

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. N., Hardiansyah, A., & Darmuin, D. (2024). Asupan lemak, asupan serat, persepsi body image dan status gizi siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. *Nutrition Scientific Journal*, 3(1), 8–18. <https://doi.org/10.37058/nsj.v3i1.6426>
- Agatha, L., & Nugraha, L. (2023). Potensi Asam Eikosapentanoat (EPA) Pada Ganggang Merah (*Gracilaria* sp.) sebagai Suplementasi Nutrisi untuk Mengurangi Risiko Penyakit Kardiovaskular. *Farmasi*, 2, 125–140.
- Ainun, N., & Simbolon, D. (2024). Macronutrient Intake and Obesity in Adolescents: a Meta-Analysis Study. *Media Gizi Indonesia*, 19(1SP), 29–35. <https://doi.org/10.20473/mgi.v19i1SP.29-35>
- Aisyah, I. S., & Yuniyanto, A. E. (2021). Hubungan Asupan Energi dan Asupan Protein dengan Kejadian Stunting pada Balita (24 – 59 bulan) di Kelurahan Karanganyar Kecamatan Kawalu Kota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Komunitas Indoensia*, 17(1), 240 – 246.
- Aisyah, S., Rizki, W., Batubara, P., Manurung, J., Ambarita, A. T., & Nainggolan, F. A. (2025). Intervensi Edukasi Gizi Seimbang bagi Remaja dalam Upaya Pencegahan Obesitas dan Penyakit Degeneratif di SMP Swasta 102114244 Nusantara Lubuk Pakam. *Jurnal Pengmas Kestra*, 5(1), 148–154.
- Afilia, V., Elvandari, M., & Kurniasari, R. (2023). Tingkat Screen Time dan Asupan Zat Gizi dari Snacking dengan Status Gizi Remaja di SMK Negeri 3 Karawang. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(11), 2151–2158. <https://doi.org/10.56338/mppki.v6i11.3921>
- Almatsier, S. (2020). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia.
- Andriani, N., Nurdin, A., Fitria, U., & Dinen, K. A. (2024). Perilaku konsumsi makanan cepat saji pada remaja dan dampaknya bagi kesehatan. *Public Health Journal*, 1(2),
- Anggita, D., Fauzan, S., Neri, E. L., & Maulana, M. A. (2024). Aktivitas Fisik dan Peningkatan Basal Metabolisme Rate Pada Pasien Diabetes Melitus. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 15(02), 80–85. <https://doi.org/10.54630/jk2.v15i1.320>
- Anggraeni, R., Sagala, Z., Handoyo, T. R., Resmi, J. K., Zahira, R. F., Irawati, J., ... & Putri, Z. F. (2025). Peran dan Fungsi Lipid dalam Kehidupan Sehari-hari. *BERDIKARI*, 8(01).
- Anjarwati, A., Festawanti, E. D., Wulandari, Y., & Rahmadhini, F. (2022). Pemahaman Tentang Sistem Pencernaan Manusia dan Hewan Siswa SDN Sukabumi 6 Probolinggo. *Jurnal Pendidikan, Sains, dan Teknologi*, 1(2), 250–258.
- Ansokawati, A. P. (2022). Persentase Asupan Makronutrien Terhadap Total Energi Berdasarkan Status Overweight dan Obesitas Pada Remaja SMA Negeri Kota Yogyakarta. *Avicenna: Jurnal Ilmiah*, 17(1), 30 – 40.
- Ardianto, Y., Harisudin, M., & Marwati, S. (2025). Analisis Ketahanan Pangan Rumah Tangga Petambak atau Nelayan Terdampak Abrasi di Kabupaten Demak. *Agrista*, 13(2), 1–11.
- Armayanti, A. K., Luthfi, N., Nuraliah, S., Khaeruddin, K., Prima, A., Suryani, H. F., ... & Utami, R. N. (2024). *Nutrisi ternak dasar: Dinamika teori dan perkembangannya*. PT. Sonpedia Publishing Indonesia.

- Arsita, D., Nurdin, M., Laenggeng, A. H., Studi, P., Biologi, P., & Tadulako, U. (2021). Kadar Lemak Ikan Nila (*Oreochromis Niloticus*) Di Danau Lindu Serta Pemanfaatannya Sebagai Sumber Pembelajaran. *Journal of Biology Science and Education*, 6(1), 859–864.
- Asian BMI Guidelines. (2020). Obesity and Body Fat Classification in Asian Populations. *Asian Journal of Nutrition*.
- Asniar, S. (2019). Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Persen Lemak Tubuh Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. [Skripsi]
- Azzahra, P. R., Hasan, N., Amir, S., Citrakesumasari, & Anna, K. (2024). Gambaran Konsumsi Lemak Terhadap Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Gizi Fkm Unhas. *The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 13(2), 121–132.
- Badan Pusat Statistik (BPS). 2025. *Kota Makassar dalam Angka*. BPS Kota Makassar.
- Baharuddin., Prawitasari, D. S., Ikawaty, R., & Marzuki, J. E. (20). *Buku Ajar Biomedik: Biokimia Pencernaan dan Metabolisme Makromolekul*.
- Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & 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.
- Barrett, T., Chen, S., Shen, C., Zeng, X., Sun, L., Hou, Y., Wang, W., Zheng, Q., & Li, Y. (2025). Energy metabolism and the intestinal barrier: implications for understanding and managing intestinal diseases. *Front. Microbiol*, 16(1515364), 1 - 12. <https://doi.org/10.3389/fmicb.2025.1515364>
- Basolo, A., Genzano, S. B., Piaggi, P., Krakoff, J., & Santini, F. (2021). Energy Balance and Control of Body Weight: Possible Effects of Meal Timing and Circadian Rhythm Dysregulation. *Nutrients*, 13(3276), 1–13.
- Béghin, L., Dauchet, L., De Vriendt, T., Cuenca-García, M., Manios, Y., Toti, E., ... Dallongeville, J. (2014). Influence of parental socio-economic status on diet quality of European adolescents: results from the HELENA study. *British Journal of Nutrition*, 111(7), 1303–1312. doi:10.1017/S0007114513003796
- Branco, M. G., Mateus, C., Capelas, M. L., Pimenta, N., Santos, T., Mäkitie, A., ... & Ravasco, P. (2023). Bioelectrical impedance analysis (BIA) for the assessment of body composition in oncology: a scoping review. *Nutrients*, 15(22), 4792.
- Brenes, J. C., Georgina, G., Quesada, D., Kovalskys, I., Rigotti, A., Yadira, L., Cecilia, M., Liria-dom, R., & Herrera-cuenca, M. (2021). Alcohol Contribution to Total Energy Intake and Its Association with Nutritional Status and Diet Quality in Eight Latina American Countries. *International Journal of Enviromental Research and Public Health*, 18(13130), 1 - 4
- Calder, P.C. (2022). Essential Fatty Acids and Health: New Insights. *Clinical Nutrition*, 41(3), 456–470.
- Chen, S. *et al.* (2025). Effects of time-restricted eating on body composition and metabolic parameters in overweight and obese women: a systematic review and meta-analysis. *Frontiers in Nurtition*, 12(1664412), 1 - 21. <https://doi.org/10.3389/fnut.2025.1664412>
- Cumberledge, E. A., Myers, C., Venditti, J. J., Dixon, C. B., & Andreacci, J. L. (2018). The Effect of the Menstrual Cycle on Body Composition Determined by Contact-

- Electrode Bioelectrical Impedance Analyzers. *International journal of exercise science*, 11(4), 625–632. <https://doi.org/10.70252/GVOS2163>
- Density, H., Pada, L. T. G. H., Obesitas, M., Fadzilah, A. D., Dieny, F. F., Marfu, D., & Probosari, E. (2023). Pengaruh Pemberian Diet Fleksitarian Terhadap Rasio Trigliserida/High Density Lipoprotein-Cholestrol (TG/HDL-C) pada Mahasiswa Obesitas. *Majalah Kesehatan*, 10(1), 17–34.
- Eira, D. Da, Jani, S., Stefanovic, M., & Ceddia, R. B. (2024). Distinctly Affect Substrate Metabolism in Oxidative and Glycolytic Muscles of Rats. *Nutrients*, 16(286), 1 - 3
- Elias, C., Abraham, A., Asrat, C., Yakob, T., & Girma, D. (2024). Prevalence of overweight/obesity and its association with fast food consumption among adolescents in Southern Ethiopia, 2022: a community-based cross-sectional study. *Frontiers in Nutrition*, 11(1475116), 1 - 15. <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1475116>
- Eshbekovich, U. J., & Sayfullayevna, M. M. (2024). Psychological Factors Shaping Emotional States in Early Adolescence. *ASEAN Journal of Community and Special Needs Education*, 3(2), 81–88.
- Fauziyyah, A. N., Mustakim., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115–122.
- Fields, D.A. et al. (2021). Air Displacement Plethysmography and Hydrostatic Weighing in Adolescents. *American Journal of Clinical Nutrition*, 114(2), 458–467.
- Fitri, S. A., Jhonifer, R., Tushodia, O. V., & Putri, I. R. (2025). Analisis asupan gizi anak usia dini di Paud Sejahtera Bersama Kota Padang. *Jurnal Bermasyarakat*, 6(1), 60–69. <https://doi.org/10.37373/bemas.v6i1.1515>
- Forde, C. G., & Graaf, K. De. (2022). Influence of Sensory Properties in Moderating Eating Behaviors and Food Intake. *Frontiers in Nutrition*, 9(841444), 1–6. <https://doi.org/10.3389/fnut.2022.841444>
- Gallagher, D. et al. (2000). Healthy Percentage Body Fat Ranges: an Approach for developing Guidelines Based on Body Mass Index. *American Journal Clinical Nutrition*, 72, 694 – 701.
- Gallagher, D. et al. (2023). Ethnic-Specific Body Fat Percentage Cutoffs and Health Risks. *Scientific Reports*, 13(1).
- García-Gavilán, J. et al. (2023). Dietary Fat Intake and Cardiometabolic Health in Adolescents. *Frontiers in Nutrition*.
- Guyton & Hall. (2020). *Textbook of Medical Physiology*.
- Hall, K. D., Farooqi, I. S., Friedman, J. M., Klein, S., Loos, R. J. F., Mangelsdorf, D. J., Rahilly, S. O., Ravussin, E., Redman, L. M., Ryan, D. H., Speakman, J. R., & Tobias, D. K. (2022). The energy balance model of obesity : beyond calories in, calories out. *The American Journal of Clinical Nutrition*, 115(5), 1243–1254. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqac031>
- Hall, K.D. et al. (2021). Energy Balance and Fat Storage Dynamics in Humans. *Metabolism Clinical and Experimental*.

- Harti, L. B. & Muslihah, N. (2024). The Impact of Educating Obese Adults on Fatty Food Consumption on Knowledge and Eating Habits. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 35 – 42.
- Hastuti, A, R., Afifah, D. N., & Sudiarti, T. (2022). Analisis Aktivitas Antioksidan Kandungan Gizi dan Uji Organoleptik Snack Bar Sesame Seed dan tepung Labu Kuning Sebagai Alterbatif Makanan Selingan dengan Tinggi Antioksidan. *Jurnal Teknologi Pangan dan Gizi*, 21(2), 144 - 155.
- Hazim, H., Zalmi, M. R., & Bahir, H. (2024). Exploring the Impact of Nutrition and Physical Activity on Human Metabolism. *Sprin Journal of Arts, Humanities and Social Sciences*. 3(4), 39–42.
- Henggu, K. U., & Nurdiansyah, Y. (2021). Review dari Metabolisme Karbohidrat, Lipid, Protein, dan Asam Nukleat. *Quimica: Jurnal Kimia Sains dan Terapan*, 3(2), 9–17.
- Heymsfield, S.B. et al. (2021). Body Composition and Health: A New Perspective. *Metabolism Clinical and Experimental*.
- Hidana, R., Simanjuntak, R. R., & Lestari, Y. N. (2022). Bagaimana Status Menarche Berpengaruh Terhadap Status Gizi serta Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Remaja Putri?. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 2(1), 19-35.
- Hidayati, S. et al. (2025). *Pengantar Ilmu Gizi*. Padang: CV. Gita Lentera.
- Hidayati, S., Taufiqah, Z., Minerva, P., Pieter, M., Pramono, J. S., Ummah, K., ... & Dali, F. A. (2025). *Pengantar Ilmu Gizi*. CV. Gita Lentera.
- Hu, F.B. et al. (2022). Global Trends in Dietary Fat Consumption and Health Implications. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, 10(4).
- Irmawati, S., Rosdianah Rosdianah, Syamsur Yanita, & Nurul Ikawati. (2024). Edukasi Gizi Pengaturan Pola Makan dan Gizi Seimbang Untuk Pencegahan Gangguan Menstruasi Pada Remaja di SMA 10 Bontoramba Kab Jeneponto. *Jurnal ABDIMAS Indonesia*, 2(2), 10–15. <https://doi.org/10.59841/jurai.v2i2.1107>
- Istiqomah, A., S, K. M., Amali, R. A., & Tiawati, S. (2024). Peran Gizi Terhadap Pertumbuhan Dan Perkembangan Balita. *Antigen: Jurnal Kesehatan Masyarakat dan Ilmu Gizi*, 2(2), 67 - 74.
- Jackson, A.S. & Pollock, M.L. (2020). Practical Methods for Body Composition Assessment. *ACSM's Health & Fitness Journal*, 24(2).
- Jakobsen, D. D., Brader, L., & Bruun, J. M. (2023). Association between Food, Beverages and Overweight/Obesity in Children and Adolescents—A Systematic Review and Meta-Analysis of Observational Studies. *Nutrients*, 15(3). <https://doi.org/10.3390/nu15030764>
- Kemendes RI. (2019). *Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan bagi Bangsa Indonesia (Permenkes No. 28 Tahun 2019)*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*. Jakarta: Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kumala, A. M., Margawati, A., & Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan antara durasi penggunaan alat elektronik (gadget), aktivitas fisik dan pola makan dengan status gizi pada remaja usia 13-15 tahun. *Journal of Nutrition College*, 8(2), 73-80.

- Kusumaatmaja, D. K., Hidayati, L., & Zulaekah, S. (2025). Hubungan Antara Asupan Energi, Protein Dan Lemak Dengan Status Gizi Pada Remaja Putri di Kota Surakarta. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 2764–2771. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i1.38103>
- Kyle, U.G. et al. (2021). Bioelectrical Impedance Analysis: Review and Clinical Applications. *Clinical Nutrition*.
- Latifah, U., H, R. A., Mutiarawati, M., & Andari, I. D. (2023). Peningkatan Pengetahuan Tentang Remaja Sehat Dan Cerdas Untuk Menciptakan Generasi Antilowbatt Di Smk. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*, 7(2), 1307. <https://doi.org/10.31764/jmm.v7i2.13507>
- Laura, J., Rezende, C., Carolina, M., Frazão, D. M., Rhaisa, G., Caroline, L., Toral, N., & Douglas, P. (2022). Food-based dietary guidelines for children and adolescents. *Frontiers in Public Health*, 10(1033580), 1 - 15.
- Lebrazi H, Derouiche A, Kettani A, Saile R and Taki H (2023) Association between nutritional status, body composition, and fitness level of adolescents in physical education in Casablanca, Morocco. *Front. Nutr.* 10:1268369.
- Lewa, S. C. P., & Amani, P. (2024). Hubungan antara Perilaku Makan dan Aktivitas Fisik dengan Komposisi Tubuh pada Siswa Sekolah Menengah. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 19(2), 124–131. <https://doi.org/10.36086/jpp.v19i2.2570>
- Lisnawati, N., Kusmiyati, F., Herwibawa, B., Kristanto, B. A., & 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>
- Loos, R.J.F. & Yeo, G.S.H. (2022). Genetic and Hormonal Factors in Obesity and Body Fat Distribution. *Nature Medicine*, 28(1).
- Lourena, C., Tamtomo, D. G., & Wiboworini, B. (2024). Study of Cholesterol Intake, Proportion of Fat In The Diet To Body Fat In Adolescents. *Indonesian Journal of Global Health Research*. 6(S5), 199–208.
- Lustig, R.H. et al. (2023). Visceral Fat, Metabolism, and Disease Risk. *Nature Medicine*, 29(2).
- Ma, Y., Zheng, Z., Zhuang, L., Wang, H., Li, A., Chen, L., & Liu, L. (2024). Dietary Macronutrient Intake and Cardiovascular Disease Risk and Mortality: A Systematic Review and Dose-Response Meta-Analysis of Prospective Cohort Studies. *Nutrients*, 16(152), 1 - 24
- Mahan, L.K. & Raymond, J.L. (2022). Krause's Food and the Nutrition Care Process. *Elsevier*.
- Mahmudah, U., Priawantiputri, W., & Rahmat, M. (2025). Edukasi Gizi Berbasis Video Lebih Efektif Dalam Meningkatkan Pengetahuan Remaja Mengenai Gizi Seimbang untuk Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*, 35(2), 827–838.
- Masenga, S. K., Kabwe, L. S., Chakulya, M., & Kirabo, A. (2023). Mechanisms of Oxidative Stress in Metabolic Syndrome. *International Journal of Molecular Sciences*, 24(7898), 1 - 28

- Mescoloto, S. B., Pongiluppi, G., & Domene, S. M. Á. (2024). Ultra-processed food consumption and children and adolescents' health. *Jornal de Pediatria*, *100*, S18–S30. <https://doi.org/10.1016/j.jped.2023.09.006>
- Mokodongan, R. S., dkk. (2025). *Biokimia*. Cilacap: PT Media Pustaka Indo.
- Morais, D. S. De, Azevedo, F. M., Ribeiro, A., Rocha, D. F., Castro, C., & Priore, S. E. (2023). Body Fat Is Superior to Body Mass Index in Predicting Cardiometabolic Risk Factors in Adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, *20*(2074), 1 - 11.
- Morelli, A. M., Ravera, S., Panfoli, I., & Morelli, A. M. (2020). The aerobic mitochondrial ATP synthesis from a comprehensive point of view. *Open Biology*, *10*(200224), 1 - 7
- Mozaffarian, D. et al. (2022). Fat Quality and Cardiovascular Disease Prevention. *The Lancet Diabetes & Endocrinology*, *10*(6).
- Muriyati., Hamdana., Asri., Saruddin., & Asnidar. (2023). Fat and Carbohydrates as Causative Factors of Obesity of Youths at Bulukumba City, South Sulawesi. *Jurnal Penelitian Pendidikan IPA*, *9*(5), 2726–2731. <https://doi.org/10.29303/jppipa.v9i5.3467>
- Navila, W. & Firmansyah. (2025). Hubungan pengetahuan gizi dan asupan energi dengan status gizi pada remaja. *Nutrix Journal*, *9*(1), 116–125.
- Nguyen, M. et al. (2023). Lifestyle Behaviors and Adolescent Body Fat Percentage: A Cross-Sectional Study. *BMC Public Health*, *23*(1).
- Ningrum, A. N., Supriyanto, & Padolipdl. (2023). Kejadian Obesitas Pada Remaja Di Sma Antartika Sidoarjo. *Jurnal Keperawatan*, *16*(2), 64–71. <https://doi.org/10.36568/nersbaya.v16i2.45>
- Nirwana, P. S., Putri, D. H., & Oktora, M. Z. (2024). Hubungan Kesehatan Mental dengan Kecukupan Gizi dan Pola Makan. *Journal of Public Health Science*, *1*(2), 97–109.
- 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. *Journal of Holistic and Health Sciences*, *5*(2), 92–97.
- Nomira, S. R., Masyarakat, S. K., Kesehatan, F. I., Abulyatama, U., & Besar, A. (2024). Relevansi Gizi dan Kesehatan. *Public Health Journal*, 1–16.
- Norde, M. M., Bromage, S., Marchioni, D. M. L., Vasques, A. C., Deitchler, M., Arsenaut, J., Carvalho, A. M. De, Velloso, L., Willett, W., & Giovannucci, E. (2024). The global diet quality score as an indicator of adequate nutrient intake and dietary quality – a nation - wide representative study. *Nutrition Journal*, *23*(42), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12937-024-00949-x>
- Norgan, N.G. (2022). Body Fat Percentage as a Health Indicator: Beyond BMI. *European Journal of Clinical Nutrition*, *76*(5).
- Nugraha, F., Relaksana, R., & Siregar, A. Y. (2021). Determinan sosial ekonomi terhadap berat badan lebih dan obesitas di Indonesia: analisis data IFLS 2014. *Jurnal Ekonomi Kesehatan Indonesia*, *5*(2), 17 – 28.

- Nugraha, N. T., Patimah, S., Ikhtiar, M., Sididi, M., & Septiyanti. (2023). Hubungan Asupan Vitamin B Kompleks dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja Putri di SMK-SMAK Kota Makassar. *Window of Public Health*, 4(5), 820 – 834.
- Nurhaliza, S., Fadhillah, W., Putra, R. D., & Hanoselina, Y. (2025). Peningkatan Pemahaman Membangun Budaya Pola Hidup Sehat Dikalangan Remaja di Parupuk Tabing Kota Padang. *Sosial Simbiosis: Jurnal Integrasi Ilmu Sosial dan Politik*, 2(2), 200 – 209.
- Nuryanto, N., Putri, A. R., Chasanah, E., Sulchan, M., Afifah, D. N., Martosuyono, P., & Asmak, N. (2023). Profil Asam Amino Makanan Pendamping Asi (Mp-Asi) Protein Hidrolisat Ikan Kuniran. *Journal of Nutrition College*, 12(3), 232-237.
- Palu, A., Santos, J. A., Silatolu, A. M., Deo, A., Bell, C., Waqa, G., & Webster, J. (2024). Energy, nutrient and overall healthiness of processed packaged foods in Fiji, a comparison between 2018 and 2020. *BMC Public Health*, 24(1383). 1–10.
- Parshuram, G. A., Taira, L., Dazo, F., Hariri, N. El, Hulst, J. M., & Mtaweh, H. (2024). Components of Total Energy Expenditure in Healthy and Critically Ill Children: A Comprehensive Review. *Nutrients*, 16(2581), 1–10.
- Patria, D. G., Sukanto., & Sumarji. (2021). *Rice Science and Technology (Ilmu dan Teknologi Beras)*. Malang: CV. Literasi Nusantara Abadi.
- Pokora, I., Wyderka, P., Pilis, W., & Pilis, K. (2025). Body Temperature, Metabolic, and Circulatory Changes After 8 Days of Water-Only Fasting in Healthy Middle-Aged Men. *Journal of Clinical Medicine*, 14(5735). 1–14.
- Pramana, L. M., & Lusida, N. (2025). Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Risiko Obesitas pada Remaja Perkotaan. *Jurnal Praba: Jurnal Rumpun Kesehatan Umum*, 3(2), 89 – 99.
- Proia, P., Amato, A., Drid, P., Korovljević, D., Vasto, S., & Baldassano, S. (2021). The Impact of Diet and Physical Activity on Bone Health in Children and Adolescents. *Forientiers in Endocrinology*, 12(704647), 1–12. <https://doi.org/10.3389/fendo.2021.704647>
- Purwaningtyas, D. R., Syafitri, D. A., & Fitriani, A. (2024). Hubungan asupan energi, zat gizi makro, dan komposisi tubuh dengan kebugaran kardiorespiratori pada remaja putri di perkotaan. *Ilmu Gizi Indonesia*. 8(1), 65–76.
- Putri, A. N. Y. & Febrianta, Y. (2024). Hubungan Tingkat Pendidikan Orang Tua Terhadap Status Gizi Anak pada Siswa Kelas V SD Negeri 1 Tambaksogra. *Journal of Sport and Health*, 5(2), 49 – 59.
- Putri, G. G. (2024). Asupan Gula dan Efek Psikologis Pada Tubuh Manusia (Sugar Intake and the Psychological Effect in Human Body). *Al Mikraj: Jurnal Studi Islam dan Humaniora*, 5(1), 918–926. <https://doi.org/10.37680/almikraj.v5i01.6171>
- Rahayu, D., Nasution, N. U. S., Mulyani, S., & Erowati, D. (2025). Hubungan Asupan Energi dan Asupan Zat Gizi Makro Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 11(2), 290-299.
- Rahman, M. M., Salikunna, N. A., Wahyuni, R. D., Badaruddin, R., Ramadhan, M. Z., Arief, A. (2021). Hubungan Asupan Lemak Terhadap Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2019. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 7(1), 21–29.

- Ramadan, F. R., Sholihah, L. A., Mayasari, N. R., & Gusrianto, W. A. (2024). Gema Lingkungan Kesehatan Energy, Fat, Carbohydrate Adequacy, Physical Activity: Relation to Nutrition Students' Body Fat Percentage. *Gema Lingkungan Kesehatan*, 22(2), 149–157.
- Ramlah, U. (2019). Gangguan kesehatan pada anak usia dini akibat kekurangan gizi dan upaya pencegahannya. 12–25.
- Rejeki, S., Faradilla, F., Elvira, L., & Nadila. (2024). Analisis Asupan Energi, Karbohidrat, dan Serat dari Pangan Pokok di Wilayah Non Pertanian di Kota Baubau 2022. *Jurnal gizi ilmiah*. 11(1), 35–41.
- Retiaty, F., Andarwulan, N., Palupi, N. S., Ernawati, F., & Kazimierczak, R. (2025). Contribution of Food, Energy, Macronutrients and Fiber Consumption Patterns to Obesity and Other Non-Communicable Disease Risks in the Indonesian Population. *Nutrients*, 17(1459), 1 – 18.
- Riagustin, O. (2018). Hubungan Asupan Energi dan Asupan Air Putih dengan Persen Lemak Tubuh pada Remaja di SMK Hidayah Semarang. [Skripsi]
- Rifani, V. A., & Ruhana, A. (2025). The Perbedaan Tingkat Asupan Energi, Zat Gizi Makro, dan Aktivitas Fisik pada Siswa Obesitas Dan Non Obesitas di SDIT AT-TAQWA Wiyung Surabaya. *Jurnal Gizi dan Kesehatan Nusantara*, 5(2), 66-74.
- Riskia, S. (2024). Faktor Risiko Penyebab Obesitas pada Remaja: Literature Review. *Jurnal Kesehatan Bertuah Indonesia*. 1(2), 53–64.
- Rissa, B., Salim, K., Wihandani, D. M., Nyoman, N., & Dewi, A. (2021). Obesitas sebagai faktor risiko terjadinya peningkatan kadar trigliserida dalam darah: tinjauan pustaka. *Intisari Sains Medis*, 12(2), 519–523. <https://doi.org/10.15562/ism.v12i2.1031>
- Romero-Corral, A. et al. (2023). Changes in Body Fat Percentage and Metabolic Outcomes: A Meta-Analysis. *Frontiers in Nutrition*.
- Ronitawati, P., Gifari, N., Sitoayu, L., & Nurhasanah, P. (2022). Persen lemak tubuh, aktivitas fisik, body image, asupan energi, asupan karbohidrat berkorelasi dengan keragaman makanan pada remaja di perkotaan. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 114-126. <https://doi.org/10.30867/action.v7i2.489>
- Rose, S., Noer, E. R., Muniroh, M., & Kartini, A. (2023). Literatur Review: Pembatasan energi untuk peningkatan umur panjang. Manajemen alternatif terhadap metabolik obesitas. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 8(1), 139–150.
- Sari, P. et al. (2025). *Dietetika*. Cilacap: PT Media Pustaka Indo
- Sekarbumi, A., Olipia, J., Issyakirawahyu, K., Akhdan, M., & Khairan, D. (2025). Literature Review: Peran Manajemen Stres dan Pola Hidup Sehat dalam Mencegah Diabetes Mellitus Tipe 2 pada Remaja. *Jurnal Penelitian Inovatif*, 5(2), 1219–1228.
- Sheanmoulia, S. (2015). Dampak Diet Paleo Terhadap Risiko Penyakit Kardiovaskuler pada Pelaku Diet. *Edumedia: Jurnal Keguruan dan Ilmu Pendidikan*, 9(1), 69 – 79.
- Sholichah, F., Aqnah, Y. I., & Sari, C. R. (2021). Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro Terhadap Persen Lemak Tubuh. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan*, 02(02), 15 – 22.

- Siswati, T., Politecnic, H., Health, M., Sa, A., & Permatasari, K. (2022). *Kimia Analisis Bahan Pangan*. Padang: PT. Global Eksekutif Teknologi.
- Sumarti, S., Salma, W. O., & Binekada, M. C. (2024). Hubungan Asupan Gizi Makro Terhadap Status Gizi Balita Stunting di Wilayah Pesisir Kota Kendari. *Jurnal Gizi Ilmiah*, 11(2), 01-08.
- Supadmi, S., Sit, S., Kuntari, T., Hidayat, T., Khairunnisa, M., Ant, S., ... & Kom, M. (2024). *Sindrom Metabolik Pada Lanjut Usia (Lansia)*. CV Eureka Media Aksara.
- Surijati, K. A., Hapsari, P. W., & Rubai, W. L. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Pola Makan Siswa Sekolah Dasar di Kabupaten Banyumas. *Nutriology: Jurnal Pangan, Gizi, Kesehatan*, 2(1), 95-100.
- Syagata, A. S., Putriana, D., Mahfida, S. L., Khairani, K., & Susanto, P. P. N. (2025). *Buku Ajar Penilaian Status Gizi dan Aplikasinya*. Deepublish.
- Thajer, A., Vasek, M., Schneider, S., Kautzky-willer, A., Kainberger, F., Durstberger, S., Kranzl, A., Horsak, B., & Greber-platzer, S. (2025). Comparing Bioelectrical Impedance Analysis, Air Displacement Plethysmography, and Dual-Energy X-Ray Absorptiometry for Body Composition in Pediatric Obesity. *Nutrients*, 17(971). 1–20.
- Theodorakis, N., & Nikolaou, M. (2025). The Human Energy Balance: Uncovering the Hidden Variables of Obesity. *Disease*, 13(55). 1–19.
- Varra, F., Varras, M., Varra, V., & Theodosios-nobelos, P. (2025). Mechanisms Linking Obesity with Non-Alcoholic Fatty Liver Disease (NAFLD) and Cardiovascular Diseases (CVDs)— The Role of Oxidative Stress. *Current Issues in Molecular Biology*, 47(766), 1–21.
- Vera., (2025). Pengaruh Konsumsi Fast Food terhadap Obesitas pada Remaja. *Inovasi Kesehatan Global*. 2(2), 202 – 209.
- Vilhar, E. Č., Golja, P., Starc, G., Seljak, B. K., & Kotnik, K. Z. (2023). Adequacy of energy and macronutrients intake in differently active Slovenian adolescents. *BMC Nutrition*, 9(58). 1–11.
- Wahyuningtyas, P., Rakhma, L. R., & Mardiyati, N. L. (2024). Hubungan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), 207-219.
- Wang, H. H., Portincasa, P. & Wang, D. Q. H. (2021). Update on the Molecular Mechanisms Underlying the Effect of Cholecystokinin and Cholecystokinin-1 Receptor on the Formation of Cholesterol Gallstones. *Current Medicinal Chemistry*, 26(19), 3407 – 3423.
- Wang, L., Steele, E. M., Du, M., Pomeranz, J. L., O'Connor, L. E., Herrick, K. A., ... & Zhang, F. F. (2021). Trends in consumption of ultraprocessed foods among US youths aged 2-19 years, 1999-2018. *Jama*, 326(6), 519-530.
- Ward, L.C. et al. (2023). Validation of Tanita BIA for Estimating Body Fat Percentage in Youth. *Frontiers in Nutrition*.
- Wei, X., Zhao, L., Fang, H., Chen, M., Piao, W., Ju, L., Cai, S., Yang, Y., Li, Y., Li, F., Li, J., Nan, J., & Yu, D. (2024). Deficiency of Energy and Nutrient and Gender Differences among Chinese Adults: China Nutrition and Health Survey (2015–2017). *Nutrients*, 16(2371). 1 – 13.

- Wells, J.C.K. & Fewtrell, M.S. (2021). Body Composition in Youth: Implications for Health. *American Journal of Clinical Nutrition*, 113(4), 945–957.
- WHO. (2023). Healthy Diet: Fats and Oils.
- Wiardani, N. K., Sugiani, P. P. S., & Gumala, N. M. Y. (2011). Konsumsi Lemak Total, Lemak Jenuh, dan Kolesterol Sebagai Faktor Risiko Sindroma Metabolik pada Masyarakat Perkotaan di Denpasar. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 7(3), 107 – 114.
- Widiastuti, W., Zulkarnaini, A., & Mahatma, G. (2024). Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 108-125.
- World Health Organization. (2020). Obesity and overweight.
- World Health Organization. (2023). World Obesity Atlas 2023. <https://data.worldobesity.org/publications/?cat=19>
- World Health Organization. (2025). Obesity and overweight
- WNPG. (2004). Ketahanan Pangan dan Gizi di Era Otonomi Daerah dan Globalisasi. LIPI, Jakarta.
- Yang, B., Tang, C., Shi, Z., & Gao, L. (2023) Association of Macronutrients Intake with Body Composition and Sarcopenic Obesity in Children and Adolescents: A Population-Based Analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) 2011–2018. *Nutrients*, 15(2307), 1 – 11.
- Zhang, X., Liu, J., Ni, Y., et al. (2024). Global Prevalence of Overweight and Obesity in Children and Adolescents A Systematic Review and Meta-Analysis. *Jama Pediatrics*, 178(8), 800–813. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2024.1576>