HUBUNGAN PENGETAHUAN GIZI DAN PERILAKU SEDENTARI DENGAN KEJADIAN GIZI LEBIH PADA SISWA SMPN 1 KAMPA

Annisa Rahma Amini✉, Nur Afrinis[2] Zurrahmi Z.R[3] , Any Tri Hendarini[4]
(1, 2, 4) Program Studi Gizi, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai
(3) Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

✉ Corresponding author:
anisa@gmail.com

Abstrak

Masalah gizi pada remaja perlu mendapat perhatian karena gizi lebih pada remaja dapat membuka masalah kesehatan yang dapat disebabkan karena rendahnya pengetahuan dan tingginya perilaku sedentari. Tujuan penelitian adalah untuk menganalisis hubungan pengetahuan gizi dan perilaku sedentari pada siswa SMPN 1 Kampa. Jenis penelitian adalah penelitian kuantitatif dengan desain *cross sectional*. Penelitian dilakukan pada Desember 2025 dengan jumlah sampel 59 responden menggunakan teknik *stratified random sampling.* Pengumpulan data menggunakan kuesioner dan pengukuran tinggi badan serta berat badan. Analisa data yang digunakan adalah analisa univariat dan bivariat dengan uji *Chi Square.* Hasil analisa univariat diperoleh 30 responden (50,8%) mengalami gizi lebih, 30 responden (50,8%) memiliki pengetahuan gizi cukup dan 31 responden (52,5%) tidak memiliki perilaku sedentari. Berdasarkan uji *Chi Square* terdapat hubungan antara pengetahuan gizi (*p value* = 0,000) dan perilaku sedentari (*p value* = 0,000) dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampa. Kesimpulan terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dan perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampa. Diharapkan kepada sekolah mengadakan penyuluhan pengetahuan gizi ke sekolah agar pengetahuan gizi lebih ditingkatkan dan kejadian gizi lebih dapat berkurang.

Kata kunci: Pengetahuan Gizi, Perilaku Sedentari, Gizi Lebih

Abstract

Nutritional problems in adolescents need attention because overnutrition in adolescents can lead to health problems that can be caused by low knowledge and high levels of sedentary behavior. The purpose of this study was to analyze the relationship between nutritional knowledge and sedentary behavior in students of SMPN 1 Kampa. The type of research is quantitative research with a cross-sectional design. The research was conducted on December, 2025 with a sample of 59 respondents using the stratified random sampling technique. Data collection used questionnaires and height and weight measurements. Data analysis used univariate and bivariate analysis with the Chi-Square test. The results of the univariate analysis showed that 30 respondents (50.8%) were overweight, 30 respondents (50.8%) had sufficient nutritional knowledge and 31 respondents (52.5%) did not have sedentary behavior. The results of the Chi Square test showed a relationship between nutritional knowledge (p value = 0.000) and sedentary behavior (p value = 0.000) and the incidence of overweight in students at SMPN 1 Kampa. The conclusion is that there is a significant relationship between nutritional knowledge and sedentary behavior with the incidence of overweight in students of SMPN 1 Kampa. It is hoped that students will be able to improve their nutritional knowledge through nutritional knowledge counseling at school.

Keywords : *Nutritional Knowledge, Sedentary Behavior, Overweight*

PENDAHULUAN

Remaja merupakan usia peralihan dari masa anak-anak menuju dewasa yaitu usia 10-19 tahun. Pada usia remaja banyak perubahan yang terjadi. Selain perubahan fisik karena mulai matangnya sistem hormon dalam tubuh mereka, sehingga mempengaruhi komposisi tubuh. Perubahan-perubahan itu berlangsung sangat cepat baik perubahan tinggi badan maupun berat badan tubuhnya. Hal ini sering disebut masa pubertas dan keadaan ini sangat mempengaruhi kebutuhan gizi dari makanan mereka (Lestari et al., 2022).

Pada masa remaja salah satu masalah gizi yang dapat terjadi yaitu gizi lebih. Gizi lebih adalah penumpukan lemak yang berlebihan karena asupan dan pengeluaran energi yang tidak seimbang selama waktu yang lama. Gizi lebih adalah batas ambang pada tubuh remaja yang melebihi batas normal, yang mana dikatakan gizi lebih apabila hasil perhitungan klasifikasi indikator Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) pada ambang batas *Z-score* +1 SD (Permenkes, 2020)

Gizi lebih pada remaja menimbulkan masalah khusus karena pada usia remaja yaitu usia 10-18 tahun merupakan periode rentan gizi yang mana memerlukan zat gizi yang lebih tinggi akibat adanya peningkatan pertumbuhan fisik, perubahan gaya hidup dan kebiasaan makan yang berubah (Syifa & Djuwita, 2023). Gizi lebih merupakan kelainan penyakit penumpukan jaringan lemak yang berlebihan didalam tubuh. Gizi lebih terjadi dikarenakan ketidakseimbangnya antara tenaga yang masuk dan keluar (Sembiring et al., 2022). Gizi lebih merupakan masalah dunia yang lebih tinggi terjadi di negara berkembang dibandingkan negara maju salah satunya di Indonesia. Gizi lebih merupakan peringkat ke lima risiko kematian (Mangopa et al., 2023)

Kejadian gizi lebih merupakan masalah yang serius karena akan berlanjut hingga usia dewasa, dan merupakan faktor risiko terjadinya berbagai penyakit metabolik dan penyakit degenaratif seperti penyakit kardiovaskular, diabetes mellitus, kanker, *ostearthritis*, dan lain-lain. Pada remaja, gizi lebih juga dapat mengakibatkan berbagai masalah kesehatan yang sangat merugikan kualitas hidup seperti gangguan tidur, *sleep apnea* (henti napas sesaat) dan gangguan pernafasan lainnya (Syifa & Djuwita, 2023). Selain itu kepercayaan diri yang rendah, mendapatkan intimidasi dari teman, masalah perilaku dan pola belajar yang dapat mengakibatkan akademik buruk dan terjadinya depresi (Anggraeni et al., 2025).

Menurut *World Health Organization* (WHO, 2025) *overweight* dan obesitas pada remaja menjadi masalah utama dari tahun 1990 sampai sekarang. Secara global, sekitar 390 juta orang dalam rentang usia 5 hingga 19 tahun mengalami gizi lebih (termasuk obesitas). Di seluruh dunia, prevalensi *oveweight* pada usia 5 hingga 19 tahun adalah 20% pada tahun 2022. Saat ini di Indonesia berdasarkan hasil Survey Kesehatan Indonesia Tahun 2023 prevalensi gizi lebih remaja umur 13 – 15 tahun sebesar 12,1%. Sementera itu prevalensi gizi lebih pada usia remaja 13-15 tahun di Provinsi Riau sebesar 12,9 %. Di Kabupaten Kampar sendiri, prevalensi gizi lebih usia 13-15 tahun sebesar 10,6% ditahun 2013 dan sebesar 10,28% ditahun 2018 (BPS, 2024). Prevalensi gizi lebih pada tahun 2018 masih melebihi batas masalah yang ditetapkan oleh Kementerian Kesehatan yang apabila prevalensi >5% maka dinyatakan sebagai masalah kesehatan masyarakat karena memiliki dampak yang serius.

Masalah gizi lebih dapat diakibatkan oleh faktor-faktor yang mempengaruhi status gizi seperti asupan makanan, kurangnya aktivitas fisik, kurangnya pengetahuan gizi, status sosial ekonomi dan kebiasaan melewatkan sarapan (Purba, 2015). Pengetahuan gizi pada remaja membawa dampak bagaimana perilaku dan pemilihan makanan yang dikonsumsi sehingga berpengaruh terhadap status gizi mereka. Remaja yang memiliki pengetahuan gizi yang baik serta menerapkannya maka akan memperoleh status gizi yang baik (Azzahra & Suryaalamsah, 2024).

Gizi lebih pada remaja juga bisa terjadi karena aktivitas fisik yang rendah dan kegiatan yang dilakukan merupakan kegiatan yang kurang gerak. Kegiatan kurang gerak ini disebut juga dengan perilaku sedentari. Perilaku sedentari merupakan aktivitas fisik yang tidak banyak bergerak atau ketidakaktifan secara fisik seperti berbaring atau duduk dalam waktu lama, seperti menonton TV, bermain *video game*, duduk lama di depan komputer, anak pergi ke sekolah diantar

menggunakan kendaraan meski dengan jarak dekat. Perilaku sedentari pada remaja menimbulkan dampak yang serius apabila tidak ditangani dengan baik. Dampak perilaku sedentari pada remaja yaitu dapat mengakibatkan dampak fisik seperti kejadian obesitas (Maidartati et al., 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh (Putri et al., 2024) menyatakan bahwa ada hubungan pengetahuan gizi dengan gizi lebih namun tidak ada hubungan asupan energi makanan jajanan dengan gizi lebih. Disarankan untuk meningkatkan pengetahuan gizi dan penyuluhan jenis makanan jajanan aman & sehat pada santriwati. Sedangkan menurut (Rika Widianita, 2023) mengatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara konsumsi camilan dan perilaku sedentari dengan status gizi lebih pada remaja di SMAN 5 Tambun Selatan. Selain itu, penelitian menurut (Santoso et al., 2020) menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara umur, pengetahuan, durasi tidur dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti di 3 sekolah yaitu di SMP Negeri 1 Bangkinag Kota dari 10 siswa terdapat 5 siswa (50%) yang mengalami gizi lebih. Di SMP Negeri 1 Kampar dari 10 siswa terdapat 3 siswa (30%) yang mengalami gizi lebih dan di SMPN 1 Kampa dari 10 siswa terdapat 7 siswa (70%) yang mengalami gizi lebih. Pada pengetahuan gizi dengan mengisi kuesioner berupa soal pilihan ganda yaitu siswa di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota dari 10 siswa 2 (20%) diantaranya memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik, di SMP Negeri 1 Kampar dari 10 siswa 5 (50%) diantaranya memiliki pengetahuan gizi yang kurang, dan di SMPN 1 Kampa dari 10 siswa 7 (70%) siswa yang memiliki pengetahuan gizi yang kurang baik. Pada perilaku sedentari menggunakan kuesioner ASAQ didapatkan hasil yaitu di SMP Negeri 1 Bangkinang Kota dari 10 siswa 7 (70%) diantaranya memiliki perilaku sedentari, di SMP Negeri 1 Kampar dari 10 siswa 4 (40%) diantaranya memiliki perilaku sedentari dan di SMPN 1 Kampa dari 10 siswa 7 (70%) diantaranya memiliki perilaku sedentari. Dari 3 sekolah peneliti memilih SMP N 1 Kampa sebagai tempat penelitian, karena memiliki siswa gizi lebih, pengetahuan gizi yang kurang dan memiliki perilaku sedentari.

Berdasarkan latar belakang yang telah dijelaskan maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa SMPN 1 Kampa".

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif menggunakan metode *cross sectional study* yaitu suatu penelitian untuk mempelajari hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen dengan pengukuran sekali dan dalam waktu yang bersamaan (Widia, 2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisa Univariat

Analisa data univariat digunakan untuk menjabarkan secara deskriptif mengenai distribusi dan proporsi masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel bebas maupun variabel terikat. Analisa univariat dalam penelitian ini menghasilkan distribusi frekuensi variabel dependent yaitu kejadian gizi lebih pada remaja dan variabel independent meliputi pengetahuan gizi dan perilaku sedentari di SMPN 1 Kampa Kabupaten Kampar Tahun 2025. Hasil analisis dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 4.2 Distribusi Frekuensi Kejadian Gizi Lebih, Pengetahuan gizi dan Perilaku Sedentari

Variabel Penelitian	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Gizi Lebih		
Ya	**30**	**50,8**
Tidak	29	49,2
Pengetahuan Gizi		

Kurang	29	49,2
Cukup	**30**	**50,8**
Perilaku Sedentari		
Ya	28	47,5
Tidak	**31**	**52,5**
Total	**59**	**100**

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat dari 59 responden, sebanyak 30 responden (50,8%) mengalami gizi lebih, sebanyak 30 responden (50,8%) kategori pengetahuan gizi cukup dan 31 responden (52,5%) tidak berperilaku sedentari

Analisa Bivariat

Analisa bivariat digunakan untuk menguji hipotesis dengan menentukan hubungan variabel bebas dan variabel terikat melalui Uji *Chi-Square.* Analisa bivariat mengambarkan hubungan pengetahuan gizi, perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih pada remaja di SMP N 1 Kampa Kabupaten Kampar.

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa SMPN 1 Kampa

Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan pengetahusn gizi dengan kejadian gizi lebih dengan menggunakan uji *chi square* dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Gizi Lebih

Pengetahuan Gizi	Gizi Lebih				Total		*p-value*	POR (95% IC)
	Ya		Tidak					
	n	%	n	%	n	%		
Kurang	22	75,9	7	24,1	29	100	0,000	8,643 (2,672 - 27,958)
Cukup	8	26,7	22	73,3	30	100		
Total	30	50,8	29	49,2	59	100		

Berdasarkan tabel 4.3 didapatkan hasil dari 29 responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang, terdapat 7 responden (24,1%) yang tidak mengalami gizi lebih. Sedangkan dari 30 responden yang memiliki pengetahuan gizi cukup, sebanyak 8 responden (26,7%) mengalami gizi lebih.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($p \leq 0,05$), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampa. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai POR sebesar 8,643 artinya responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang beresiko 8,643 kali mengalami gizi lebih.

Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa SMPN 1 Kampa

Analisa bivariat untuk mengetahui hubungan perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih dengan menggunakan uji *chi square* dilihatabel berikut:

Tabel 4.4 Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Gizi Lebih

Perilaku Sedentari	Gizi Lebih				Total		*p value*	POR (95% IC)
	Ya		Tidak					
	n	%	n	%	n	%		
Ya	24	85,7	4	14,3	28	100	0,000	25,000 (6,267-99,730)
Tidak	6	19,4	25	80,6	31	100		
Total	30	50,8	29	49,2	59	100		

Berdasarkan tabel 4.4 didapatkan hasil dari 28 responden yang memiliki perilaku sedentari, terdapat 4 responden (14,3%) yang tidak mengalami gizi lebih. Sedangkan dari 31 responden yang tidak memiliki perilaku sedentari, sebanyak 6 responden (19,4%) mengalami gizi lebih.

Hasil uji statistik menggunakan uji *chi square* diperoleh nilai *p-value* = 0,000 ($p \leq 0,05$), yang berarti ada hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampa. Berdasarkan hasil penelitian didapatkan nilai POR sebesar 25,000 artinya responden yang memiliki perilaku sedentari beresiko 25 kali mengalami gizi lebih.

PEMBAHASAN

Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa SMPN 1 Kampa

Responden dengan pengetahuan gizi kurang sebanyak 29 responden, sebanyak 7 (24,1%) diantaranya tidak mengalami gizi lebih. Sedangkan dari 30 responden yang memiliki pengetahuan gizi cukup, sebanyak 8 (26,7%) diantaranya mengalami gizi lebih. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai yang signifikan (p <0,05) atau 0,000 <0,05, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampa.

Pengetahuan gizi merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan gizi lebih. Pengetahuan gizi dapat memengaruhi sikap dan perilaku seseorang dalam menentukan makanan yang dikonsumsi dan pada akhirnya dapat memengaruhi status gizi mereka. Seseorang yang dapat menerapkan pengetahuan mengenai gizi dengan baik maka dapat memperoleh status gizi yang baik (Herawati et al., 2023).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Wijayanti & Haryanti, 2024) yang menyatakan bahwa rendahnya pengetahuan gizi merupakan salah satu penyebab permasalahan kesehatan gizi pada remaja. Tingkat pengetahuan yang rendah dapat memengaruhi kemampuan dalam memilih makanan yang sesuai, yang akhirnya dapat berdampak pada status gizi. Rendahnya tingkat pengetahuan gizi dapat berdampak pada ketidakmampuan siswa dalam membuat keputusan konsumsi makanan yang sehat (Wijayanti & Haryanti, 2024).

Berdasarkan hasil penelitian dari 29 responden yang memiliki pengetahuan gizi kurang terdapat 7 responden (24,1%) tidak mengalami gizi lebih. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan karena pengetahuan gizi responden yang kurang namun tidak mengalami gizi lebih responden tersebut tidak mengalami perilaku sedentari serta uang saku yang rendah yaitu < 10.000. Sedangkan responden yang mempunyai pengetahuan gizi yang baik namun mengalami gizi lebih hal ini bisa disebabkan responden tidak menerapkan pengetahuannya tentang gizi tersebut dalam kehidupan sehari- hari sehingga mengonsumsi makanan dalam jumlah besar.

Hubungan Perilaku Sedentari dengan Kejadian Gizi Lebih pada Siswa SMPN 1 Kampa

Responden yang memiliki perilaku sedentari sebanyak 28 responden, 4 (14,3%) diantaranya tidak mengalami gizi lebih. Dan responden yang tidak memiliki perilaku sedentari sebanyak 31 responden, 6 (19,4%) diantaranya mengalami gizi lebih. Hasil uji statistik *chi square* diperoleh nilai yang signifikan (p <0,05) atau 0,000 <0,05, hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan signifikan antara perilaku sedentary dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampa.

Makna dari perilaku sedentari berbeda dengan kurangnya aktivitas fisik atau tidak berolahraga, akan tetapi sedentari merupakan segala aktivitas yang dilakukan saat selain pada waktu tidur, dengan posisi duduk atau berbaring serta dominan melakukan rekreasi layar sehingga pengeluaran energi terlalu sedikit (Rahma & Wirjatmadi, 2020).

Hasil penelitian yang dilakukan (Sambo et al., 2023) tentang perilaku sedentari anak di Makassar dengan jumlah 81 responden menunjukkan sedentari yang paling banyak dilakukan anak adalah menonton TV dengan durasi rata-rata >100 menit/hari. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Hidayah et al., 2024) tentang gambaran *sedentary lifestyle* anak di kota Bandung

dengan 50 responden didapatkan sebanyak 42 responden (84%) dikategorikan mengalami *sedentary lifestyle* yang mengakibatkan dampak fisik seperti obesitas, hipertensi bahkan dampak psikologis seperti depresi.

Berdasarkan hasil penelitian dari 28 responden yang memiliki perilaku sedentari terdapat 4 responden (14,3%) tidak mengalami gizi lebih. Menurut asumsi peneliti hal ini disebabkan responden yang berperilaku sedentari tetapi tidak mengalami gizi lebih karena responden memiliki pengetahuan gizi yang cukup serta uang saku yang < 10.000. Sedangkan responden yang tidak memiliki perilaku sedentari tetapi mengalami gizi lebih bisa disebabkan oleh pola konsumsi yang dilakukan oleh ibu atau keluarga responden yang dimana orang tua responden memiliki pekerjan buruh dan petani sehingga responden hanya mengonsumsi makanan yang tinggi kalori saja tanpa mempertimbangkan zat gizi lainnya.

Berdasarkan pernyataan diatas relevan dengan hasil penelitian di SMPN 1 Kampa yang menunjukkan siswa yang berperilaku sedentari sebagian besar ditemukan dalam kelompok siswa yang berstatus gizi lebih. Hal ini menunjukkan bahwa perilaku sedentari pada remaja memunculkan dampak yang serius terhadap kesehatan remaja yang di usianya masih dalam masa perkembangan.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang berjudul hubungan pengetahuan gizi dan perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampa, maka diambil kesimpulan sebagai berikut: Pada siswa SMPN 1 Kampa memiliki pengetahuan gizi cukup, tidak berperilaku sedentari dan mengalami gizi lebih, terdapat hubungan yang signifikan antara pengetahuan gizi dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampa, terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku sedentari dengan kejadian gizi lebih pada siswa SMPN 1 Kampa

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih disampaikan kepada seluruh pihak yang telah memfasilitasi pelaksanaan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Anggraeni, I. N., Febiyana, D. V., & Puspikawati, S. I. (2025). *Dampak Beban Gizi Ganda Obesitas terhadap Risiko Depresi*. *3*, 749–754.

Aniela, Augry Risyandha Adelia. (2024). *dengan Kejadian Overweight pada Remaja Program Studi Ilmu Gizi*.

Asiva Noor Rachmayani. (2015). *Kegemukan dan Gizi Seimbang pada Remaja*.

Azzahra, F. L., & Suryaalamsah, I. I. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Status Gizi Lebih pada Remaja di Man 2 Jakarta Timur. *Jurnal Gizi Kesehatan*, *16*(1), 53–60.

BPS. (2024). Survei Kesehatan Indonesia (SKI). *Kota Kediri dalam Angka*, 1–68.

Buteikienė, A. (2008). *Gaya Hidup Sedentari pada Masyarakat*. 61–64.

Herawati, V., Rizqi, E. R., & Afrinis, N. (2023). Hubungan Asupan Energi Protein dan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja di Posyandu Remaja Desa Pangkalan Jambi Kecamatan. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, *4*(1), 65–77.

Hidayah, N. andi, Ariani, M., Manto, O. A. D., & Latifa. (2024). Hubungan Sedentary Lifestyle dan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, *12*(4), 909–920.

Hidayat, A. A. A. (2018). *Metodologi Penelitian Keperawatan dan Kesehatan* (A. A. A. Hidayat (ed.); salemba me). penelitian, metode.

Kemenkes. (2020). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 tahun 2020*.

Lestari, P. Y., Tambunan, L. N., & Lestari, R. M. (2022). Hubungan Pengetahuan tentang Gizi terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Surya Medika*, *8*(1), 65–69. https://doi.org/10.33084/jsm.v8i1.3439

Maidartati, Hayati, S., Anggraeni, D. E., Irawan, E., Damayanti, A., & Silviani, D. A. R. (2022).

Gambaran *Sedentary Lifestyle* pada Remaja di SMA Kota Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, *10*(2), 250–265.

Permenkes. (2020). *Permenkes No 2 Tahun 2020* (Issue 3).

Purba, N. P. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Mts Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Angewandte Chemie International Edition, 6(11), 951–952.*, *1*(April), 72–81.

Putri, M. E., Rizqi, E. R., & Lebih, K. G. (2024). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Energi Makanan Jajanan dengan Kejadian Gizi Lebih pada Santriwati. *Indonesian Journal of Science*, *013*(4), 994–999.

Rahma, E. nurlaili, & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar Relationship between Physical Activity , Sedentary Activity and Overnutrition Status among Elementary School Student. *IAGIKMI*, *4*(1), 79–84. https://doi.org/10.20473/amnt.

Rika Widianita, D. (2023). Hubungan Konsumsi Camilan dan Perilaku Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Remaja di SMAN 5 Tambun Selatan. *AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam*, *VIII*(I), 1–19.

Sa'adah, U. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola di SSB Ganesha Putra FC Purwodadi. *Universitas Islam Negeri Walisongo*.

Sambo, M., Amelyani, S., Simon, S., Tinggi, S., Kesehatan, I., & Maris, S. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Obesitas Pada Anak Usia Remaja Pada Masa Pandemi. *JKFN*, *6*(2), 43–47. https://doi.org/10.52774/jkfn.v6i2.120

Sania, G. K. (2023). *Hubungan Perilaku Sedenter DenganKejadian Depresi Pada Siswa MadrasahAliyah Pembangunan Uin SyarifHidayatullah JakartaTahun Ajaran 2022/2023*.

Santoso, N. H., Susiloretni, K. A., & Ambarwati, R. (2020). Jurnal Riset Gizi. *JRG*, *8*(1), 1–74.

Sembiring, B. A., Rosdewi, N. N., & Yuningrum, H. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Remaja di SMA Swasta Cerdas Bangsa , Kecamatan Deli Tua , Kabupaten Deli Serdang , Medan. *Jurnal Formil Kesmas Respati*, *7*(1), 87–95.

Syifa, E. D. A., & Djuwita, R. (2023). Factors Associated with Overweight/Obesity in Adolescent High School Students in Pekanbaru City. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, *9*(2), 368–378. https://doi.org/10.25311/keskom.vol9.iss2.1579

Ulfa, R. (2021). Variabel dalam Penelitian Pendidikan. *Al-Fathonan: Jurnal PendidikanDanKeislaman*,342–351. https://doi.org/10.32550/teknodik.v0i0.554

Ungusari, E. (2015). *Faktor - Faktor yang Berhubungan dengan Pola Konsumsi Makan pada Siswa Madrasah Ibtidaiyah Unwanul Huda di Jakarta Selatan Tahun 2015* (Vol. 151).

Upadani, N. M. C. (2023). *Hubungan Perilaku Sedentary dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah di SDN 13 Kesiman Denpasar Timur tahun 2023*. Poltekkes Kemenkes Denpasar.

Wahyusari, T. (2024). Hubungan Kebiasaan Sarapan dengan Kejadian Obesitas pada Mahaiswa Fakultas Kedokteran UNISSULA. In *Αγαη* (Vol. 15, Issue 1).

Widia, L. (2016). Hubungan Antara Status Pekerjaan Ibu dengan Pemberian ASI Eksklusif pada Bayi Usia 6-12 bulan di Bidan Praktik Mandiri (BPM) Noor Dwi Lestari Amd.Keb Desa Blok C1 Madu Retno Kecamatan Karang Bintang Kabupaten Tanah Bumbu. *Jurnal Darul Azhar*, *2*(1), 40–46.

Wijayanti, W., & Haryanti, R. S. (2024). Studi Korelasi Pengetahuan Gizi dan Praktek Gizi Seimbang dengan Status Gizi Remaja Putri Wijayanti Wijayanti. *Vitamin: Jurnal Ilmu Kesehatan Umum*, *2*(1), 256–265.

World Health Organization. (2025, May). obesity and overweight. *Https://Www.Who.Int/News-Room/Fact-Sheets/Detail/Obesity-and-Overweight*, 0.