

DAFTAR PUSTAKA

- Agita, V. V., Widyastuti, N., & Nissa, C. (2018). Asupan Energi Cemilan, Durasi dan Kualitas Tidur Pada Remaja Obesitas Dan Non Obesitas. *Journal of Nutrition College*, 7(3), 147-153.
- Ahmad, N., Asim, H. H., Juatan, N., Hipni, N. E., Ithnain, N., Sanusi, N. H. A., ... & Krishnan, M. (2021). Contributing factors to decline in physical activity among adolescents: a scoping review. *Malaysian Journal of Social Sciences and Humanities (MJSSH)*, 6(9), 447-463.
- Al Rahmad, A. H. (2019). Sedentari sebagai faktor kelebihan berat badan remaja. *Jurnal Vokasi Kesehatan*, 5(1), 16-21.
- American Heart Association (2024). *Recommendations for physical activity in adults*. Diakses dari <https://www.heart.org/en/healthy-living/fitness/fitness-basics/aha-recs-for-physical-activity-in-adults>
- Ampuni, S., & Buwono, S. B. S. (2022). Pengembangan dan identifikasi properti psikometris kuesioner intensi prososial berbasis skenario untuk anak dan remaja. *Jurnal Psikologi Sosial*, 20(2), 149-167.
- Ang, Y. N., Wee, B. S., Poh, B. K., & Ismail, M. N. (2013). Multifactorial influences of childhood obesity. *Current Obesity Reports*, 2, 10-22.
- Angga, D. T., Putra, K. P., & Nugroho, K. P. (2019). Gambaran Aktivitas Fisik Pada Individu Obesitas Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Kidul Salatiga. *Journal of Health (JoH)*, 6(1), 24-30. <https://doi.org/10.30590/vol6-no1-p24-30>
- Annisa, F., & Setiarini, T. (2022). Dampak Gangguan Tidur terhadap Status Gizi pada Remaja. *JKEP*, 7(2), 191-200. <https://doi.org/10.32668/jkep.v7i2.1030>
- Aprillia, R. N., Nugroho, A., & Hidayanti, A. R. (2024). Uang Saku Sebagai Faktor Penentu Status Gizi Siswa Di Smp Muhammadiyah 2 Minggir: Pocket Money As A Determining Factor Of Students' Nutritional Status At Smp Muhammadiyah 2 Minggir. *Media Gizi Pangan*, 31(2), 174-180.
- Astuti, P., & Fathonah, S. (2019). Pengaruh Aktivitas Fisik dan Status Gizi terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Fakultas Teknik Unnes Tahun 2019. *TEKNOBUGA: Jurnal Teknologi Busana dan Boga*, 7(2), 93-102.
- Ayu, T. P., Simanungkalit, S. F., Immatul Fauziyah, A., & Wahyuningsih, U. (2023). Hubungan Asupan Serat, Kebiasaan Konsumsi Junk Food, dan Durasi Tidur dengan Gizi Lebih pada Remaja Associations of Fiber Intake, Junk Food Consumption Habits, and Sleep Duration with Overweight in Adolescents. *Jurnal Kesehatan*, 14(3).
- Aziz, S. A., Pramana, Y., & Sukarni, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3 (4), 1115–1124. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i4.10238>
- Azzahra, A. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Status Gizi Lebih Pada Remaja Di Sma

- Negeri 14 Jakarta Timur. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 1-8.
- Badriyah, L. U., & Pijaryani, I. (2022). Kebiasaan makan (eating habits) dan sedentary lifestyle dengan gizi lebih pada remaja pada saat pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 21(1), 33-37.
- 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.
- Bates, L. C., Zieff, G., Stanford, K., Moore, J. B., Kerr, Z. Y., Hanson, E. D., Barone Gibbs, B., Kline, C. E., & Stoner, L. (2020). COVID-19 Impact on Behaviors across the 24-Hour Day in Children and Adolescents: Physical Activity, Sedentary Behavior, and Sleep. *Children* (Basel, Switzerland), 7(9), 138. <https://doi.org/10.3390/children7090138>
- Corrêa, M. M., Borges, M. A. D. S., & Oliveira, E. R. A. D. (2021). Sleep duration and overweight: is there a relationship in adolescence?. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 24, e210031. <https://doi.org/10.1590/1980-549720210031>
- Damayanti, E. R. (2022). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Citra Tubuh dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMA Negeri 3 Tambun Selatan. *Indonesian Journal of Health Development*, 4(1), 35-45. <https://doi.org/10.52021/ijhd.v4i1.69>
- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan durasi tidur dengan kejadian overweight dan obesitas pada tenaga kependidikan di lingkungan kampus C Universitas Airlangga. *Amerta Nutrition*, 3(2), 89-93.
- Das, JK, Salam, RA, Thornburg, KL, Prentice, AM, Campisi, S., Lassi, ZS, ... & Bhutta, ZA (2017). Nutrisi pada remaja: fisiologi, metabolisme, dan kebutuhan nutrisi. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 1393 (1), 21-33.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian adaptation of the international physical activity questionnaire (IPAQ): Psychometric properties. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia (JPKI)*, 7(2), 159-163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Djuwita, R., & As Syifa, E. D. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Status Gizi Lebih/Obesitas Pada Remaja Siswa SMA Negeri Di Kota Pekanbaru. *JURNAL KESEHATAN KOMUNITAS*, 9(2), 368-378.
- Doriza, S., Andini, S., & Nugraheni, P. L. (2022). Stres Remaja Pada Pendidikan Dan Hubungannya Dengan Analisis Status Sosial Ekonomi. *Parameter: Jurnal Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*, 34(2), 119-140. <https://doi.org/10.21009/parameter.342.04>
- Dungga, E. F., Ibrahim, S. A., & Sulaeman, I. (2022). Hubungan pendidikan dan pekerjaan orang tua dengan status gizi anak. *Jurnal Jambura*, 4(2), 992-994.
- Elmagd, A., M. (2016). Benefits, need and importance of daily exercise. *Int. J. Phys. Educ. Sports Health*, 3(5), 22-27.

- Ermona, N. D. N., & Wirjatmadi, B. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Asupan Gizi Dengan Status Gizi Lebih Pada Anak Usia Sekolah Dasar Di SDN Ketabang 1 Kota Surabaya Tahun 2017. *Amerta Nutrition*, 2(1), 97–105. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i1.2018.97-105>
- Fadhilah, N., Salam, A., Trisasmita, L., Amalia, M., & Jafar, N. (2023). Gambaran Kebiasaan Sarapan dan Durasi Tidur Pada Remaja Gizi Lebih Di Smp Muhammadiyah Limbung. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia (The Journal of Indonesian Community Nutrition)*, 12(2). <https://doi.org/10.30597/jgmi.v12i2.27574>
- Fitria, F., Khoirunnisa, S., & Furqon, M. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi Siswa di SMK Al-Hidayah Jakarta Selatan. *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 5(1), 22-28.
- Hanani, R., Badrah, S., & Noviasy, R. (2021). Pola makan, aktivitas fisik dan genetika mempengaruhi kejadian obesitas pada remaja. *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), 120-129.
- Hanifa, R. A., Arini, F. A., & Wahyuningsih, U. (2024). Night Eating Syndrome, Ultra-processed Foods Consumption, and Physical Activity as Risk Factors for Overnutrition in Students of Faculty of Health Science UPN “Veteran” Jakarta.
- Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda, A. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi dengan Status Gizi Pada Remaja Putri Kelas VII Di Smp N 3 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 134-145.
- Hendsun, H., Firmansyah, Y., Putra, A. E., Agustian, H., & Sumampouw, H. C. (2021). Gambaran Aktivitas Fisik Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh dan Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Utama*, 2(02 Januari), 726-732. <https://www.jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/163>
- Intantiyana, M., Widajanti, L., & Rahfiludin, M. Z. (2018). Hubungan citra tubuh, aktivitas fisik dan pengetahuan gizi seimbang dengan kejadian obesitas pada remaja putri gizi lebih di SMA Negeri 9 Kota Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(5), 404-412
- IPAQ. (2016). *International physical activity questionnaire*. 2016. In Ref Type: Internet Communication.
- Juliatin, J., & Hasniar, H. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja. *Student Research Journal*, 2(6), 137-149.
- Junaidi, W., Ayu, M., Bella, S., Shaqinah, S. A., Ulfarianti, U., & Amna, Z. (2024). Perbedaan Kualitas Tidur Mahasiswa Ditinjau Dari Jenis Kelamin. *Syiah Kuala Psychology Journal*, 2(2), 86-99.
- Karki, A., Shrestha, A., & Subedi, N. (2019). Prevalence and associated factors of childhood overweight/obesity among primary school children in urban Nepal. *BMC public health*, 19, 1-12.

- Kemendikbud. (2024). Data Peserta Didik Kota Makassar. Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini, Pendidikan Dasar dan Pendidikan Menengah. <https://dapo.kemdikbud.go.id/pd/3/196012>
- Kemenkes RI. (2018a). Aktivitas Fisik dan Manfaatnya. Direktorat Promosi Kesehatan dan Pemberdayaan Masyarakat. <https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8769>
- Kemenkes RI. (2018b). Kebutuhan Tidur Sesuai Usia. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/kebutuhan-tidur-sesuai-usia>
- Kemenkes RI. (2019a). Laporan Nasional Riskesdas 2018. In *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemenkes RI. (2019b). *Laporan Provinsi Sulawesi Selatan Riskesdas 2018* (Vol. 110). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2019c). *Buku Panduan Untuk Siswa: Aksi Bergizi, Hidup Sehat Sejak Sekarang Untuk Remaja Kekinian*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Standar Antropometri Anak*. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2022). *Kesehatan Reproduksi Remaja: Permasalahan dan Upaya Pencegahan*. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/29/kesehatan-reproduksi-remaja-permasalahan-dan-upaya-pencegahan
- Kemenkes RI (2023a). *SKI 2023 Dalam Angka*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/>
- Kemenkes RI. (2023b). Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh. Unit Pelayanan Kesehatan Kementerian Kesehatan. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>.
- Kim, M., Um, Y. H., Kim, T. W., Kim, S. M., Seo, H. J., Jeong, J. H., ... & Hong, S. C. (2021). Association between age and sleep quality: Findings from a community health survey. *Sleep Medicine Research*, 12(2), 155-160.
- Kowalski, K. C., Crocker, P. R., & Donen, R. M. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*. Canada: University of Saskatchewan
- Kurniawati, Y. dkk. (2016). "Hubungan antara Pola Makan, Asupan Energi, Aktivitas Fisik, dan durasi Tidur dengan Kejadian Obesitas pada Polisi". *Jurnal Publikasi Kesehatan Masyarakat Indonesia*. Vol. 3 (2): hal. 112-117. 10.20527/jpkmi.v3i3.2759
- Lele, W. T., Kapantow, N. H., & Sanggelorang, Y. (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Screen Time dengan Status Gizi Putri di SMA Negeri 4 Manado. *Indonesian Journal of Public Health and Preventive Medicine*, 2(2).
- Lubis, N. L. (2016). *Psikologi Kespro. Wanita dan Perkembangan Reproduksi: Ditinjau dari Aspek Fisik dan Psikologinya*. Kencana.
- Manore, M. M., Larson-Meyer, D. E., Lindsay, A. R., Hongu, N., & Houtkooper, L. (2017). Dynamic energy balance: an integrated framework for discussing diet

- and physical activity in obesity prevention—is it more than eating less and exercising more?. *Nutrients*, 9(8), 905.
- Maslakhah, N. M., & Prameswari, G. N. (2022). Pengetahuan gizi, kebiasaan makan, dan kebiasaan olahraga dengan status gizi lebih remaja putri usia 16-18 tahun. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 52-59.
- Maslowsky, J., & Ozer, E. J. (2014). Developmental trends in sleep duration in adolescence and young adulthood: evidence from a national United States sample. *Journal of Adolescent Health*, 54(6), 691-697.
- Maulana, R. A., Friskawati, G. F., & Karisman, V. A. (2024). Gender dan kebugaran jasmani siswa: analisis perbedaan hasil Tes Kebugaran Siswa Indonesia (TKSI) fase D. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(1), 39-49.
- Mufidah, R., & Soeyono, R. D. (2021). Pola Makan, Aktivitas Fisik, Dan Durasi Tidur Terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi Unesa. *Gizi Unesa*, 1(1), 60-64.
<https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/41499>
- Musdalifah, M., Satriani, S., Najib, A., & Abadi, A. U. (2022). Efektivitas penggunaan aplikasi Microsoft Excel terhadap pengolahan data penelitian mahasiswa UIN Alauddin Makassar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 1(2), 191-199. <https://doi.org/10.24252/edu.v1i2.26713>
- National Sleep Foundation. (2020). How Much Sleep Do You Really Need?. <https://www.thensf.org/how-many-hours-of-sleep-do-you-really-need/>
- Nugraha, A. W., Sartono, A., & Handarsari, E. (2019). Konsumsi Fast Food dan Kuantitas Tidur Sebagai Faktor Risiko Obesitas Siswa SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Gizi*, 8(1).
<https://doi.org/10.26714/jg.8.1.2019.%25p>
- Nugraha, F. A., Aisyiah, A., & Wowor, T. J. (2023). Analisis Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Remaja di SMPN 254 Jakarta. *Malahayati Nursing Journal*, 5(9), 3063-3076.
- Nugraha, N. T., Patimah, S., Ikhtiar, M., & Sididi, M. (2023). Hubungan Asupan Vitamin B Kompleks dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja Putri di SMK-SMAK Kota Makassar Tahun 2022. *Window of Public Health Journal*, 4(5), 820-834.
- Nurhayati, A., Hasyim, D. M., & Arduani, F. (2025). *Peran Gizi Pada Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. PT. Nawala Gama Education.
- Oktavianita, A. R., & Wirjatmadi, B. (2020). Perbedaan Besaran Uang Saku dan Aktivitas Fisik antara Siswi Gemuk dan Normal di SMA Negeri 5 Surabaya The Differences in the Amount of Pocket Money and Physical Activity between Overweight and Normal Students at SMA Negeri 5 Surabaya.
- Pakar Gizi Indonesia. (2017). Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi (Hadinsyah & I. dewa N. Supariasa (eds.)). Buku Kedokteran EGC.
- Paramita, K. A. T., Indonesiani, S. H., & Pradnyawati, L. G. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja SMAN 4 Denpasar Selama Masa Pandemi Covid-19. *AMJ (Aesculapius Medical Journal)*, 3(1), 117-123.

- Pasaribu, A., Kadir, S., & Tarigan, F. N. (2023). The Relationship Of Physical Activity, Gadget Use, And Sleep Time To Adolescent Obesity. *World Bulletin of Public Health*, 26, 80-84. DOI : 10.58806/ijhmr.2023.v2i8n08
- Pasaribu, E. O., Martianto, D., & Dwiriani, C. M. (2019). Pengaruh Faktor Riwayat Lahir dan Sosial Ekonomi terhadap Gizi Lebih pada Remaja. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 15(2), 158–167. <https://doi.org/10.30597/mkmi.v15i2.6308>
- Patrisia, I., Juhdeliena., Kartika, L., Pakpahan, M., Siregar, D., Biantoro., Hutapea, A. S., Mukhoirotin., Togatorop, L. B., & Sitanggang, Y., F. (2020). *Asuhan Keperawatan Pada Kebutuhan Dasar Manusia Untuk Mahasiswa Keperawatan*. Jakarta: Yayasan Kita Menulis
- Permenkes, RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak*. Menteri Kesehatan Republik Indonesia. <https://peraturan.bpk.go.id/Details/152505/permenkes-no-2-tahun-2020>
- Pinalosa, L., Dhawo, M. S., & Anggraini, S. (2018). Perbandingan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI sma negeri dengan kualitas tidur siswa/siswi kelas XI sma swasta. *Jurnal Keperawatan Suaka Insan (JKSI)*, 3(2), 1-17.
- Putri, A. (2024). Pentingnya data cleaning sebelum visualisasi: Teknik dan tips. *Jurnal Teknologi Pinter*, 4(5). <http://teknologipinter.org/index.php/teknologipinter/article/view/658>
- Qamariyah, B., & Nindya, T. S. (2018). Hubungan antara asupan energi, zat gizi makro dan total energy expenditure dengan status gizi anak sekolah dasar. *Amerta Nutrition*, 2(1), 59-65.
- Rabia, Nur Faidar Khusnul Khatimah, Immanuel Maulang, & Mona Oktarina. (2023). Perbedaan Gambaran Massa Lemak Relatif Remaja Laki-Laki Dan Perempuan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Mandira Cendikia*, 2(3), 31–35. Retrieved from <https://journal.mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/283>
- Rachmadiani, D., & Puspita, I. D. (2020). Korelasi antara asupan protein, serat dan durasi tidur dengan status gizi remaja. *J Ris Gizi*, 8, 85-89.
- Ren, Z., Hu, L., Yu, J. J., Yu, Q., Chen, S., Ma, Y., ... & Zou, L. (2020). The influence of social support on physical activity in Chinese adolescents: The mediating role of exercise self-efficacy. *Children*, 7(3), 23.
- Rivaldi, R., Septiadi, F., & Nurudin, A. A. (2023). Global Physical Activity Questionnaire: Aktivitas Fisik Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sukabumi Pasca Covid-19. *Jurnal Educatio FKIP UNMA*, 9(4), 2160-2164. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5975>
- Riyanto, P., & Mudian, D. (2019). Pengaruh aktivitas fisik terhadap peningkatan kecerdasan emosi siswa. *Journal Sport Area*, 4(2), 339-347. [https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4\(2\).3801](https://doi.org/10.25299/sportarea.2019.vol4(2).3801)
- Saelee, R., Haardörfer, R., Johnson, D. A., Gazmararian, J. A., & Suglia, S. F. (2023). Racial/ethnic and sex/gender differences in sleep duration trajectories from

- adolescence to adulthood in a US national sample. *American journal of epidemiology*, 192(1), 51-61.
- Sahita, C. (2023). Hubungan riwayat overweight dan durasi tidur dengan berat badan. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 2(1), 23-29. <https://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/article/view/2371>
- Sartika, W., Herlina, S., Qomariah, S., & Juwita, S. (2022). Pengaruh Uang Saku Terhadap Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja di Masa Pandemi Covid-19. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 8(1), 400-405.
- Schneider, A. C., Zhang, D., & Xiao, Q. (2020). Adolescent sleep characteristics and body-mass index in the Family Life, Activity, Sun, Health, and Eating (FLASHE) Study. *Scientific reports*, 10(1), 13277. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-70193-w>
- Simanoah, K. H., Muniroh, L., & Rifqi, M. A. (2022). Hubungan antara durasi tidur, tingkat stres dan asupan energi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada mahasiswa baru 2020/2021 FKM UNAIR. *Media Gizi Kemas*, 11(1), 218-224.
- Simpatik, R. H., Purwaningtyas, D. R., & 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), 46-55.
- Siregar, E. I. S. (2019). The Influence of LifeStyle on Employee Nutritional Status of Health Polytechnic Directorate Health Ministry Medan. *J Pharm Sci*, 2(2), 29-35.
- Srivastav, P., Vaishali, K., Rajwar, E., Broadbent, S., & Bhat, H. V. (2023). Factors associated with physical activity participation among children: a systematic review protocol. *Systematic reviews*, 12(1), 70.
- Sulistiono, A. A. (2015). Prediksi Aktivitas Fisik Sehari-hari, Umur, Tinggi, Berat Badan dan Jenis Kelamin Terhadap Kebugaran Jasmani Siswa SMP di Banjarmasin. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 20(3), 380-389. <http://jurnaldikbud.net/index.php/jpnk/article/view/152>
- Sunwoo, J. S., Yang, K. I., Kim, J. H., Koo, D. L., Kim, D., & Hong, S. B. (2020). Sleep duration rather than sleep timing is associated with obesity in adolescents. *Sleep medicine*, 68, 184–189. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2019.12.014>
- Supu, L., Florensia, W., & Paramita, I. S. (2022). *Edukasi Gizi pada Remaja Obesitas*. Penerbit NEM.
- Suraya, R., Nababan, A. S. V., Siagian, A., & Lubis, Z. (2020). Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 80-87. <https://ejournal.helvetia.ac.id/jdg>
- Suza, D. E., Miristia, V., & Hariati, H. (2020). Physical activities and incidence of obesity among adolescent in Medan, Indonesia. *Open Access Macedonian Journal of Medical Sciences*, 8(E), 198-203. <https://doi.org/10.3889/oamjms.2020.4225>

- Syahrainy, S., Khasana, T. M., & Septriana, S. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja. *Student Journal Nutrition (SJ Nutrition)*, 2(2), 56-65.
- Syilvani, S., Sukaesih, N. S., & Ningrum, D. (2024). Durasi Screen Time dengan Gangguan Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 70-77.
- Vani, A. T., Triansyah, I., Dewi, N., Abdullah, D., & Annisa, M. (2023). Edukasi Dan Pelatihan Penilaian Status Gizi Pada Remaja Di Smp Yari Kota Padang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(8), 290–300. Retrieved from <https://nusantarahasanajournal.com/index.php/nhj/article/view/715>
- Wang, L., Zhuang, J., Zhang, H., & Lu, W. (2022). Association between dietary knowledge and overweight/obesity in Chinese children and adolescents aged 8–18 years: a cross-sectional study. *BMC pediatrics*, 22(1), 558.
- WHO. (2018). *Global Action Plan on Physical Activity 2018-2030: More Active People for a Healthier World*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241514187>
- WHO. (2021). Global Physical Activity Questionnaire (GPAQ): Analysis Guide. World Health Organization. Switzerland. <https://www.who.int/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>
- WHO. (2024a). *Adolescent Health*. <https://www.who.int/healthtopics/adolescent-health>
- WHO. (2024b). Obesity and Overweight. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- WHO. (2024c). Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). Aktivitas fisik dan kesehatan. *Aktivitas Fisik Dan Kesehatan*. IAIN Pontianak
- Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2018). Hubungan aktivitas fisik, pola makan, dan pendapatan keluarga dengan kejadian obesitas pada anak sekolah dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 214-222.
- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). Asupan energi, asupan lemak, aktivitas fisik dan pengetahuan, berhubungan dengan gizi lebih pada remaja SMA. *Jurnal Kesehatan Perintis*, 8(1), 45-53.
- Zuhdy, N., Ani, L. S., & Utami, N. W. A. (2015). Physical activity, food consumption and nutritional status among female high school students in North Denpasar. *Public Health and Preventive Medicine Archive*, 3(1), 78-83. <https://doi.org/10.53638/phpma.2015.v3.i1.p15>