

Original Article

Hubungan Pola Makan, Aktifitas Fisik dan Media Informasi dengan Status Gizi Remaja

Relationship between Diet, Physical Activity and Information Media with Nutritional Status of Adolescents

Merlin Farlina¹, Istiana Kusumastuti², Catur Septiawan³

^{1,2,3}Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Indonesia Maju

Jln. Harapan Nomor 50, Lenteng Agung – Jakarta Selatan 12610, Indonesia

Email correspondent: merlinfarlina95@gmail.com

Abstract

Background: Nutritional problems at this time are still one of the very concerning health problems, nutritional problems can be found in developing countries, one of which is Indonesia.

Objectives: This study aimed to determine the relationship between diet, physical activity, and information media with the nutritional status of adolescents at MA Nida Bahari Jampangkulon in 2021.

Method: This type of research used quantitative research, using a cross-sectional approach with analytical descriptive methods. The research population was all adolescents in MA Nida Bahari Jampangkulon, totaling 138 students and the research sample had as many as 58 respondents using the Random Sampling technique. The data was obtained from the Chi-Square test using SPSS.

Results: The results showed that there was a relationship between diet and nutritional status, p-value = 0.021 with an OR value of 4.073 (1,366-12,143), physical activity with nutritional status, p-value = 0.003 with an OR value of 6,139 (1,980-19036) and information media with nutritional status p-value. = 0.002 with an OR value of 6.429 (2.056-20.104).

Conclusion: This study concludes that there is a relationship between diet, physical activity, and information media with the nutritional status of adolescents at MA Nida Bahari Jampangkulon in 2021.

Keywords: nutritional status, diet, information media, physical activity

Hak Cipta

©2022 Artikel ini memiliki akses terbuka dan dapat didistribusikan berdasarkan ketentuan Lisensi Atribusi Creative Commons, yang memungkinkan penggunaan, distribusi, dan reproduksi yang tidak dibatasi dalam media apa pun, asalkan nama penulis dan sumber asli disertakan. Karya ini dilisensikan di bawah **Lisensi Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 Internasional**.

Editor: ALR

Available Article: (doi)

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa dimana pertumbuhan anak-anak menuju pada masa pertumbuhan manusia dewasa. Pada masa remaja ini sangat memerlukan zat gizi yang lebih karena membantu untuk meningkatkan pertumbuhan fisik dan perkembangan yang lebih baik. Masalah gizi pada saat ini masih menjadi salah satu masalah kesehatan yang sangat diperhatikan, masalah gizi dapat ditemukan di negara berkembang salah satunya adalah Indonesia.¹ Risked as tahun 2018, yang mempunyai tubuh pendek dan sangat pendek adalah remaja umur 13-15 tahun sekitar 1/3 remaja. Prevalensi pendek pada adalah 18,5 % dan sangat pendek sebesar 7,2 %. Menurut Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun

2019, prevalensi status gizi (IMT/U) remaja putri usia 13-15 tahun dengan gizi buruk di Indonesia sebesar 11,1% dan usia 16-18 tahun sebesar 9,4%.²

Status gizi seseorang sangat tergantung dengan asupan zat gizi dan kebutuhan, keseimbangan asupan antara lain asupan gizi dan kebutuhan tubuh akan menghasilkan status gizi yang baik. Kebutuhan asupan zat gizi manusia berbeda-beda, tergantung jenis kelamin, usia, aktivitas fisik, berat badan dan tinggi badan. Status gizi remaja dapat terjadi dengan adanya asupan makan dalam konsumsi keseharian, pola makan yang terdiri dari jumlah dan jenis, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Menurut Kementerian Kesehatan tahun 2020 faktor yang mengaruhi status gizi remaja adalah pola makan, aktifitas fisik dan media informasi.³

Pola makan yang baik harusnya dibarengi dengan pola gizi seimbang, yaitu pemenuhan zat-zat gizi yang telah disesuaikan dengan kebutuhan tubuh dan diperoleh melalui makanan sehari-hari. Pertumbuhan dan perkembangan remaja salah satunya ditentukan oleh Pola makan remaja dimana menentukan jumlah zat-zat gizi yang diperlukan oleh remaja. Jumlah makanan yang cukup sesuai dengan kebutuhan akan menyediakan zat-zat gizi yang cukup pula bagi remaja guna menjalankan kegiatan fisik yang sangat meningkat. Pada kondisi normal diharuskan untuk makan 3 kali dalam sehari dan keseimbangan zat gizi diperoleh apabila hidangan sehari-hari terdiri dari 3 kelompok bahan makanan. Gizi pada masa remaja sangat penting sekali untuk diperhatikan. Masa remaja merupakan perubahan dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Fase ini terjadi perubahan secara fisik, mental maupun sosial. Hal tersebut menyebabkan permasalahan yang sering terjadi dikalangan remaja putri ialah kurang gizi dan pola makan yang salah.⁴

Penelitian yang dilakukan oleh Harvita Damara Utami tahun 2020 dengan judul penelitian hubungan pola makan, tingkat kecukupan energi, dan protein dengan status gizi pada remaja. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pola makan, tingkat kecukupan energi, dan tingkat kecukupan protein dengan status gizi remaja. Kesimpulan ada hubungan yang bermakna antara pola makan, tingkat kecukupan energi, dan tingkat kecukupan protein dengan status gizi remaja.⁵

Aktivitas fisik juga mempengaruhi status gizi pada remaja. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan banyak energi yang tersimpan sebagai lemak, sehingga orang-orang yang kurang melakukan aktivitas cenderung menjadi gemuk. Hal ini menjelaskan bahwa tingkat aktivitas fisik berkontribusi terhadap kejadian berat badan berlebih terutama kebiasaan duduk terus-menerus, menonton televisi, penggunaan komputer dan alat-alat berteknologi tinggi lainnya. Remaja rentan mengalami masalah gizi karena merupakan masa peralihan dari masa-anak ke masa dewasa yang ditandai dengan perubahan fisik fisiologis dan psikososial. Disamping itu kelompok ini berada pada fase pertumbuhan yang pesat sehingga dibutuhkan zat gizi yang relative lebih besar jumlahnya.⁵

Penelitian dilakukan oleh Tri Budi Rahayu tahun 2020 dengan penelitian berjudul Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri. Hasil penelitian menunjukkan bahwa F hitung 2,711, sedangkan F tabel sebesar 2,434, sehingga didapatkan nilai F hitung > F tabel maka H₀ ditolak, artinya ada pengaruh secara signifikan antara pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi secara bersama-sama terhadap status gizi remaja putri. Berdasarkan hasil penelitian diperoleh angka R² (*R-Square*) sebesar 0,069 atau (6,9%). Hal ini menunjukkan bahwa persentase sumbangan pengaruh pola makan, aktivitas fisik, *body image*, dan depresi terhadap status gizi remaja putri sebesar 6,9%, sedangkan

sebesar 93,1% dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.⁶

Faktor lain yang mempengaruhi status gizi adalah media informasi, dimana para remaja yang harusnya bisa mencari informasi atau mendapatkan informasi dari media sosial yang sering mereka gunakan seperti HP, TV, Internet, dan lainnya. Penelitian yang dilakukan Fathiyati tahun 2021 yang berjudul Analisis faktor yang mempengaruhi status gizi Remaja. Hasil penelitian mengatakan ada hubungan yang bermakna antara status gizi dengan umur, pendidikan, dan media informasi, sedangkan variabel pekerjaan tidak memiliki hubungan yang bermakna.⁷

Pada Pasal 141 – Pasal 143 Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan (“UU 36/2009”), juga telah diatur pula mengenai upaya pemerintah dalam menanggulangi kekurangan gizi, salah satunya, yaitu dengan upaya perbaikan gizi untuk peningkatan mutu gizi perseorangan dan masyarakat melalui perbaikan pola konsumsi makanan yang sesuai dengan gizi seimbang, perbaikan perilaku sadar gizi, aktivitas fisik, dan kesehatan, peningkatan akses dan mutu pelayanan gizi yang sesuai dengan kemajuan ilmu dan teknologi dan peningkatan sistem kewaspadaan pangan dan gizi.⁸

Riskesdas Jawa Barat (2019) Prevalensi Status Gizi (TB/U) pada remaja usia 13-15 tahun, kategori sangat pendek sebanyak 6,69%, kategori pendek 17,45%, dan kategori normal 75,86%. Prevalensi Status Gizi (IMT/U) kategori sangat kurus 1,75%, kategori kurus 6,13%, kategori normal 75,27%, kategori Gemuk 11,96%, dan Kategori Obesitas 4,89%. Sedangkan data dari Sukabumi Prevalensi Status Gizi (TB/U) pada remaja usia 13-15 tahun, kategori sangat pendek sebanyak 15,64%, kategori pendek 15,09%, dan kategori normal 58,23%. Prevalensi Status Gizi (IMT/U) dari data Sukabumi didapatkan kategori sangat kurus 1,53%, kategori kurus 3,05%, kategori normal 79,90%, kategori Gemuk 14,00%, dan Kategori Obesitas 1,52%.⁹

Berdasarkan uraian dalam latar belakang tersebut peneliti tertarik untuk melakukan penelitian hubungan pola makan, aktifitas fisik dan media informasi dengan status gizi remaja di MA NIDA BAHARI Jampangkulon tahun 2021.

Metode

Penelitian ini menggunakan desain penelitian analitik dengan pendekatan *Cross-Sectional*. Instrumen penelitian ini menggunakan alat bantu berupa kuisioner yang dibuat berdasarkan teori yang ada, kuisioner adalah daftar pertanyaan yang sudah tersusun dengan baik. Sudah matang, dimana responden (dalam hal angket) dan interview (dalam hal wawancara) tinggal memberikan jawaban atau dengan memberikan tanda-tanda tertentu.¹⁰

Penelitian ini dilaksanakan di MA Nida Bahari Jampangkulon tahun 2021. Populasi adalah keseluruhan subjek yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari. Jumlah populasi seluruh remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon yang berjumlah 138 siswa. Sampel adalah sebagian yang diambil dari keseluruhan objek yang diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi, sampel pada penelitian ini sebanyak 58 responden.¹¹ Syarat sampel atau syarat informasi terdiri dari beberapa kriteria diantaranya adalah kriteria inklusi yaitu suatu karakteristik yang harus dipenuhi oleh setiap anggota populasi agar dapat diambil sebagai sampel, kemudian kriteria eksklusi adalah karakteristik yang tidak bersedia atau tidak dapat diambil sebagai sampel, dan terakhir kriteria non inklusi yaitu menghilangkan atau mengeluarkan subjek yang tidak memenuhi kriteria inklusi. Teknik pengambilan sampel pada

penelitian ini adalah menggunakan teknik *random sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dari anggota populasi yang dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi itu.

Hasil

Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Status Gizi Remaja, Pola Makan, Aktifitas Fisik, dan Media Informasi.

Variabel	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Status Gizi Remaja		
Tidak Normal	35	60,3
Normal	23	39,7
Pola Makan		
Tidak Baik	30	51,7
Baik	28	48,3
Aktifitas Fisik		
Kurang	34	58,6
Baik	24	41,4
Media Informasi		
Kurang	32	55,3
Tersedia	26	44,8

Berdasarkan tabel diatas dapat disimpulkan bahwa dari 58 responden pada variabel status gizi remaja terdapat status gizi yang tidak normal sebanyak 35 responden (60.3%), sedangkan status gizi normal sebanyak 23 responden (39,7%). Variabel pola makan yang tidak baik sebanyak 30 responden (51.7%) dari 58 responden, sedangkan pola makan baik sebanyak 28 responden (48.3 %) dari 58 responden. Variabel aktifitas fisik yang kurang sebanyak 34 responden (58.6%) dari 58 responden, sedangkan aktifitas fisik yang baik sebanyak 24 responden (41.4 %) dari 58 responden. Variabel media informasi yang kurang sebanyak 32 responden (55.2%), sedangkan media informasi yang tersedia sebanyak 26 responden (44.8 %) dari 58 responden.

Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan Pola Makan, Aktifitas Fisik, dan Media Informasi terhadap Status Gizi

Variabel Penelitian	Status Gizi				Total		P-Value	OR (95% CI)
	Tidak Normal		Normal					
	F	%	F	%	F	%		
Pola Makan								
Baik	23	76.7	7	23.3	30	100	0,021	4,073
Kurang Baik	12	42.9	16	57.1	28	100		
Aktifitas Fisik								
Baik	26	76.5	8	23.5	34	100	0,003	6,139
Kurang	9	37.5	15	62.5	24	100		
Media Informasi								
Kurang	25	78.1	7	21.9	32	100	0,002	6.429
Tersedia	10	38.5	16	61.5	26	100		

Hubungan pola makan terhadap status gizi, yaitu terdapat dari 28 responden dengan pola makan baik yang mengalami status gizi normal yaitu sebanyak 16 responden (57.1%), dan yang mengalami status gizi tidak normal yaitu sebanyak 12 responden (42.9%). Sedangkan dari 30 responden dengan pola makan tidak baik yang status gizi tidak normal yaitu sebanyak 23 responden (76.7%), dan yang mengalami status gizi normal yaitu sebanyak 7 responden (23.3%). Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *P-value* = 0,021 dimana nilai *P-value* < α (0,05) sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon tahun 2021. Nilai *P-value* didapatkan dari *Continuity Correction* karena berdasarkan hasil pengolahan program SPSS didapatkan keterangan dari tabel 2x2 tidak terdapat nilai *expected count* kurang dari 5, dan memiliki nilai *Odds Ratio* sebesar 4.073 artinya responden dengan pola makan baik memiliki peluang 4 kali untuk mengalami status gizi normal dibandingkan dengan responden dengan pola makan tidak baik.

Pembahasan

Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisa bivariat hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon tahun 2021 diperoleh hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai *P-value* = 0,021 dimana nilai *P-value* < α (0,05) yang berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon tahun 2021.

Syahartini, 2016 mengatakan bahwa pola makan didefinisikan sebagai karakteristik dari kegiatan yang berulang kali makan individu atau setiap orang makan dalam memenuhi kebutuhan makanan. Pola makan dapat mempengaruhi fungsi menstruasi. Vegetarian berhubungan dengan anovulasi, penurunan respon *hormone piutari*, fase folikel yang pendek, tidak normalnya siklus menstruasi (kurang dari 10 kali/tahun). Diet rendah lemak berhubungan dengan panjangnya siklus menstruasi dan periode perdarahan. Diet rendah kalori seperti daging merah dan rendah lemak berhubungan dengan amenorhea.¹²

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harvita Damara Utami, Kamsiah, Afriyana Siregar yang berjudul hubungan pola makan, tingkat kecukupan energi, dan protein dengan status gizi pada remaja tahun 2020. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan pola makan, tingkat kecukupan energi, dan tingkat kecukupan protein dengan status gizi remaja.¹³

Selain itu juga dihasilkan yang sama oleh hasil penelitian Serly (2015) tentang hubungan antara pola makan dengan status gizi pada remaja di Pondok Pesantren Nahdlatul Ulum Soreang Maros yang memiliki pola makan dan status gizi di peroleh nilai *p-value* = 0,01 menunjukkan, bahwa ada hubungan antara pola makan dengan status gizi remaja. Status gizi seseorang ditentukan berdasarkan asupan gizi dan kemampuan tubuh dalam menggunakan zat-zat gizi. Kebutuhan asupan yang berbeda akan mempengaruhi keadaan gizi seseorang.¹⁴

Menurut peneliti Pola makan yang baik mengandung makanan sumber energi, sumber zat pembangun dan zat pengatur, karena semua zat gizi diperlukan untuk pertumbuhan dan pemeliharaan tubuh serta perkembangan otak dan produktifitas kerja, serta dimakan dalam jumlah cukup sesuai dengan kebutuhan. Remaja dengan status gizi tidak normal memiliki pola makan tidak baik dari salah satu jenis makanan, frekuensi dan jumlah makanan remaja belum mencukupi atau sesuai dengan ajuran pedoman gizi seimbang. Kebanyakan remaja tidak cukup

jumlah atau porsi makanan dan jenis makanan yang belum beragam. Pola makan merupakan kesesuaian jumlah, jenis makanan dan frekuensi yang dikonsumsi setiap hari atau setiap kali makan oleh responden yang terdiri dari jenis makanan pokok, lauk pauk, sayur dan buah

Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisa bivariat hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon tahun 2021 diperoleh Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai $P\text{-value} = 0,003$ dimana nilai $P\text{-value} < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara aktivitas fisik dengan status gizi remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon tahun 2021.

Aktivitas fisik adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga (pembakaran kalori), yang meliputi aktivitas fisik sehari-hari dan olahraga, sedangkan menurut WHO (2019) yang dimaksud dengan aktivitas fisik adalah kegiatan yang dilakukan paling sedikit 10 menit tanpa henti. Aktivitas fisik dibagi atas tiga tingkatan yakni aktivitas fisik ringan, sedang, dan berat. Aktivitas fisik ringan adalah segala sesuatu yang berhubungan dengan menggerakkan tubuh, aktivitas fisik sedang adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup besar, dengan kata lain adalah bergerak yang menyebabkan nafas sedikit lebih cepat dari biasanya, sedangkan aktivitas fisik berat adalah pergerakan tubuh yang menyebabkan pengeluaran tenaga cukup banyak (pembakaran kalori) sehingga nafas jauh lebih cepat dari biasanya.¹⁵ Hasil dari hubungan aktivitas fisik terhadap status gizi tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Serly (2015) di Riau yang menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dengan status gizi. Penelitian lain di Amerika yang menyatakan ada hubungan antara aktivitas fisik dengan status gizi berdasar indeks masa tubuh pada remaja. Pengujian data menggunakan analisis *Chi-Square* dan Spearman.¹⁴

Hubungan Media Informasi dengan Status Gizi

Berdasarkan hasil analisa bivariat hubungan antara media informasi dengan status gizi remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon tahun 2021 diperoleh Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai $P\text{-value} = 0,002$ dimana nilai $P\text{-value} < \alpha (0,05)$ yang berarti H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang bermakna antara media informasi dengan status gizi remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon tahun 2021.

Media informasi adalah komponen strategi penyampaian yang dapat dimuat pesan yang akan disampaikan kepada pembelajar bisa berupa alat, bahan, dan orang. Media informasi sebagai alat yang menyampaikan suatu informasi harus tepat sasaran agar dapat tersampaikan dengan baik pada target sasaran sehingga dapat bermanfaat bagi pembuat dan penerima informasi.¹⁶

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Retnaningsih P (2015) yang berjudul hubungan aktivitas fisik dan media informasi terhadap remaja tahun 2015 didapatkan hasil bahwa setelah dilakukan analisis menggunakan uji *Pearson Chi-Square* maka diperoleh nilai $p = 0,011$ ($p < 0,05$) sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak yang artinya terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik dan media informasi terhadap remaja.¹⁷

Menurut asumsi peneliti zaman sekarang media informasi sudah tidak asing lagi dan sudah banyak yang mengenal dan mengetahuinya dari anak-anak sampai dewasa, khususnya generasi muda yaitu remaja putri yang lebih cepat mengakses, mencari dan menemukan

informasi yang akurat dari isu yang terjadi di dunia ini, apalagi terkait status gizi pada remaja, mereka akan lebih mudah untuk mencari informasi terkait itu.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil univariat bahwa dari 58 responden sebagian besar responden memiliki status gizi tidak normal yaitu sebanyak 35 responden (60.3%), responden memiliki status gizi normal yaitu sebanyak 23 responden (39.7%). Dari 58 responden terdapat sebagian besar responden memiliki pola makan tidak baik yaitu sebanyak 30 responden (51.7%), sedangkan responden memiliki pola makan baik yaitu sebanyak 28 responden (48.3%). Variabel aktifitas fisiknya kurang yaitu sebanyak 34 responden (58.6%), sedangkan responden yang baik aktifitas fisiknya yaitu sebanyak 26 responden (41.4%). Dari 58 responden sebagian besar responden kurang dalam menggunakan media informasi yaitu sebanyak 32 responden (55.2%), sedangkan responden yang media informasi nya tersedia yaitu sebanyak 26 responden (44.8%).

Berdasarkan hasil analisis bivariat didapatkan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara pola makan dengan status gizi remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon tahun 2021 dengan Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai $P\text{-value} = 0,021$ dimana nilai $P\text{-value} < \alpha (0,05)$. Terdapat hubungan yang bermakna antara aktifitas fisik dengan status gizi remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon tahun 2021 dengan Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai $P\text{-value} = 0,003$ dimana nilai $P\text{-value} < \alpha (0,05)$. Terdapat hubungan yang bermakna antara media informasi dengan status gizi remaja di MA Nida Bahari Jampangkulon tahun 2021, dengan Hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh nilai $P\text{-value} = 0,002$ dimana nilai $P\text{-value} < \alpha (0,05)$.

Berdasarkan dari hasil analisis bivariat, yang paling berhubungan adalah variabel media informasi, karena media informasi sangat berpengaruh untuk menentukan status gizi remaja dimana remaja putri dapat mengakses lebih cepat, mencari dan menemukan informasi yang akurat dari isu yang terjadi di dunia ini, apalagi terkait status gizi pada remaja, mereka akan lebih mudah untuk mencari informasi terkait itu.

Konflik Kepentingan

Peneliti menyatakan bahwa penelitian ini independen dari konflik kepentingan individu dan organisasi

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada tim, dosen dan keluarga serta responden yang telah membantu proses penelitian ini.

Pendanaan

Dana bersumber dari peneliti.

References

1. World Health Organization, Physical Activity in Guide to community preventive service (2018).
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Warta Kesmas: Gizi seimbang, prestasi gemilang. Jakarta: Kemenkes RI. 1-27. (2019).
3. Hardinsyah dan Supriasa. Ilmu Gizi Teori dan Aplikasi. Jakarta: ECG. (2016).
4. Almatsier, S. Prinsip Dasar Ilmu Gizi. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama. (2009).
5. Harvita Damara Utami, Kamsiah, Afriyana Siregar. Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan energi, dan Protein dengan status gizi pada remaja. Jurnal Kesehatan Volume 11 Nomor 2 Tahun 2020

6. Tri Budi Rahayu. Analisis faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi remaja putri tahun 2020. Jurnal Kesehatan No 3 Tahun 2020
7. Fathiyati. Analisis faktor yang mempengaruhi status gizi Remaja tahun 2021. Jurnal Kesehatan Volume 1 No 1 Tahun 2021
8. Pasal 141 – Pasal 143 Undang-Undang Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan
9. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kemenkes RI Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2019)
10. Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta. (2012).
11. Sugiyono. Metode Penelitian Kombinasi (Mixed Methods). Alfabeta, (2014).
12. KHARDIYANTI F, Suwarni A, Aryani A. Hubungan Pengetahuan Ibu dan Income Keluarga Dengan Keluarga Sadar Gizi di Puskesmas Samuda Kabupaten Kotawaringin Timur. Universitas Sahid Surakarta; 2017.
13. Utami HD, Kamsiah K, Siregar A. Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja. J Kesehat. 2020;11(2):279–86.
14. Serly V, Sofian A, Ernalina Y. Hubungan body image, asupan energi dan aktivitas fisik dengan status gizi pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Riau Angkatan 2014. Riau University; 2015.
15. Organization WH. Global action plan on physical activity 2018-2030: more active people for a healthier world. World Health Organization; 2019.
16. Asri N. Hubungan peran petugas kesehatan dan media informasi dengan perilaku seksual pada ibu pasca nifas di wilayah kerja Puskesmas Peukan bada Kabupaten Aceh Besar. Sekol Tinggi Ilmu Kesehat U'budiyah BAnda Aceh. 2013;
17. Retnaningsih P. Hubungan Aktivitas Fisik Olahraga dengan Andropause. 2015;