

## DAFTAR PUSTAKA

- Abeng, A. T. (2020). Faktor aktivitas fisik terhadap status gizi siswa di SMA Negeri 2 Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1).
- Agharid, D., & Nadhiroh, S. R. (2024). Hubungan tingkat aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi pada santri putra Pesantren Al-Qodiri Jember. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 10(2), 180–186.
- Akhmad, F. (2019). *Metode sampling*. Universitas Terbuka.
- Arista, C. N., Gifari, N., Nuzrina, R., Sitoayu, L., & Purwara, L. (2021). Perilaku makan, kebiasaan sarapan, pengetahuan gizi dan status gizi pada remaja SMA di Jakarta: Relationship of eating behavior, breakfast habits, nutrition knowledge with nutritional status of students SMA in Jakarta. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 1–15.
- Aslan, Y., Keskin, N., & Yilmaz, M. (2024). The relationship between sleep quality, sleep duration, social jet lag, and obesity in adolescent. *Journal of Clinical Research in Pediatric Endocrinology*.  
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/38683020/>
- Aulia, N. E., Hardiansyah, A., & Widiastuti, W. (2022). Hubungan antara asupan energi, aktivitas fisik dan kualitas tidur terhadap status gizi pada santri putri Pondok Pesantren Kyai Galang Sewu Semarang. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 3(2), 1–8.
- Aulia, Z. P. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas tidur pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2022* [Skripsi, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta].
- Basiak-Rasała, A., Górna, S., Krajewska, J., Kolator, M., Pazdro-Zastawny, K., Basiak, A., & Zatoński, T. (2022). Nutritional habits according to age and BMI of 6–17-year-old children from the urban municipality in Poland. *Journal of Health, Population and Nutrition*, 41(1), 17.
- Baso, M. C., Langi, F. L., & Sekeon, S. A. (2019). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Kesmas*, 7(5), 1–6.
- Bella, M. S. (2021). *Asuhan keperawatan gangguan pola tidur pada keluarga Bapak T di Desa Wonoharjo Kabupaten Tanggamus Provinsi Lampung Tahun 2021* [Disertasi tidak dipublikasikan, Poltekkes Tanjungkarang].

- Budyawati, N. L. P. W., Utami, D. K. I., & Widyadharma, I. P. E. (2019). Proporsi dan karakteristik kualitas tidur buruk pada guru-guru sekolah menengah atas negeri di Denpasar. *E-Jurnal Medika*, 8(3), 1–7.
- Bull, F. C., Al-Ansari, S. S., Biddle, S., Borodulin, K., Buman, M. P., Cardon, G., Carty, C., et al. (2020). World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. *British Journal of Sports Medicine*, 54(24), 1451–1462.
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213.
- Caesarridha, D. K. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan konsentrasi belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran di masa pandemi COVID-19. *Jurnal Medika Hutama*, 2(04), 1213–1217.
- Calcaterra, V., Vandoni, M., Rossi, V., Berardo, C., Grazi, R., Cordaro, E., ... & Zuccotti, G. (2022). Use of physical activity and exercise to reduce inflammation in children and adolescents with obesity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(11), 6908.
- Charina, M. S., Sagita, S., Koamesah, S. M. J., & Woda, R. R. (2022). Hubungan pengetahuan gizi dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Nusa Cendana. *Cendana Medical Journal*, 10(1), 197–204.
- Darmawan, A., Setyawati, R., & Nugroho, T. (2020). Gender dan aktivitas fisik: Studi pada perempuan pekerja domestik di wilayah rural. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 8(2), 92–99.
- Diorarta, R. (2020). Tugas perkembangan remaja dengan dukungan keluarga: Studi kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111–120.
- Faoziyah, N., & Suharjana, S. (2020). Kualitas dan efisiensi tidur yang buruk pada mahasiswa olahraga tahun pertama strata-1 terhadap pembelajaran gerak. *Jurnal Sportif: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(2), 514–525.
- Fauziyah, R. N. (2019). *Sampling dan besar sampel bidang kesehatan masyarakat dan klinis*. (Tidak disebutkan penerbit).
- Flora, S., Marques, A., Hipólito, N., Morais, N., Silva, C. G., Januário, F., ... & Cruz, J. (2023). Test-retest reliability, agreement and construct validity of the International Physical Activity Questionnaire short-form (IPAQ-SF) in people with COPD. *Respiratory Medicine*, 206, 107087.

- Gardašević, N., Joksimović, M., Martinović, M., Gadžić, A., Bjelica, B., & Aksović, N. (2021). Nutritional status and gender differences of adolescent students. *Journal of Physical Education and Sport*, 21(3), 1354–1360.
- Gao, C., Chapagain, N. Y., & Scullin, M. K. (2022). The influence of social desirability on self-reported sleep behavior: Implications for using the PSQI. *Behavioral Sleep Medicine*, 20(1), 56–68. <https://doi.org/10.1080/15402002.2021.1921042>
- Hafiza, D. (2020). Hubungan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja SMP YLPI Pekanbaru. *Jurnal Medika Hutama*, 2(1), 332–342.
- Harlan, J. (2018). Analisis regresi linear. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1–119.
- Haswita, S. R. (2017). *Kebutuhan dasar manusia untuk mahasiswa keperawatan dan kebidanan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Indrasari, O., & Sutikno, E. (2020). Faktor yang mempengaruhi status gizi remaja usia 16–18 tahun. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 10(3), 128–132.
- Jang, J. H., Kim, W., Moon, J. S., Roh, E., Kang, J. G., Lee, S. J., ... & Huh, J. H. (2023). Association between sleep duration and incident diabetes mellitus in healthy subjects: a 14-year longitudinal cohort study. *Journal of Clinical Medicine*, 12(8), 2899.
- IPAQ Research Committee. (2005). *Guidelines for data processing and analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)—Short and long forms*.
- Iqbal, M., & Puspaningtyas, D. E. (2018). *Penilaian status gizi ABCD*. Jakarta: Salemba Medika.
- Kanah, P. (2020). Hubungan pengetahuan dan pola konsumsi dengan status gizi pada mahasiswa kesehatan. *Medical Technology and Public Health Journal*, 4(2), 203–211.
- Kartiningrum, E. D., Notobroto, H. B., Otok, B. W., Kumarijati, N. E., & Yuswatiningsih, E. (2022). *Aplikasi regresi dan korelasi dalam analisis data hasil penelitian*. Stikes Majapahit.
- Kemenkes RI. (2022). *Profil kesehatan Indonesia*. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profilkesehatanindonesia/Profil-Kesehatan-Indonesia-tahun-2017.pdf>
- Kementerian Kesehatan. (2018). *Kebutuhan tidur sesuai usia*. P2PTM Kemenkes RI.

- Kementerian Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>
- Khatami, M. R., & Pudjjuniarto, P. (2022). Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat aktivitas fisik pada siswa kelas 4–6 di UPT SD Negeri 133 Gresik saat pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(1), 225–232. <https://doi.org/10.29408/porkes.v4i1.3437>
- Khoerunisa, D., & Istianah, I. (2021). Hubungan asupan zat gizi makro dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja: The relationship of macro nutritional intake and physical activity with nutritional status in adolescents. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(1), 51–61.
- Koca, B., & Arkan, G. (2021). The relationship between adolescents' nutrition literacy and food habits, and affecting factors. *Public Health Nutrition*, 24(4), 717–728.
- Kurniasanti, P. (2020). Hubungan asupan energi, lemak, serat, dan aktivitas fisik dengan visceral fat pada pegawai UIN Walisongo Semarang. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 4(2), 139–152.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku pemantauan aktivitas fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Larasati, S. S., & Sopotri, N. (2023). Hubungan kualitas tidur dengan dismenorea primer pada mahasiswi keperawatan di Universitas Advent Indonesia. *Jurnal Ilmiah Obsgin*, 15(4), 584–593.
- Lestari, E. P., & Zulaikha, S. (2022). *Gender dalam ekonomi*.
- Liando, L. E., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Unsrat saat pembatasan sosial masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesmas*, 10(1), 118–128.
- Majid, W. (2020, Desember). Perilaku aktivitas olahraga terhadap peningkatan kebugaran jasmani pada masyarakat. In *Seminar Nasional Keolahragaan* (Vol. 1).
- Maric, D., Bianco, A., Kvesic, I., Sekulic, D., & Zenic, N. (2021). Analysis of the relationship between tobacco smoking and physical activity in adolescence: A gender specific study. *Medicina*, 57(3), 214.
- Marques, A., Henriques-Neto, D., Peralta, M., Martins, J., Demetriou, Y., Schönbach, D. M., & Gaspar de Matos, M. (2020). Prevalence of physical activity among adolescents from 105 low, middle, and high-income

- countries. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(9), 3145.
- Matur, Y. P., Simon, M. G., & Ndorang, T. A. (2021). Hubungan kecanduan game online dengan kualitas tidur pada remaja SMA Negeri di Kota Ruteng. *Wawasan Kesehatan*, 6(2), 55–66.
- Meijer, A. M., Reitz, E., Deković, M., Van Den Wittenboer, G. L., & Stoel, R. D. (2020). Longitudinal relations between sleep quality, time in bed and adolescent problem behaviour. *Journal of Child Psychology & Psychiatry*, 51(11).
- 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.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi mahasiswa. *Nutrizione: Nutrition Research and Development Journal*, 2(1), 1–9.
- Mupfudze, T., Chikowore, T., & Nyasha, S. (2023). Association between physical activity and obesity: Revisiting intensity, duration, and lifestyle. *BMC Public Health*, 23, 1089. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16150-6>
- Ningsih, D. S., & Permatasari, R. I. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi kualitas tidur pada remaja di SMKN 7 Pekanbaru. *Ensiklopedia of Journal*, 2(2), 262–267.
- Novianti, C. (2019). *Buku panduan untuk siswa: Aksi bergizi, hidup sehat sejak sekarang untuk remaja kekinian* (Edisi pertama). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- NSF. (2018). *Sleep health: The association of neighborhood characteristics with sleep duration and daytime sleepiness*. <http://dx.doi.org/10.1016/j.sleh.2015.06.002>
- Permenkes RI. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomor 2 Tahun 2020 tentang Standar Antropometri Anak*. Jakarta: Menteri Kesehatan RI.
- Pitoy, F. F., Tendean, A. F., & Rindengan, V. C. C. (2022). Kualitas tidur dan indeks massa tubuh pada remaja. *Nutrix Journal*, 6(2), 6–13.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2012). *Buku ajar fundamental keperawatan* (Edisi ke-7). Jakarta: EGC.
- Purnama, H., & Suhada, T. (2019). Tingkat aktivitas fisik pada lansia di Provinsi Jawa Barat, Indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 102–106.

- Rachmi, C. N., Wulandari, E., Kurniawan, H., Wiradnyani, L. A. A., Ridwan, R., & Akib, T. C. (2019). *Buku panduan siswa AKSI BERGIZI*. Kemenkes RI.
- Rahayu, H. K., Hindarta, N. A., Wijaya, D. P., & Faiza, T. A. (n.d.). *Gizi dan kesehatan remaja*. Zahira Media Publisher.
- Ramadani, D. (2022). Hubungan aktivitas fisik dan pola tidur dengan kejadian obesitas pada anak usia 10–18 tahun di wilayah kerja Puskesmas Payo Selincah Kota Jambi. [Skripsi tidak diterbitkan].
- Ramadhani, F. I., Iswahyudi, I., & Aini, R. N. (2024). Hubungan food delivery online, perilaku makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMAN 7 Tambun Selatan. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(2), 312–319.
- Ramadhani, K., & Khofifah, H. (2021). Edukasi gizi seimbang sebagai upaya meningkatkan pengetahuan pada remaja di Desa Bedingin Wetan pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Kesehatan Global*, 4(2), 66–74.
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181–191.
- Ricardo, L. I. C., & Wendt, A. (2022). Gender inequalities in physical activity among adolescents from Global South countries. *Preventive Medicine Reports*.
- Risfandi, D., Hardinsyah, H., & Ekayanti, I. (2021). Hubungan antara kualitas tidur dan status gizi anak sekolah di wilayah Jawa Barat dan Sumatra. *Journal of Nutrition and Health*, 10(2), 78–85. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34060737/>
- Riskesdas, L. N. (2018). *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*.
- Rohmah, W. K. (2020). Determinan kualitas tidur pada santri di pondok pesantren. *HIGEIA (Journal of Public Health Research and Development)*, 4(Special 3), 649–659.
- Rosalina, L., Oktarina, R., Rahmiati, R., & Saputra, I. (2023). *Buku ajar statistika*. [Penerbit tidak disebutkan].
- Rukmana, E., Permatasari, T., & Emilia, E. (2020). Hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja selama pandemi COVID-19 di Kota Medan. *Jurnal Dunia Gizi*, 3(2), 88–93.

- 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. <https://doi.org/10.24853/mjnf.4.1.46-55>
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sukmawati, N. M. H., & Putra, I. G. S. W. (2019). Reliabilitas kuesioner Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI) versi bahasa Indonesia dalam mengukur kualitas tidur lansia. *Wicaksana: Jurnal Lingkungan dan Pembangunan*, 3(2), 30–38.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian status gizi*. EGC.
- Suraya, R. (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 (Skripsi, Universitas Sumatera Utara). *Universitas Sumatera Utara*.
- Susman, E. S., Zhang, B., & Lanza, H. I. (2025). The relationship between multiple sleep dimensions and obesity in adolescents: A systematic review. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 64(3), 362–374. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2024.11.008>
- Souza, G. A. C., Maia, C. S. C., de Oliveira, K. A., Braga, R. A. M., Soares, E. S., Verde, S. M. M. L., ... & Loureiro, A. C. C. (2023). Evaluation of the relationship between nutritional status, levels of physical activity and physical strength in adolescents. *Clinical Nutrition ESPEN*, 53, 182-188.
- Syapitri, H., Amila, N., Juneris Aritonang, S. S. T., & Keb, M. (2021). *Buku ajar metodologi penelitian kesehatan*. Ahlimedia Book.
- Tran, D., Lee, P. H., & Macfarlane, D. J. (2020). Evaluating criterion validity of the IPAQ-SF in Vietnamese adults using accelerometers. *BMC Public Health*, 20, 419. <https://doi.org/10.1186/s12889-020-08520-z>
- Utami, F. P., & Ayu, S. M. (2018). *Buku ajar kesehatan reproduksi remaja*. Fakultas Kesehatan Masyarakat.
- Wahyuningsih, R., & Pratiwi, I. G. (2019). Hubungan aktivitas fisik dengan kejadian kegemukan pada remaja di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. *Action: Aceh Nutrition Journal*, 4(2), 163–167.
- Widiastuti, F., & Widiyaningsih, W. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Negeri 1 Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional*

*Unimus*, 5(1), 189–196.  
<https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/2420>

Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas fisik dan kesehatan*. Aktivitas Fisik dan Kesehatan.

World Health Organization. (2016). *Prevalence of overweight among adults, BMI  $\geq$  25, age-standardized. Estimates by country*. Global Health Observatory Data Repository.

World Health Organization. (2020). *Adolescent Nutrition: A Review of the Situation in Selected South-East Asian Countries*. Geneva: WHO.

World Health Organization. (2017). *Physical activity*. Diakses pada 25 Mei 2024 dari <https://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

World Health Organization. (2018). *Adolescent health in the South-East Asia Region*. Diakses September 2024 dari <https://www.who.int/southeastasia/health-topics/adolescent-health>

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Wrottesley, S. V., Mates, E., Brennan, E., Bijalwan, V., Menezes, R., Ray, S., ... & Lelijveld, N. (2023). Nutritional status of school-age children and adolescents in low- and middle-income countries across seven global regions: A synthesis of scoping reviews. *Public Health Nutrition*, 26(1), 63–95.

Yolanda, A. A., Wuryanto, M. A., Kusariana, N., & Saraswati, L. D. (2019). Hubungan aktivitas fisik, screen based activity dan sleep hygiene dengan kualitas tidur pada remaja usia 15–18 tahun (studi pada siswa di SMA Negeri 1 Ungaran). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 7(1), 123–130.

Yusnira, Y., & Lestari, M. (2021). Hubungan asupan energi, kualitas tidur, dan aktivitas fisik dengan kejadian overweight di SMKN 1 Bangkinang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3), 5723–5736.

Zhang, C., Zhang, H., Zhao, M., Li, Z., Cook, C. E., Buysse, D. J., ... & Yao, Y. (2020). Reliability, validity, and factor structure of Pittsburgh Sleep Quality Index in community-based centenarians. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 57353.