

**HUBUNGAN ASUPAN GIZI, *COMMON MENTAL DISORDERS* (CMD),
DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
(Studi di SMAN 1 Babelan Kabupaten Bekasi)**



SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat memperoleh gelar Sarjana Gizi

Oleh:

Intan Nabilah

NIM. 2105920

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2025**

Hubungan Asupan Gizi, *Common Mental Disorders* (CMD), dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja (Studi di SMAN 1 Babelan Kabupaten Bekasi)

Oleh
Intan Nabilah

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Gizi pada Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© Intan Nabilah 2025
Universitas Pendidikan Indonesia
Mei 2025

Hak Cipta dilindungi undang-undang.
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,
dengan dicetak ulang, difoto kopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis.

INTAN NABILAH
HUBUNGAN ASUPAN GIZI, *COMMON MENTAL DISORDERS* (CMD), DAN
AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA
(Studi di SMAN 1 Babelan Kabupaten Bekasi)

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



Delita Septia Rosdiana, S.Pd., M.Si.

NIPT. 920200419891208201

Pembimbing II



Isti Kumalasari, S.Gz., M.KM.

NIPT. 920190219860208101

Mengetahui,

Ketua Program Studi Gizi



Widya Astuti, S.Gz., M.Si.

NIPT. 920200419930102201

ABSTRAK

HUBUNGAN ASUPAN GIZI, *COMMON MENTAL DISORDERS* (CMD), DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA REMAJA (Studi di SMAN 1 Babelan Kabupaten Bekasi)

Intan Nabilah

2105920

Latar belakang: Masa remaja rentan terhadap masalah gizi akibat perubahan biologis, kebiasaan makan, dan pola hidup. Faktor asupan gizi buruk, gangguan kesehatan mental, dan rendahnya aktivitas fisik diduga berperan dalam memengaruhi status gizi remaja. **Tujuan:** Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara asupan gizi, *common mental disorders*, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada remaja di SMAN 1 Babelan Kabupaten Bekasi. **Metode:** Metode penelitian ini menggunakan desain *cross-sectional*. Sampel penelitian terdiri dari 101 siswa yang dipilih secara proporsional dari tiga tingkat kelas di SMAN 1 Babelan. Data dikumpulkan melalui kuesioner *Recall* 2x24 jam untuk asupan gizi, DASS-21 untuk *common mental disorders*, PAL untuk aktivitas fisik, serta Z-score Indeks Massa Tubuh per Umur (IMT/U) untuk menentukan status gizi. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan uji korelasi *pearson* dan *spearman*. **Hasil penelitian:** Hasil penelitian menunjukkan asupan lemak ($p\text{-value} = 0,025$; $r = 0,223$) dan karbohidrat ($p\text{-value} = 0,021$; $r = 0,229$) menunjukkan hubungan yang signifikan dengan status gizi remaja. **Kesimpulan:** Asupan lemak dan karbohidrat berhubungan positif namun lemah dengan status gizi remaja, sedangkan asupan energi, protein, *common mental disorders*, dan aktivitas fisik tidak berpengaruh signifikan.

Kata Kunci: aktivitas fisik, asupan gizi, *common mental disorders*, status gizi

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN NUTRITIONAL INTAKE, COMMON MENTAL DISORDERS (CMD), AND PHYSICAL ACTIVITY WITH NUTRITIONAL STATUS IN ADOLESCENTS (A Study at SMAN 1 Babelan, Bekasi Regency)

Intan Nabilah

2105920

Background: Adolescence is a vulnerable period for nutritional problems due to biological changes, eating habits, and lifestyle. Poor nutritional intake, common mental disorders, and low physical activity are suspected to influence adolescents' nutritional status. **Objective:** This research aims to analyze the relationship between nutritional intake, common mental disorders, and physical activity with nutritional status among adolescents at SMAN 1 Babelan, Bekasi Regency. **Methods:** This study used a cross-sectional design. The sample consisted of 101 students selected proportionally from three grade levels at SMAN 1 Babelan. Data were collected using a 2x24-hour recall questionnaire for nutritional intake, DASS-21 for common mental disorders, PAL for physical activity, and Body Mass Index-for-age (BMI-for-age) Z-score to determine nutritional status. The collected data were analyzed using Pearson and Spearman correlation tests. **Results:** The results of this research show that intake of fat ($p = 0.025$; $r = 0.223$) and carbohydrates ($p = 0.021$; $r = 0.229$) showed a significant relationship with adolescent's nutritional status. **Conclusion:** Fat and carbohydrate intake have a positive but weak correlation with adolescent's nutritional status, while energy intake, protein intake, common mental disorders, and physical activity showed no significant effect.

Keywords: common mental disorders, nutritional intake, nutritional status, physical activity

DAFTAR ISI

PERNYATAAN BEBAS PLAGIARISME	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
ABSTRAK	v
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR SINGKATAN	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	3
1.3. Tujuan Penelitian.....	3
1.3.1. Tujuan Umum.....	3
1.3.2. Tujuan Khusus.....	3
1.4. Manfaat Penelitian.....	3
1.4.1. Manfaat Praktis	3
1.4.2. Manfaat Teoritis	4
1.5. Ruang Lingkup Penelitian	4
BAB II KAJIAN PUSTAKA	6
2.1. Remaja.....	6
2.1.1. Definisi Remaja.....	6
2.2. Status Gizi	7
2.2.1. Definisi Status Gizi	7
2.2.2. Faktor yang Memengaruhi Status Gizi Remaja	7
2.2.3. Masalah Gizi pada Remaja.....	9
2.3. Asupan Gizi	9
2.3.1. Definisi Asupan Gizi	9
2.3.2. Faktor-faktor yang Memengaruhi Asupan Gizi Remaja	10
2.3.3. Hubungan Asupan Gizi dengan Status Gizi	10
2.4. <i>Common Mental Disorders</i>	11
2.4.1. Definisi <i>Common Mental Disorders</i>	11
2.4.2. Tanda-tanda <i>Common Mental Disorders</i>	12
2.4.3. Hubungan <i>Common Mental Disorders</i> dengan Status Gizi	12
2.5. Aktivitas fisik	13
2.5.1. Definisi Aktivitas Fisik.....	13
2.5.2. Hubungan Aktivitas fisik dengan Status Gizi	14
2.5.3. Dampak dari Kurangnya Aktivitas Fisik.....	15
2.6. Penelitian Terdahulu	15
2.7. Kerangka Teori	20
2.8. Kerangka Konsep	22
2.9. Definisi Operasional.....	23
2.10. Hipotesis	24
BAB III METODE PENELITIAN.....	26
3.1. Desain Penelitian	26

3.2.	Lokasi dan Waktu Penelitian	26
3.3.	Populasi dan Sampel	26
3.3.1.	Populasi	26
3.3.2.	Sampel	26
3.3.3.	Teknik Penarikan Sampel	27
3.4.	Teknik Pengumpulan Data	28
3.4.1.	Jenis Data	29
3.4.2.	Instrumen Penelitian	29
3.4.3.	Tahap Pengumpulan Data	33
3.5.	Teknik Pengolahan Data	34
3.6.	Teknik Analisis Data	36
3.6.1.	Analisis Data Univariat	36
3.6.2.	Analisis Data Bivariat	36
3.7.	Isu Etik Penelitian	36
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		39
4.1.	Gambaran Umum Penelitian	39
4.2.	Hasil Penelitian	39
4.2.1.	Gambaran Karakteristik Responden	39
4.2.2.	Hubungan Asupan Gizi, <i>Common Mental Disorders</i> (CMD), dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja	42
4.3.	Pembahasan	43
4.3.1.	Gambaran Asupan Gizi, <i>Common Mental Disorders</i> , dan Aktivitas Fisik terhadap Status Gizi	43
4.3.2.	Hubungan Asupan Gizi dengan Status Gizi	44
4.3.3.	Hubungan <i>Common Mental Disorders</i> dengan Status Gizi	48
4.3.4.	Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	51
4.4.	Keterbatasan Penelitian	53
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN		55
5.1.	Kesimpulan	55
5.2.	Saran	55
DAFTAR PUSTAKA		57
DAFTAR LAMPIRAN		66

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Kategori Status Gizi	7
Tabel 2. 2 Penelitian Terdahulu	15
Tabel 2. 3 Definisi Operasional	23
Tabel 3. 1 Indikator Angket <i>Depression Anxiety Stress Scale</i>	30
Tabel 3. 2 Penilaian Skor Depresi, Kecemasan, dan Stres	31
Tabel 3. 3 Nilai PAR Aktivitas Fisik	32
Tabel 3. 4 Kategori Aktivitas Fisik	32
Tabel 3. 5 Pengkodean Variabel Penelitian	35
Tabel 4. 1 Gambaran Karakteristik Responden	39
Tabel 4. 2 Gambaran Asupan Gizi Responden	40
Tabel 4. 3 Gambaran Tingkat <i>Common Mental Disorders</i> Responden	40
Tabel 4. 4 Gambaran Aktivitas Fisik Responden	41
Tabel 4. 5 Gambaran Status Gizi Responden	42
Tabel 4. 6 Hasil Analisis Hubungan Antara Asupan Gizi, <i>Common Mental Disorders</i> , dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teori	21
Gambar 2. 2 Kerangka Konsep	22

DAFTAR SINGKATAN

CMD	: <i>Common Mental Disorders</i>
DASS	: <i>Depression Anxiety Stress Scales</i>
FAO	: Food and Agriculture Organization
IMT	: Indeks Massa Tubuh
PAL	: <i>Physical Activity Level</i>
SKI	: Survei Kesehatan Indonesia
SPSS	: <i>Statistical Package for the Social Sciences</i>
WHO	: World Health Organization

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Biodata Peneliti	66
Lampiran 2. Lembar Pengesahan Proposal dan Skripsi.....	67
Lampiran 3. Surat Izin Penelitian.....	69
Lampiran 4. Sertifikat <i>Ethical Clearance</i>	70
Lampiran 5. Kuesioner Penelitian.....	71
Lampiran 6. Pedoman Skoring Kuesioner Penelitian	83
Lampiran 7. <i>Output</i> SPSS (Univariat dan Bivariat).....	84
Lampiran 8. Dokumentasi Kegiatan Penelitian	87
Lampiran 9. Draft Artikel Ilmiah	88
Lampiran 10. Turnitin Skripsi.....	94
Lampiran 11. Turnitin Artikel Ilmiah	95

DAFTAR PUSTAKA

- Abduh, M., Alawiyah, T., Apriansyah, G., Abdullah, R., & Afgani, M. W. (2023). Survey Design : Cross Sectional dalam Penelitian Kualitatif Jurnal Pendidikan Sains dan Komputer. *Jurnal Pendidikan Sains Dan Komputer*, 3(1), 31–39. <https://doi.org/https://doi.org/10.47709/jpsk.v3i01.1955>
- Abeng, A. T. (2020). Faktor Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa di SMA Negeri 2 Kota Palangka Raya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 12(1), 84–90. <https://doi.org/10.37012/jik.v12i1.147>
- Adinata, I. H., Aisyah, I. S., & Atmadja, T. F. A. G. (2024). Tingkat Stres dengan Status Gizi Remaja Kelas X SMK Kesehatan KH Moch Ilyas Ruhiyat. *Nutrition Scientific Journal*, 3(1), 19–28. <https://doi.org/10.37058/nsj.v3i1.5831>
- Afifah, N. N., Hardiansyah, A., & Darmuin, D. (2024). Asupan Lemak, Asupan Serat, Persepsi Body Image dan Status Gizi Siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. *Nutrition Scientific Journal*, 3(1), 8–18. <https://doi.org/10.37058/nsj.v3i1.6426>
- Agus, M. J. (2024). Gambaran Gangguan Mental Emosional pada Remaja SMA Wilayah Bangkala Antang di Kota Makassar. *MagnaSalus: Jurnal Keunggulan*, 06(2), 6–2. <https://journalpedia.com/1/index.php/jkk>
- Agustina, N. (2017). Mengukur kualitas layanan sistem informasi akademik pada SMP Uswatun Hasanah Jakarta. *Paradigma*, 19(1), 61–68. <https://ejournal.bsi.ac.id/ejurnal/index.php/paradigma/article/download/1540/1310>
- Alfionita, N., Sulistyorini, L., & Septiyono, E. A. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14. *Journal Pustaka Kesehatan*, 11(2), 2023.
- Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. (2022). The Relationship Between Physical Activity and Nutritional Status Among Nursing Students at Universitas Alma Ata Yogyakarta. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(1), 146–151.
- Alwi, J., Fandir, A., Anwar, R., & Dahlia, B. (2024). Hubungan suku dan kebiasaan makan dengan status gizi pada remaja putri. *Jurnal Ilmu Kesehatan Mandira Cendikia*, 3(1), 181–188.
- Ardi, V. D. P., Zukhra, R. M., & Agrina. (2022). Tingkat Stres dan Mekanisme Koping Remaja di Lapas. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 6(1), 37–50. <https://doi.org/10.33377/jkh.v6i1.112>
- Astriyani, E., Ennimay, & Muchtar, R. S. U. (2025). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesehatan Mental pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Swasta “X” di Wilayah Uptd Puskesmas Melayu Kota Piring. *Jurnal Mahasiswa Ilmu Kesehatan*, 3(1), 184–199. <https://doi.org/10.59841/jumkes.v3i1.2269>
- Atasasih, H., & Aziz, A. (2022). Hubungan Daya Terima Makanan dengan Tingkat Konsumsi Energi dan Protein Santriwati. *Jurnal Kesehatan Komunitas*, 8(1), 73–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.25311/keskom.Vol8.Iss1.940>

- Aulianti, T., & Puspitasari, R. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Usia Remaja di Tangerang. *Alauddin Scientific Journal of Nursing*, 2(1), 24–31. <https://doi.org/10.24252/asjn.v1i2.20311>
- Awaliah, A., Widiastuti, E., Idriani, Rita, E., Setiyono, E., & Zuryati, M. (2023). Hubungan Asupan Makanan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Malnutrisi Pada Remaja di Wilayah Kecamatan Senen. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 9(2), 338–343. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i2.1570>
- Basuki, U., Abdullah, & Akhriani, M. (2022). Analisis Asupan Gizi dan Status Gizi Remaja Santri Pondok Pesantren Darul Huffaz Lampung. *Jurnal Gizi Aisyah*, 5(2).
- Blongkod, F. R., & Arpin. (2022). Analysis of dieting, intake and nutritional status of Bina Mandiri Gorontalo University students during pandemic. *Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 14(2).
- Burlian, P. (2016). Patologi Sosial. *Jakarta: PT Bumi Aksara*.
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik : Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1), 1–23.
- Damayanti, A. P., Koerniawati, R. D., & Siregar, M. H. (2023). Hubungan Body Image dan Asupan dengan Status Gizi Siswa SMA Negeri 6 Pandeglang. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 160–169. <https://doi.org/10.52742/jgkp.v4i2.201>
- Diorarta, R., & Mustikasari. (2020). Tugas Perkembangan Remaja dengan Dukungan Keluarga: Studi Kasus. *Carolus Journal of Nursing*, 2(2), 111–120. <https://doi.org/10.37480/cjon.v2i2.35>
- Ernalina, Y., & Syuryadi, N. (2023). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa/I Di SMP IT Al-Alam Indragiri Hulu. *PROSIDING Seminar Nasional Ketahanan Pangan*, 1, 1–12. <https://ketahanan-pangan.uin-suska.ac.id/index.php/home>
- Erniati, Murlan, & Darmin. (2024). Hubungan Asupan Energi, Karbohidrat, Protein dan Lemak Terhadap Status Gizi Atlet di SMA Negeri Keberbakatan Olahraga Bahteramas Kota Kendari. *Jurnal Penelitian Sains Dan Kesehatan Avicenna*, 3(2), 109–115. <https://doi.org/10.69677/avicenna.v3i2.79>
- Fatikasari, R., Wahyani, A. D., & Masrikhiyah, R. (2022). Hubungan Asupan Makan dan Aktivitas Fisik Terhadap Status Gizi Siswa SMKN 1 Kota Tegal. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1), 59–65. <https://doi.org/10.55606/jurrikes.v1i1.210>
- Fauziyyah, A. N., Mustakim, M., & Sofiany, I. R. (2021). Pola Makan dan Kebiasaan Olahraga Remaja. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 2(2), 115–122. <https://doi.org/10.15294/jppkmi.v2i2.51971>
- Febriana, Y., Abdi, R., Rochmah, A. N., Nurfadila, I. D., Faiz, M. N., Suleman, D. P., Nadhilah, D., & Riski, P. R. (2025). Karakteristik Mutu Kimia dan Sensoris Produk Nugget Ayam Substitusi Tepung Mocaf (*Modified Cassava*

- Flour). *Jurnal Ilmu-Ilmu Pertanian*, 9(1), 17–27. <https://doi.org/10.32585/ags.v9i1.6217>
- Gusneti, I., Nurazila, A., Nelvi, M., Yeni, Z., & Hidayat, H. (2025). Pertumbuhan Fisik Anak Usia Sekolah Dasar: Tantangan dan Strategi Pengelolaannya di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1738–1745.
- Hartini, D. A., Dewi, N. U., Aiman, U., Nurulfuadi, N., Ariani, A., & Fitriyasyah, S. I. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi Remaja Pasca Bencana di Kota Palu. *Ghidza: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 6(1), 17–25. <https://doi.org/10.22487/ghidza.v6i1.444>
- Haryani, W., & Setyobroto, I. (2022). Modul Etika Penelitian. *Jakarta: Poltekkes Jakarta I*.
- Indi, A. J. A., Andhika Trisna Putra, & Septin Widiyretnani. (2023). Hubungan Tingkat Depresi dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja Sekolah Menengah Pertama (SMP) Selama Masa Pandemi COVID-19 di Surakarta. *Plexus Medical Journal*, 2(5), 177–187. <https://doi.org/10.20961/plexus.v2i5.577>
- Indrasari, O. R., & Sutikno, E. (2020). Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja Usia 16-18 Tahun. *The Indonesian Journal of Health*, x(3), 128–132. <https://journal.stikesbh.ac.id/index.php/jurkessia/article/view/252>
- Kartika, F. D., Hanifa, F., & Darmi, S. (2025). Hubungan Pengetahuan, Dukungan Orang Tua, dan Dukungan Teman Sebaya dengan Tingkat Kecemasan dalam Persiapan Menghadapi Menarche Pada Siswi Kelas IV , V , VI di SD Negeri Sukabumi Selatan 01. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 5(2), 1214–1230.
- Kemenkes RI. (2014). *Pedoman Pencegahan dan Penanggulangan Kegemukan dan Obesitas pada Anak Sekolah*. Direktorat Jenderal bina Gizi & KIA. <https://doi.org/10.19184/ikesma.v18i1.24902>
- Kemenkes RI. (2018). Rencana strategis Kementerian Kesehatan tahun 2015-2019 revisi 1 - th. 2017. *Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemenkes, R. I. (2020). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020 Tentang Standar Antropometri Anak. *Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Kemenkes RI. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <https://doi.org/10.31869/mm.v5i1.3511>
- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 dalam Angka. *Jakarta: Menteri Kesehatan Republik Indonesia*.
- Khairani, M., Afrinis, N., & Yusnira. (2021). Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Status Gizi Santri Madrasah Aliyah Darul Qur'an Tahun 2021. *Jurnal Ekonomi Dan Bisnis*, 5(3), 10985–10991.
- Kinanthi, M. R., Listiyandini, R. A., Amaliah, U. S., Ramadhanty, R., & Farhan, M. (2020). Adaptasi DASS 21 Versi Indonesia pada Populasi Mahasiswa di Jakarta. *Conference: Seminar Nasional Psikologi Dan Call for Paper UMB Yogyakarta 2020, April*, 2–20.
- Kurnia Sofiani, E., Vera Pujiani Rahayu, V., Senia, E., Rinike Luakusa, A., & Retno Lestari, C. (2023). Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama. *Indonesian Journal of*

- Nutrition Science and Food*, 2(2), 26–31.
- Kusumaatmaja, D. K., Hidayati, L., & Zulaekah, S. (2025). Hubungan Antara Asupan Energi, Protein, dan Lemak dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Kota Surakarta. *PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(April), 2764–2771.
- Leonardo, C., Dary, & Christovel Dese, D. (2021). Gambaran Status Gizi dan Aktivitas Fisik Remaja Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(4), 79–84.
- 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>
- Limboto, D., Punuh, M., & Malonda, N. S. H. (2024). Hubungan Antara Asupan Energi dengan Status Gizi pada Siswa di SMA Negeri 7 Manado. *Jurnal Bios Logos*, 14(1), 1–8. <https://doi.org/10.35799/jbl.v14i1.51027>
- Lontoh, S. O., Kumala, M., & Novendy. (2020). Gambaran Tingkat Aktifitas Fisik pada Masyarakat Kelurahan Tomang Jakarta Barat. *Jurnal Muara Sains, Teknologi, Kedokteran, Dan Ilmu Kesehatan*, 4(1), 453–462.
- Lovibond, P. F., & Lovibond, S. H. (1995). *The Structure of Negative Emotional States: Comparison of The Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with The Beck Depression and Anxiety Inventories*. 33(3), 335–343. <https://doi.org/10.1007/BF02511245>
- Lubna, D. A. (2024). Hubungan Asupan Energi, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres dengan Status Gizi Santri di Asrama Sunan Ampel Putri Pondok Pesantren Mamba'ul Ma'arif Denanyar Jombang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Dan Gizi (JIG)*, 2(3), 20–31.
- Markuri, T. D., Salmi, S., & Ashan, H. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa SMKN 03 Kabupaten Muko-Muko pada Masa Pandemi Covid-19. *ARGIPA (Arsip Gizi Dan Pangan)*, 6(2), 122–130. <https://doi.org/10.22236/argipa.v6i2.6786>
- Muchtar, F. (2024). Pengenalan Konsep Gizi Seimbang pada Anak Usia Sekolah di SDN 100 Kota Kendari. *Jurnal GEMBIRA (Pengabdian Kepada Masyarakat)*, 2(3), 1173–1180.
- Muharramah, A., Wati, D. A., Pratiwi, A. R., Khairani, D., & Saputri, A. A. (2023). Pengukuran Status Gizi dan Konseling Gizi Sebagai Pengabdian Masyarakat dalam Rangka Kegiatan Milad Universitas Aisyah Pringsewu Tahun 2023. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU)*, 5(2), 125–130.
- Muliani, U., Sumardilah, D. S., & Lupiana, M. (2023). Asupan Gizi dan Pengetahuan dengan Status Gizi Remaja Putri. *Cendekia Medika: Jurnal Stikes Al-Ma'arif Baturaja*, 8(1), 35–42. <https://doi.org/10.52235/cendekiamedika.v8i1.202>
- 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. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023).

- Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sehat dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Mlati. *MAJORA: Majalah Ilmiah Olahraga*, 29(1), 15–21. <https://doi.org/10.21831/majora.v29i1.64506>
- Nafisatur, M. (2024). Metode Pengumpulan Data Penelitian. *J-CEKI: Jurnal Cendekia Ilmiah*, 3(5), 5423–5443.
- Nirwana, P. S., Putri, D. H., & Oktora, M. Z. (2024). Hubungan Kesehatan Mental dengan Kecukupan Gizi dan Pola Makan. *Journal of Public Health Science (JoPHS)*, 1(2), 97–109.
- Noviyanti, R. D., & Marfuah, D. (2019). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja. *University Research Colloquium*, 421–426.
- Nur, A. A. W., Mokhtar, S., Nurmadilla, N., Bamahry, A. B., & Jafar, M. A. (2023). Hubungan Antara Status Gizi dengan Prestasi Belajar Anak pada Usia 9 – 12 Tahun. *Wal'afiat Hospital Journal*, 4(1), 23–30. <https://doi.org/10.33096/whj.v4i1.99>
- Pangow, S., Bodhi, W., & Budiarmo, F. (2020). Status Gizi pada Remaja SMP Negeri 6 Manado Menggunakan Indeks Massa Tubuh dan Lingkar Pinggang. *Jurnal Biomedik*, 12(1), 43–47. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/biomedik/index>
- Periselo, H., Anwar, S., & Suyati. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi S1 Gizi STIKES Bhakti Pertiwi Luwu Raya Palopo Tahun 2024. *Jurnal Kesehatan Luwu Raya*, 11(1).
- Permatasari, P. I., Masrikhiyah, R., Ratnasari, D., Kesehatan, F. I., & Setiabudi, U. M. (2022). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Gizi, IMT, Dan Frekuensi Minuman Isotonik pada Siswa SSB Dewantara. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 14679–14688.
- Pibriyanti, K., & Ummah, S. K. (2020). Pengetahuan Gizi, Pola Makan dan Keadaan Mental Emosional dengan Status Gizi Mahasiswi Guru. *Media Gizi Pangan*, 27, 81–86.
- Pradinda, A., Asustuti, D. W., & Puteri, H. S. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 7 Bandar Lampung Tahun 2024. *JCRD: Journal of Citizen Research and Development*, 1(2), 733–742.
- Pratiwi, K., & Rusinani, D. (2022). Literatur Review: Gangguan Mental Depresi pada Wanita. *Jurnal Ilmu Kebidanan*, 10(3), 103–110.
- Purba, N. P., Kirani, N., Sabarita, A., Sitepu, B., Risky, I., Priantono, D., Partisya, N. M., Ulandari, & Ayu, D. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi Remaja MTS Al-Washliyah Desa Celawan Kec. Pantai Cermin Kab. Serdang Bedagai. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat*, 13(1).
- Putri, A. R., & Rahmi, K. H. (2023). Hubungan Antara Emotional Distress dengan Perilaku Makan Tidak Sehat pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4.
- Putri, F. S., Nazihah, Z., Ariningrum, D. P., Celesta, S., & Kharin Herbawani, C. (2022). Depresi Remaja di Indonesia: Penyebab dan Dampaknya. *Jurnal*

- Kesehatan Poltekkes Kemenkes RI Pangkalpinang*, 10(2), 99–108.
- Putri, M. P., Dary, & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Rachmawati, Y., & Kartika, K. (2024). Edukasi Remaja Sadar Gizi di SMAIT Peradaban Al Izzah Kota Sorong. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 7(3), 1101–1110. <https://doi.org/https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i3.13180>
- Rae, A. E., & Brigitte, S. R. (2022). Psychological and Social Factors Affecting Eating Habits in Adolescent. *Al Gizzai: Public Health Nutrition Journal*, 2(2), 95–107. <https://doi.org/10.24252/algizzai.v2i2.25921>
- Rahmadani, V. A., Kisnawaty, S. W., & Muwakhidah. (2024). Hubungan Frekuensi Konsumsi Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Siswa SMP Muhammadiyah 1 Gatak. *Ghizda: Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 8(2), 79–89. <https://doi.org/https://doi.org/10.22487/ghidza.v8i2.1602>
- Rahmawati, Maesarah, Hano, Y. H., & PS, A. (2024). Asupan Gizi dan Riwayat Penyakit Infeksi pada Kelompok Dewasa. *Jambura Journal of Health Science and Research*, 6(4).
- Rahmawati, N. O. I., Zuhroh, D. F., & Widiyawati, W. (2023). Hubungan Asupan Makanan dengan Status Gizi Anak Prasekolah di TK Dharma Wanita Desa Sembayat. *Indonesian Journal of Professional Nursing*, 4(1), 37. <https://doi.org/10.30587/ijpn.v4i1.5747>
- Rarastiti, C. N. (2023). Hubungan Tingkat Kecukupan Karbohidrat dengan Status Gizi pada Remaja. *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 2(1), 30–34. <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo/about>
- Rares, B. P. S., Punuh, M. I., & Malonda, N. (2022). Gambaran Perilaku Makan pada Mahasiswi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal KESMAS*, 11(2), 143–144.
- Rejeki, S., Faradilla, R. F., Elvira, I., & Nadila. (2024). Analisis Asupan Energi, Karbohidrat, dan Serat Dari Pangan Pokok di Wilayah Non Pertanian di Kota Baubau 2022. *Jurnal Gizi Ilmiah (JGI)*, 11(1). <https://doi.org/https://doi.org/10.46233/jgi.v11i1.1193>
- Renyoet, B. S., Mangalik, G., & Kristiani, C. (2024). Hubungan Status Gizi dengan Stress Kecemasan dan Depresi Remaja Sekolah Menengah Pertama di Kota Salatiga. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 13(2), 150–161.
- Ristanti, I. K., Ayu, D., Nafies, A., Prasiwi, N. W., & Janatul, E. (2024). Hubungan Asupan Protein dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Pondok Pesantren, Kabupaten Tuban. *Jurnal Mitra Kesehatan (JMK)*, 06(02), 139–148. <https://doi.org/https://doi.org/10.47522/jmk.v6i2.297>
- Rohim, A. N., Mursali, D. A. F., Ashilah, S. H., & Fidrayanti. (2024). Hubungan Status Gizi Terhadap Perkembangan Kognitif Anak Usia Dini. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 2(6), 234–243.
- Rohmawati, N., Rachmawati, S. ., & Antika, R. . (2023). Buku Ajar Penilaian Konsumsi Pangan. *Jember: Universitas Jember*.
- Rorimpandei, C., Kapantow, N., & Malonda, N. (2020). Hubungan Antara

- Asupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri di Desa Kayuwi dan Kayuwi Satu Kecamatan Kawangkoan Barat. *Jurnal KESMAS*, 9(4), 125–130.
- Rukmana, E., Fransiari, M. E., Damananik, K. Y., & Nurfazriah, L. R. (2023). Assessment of Knowledge, Attitudes and Behavior of Balanced Nutrition and Nutritional Status in Adolescents at Bandung Foundation High School, Deli Serdang Regency. *Amerta Nutrition*, 7(2), 178–183. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.17>
- Ruspita, R., Rahmi, R., & Tanberika, F. S. (2024). Edukasi Asupan Gizi Seimbang pada Remaja. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7–10.
- Rusyadi, S. dan R. A. (2018). Pola Makan dan Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa dengan Berat Badan Berlebih di UNY. *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, 1–10.
- Sadik, K., Kadir, S., & Mokodompis, Y. (2025). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dengan Kejadian Wasting pada Remaja Kelas VII di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(1), 118–125. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i1.6658>
- Salmi, & Markuri, T. D. (2022). Faktor Sosioekonomi dan Tingkat Aktivitas Fisik Remaja pada Masa Pandemi COVID-19: Studi pada Siswa SMK. *Jurnal Ilmu Keolahragaan Undiksha*, 10(2), 194–200. <https://doi.org/10.23887/jiku.v10i2.44958>
- Sandy, Y. D., Rukmana, E., Damanik, K. Y., & Pratiwi, C. (2024). The Association Between Night Time Eating, Fat Intake, and The Incidence of Overweight among University Students in Medan City. *Amerta Nutrition*, 8(3SP), 141–150. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.141-150>
- Saputri, R. K., Al-Bari, A., & Pitaloka, R. I. K. (2021). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Remaja. *Jurnal Gizi*, 10(2), 133–142. <https://doi.org/10.33086/mtphj.v2i2.566>
- Senjaya, S., Sriati, A., Maulana, I., & Kurniawan, K. (2022). Dukungan keluarga pada Odha yang Sudah Open Status di Kabupaten Garut. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(3), 1003–1010. <https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i3.4037>
- Shawel, S., Baraki, N., Alemeshet, Y., Abebe, D. S., & Egata, G. (2023). Undernutrition and Associated Factors Among Adults with Mental and Neurological Disorders in Public Health Hospitals, Eastern Ethiopia, 2019: a cross-sectional study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-05117-9>
- Shi, Y., Fu, L., Li, S., Jiang, K., Shi, Z., Sharma, M., & Zhao, Y. (2024). Psychosocial Profiles Influencing Healthy Dietary Behaviors Among Adolescents in Shandong Province, China: a cross-sectional study. *Frontiers in Nutrition*, 11(September). <https://doi.org/10.3389/fnut.2024.1418950>
- Shivanela, S. W. (2021). Gambaran Status Gizi dan Kejadian Common Mental Disorders pada Mahasiswa Gizi Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanuddin. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*, 10(2), Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Hasanudd.

- <http://repository.unhas.ac.id/id/eprint/2075/>
- Sinaga, D. (2014). Buku Ajar Statistik Dasar. *Jakarta: Uki Press.*
- Supriatman, R. P. (2020). *Hubungan Perilaku Makan dengan Status Gizi Remaja di SMAN 1 Cikancung Kabupaten Bandung.* STIKes Dharma Husada Bandung.
- Suryana, E., Hasdikurniati, A. I., Harmayanti, A. A., & Harto, K. (2022). Perkembangan Remaja Awal, Menengah, dan Implikasinya Terhadap Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 1917–1928. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3494>
- Syahrainy, Khasana, T. M., & Septriana. (2023). Hubungan Tingkat Stres, Kebiasaan Konsumsi Fast Food dengan Status Gizi pada Remaja. *Student Journal of Nutrition*, 2(2), 56–65.
- Szabo, M., & Lovibond, P. F. (2022). Development and Psychometric Properties of the DASS-Youth (DASS-Y): An Extension of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) to adolescents and children. *Frontiers in Psychology*, 13(April). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.766890>
- Uramako, D. F. (2021). Faktor Determinan yang Berpengaruh Terhadap Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(2), 560–567. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.651>
- Vitoasmara, K., Vio Hidayah, F., Yuna Aprillia, R., & Dyah Dewi, L. A. (2024). Gangguan mental (mental disorders). *Student Research Journal*, 2, 57–68. <https://doi.org/10.55606/srjyappi.v2i3.1219>
- Vory, V., Fitria, Y., Triawanti, T., Fadhilah, S., & Audhah, N. Al. (2023). Hubungan Tingkat Kecemasan dengan Perilaku Makan dan Status Gizi. *Homeostasis*, 6(2), 515. <https://doi.org/10.20527/ht.v6i2.10014>
- Wahyuni, S., Rianto, B., & Rizky Imamar Rusli, D. (2024). Hubungan Berat Badan Pada Remaja Dengan Tingkat Kecemasan Di Sman 4 Cimahi. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 10(1), 109–116. <https://doi.org/10.33023/jikep.v10i1.1935>
- WHO. (2020). *Physical activity*. [Online]. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- WHO. (2024). *Mental Health of Adolescents*. [Online]. Diakses dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
- Widiastuti, W., Zulkarnaini, A., Mahatma, G., & Anita darmayanti. (2024). Review Artikel: Pengaruh Pola Asupan Makanan Terhadap Resiko Penyakit Diabetes. *Journal of Public Health Science*, 1(2), 108–125. <https://doi.org/10.59407/jophs.v1i2.1066>
- Wijaya, S. M., Komala, R., Nasution, S. H., & Febriyani, W. (2024). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Status Gizi pada Remaja Putri di Desa Karang Anyar, Kecamatan Jati Agung. *Darussalam Nutrition Journal*, 8(1), 13–23. <https://doi.org/10.21111/dnj.v8i1.10963>
- Wiyono, S., Harjatmo, T. P., Astuti, T., Prayitno, N., Zulfianto, N. A., A.S, T., P., R. P., Burhani, A., & Fahira. (2020). Asupan Zat Gizi, Infeksi dan Sanitasi dengan Stunting Anak Usia Tiga Tahun di Wilayah Pedesaan. *Jurnal Riset Gizi*, 8(2), 59–64.
- Yam, J. H., & Taufik, R. (2021). Hipotesis Penelitian Kuantitatif. *Jurnal Ilmu*

Administrasi, 3(2), 96–102.

- Yuliati, S. (2022). Gambaran Perilaku Prosocial Siswa SMP Negeri di Kabupaten Y pada Situasi Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Dan Konseling (JPDK)*, 4(4), 4257–4263.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jpdk/article/view/6147>
- Yunita, L., Sukanty, N. M. W., & Ariani, 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.
<http://journal.unmasmataram.ac.id/index.php/GARA>
- Zaini, M. (2020). Hubungan Stress Psikososial dengan Status Gizi pada Mahasiswa Kesehatan di Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan*, 8(1), 9.
<https://doi.org/10.46815/jkanwvol8.v8i1.38>