

## DAFTAR PUSTAKA

- AKG. (2019). *Angka Kecukupan Gizi 2019*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.[http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk\\_hukum/PMK\\_No\\_28\\_Th\\_2019\\_ttg\\_Angka\\_Kecukupan\\_Gizi\\_Yang\\_Dianjurkan\\_Untuk\\_Masyarakat\\_Indonesia.pdf](http://hukor.kemkes.go.id/uploads/produk_hukum/PMK_No_28_Th_2019_ttg_Angka_Kecukupan_Gizi_Yang_Dianjurkan_Untuk_Masyarakat_Indonesia.pdf)
- Almatsier, S. (2015). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi* (Edisi ke-7). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Anas, M., Kanang, I. L., & Fattah, N. (2024). Correlation Between Waist-Hip Ratio (WHR) with Fasting Blood Glucose to The Risk of Type 2 Diabetes Mellitus in Tabaringan Health Center. *Jurnal Biologi Tropis*, 33-5
- Aqil, Muhammad., Effendi, Roy. (2015). “*Aplikasi SPSS dan SAS Untuk Perancangan Percobaan*”. Yogyakarta; Absolute Media 4.
- Arisman. (2010). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Baliwati, Yayuk, F., Khomsan, A. (2004). *Pengantar Pangan dan Gizi*. Jakarta: Penebar Swadya.
- Constantine, E., & Haryono, R. (2022). *Hubungan Aktivitas Fisik dengan Lingkar Pinggang dan Rasio Lingkar Pinggang terhadap Tinggi Badan pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya yang Overweight*. *Jurnal Ilmiah Kedokteran Atma Jaya*, 7(2), 130–137. <https://doi.org/10.25170/jika.v7i2.1879>
- FAO/WHO/UNU. (2004). *Human Energy Requirements: Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation*. FAO/WHO/UNU, Rome.
- Faridi, A., Birwin, A., & Ningtas, L. (2024). Analisis Hubungan Asupan Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, dan Sedentary Lifestyle dengan Lingkar Pinggang pada Wanita Usia > 30 Tahun di Kota Serang Banten. *Jurnal Kesehatan Indonesia: Universitas Muhammadiyah Prof Dr Hamka*, 1-14.
- Fauziah, L. F., Rahmawati, Dr., Aisyah, R. W., Chodijah, S., Nazar, A. D., Chaerunnimah, et al. (2025). *Ilmu gizi: Buku ajar* (Cetakan pertama). PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Framesty, R. N. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dan Lingkar Pinggang Dengan Tekanan Darah pada Remaja Obesitas di Kecamatan Karangtengah Kabupaten Cianjur. *Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Gizi: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 20-56.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program SPSS v.25*.

- Hackney, A. C., Moore, S. R., & Smith-Ryan, A. (2025). Low Energy Availability, Carbohydrate Intake, and Relative Energy Deficiency in Sport: The Low Triiodothyronine Hypothesis. *International Journal of Sports Physiology and Performance*, 1(aop), 1-4. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, H. (2019). Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional. *Jurnal Ilmu Kesehatan : Universitas Gadjah Mada*, 1-10
- Hadza, R. Q. (2021). *Energi yang diperlukan Tubuh*. OSF Preprints <https://doi.org/10.31219/osf.io/7dp9v>
- Harahap, A. L., Pasaribu, S. R., Ismail, W. M., Yusria, A., Siregar, N. P., & Novasyra, A. (2024). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Rasio Lingkar Pinggang Panggul Terhadap Tekanan Darah Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kedokteran Ibnu Nafis*, 13(1), 1-10.
- Hardinsyah, H., Riyadi, H., Napitupulu, V. (2016). *Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat*. Departemen Gizi Masyarakat. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Haryanti, M. T., Syamsianah, A., & Handarsari, E. (2018). Hubungan Konsumsi Makanan Sumber Lemak, Karbohidrat, dan Aktivitas Fisik dengan Waist-Hip Ratio (WHR) pada Pengemudi Truk PO. AGM Kudus. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kesehatan: Universitas Muhammadiyah Semarang*, 12-24.
- Harjatmo TP, Par'i HM, Wiyono S. Buku Ajar Penilaian Status Gizi. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2017.
- Hartanti, D., & Mulyati, T. (2017). Hubungan Asupan Energi, Serat dan Pengeluaran Energi dengan Rasio Lingkar Pinggang-Panggul (RLPP). *Jurnal Psikologi dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Walisongo*, 50-62.
- Haryanti, T., Wulandari, S., & Nugroho, A. (2018). Hubungan Postur Tubuh dengan Akurasi Pengukuran Lingkar Pinggang pada Dewasa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 10(2), 98-105.
- Helmizar, H., & Zulkarnain, A. (2024). *Revolusi gizi II : Melawan Obesitas sentral dan sindrom metabolik* (Cet 1). Yogyakarta: Deepublish.
- Hermawan, D., Nova Muhani, S. S. T., Nurhalina Sari, S. K. M., Arisandi, S., Lubis, M. Y., Ked, S., & Firdaus, A. A. (2020). *Mengenal obesitas*. Penerbit Andi.
- Karimi, M., Shiraseb, F., Mofidi, M., Khadem, A., Ebrahimi, S., & Mirzaei, K. (2023). The association between dietary diabetic risk reduction score with anthropometric and body composition variables in overweight and obese women: a cross-sectional study. *Scientific Reports*, 13(1), 8130.

- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Survei Diet Total: Survei Konsumsi Makanan Individu Indonesia 2014*
- Liu, J., Gao, Y., Ye, N., He, X., & Zhang, J. (2024). *Association of sleep duration with Visceral Adiposity Index: a cross-sectional study based on the NHANES 2007–2018*. *BMJ Open*, 14(7), e082601.
- Lontoh, S. O., & Santoso, A. H. (2023). Karakteristik Pola Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh pada Masyarakat Dewasa Muda di Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *EBERS Papyrus*, 29(2), 38-48. Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta.
- Luthfiya, L., Pibriyanti, K., Nabawiyah, H., Fathimah, F., & Ummah, S. K. (2024). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Lingkar Perut pada Remaja Putri. *Amerta Nutrition*, 8(1), 74-81.
- Mahmudiyah, E., Kurniasih, R., & Sefrina, L. R. (2024). The Relationship Between Fiber Intake, and Physical Activity with Waist-Hip Ratio (Case Study of MTS Sukatani District). *Jurnal Kesehatan Pasak Bumi : Kalimantan*, 50-72.
- Maulani, S. A. D., & Djuwita, R. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Usia  $\geq 40$  Tahun di Indonesia (Analisis Data Indonesian Family Life Survey 5). *Jurnal Vokasi Keperawatan (JVK)*, 6(2), 159-167.
- Martone, A. M., Levati, E., Ciciariello, F., Galluzzo, V., Salini, S., Calvani, R., ... & Landi, F. (2025). Impact of waist-to-hip and waist-to-height ratios on physical performance: insights from the Longevity Check-up 8+ project. *Aging*, 17(A), 1-11.
- Mohammadbeigi, A., Asgarian, A., Moshir, E., Heidari, H., Afrashteh, S., Khazaei, S., & Ansari, H. (2018). Fast food consumption and overweight/obesity prevalence in students and its association with general and abdominal obesity. *Journal of preventive medicine and hygiene*, 59(3), E236.
- National Institutes of Health (NIH). (2020). *Measuring Waist Circumference: Guidelines for Clinicians*. Bethesda, MD: U.S. Department of Health and Human Services.
- National Center for Biotechnology Information. (2024). *The influence of the energy intake variability during the week on body fat and other indicators*. PubMed Central(PMC). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC11241088/>
- Nurohmi, S., Marfu'ah, N., Naufalina, M. D., Farhana, S. A. H., & Riza, M. (2021). Rasio lingkar pinggang-pinggul dan kaitannya dengan kadar kolesterol total pada wanita dewasa. *Nutr J Gizi, Pangan dan Apl*, 4(1), 25-38.
- Oktaviani, F. R., Santosa, D. A., & Putri, A. N. (2023). Waist-Hip Ratio and Nutritional Status among Students of Diponegoro University: A Cross-Sectional Study. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 18(1), 50-58.

- Pakaya, R., Badu, E., & Maliki, L. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan terhadap Insiden Obesitas Sentral. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia*, 136-142.
- Pangastuti, A., & Wardani, I. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dan Asupan Energi dengan Obesitas Sentral pada Mahasiswa. *Jurnal Gizi Indonesia*, 8(2), 123–130.
- Putriningtyas, N. D., Cahyati, W. H., & Rengga, W. D. P. (2021). *Aktivitas fisik, asupan makanan dan kualitas tidur*. LPPM Universitas Negeri Semarang.
- Purwaningtyas, D. R., Tanjung, N. P., & Dhanny, D. R. (2023). Analisis faktor yang terkait dengan kejadian obesitas sentral pada wanita dewasa. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 7(1), 25-38.
- Rahmawati, F., Riyadi, H., Purnamasari, D., Setiawan, M., & Rachmi, C. N. (2023). *Association of physical activity, sedentary behavior, and dietary patterns with abdominal obesity in Indonesian adults: A national cross-sectional study*. *Preventive Medicine Reports*, 34, 102266. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102266>
- Ratumanan, S. P., Achadiyani, A., & Khairani, A. F. (2023). Metode Antropometri Untuk Menilai Status Gizi: Sebuah Studi Literatur. *Health Information: Jurnal Penelitian*.
- Retiaty, F., Andarwulan, N., Palupi, N. S., Ernawati, F., Kazimierczak, R., & Średnicka-Tober, D. (2025). Contribution of Food, Energy, Macronutrients and Fiber Consumption Patterns to Obesity and Other Non-Communicable Disease Risks in the Indonesian Population. *Nutrients*, 17(9), 1459.
- Septiana, S. L. (2011). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi energi dan Protein pada Peserta Didik di MAN Insan Cendekia Serpong Tahun 2010. Skripsi. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Silalahi, N., Insani, S. D., Ginting, S. B., & Tinambunan, T. R. (2023). Edukasi Kesehatan Untuk Ibu Hamil Usia Remaja (Usia 15-19 Tahun) Tentang Risiko Kurang Energi Kronis (KEK) Desa Candirejo, Kecamatan Biru-Biru, Kabupaten Deli Serdang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Putri Hijau*, 3(2), 23-26.
- Saryono, A., Widyaningtyas, D., & Lestari, P. (2023). *Hubungan asupan energi dengan lingkar pinggang dan lemak tubuh pada perempuan muda dengan persentase lemak tinggi*. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 15(2), 89–96. <https://doi.org/10.31227/jgk.v15i2.2023>
- Suzan, R., Halim, R., & Ayudia, E. I. (2022). Hubungan antara Asupan Makan, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian COVID-19 pada Orang Dewasa Overweight dan Obesitas. *Jambi Medical Journal" Jurnal Kedokteran dan Kesehatan"*, 10(3), 458-466.

- Syahrizal, D., & Puspita, N. A. (2020). *Metabolisme dan Bioenergetika*. Syiah Kuala University Press.
- Wardi, N. K., Fikawati, S., & Hayati, R. (2023). Faktor Dominan yang Mempengaruhi Asupan Energi Anak Usia 25-30 Bulan di Jakarta Pusat Tahun 2019. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 6(9), 1808-1817.
- Windiyan, V. A. (2022). Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi Seimbang dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 8 Semarang. *Jurnal Gizi dan Kesehatan: Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 20-44.
- World Health Organization (WHO). 2008. *Waist Circumference and Waist-Hip Ratio: Report of a WHO Expert Consultation Geneva, 8-11 December 2008*. [http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241501491\\_eng.pdf](http://whqlibdoc.who.int/publications/2011/9789241501491_eng.pdf) diakses pada tanggal 02 Februari 2025
- World Health Organization. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: WHO Press.

