

# HUBUNGAN AKTIVITAS *SEDENTARY* DAN ASUPAN ENERGI DENGAN STATUS GIZI ANAK USIA 10-11 TAHUN DI SD SWASTA HARAPAN PAYA BAKUNG

## *Relationship Between Sedentary Activity and Energy Intake with Nutritional Status Children Aged 10-11 Years at SDS Harapan Paya Bakung.*

Melly Khairunnisa Aqilla<sup>1</sup>, Esi Emilia<sup>1</sup>, Juliarti<sup>1</sup>, Yatty Destani Sandy<sup>1</sup>, Edy Marjuang Purba<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Program Studi S1 Universitas Negeri Medan

Email\*: [mellykhairunnisaa@gmail.com](mailto:mellykhairunnisaa@gmail.com), [esiemilia@unimed.ac.id](mailto:esiemilia@unimed.ac.id)

**ABSTRAK :** Status gizi anak di Indonesia yang tidak optimal masih menjadi masalah di beberapa tahun terakhir. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi anak usia 10-11 tahun di SD Swasta Harapan Paya Bakung. Desain penelitian yang digunakan adalah *Cross Sectional* menggunakan teknik total sampling dengan 42 responden siswa/siswi usia 10-11 tahun di SD Swasta Harapan Paya Bakung. Teknik mengumpulkan data menggunakan kuesioner, pengukuran berat badan dan tinggi badan. Pengukuran Aktivitas *Sedentary* menggunakan *Adolescent Activity Questionnaire (ASAQ)* 7x24 jam. Pengukuran Asupan Energi menggunakan *Food Recall* 3x24 Jam. Pengukuran Status Gizi menggunakan *Microtoise* dan Timbangan Digital. Teknik analisis data secara deskriptif, uji *Kolerasi Pearson*, dan Uji Regresi Linier Berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas *sedentary* dan status gizi, dengan nilai koefisien korelasi  $r=0,476$  dan  $p\text{-value}=0,001$ . Asupan energi dengan status gizi juga memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan nilai koefisien korelasi  $r=0,871$  dan  $p\text{-value}=0,000$ . Hasil uji regresi linier berganda menunjukkan terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi dengan persamaan  $Y=-9.368 + 0,146X_1 + 0,076X_2$  dan nilai *adjust r square* 0,766. Berdasarkan hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa aktivitas *sedentary* dan asupan energi berhubungan dengan status gizi anak usia 10-11 tahun di SD Swasta Harapan Paya Bakung.

**Kata Kunci:** Aktivitas *Sedentary*, Asupan Energi, Status Gizi

**ABSTRACT:** The suboptimal nutritional status of children in Indonesia has been a problem in recent years. The purpose of this study was to determine the relationship between sedentary activity and energy intake with the nutritional status of children aged 10-11 years at SD Swasta Harapan Paya Bakung. The research design used was *Cross Sectional* using total sampling technique with 42 respondents aged 10-11 years at SD Swasta Harapan Paya Bakung. The data collection technique used questionnaires, weight and height measurements. Measurement of Sedentary Activity using the *Adolescent Activity Questionnaire (ASAQ)* 7x24 hours. Measurement of Energy Intake using *Food Recall* 3x24 Hours. Measurement of Nutritional Status using *Microtoise* and Digital Scales. Data analysis techniques were descriptive, *Pearson Correlation test*, and *Multiple Linear Regression Test*. The results of this study indicate that there is a positive and significant relationship between sedentary activity and nutritional status, with a correlation coefficient value of  $r = 0.476$  and  $p\text{-value} = 0.001$ . Energy intake with nutritional status also has a positive and significant relationship with a correlation coefficient value of  $r = 0.871$  and  $p\text{-value} = 0.000$ . The results of multiple linear regression tests indicate that there is a positive and significant relationship between sedentary activity and energy intake with nutritional status with the equation  $Y = -9.368 + 0.146X_1 + 0.076X_2$  and an adjusted *r square* value of 0.766. Based on the results of this study, it can be concluded that sedentary activity and energy intake are related to the nutritional status of children aged 10-11 years at SD Swasta Harapan Paya Bakung.

**Keywords:** Sedentary Activity, Energy Intake, Nutritional Status

## PENDAHULUAN

Status gizi sendiri merupakan keseimbangan antara konsumsi makanan dan penyerapan zat gizi dan pemanfaatan zat gizi yang ada pada makanan tersebut atau dari kondisi fisiologis tubuh itu sendiri (Almatsier, 2019). Penentu zat gizi baik dapat dilihat dari jenis pangan yang baik dan disesuaikan dengan kebutuhan tubuh. Pemenuhan asupan gizi yang seimbang setiap harinya bisa didapatkan dari semua asupan makanan dan minuman yang dibagi menjadi 5 waktu makan yaitu sarapan, selingan siang, makan siang, selingan sore, dan makan malam (WHO, 2017). Seseorang dengan masalah gizi buruk disebabkan karena keadaan sosial, ekonomi keluarga yang rendah, kurangnya persediaan pangan, kualitas lingkungan yang kurang baik, serta kurangnya pengetahuan masyarakat tentang gizi (Ismaliah *et al.*, 2022).

Berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI) (2023) data prevalensi status gizi anak usia 5-12 tahun (IMT/U) di Provinsi Sumatera Utara yaitu kategori sangat kurus 4,2%, kategori kurus 5,2%, kategori normal 70,4%, kategori gemuk 11,8%, dan kategori obesitas 6,5%. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 prevalensi status gizi anak di Kabupaten Deli Serdang dengan kategori overweight sebesar 36,20% dan kategori sangat kurus 1,37%.

Salah satu aspek yang dapat berdampak pada status gizi yaitu asupan energi. Berdasarkan Angka Kecukupan Gizi (AKG) anak usia 10-12 tahun dianjurkan mengkonsumsi energi sebesar 2000 kkal/hari, protein 50 gr/hari, lemak 65gr/hari, serta karbohidrat 300 gr/hari. Disamping itu pangan yang beraneka ragam, bergizi, seimbang, dan aman adalah pangan yang bila dikonsumsi dalam jumlah yang cukup dapat memenuhi kebutuhan gizi (Ayunda *et al.*, 2020). Hasil penelitian (Maki *et al.*, 2019) siswa yang memiliki tingkat kecukupan energi berlebih memiliki peluang 6,9 kali lebih tinggi untuk menjadi obesitas dibandingkan dengan kelompok siswa dengan asupan energi baik, sedangkan siswa dengan asupan energi kurang akan mengakibatkan kurus dan kekurangan gizi.

Faktor lain yang dapat mempengaruhi status gizi yaitu tingginya aktivitas *sedentary* (pola hidup kurang gerak) yang sering dilakukan anak sekolah terdiri dari membaca, duduk, *screen based activity* (menonton televisi, bermain *video game*, bermain komputer dan menggunakan *smartphone*) (Kamaruddin *et al.*, 2023). Aktivitas fisik mempengaruhi status gizi seseorang karena berhubungan dengan penumpukan lemak tubuh akibat ketidakseimbangan energi yang keluar, *sedentary lifestyle* akan membuat pengeluaran energi seseorang rendah (*low energy expenditure*) karena aktivitas fisik merupakan salah satu komponen dari pengeluaran energi (Jannah & Briawan, 2018). Aktivitas fisik sendiri dapat meningkatkan pengeluaran energi sebesar 20-50% dalam menurunkan berat badan (Amrynia & Prameswari, 2022).

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di SD Swasta Harapan Paya Bakung dengan jumlah responden sebanyak 20 orang yang berumur 10-11 tahun, didapatkan persentase status gizi siswa yaitu gizi kurang 5%, gizi normal 60%, gizi lebih 20%, obesitas 15%. Selain itu, dari hasil *food recall* 2x24 jam didapatkan persentase asupan energi dengan kategori sangat kurang sebesar 5%, kategori kurang sebesar 5%, kategori cukup 65%, kategori lebih 25%, dengan rata-rata asupan energi sebesar 2.172,03 kkal. Kemudian dari hasil wawancara bahwa anak sekolah banyak menghabiskan waktu pada aktivitas sedentari seperti bermain handphone, bermain game, menonton TV, menggunakan komputer/laptop >5jam/hari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui : 1) karakteristik responden, 2) aktivitas *sedentary* anak usia 10-11 tahun, 3) asupan energi anak usia 10-11 tahun, 4) status gizi anak usia 10-11 tahun, 5) hubungan aktivitas *sedentary* dan status gizi anak usia 10-11 tahun, 6) hubungan asupan energi dengan status gizi anak usia 10-11 tahun, 7) hubungan aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi anak usia 10-11 tahun di SD Swasta Harapan Paya Bakung.

Berdasarkan hasil observasi aktivitas *sedentary*, asupan energi, dan status gizi anak usia 10-11 tahun yang telah diuraikan diatas, maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian

dengan judul “Hubungan Aktivitas *Sedentary* Dan Asupan Energi Dengan Status Gizi Anak Usia 10-11 Tahun Di SD Swata Harapan Paya Bakung”.

## METODE

Lokasi penelitian dilaksanakan di SD Swasta Harapan Paya Bakung pada bulan September-Oktober 2024. Pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan Teknik *total sampling* pada siswa/siswi SD Swasta Harapan Paya Bakung yang berusia 10-11 tahun dengan jumlah 42 responden. Jenis penelitian ini menggunakan penelitian analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pengumpulan data penelitian ini menggunakan teknik pengisian kuesioner dan pengukuran tinggi badan dan berat badan. Analisa data yang digunakan adalah analisis univariat, bivariat, dan multivariat. Analisis bivariat yang digunakan pada penelitian ini adalah korelasi *pearson*, analisis multivariat yang digunakan dalam penelitian ini adalah regresi linier berganda.

## HASIL

Berdasarkan hasil penelitian ini, diperoleh subjek penelitian yakni anak yang berusia 10-11 tahun. Karakteristik responden dapat dilihat pada tabel 1 dibawah ini :

**Tabel 1. Karakteristik Responden**

No	Variabel	Kategori	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1	Usia	10 tahun	30	71,4
		11 tahun	12	28,6
2	Jenis Kelamin	Laki laki	20	47,6
		Perempuan	22	52,4
3	Uang Saku	Rendah (<Rp.3.000)	0	0
		Sedang (Rp.3.000-Rp.5.000)	15	35,6
		Tinggi (>Rp. 5.000)	27	64,3
4	Besarnya Keluarga	Kecil (1-4 orang)	20	47,6
		Sedang (5-6 orang)	19	45,3
		Besar (≥7 orang)	3	7,2

Hasil penelitian menunjukkan bahwa responden dengan usia 10 tahun berjumlah 30 orang (71,4%), responden usia 11 tahun berjumlah 12 orang (28,6%). Responden perempuan berjumlah 22 orang (52,4%), dan responden laki-laki berjumlah 20 orang (47,6%). Responden dengan kategori uang saku rendah sebanyak 0 orang (0%), kategori sedang sebanyak 15 orang (35,6%), kategori tinggi sebanyak 27 orang (64,3%). Berdasarkan besarnya keluarga didapatkan 20 responden dengan kategori kecil (47,6%), 19 responden dengan kategori sedang (45,3%), dan 3 responden dengan kategori besar (7,3%).

**Tabel 2. Kategori Aktivitas *Sedentary*, Asupan Energi, Dan Status Gizi**

No	Variabel	Kategori	n	%
1	Aktivitas <i>Sedentary</i>	Rendah	0	0
		Sedang	24	57,1
		Tinggi	18	48,2
2	Asupan Energi	Sangat Kurang	1	2,4
		Kurang	1	2,4
		Cukup	25	59,5
3	Status Gizi	Lebih	15	35,7
		Gizi Kurang	2	4,8

Gizi Baik	25	59,5
Gizi Lebih	8	19,0
Obesitas	7	16,6

Berdasarkan tabel 2 diatas, dapat dilihat bahwa mayoritas anak di SD Swasta Harapan Paya Bakung memiliki aktivitas *sedentary* dengan kategori sedang sebesar 57,1% , dan asupan energi dengan kategori cukup sebesar 59,5%. Pada tabel 2 diatas juga dapat disimpulkan bahwa mayoritas anak di SD Swasta Harapan Paya Bakung memiliki status gizi baik sebesar 59,5%. Tetapi masih ada juga responden dengan aktivitas *sedentary* tinggi, asupan energi yang lebih, dan status gizi yang lebih bahkan obesitas. Aktivitas *sedentary* dengan rata-rata waktu tertinggi (5,2 jam/hari) adalah *screen time*, baik menggunakan *handphone* maupun televisi. Sedangkan pada asupan energi kebanyakan responden tidak sarapan sebelum berangkat sekolah dengan alasan mengejar waktu atau belum tersedia sarapan dirumah sehingga responden cenderung mengkonsumsi makanan ringan saat disekolah. Saat disekolah responden selalu membeli jajanan seperti gorengan, bakso, mie instan, dan minuman manis.

Tabel 3 Hubungan Aktivitas *Sedentary* Dengan Status Gizi

No.	Aktivitas <i>Sedentary</i>	Status Gizi							
		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Rendah	0	0	0	0	0	0	0	0
2	Sedang	2	4,8	18	42,8	4	9,5	0	0
3	Tinggi	0	0	7	16,7	4	9,5	7	16,7
<b>Total</b>		<b>2</b>	<b>4,8</b>	<b>25</b>	<b>59,5</b>	<b>8</b>	<b>19,0</b>	<b>7</b>	<b>16,7</b>
<b>r</b>					<b>0,476</b>				
<b>p-value</b>					<b>0,001</b>				

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *pearson* pada tabel diatas diperoleh  $r=0,476$  dan  $p\text{-value}=0,001$  yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi pada anak usia 10-11 tahun di SD Swasta Hrapan Paya Bakung. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,476 menyatakan keeratan hubungan variabel aktivitas *sedentary* dan status gizi masuk kedalam korelasi sedang. Tanda positif menandakan bahwa bentuk hubungan kedua variabel berbanding lurus yang artinya semakin rendah aktivitas *sedentary* maka semakin baik status gizi responden.

Berdasarkan tabel 3 diatas menunjukkan responden aktivitas *sedentary* sedang dengan status gizi kurang sebanyak 2 orang (4,8%), dengan status gizi baik 18 orang (42,8%), dengan status gizi lebih 4 orang (9,5%). Sedangkan responden aktivitas *sedentary* tinggi dengan status gizi baik 7 orang (16,7%), dengan status gizi lebih 4 orang (9,5%), dengan status gizi obesitas 7 orang (16,7%).

Tabel 4 Hubungan Asupan Energi Dengan Status Gizi

No.	Asupan Energi	Status Gizi							
		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas	
		n	%	n	%	n	%	n	%
1	Sangat kurang	1	2,3	0	0	0	0	0	0
2	Kurang	1	2,3	0	0	0	0	0	0
No.	Asupan Energi	Status Gizi							
		Gizi Kurang		Gizi Baik		Gizi Lebih		Obesitas	
		n	%	n	%	n	%	n	%
3	Cukup	0	0	24	57,2	0	0	1	2,3
4	Lebih	0	0	1	2,3	8	19,0	6	14,2
<b>Total</b>		<b>2</b>	<b>4,6</b>	<b>25</b>	<b>59,5</b>	<b>8</b>	<b>19,0</b>	<b>7</b>	<b>16,5</b>
<b>r</b>					<b>0,871</b>				
<b>p-value</b>					<b>0,000</b>				

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *pearson* pada tabel diatas diperoleh  $r=0,871$  dan  $p\text{-value}=0,000$  yang menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara asupan energi dengan status gizi pada anak usia 10-11 tahun di SD Swasta Harapan Paya Bakung. Nilai koefisien korelasi sebesar 0,871 menyatakan keeratan hubungan variabel asupan energi dan status gizi masuk kedalam korelasi kuat. Tanda positif menandakan bahwa bentuk hubungan kedua variabel berbanding lurus yang artinya semakin baik asupan energi maka semakin baik status gizi responden.

Berdasarkan tabel 4 diatas menunjukkan responden dengan asupan energi kurang memiliki status gizi kurang sebanyak 1 orang (2,3%). Responden dengan asupan energi kurang memiliki status gizi kurang sebanyak 1 orang (2,3%). Responden dengan asupan energi cukup memiliki status gizi baik sebanyak 24 orang (57,2%), status gizi obesitas sebanyak 1 orang (2,3%). Responden dengan asupan energi lebih memiliki status gizi baik sebanyak 1 orang (2,3%), status gizi lebih sebanyak 8 orang (19,0%), status gizi obesitas sebanyak 6 orang (14,2%).

**Tabel 5 Hubungan Aktivitas *Sedentary* Dan Asupan Energi Dengan Status Gizi**

	B	Sig	r
Constant	-9.368	0,000	
Aktivitas <i>sedentary</i>	0,146	0,249	0,766
Asupan energi	0,076	0,000	

Berdasarkan tabel 5 diatas nilai  $r$  (0,766) dan  $p\text{-value}$  (0,000) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi anak usia 10-11 tahun di SD Swasta Harapan Paya Bakung. Adapun nilai  $R$  dalam analisis ini yakni 0,766 yang artinya sebesar 76,6% hubungan variabel aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi sedangkan sisanya 23,4% dipengaruhi oleh faktor lain diluar penelitian ini.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *pearson* terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas *sedentary* dengan status gizi pada anak usia 10-11 tahun di SD Swasta Harapan Paya Bakung ( $p\text{-value}$   $0,001 < 0,05$ ) dan nilai korelasi 0,471. Berdasarkan hasil penelitian ini sebesar 42,8% responden memiliki aktivitas *sedentary* sedang dengan status gizi normal. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Alfiona *et al*, 2023), hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara *sedentary lifestyle* dengan status gizi siswa dengan  $p\text{-value}$   $0,000 < 0,05$  dan koefisien korelasi 0,470. Hal tersebut disebabkan oleh aktivitas *sedentary* mempengaruhi aktifitas fisik responden, semakin sedikit aktivitas fisik yang dilakukan maka akan terjadi penumpukan energi dalam tubuh yang akan mempengaruhi status gizi seseorang.

Berdasarkan hasil uji analisis korelasi *pearson* terdapat hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi pada anak usia 10-11 tahun di SD Swasta Harapan Paya Bakung ( $p\text{-value}$   $0,000 < 0,05$ ) dan koefisien korelasi 0,871. Berdasarkan hasil penelitian ini sebesar 57,2% responden memiliki asupan energi cukup dengan status gizi normal. Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Yunita *et al*, 2023), hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara asupan energi dengan status gizi anak sekolah dasar dengan  $p\text{-value}$   $0,000 < 0,05$  dan koefisien korelasi 0,854 yang menunjukkan bahwa asupan energi sejalan dengan status gizi anak, konsumsi asupan energi yang optimal akan menghasilkan status gizi anak yang baik. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Purwanti, 2019), hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikan  $p=0,000$  yang berarti adanya hubungan antara asupan energi dengan status gizi yang bermakna dengan koefisien korelasi  $r=0,844$  yang kuat berkorelasi positif.

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda yang telah dilakukan, diketahui bahwa terdapat hubungan antara aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi dengan *p-value*  $0,000 < 0,05$ . Kemudian diperoleh persamaan :  $Y = -9,368 + 0,146 + 0,076$  atau status gizi =  $-9,368 + 0,146$  aktivitas *sedentary* +  $0,076$  asupan energi. Nilai koefisien regresi variabel aktivitas *sedentary* (X1) bernilai positif yaitu 0,146 yang artinya setiap penambahan nilai sebesar 1 pada aktivitas *sedentary* (X1) maka nilai status gizi (Y) meningkat sebesar 0,146. Nilai koefisien regresi variabel asupan energi (X2) bernilai positif yaitu 0,076 yang artinya setiap penambahan nilai sebesar 1 pada asupan energi (X2) maka nilai status gizi (Y) meningkat sebesar 0,076.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian (Andrias *et al*, 2022), hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara asupan zat gizi makro dan gaya hidup *sedentary* dengan status gizi remaja dengan *p-value*  $0,000 < 0,05$ . Hal ini menunjukkan bahwa responden dengan asupan energi yang berlebih dan disertai dengan gaya hidup *sedentary* yang berlebih akan berdampak pada status gizi responden, selain itu status gizi yang berlebih atau status gizi yang kurang dapat menyebabkan timbulnya beberapa penyakit serta menurunkan produktifitas pada seseorang. Penelitian lain yang dilakukan oleh (Husain *et al*, 2024) menunjukkan bahwa terdapat hubungan aktivitas *sedentary lifestyle* dan asupan gizi dengan status gizi dengan *p value*  $0,003 < 0,05$  yaitu sebesar 41,3%. Aktivitas *sedentary* dapat menyebabkan penurunan aktivitas fisik dan pola hidup santai. Tanpa aktivitas fisik, kalori tidak dapat dibakar dengan baik, yang akan menyebabkan *overweight*. Selain itu asupan makanan berpengaruh terhadap status gizi seseorang, karena tubuh memperoleh zat gizi dalam jumlah yang berlebihan, sehingga menyebabkan kelebihan berat badan (Husain *et al*, 2024).

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan karakteristik responden dengan jumlah 42 orang dengan usia 10 tahun (71,4%), usia 11 tahun (28,6%), berjenis kelamin perempuan (47,6%) laki-laki (52,4%), uang saku responden tergolong tinggi (64,3%), besar keluarga tergolong kecil (45,3%). Aktivitas *sedentary* responden dengan kategori sedang sebesar 57,1% dan kategori tinggi sebesar 42,8%. Asupan energi responden dengan kategori cukup sebesar 59,5% dan kategori lebih 35,7%. Status gizi responden dengan kategori gizi baik sebesar 59,5%, dan obesitas 16,6%. Hasil uji kolerasi *Pearson* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas *sedentary* dan status gizi anak usia 10-11 tahun diperoleh nilai kolerasi yaitu  $r = 0,476$  (tingkat hubungan sedang) dan *p-value* = 0,001. Hasil uji kolerasi *Pearson* terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara asupan energi dan status gizi anak usia 10-11 tahun diperoleh nilai kolerasi  $r = 0,871$  (tingkat hubungan kuat) dan *p-value* = 0,000 artinya semakin baik asupan energi maka semakin baik status gizi pada siswa SD Swasta Harapan. Hasil uji regresi linier berganda terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara aktivitas *sedentary* dan asupan energi dengan status gizi yang diperoleh dengan *p-value* = 0,000 yang artinya variabel aktivitas *sedentary* dan asupan energi secara bersama-sama berhubungan dengan variabel status gizi

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Alfionita, N., Sulistyorini, L., Septiyono, E., (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Status Gizi Remaja Pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14 Jember. *Journal Pustaka Kesehatan*, 1(2), 92-101.
- Almatsier, S. (2019) *Penuntun Diet Edisi Baru*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amrynia, S. U. & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, Dan Durasi Tidur Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Gizi*, 2 (1), 112-121.
- Andrias, D., Safitri, D., Muhdar, I. (2022). Asupan Zat Gizi Makro dan Gaya Hidup Sedentari Berhubungan Dengan Status Gizi Siswa Remaja Di SMAN 56 Jakarta Barat. *Jurnal Nutrire Diaita*, 14(1), 01-07.

- Ayunda. (2020). Status Gizi Dan Pola Konsumsi Makanan Anak Usia Sekolah (7-12 Tahun) Di Desa Karangsembung. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan*, 8(3), 34-41.
- Husein, R. M. Yuliasrid, D. Noordia, A. & Perwira, A. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Sedentary Lifestyle Dan Asupan Energi Terhadap Kejadian Overweight Pada Orang Dewasa. *Jurnal Hamzanwadi*, 7(2), 646-661.
- Ismaliah, W. E., Nadhiroh, S. R., Putri, E. B., Farapti. (2022). Hubungan Ketahanan Pangan Dengan Kejadian Stunting Pada Balita Keluarga Nelayan. *Jurnal Gizi Nasional*, 2(1), 83-89.
- Jannah, A. F., & Briawan, D. (2018). Pengukuran Pengeluaran Energi Pada Hari Kerja Dan Hari Libur Menggunakan Aplikasi Smartphone Pada Mahasiswa ITB. *Jurnal MKMI*, 14(4), 317-328.
- Kamaruddin, I., Kustiyah, L., Riyadi, H., Junus, R. (2023). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Overweight Dan Obese. *Journal Amerta Nutrition*, 7(2), 311-319.
- Kemendes RI. (2018). *Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI.
- Kemendes RI. (2019). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi*. Jakarta : Kesehatan Kementerian Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI)*. Jakarta : Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan Kementerian Republik Indonesia.
- Maki, O., Wayulu, N., Djarkasi, G. S. (2019). Hubungan Asupan Energi Makanan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar Di Kota Manado. *Jurnal Teknologi Pertanian*, 10 (2), 63-69.
- World Health Organization; London Scholl of Hygiene and Tropical Medicine. (2017). *BMC Public Health*, 8(1), 132-136.
- WHO. (2016). *Prevalance of Overweight Among Adults, BMI  $\geq 25$ , age-standardized*. Estimated Bt Country. Global Health Observatory Data Repository.
- Yunita, L., Sukanty, N., Ardiani, F. (2023). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Status Gizi Anak Sekolah Dasar Di Wilayah Pesisir Kota Mataram. *Jurnal Ganec Swara*, 17 (4), 1966-1974.