosialnya dan lebih banyak melakukan kegiatan lain seperti aktivitas fisik serta berkomunikasi dengan orang disekitarnya secara langsung.

Bagi Peneliti Lain

- a. Diharapkan dapat meneliti faktor lain seperti pengetahuan gizi, besar uang saku dan citra tubuh yang dapat menyebabkan status gizi lebih.
- b. Diharapkan peneliti lain melanjutkan dengan desain lain seperti eksperimental agar hasil yang didapatkan lebih detail dan dapat mengetahui hubungan kausalitas variabel yang diteliti.

DAFTAR PUSTAKA

- Armadani, D. I. 2017. Hubungan antara Konsumsi Fastfood, Aktivitas Fisik dan Status Gizi (Secara Genetik) dengan Gizi Lebih (Studi Pada Siswa Kelas VII, VIII, Dan IX Di Mts. Budi Dharma, Wonokromo, Surabaya). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 5(3), 766-773.
- Badan Pusat Statistik. 2017. *Statistik Pemuda Indonesia 2017* (I. E. Harahap, R. Sinang, & D. Susilo (eds.)). Badan Pusat Statistik.
- Badan Pusat Statistik. 2019. *Statistik Pemuda Indonesia 2019* (D. Susilo, I. E. Harahap, & R. Sinang (eds.)). Badan Pusat Statistik.
- Das, J. K., Salam, R. A., Thornburg, K. L., Prentice, A. M., Campisi, S., Lassi, Z. S., Koletzko, B., & Bhutta, Z. A. 2017. Nutrition in adolescents: physiology, metabolism, and nutritional needs. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393(1), 21-33. <https://doi.org/10.1111/nyas.13330>
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. In *Riset Kesehatan Dasar 2018* (pp. 182-183).
- Kumala, A. M., Margawarti, A., & Rahadiyanti, A. 2016. Hubungan Antara Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Remaja Usia 13-15 Tahun. 4, 360-367.
- Miko, A., & Dina, P. B. 2016. Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), 83. <https://doi.org/10.30867/action.v1i2.15>
- Mokoginta, F. S., Budiarmo, F., & Manampiring, A. E. 2016. Gambaran pola asupan makanan pada remaja di Kabupaten Bolaang Mongondow Utara. *Jurnal E-Biomedik*, 4(2). <https://doi.org/10.35790/ebm.4.2.2016.14618>
- OA.Esimai; OE, O. 2015. *iMedPub Journals Nutrition and Health Status of Adolescents in a Private Secondary School in Port Harcourt. Vol 9 No,5, 2-6.*
- Sawyer, S. M., Afifi, R. A., Bearinger, L. H., Blakemore, S. J., Dick, B., Ezech, A. C., & Patton, G. C. 2012. Adolescence: A foundation for future health. *The Lancet*, 379(9826), 1630-1640. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(12\)60072-5](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(12)60072-5)
- Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. 2019. Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019 Intensity of Social Media Usage, Exercise Habits, and Obesity among Adolescent in Senior High School 6 Surabaya 2019. 142-148. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i3.2019>.
- Suharsa, H., & Sahnaz. 2016. Status Gizi Lebih dan Faktor-faktor Lain yang Berhubungan Pada Siswa Sekolah Dasar Islam Tirtayasa Kelas IV dan V di Kota Serang Tahun 2014. *Jurnal Lingkar Widayaiswara*, 3(1), 53-76. www.juliwi.com
- Washi, S. A., & Ageib, M. B. 2010. Poor diet quality and food habits are related to impaired nutritional status in 13- to 18-year-old adolescents in Jeddah. *Nutrition Research*, 30(8), 527-534. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2010.07.002>

- WHO. 2018. *Aktifitas Fisik*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
_____. *Handout for Module A Introduction*. WHO.
- _____. *Obesity and Overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Zuhdy, N., Ani, L. S., & Utami, N. W. A. 2015. *Aktivitas Fisik, Pola Makan dan Status Gizi Pelajar Putri SMA di Denpasar Utara*. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3(1), 78. <https://doi.org/10.15562/phpma.v3i1.92>