

**PERBANDINGAN POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP AKTIF SISWA
BERDASARKAN GENDER PADA ERA COVID-19**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat memperoleh gelar Sarjana Olahraga
pada Program Studi Ilmu Keolahragaan



Oleh

Efriana Triani Suganda

NIM 1704697

**PRODI ILMU KEOLAHRAGAAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN KESEHATAN DAN REKREASI
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA
BANDUNG
2020**

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI

EFRIANA TRIANI SUGANDA

**PERBANDINGAN POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP AKTIF SISWA
BERDASARKAN GENDER PADA ERA COVID-19**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Dosen Pembimbing Skripsi



Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

NIP. 19631107 198803 2 002

Mengetahui

Ketua Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi



Mustika Fitri, M.Pd., Ph.D.

NIP. 19681220 199802 2 001

HAK CIPTA

Perbandingan Pola Makan dan Gaya Hidup Aktif Siswa Berdasarkan Gender pada Era Covid-19

Oleh :

Efriana Triani Suganda

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

© Efriana Triani Suganda 2020
Universitas Pendidikan Indonesia
Desember 2020

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul ” **Perbandingan Pola Makan dan Gaya Hidup Aktif Siswa Berdasarkan Gender Pada Era Covid-19**” ini beserta seluruh isinya adalah karya saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan yang melanggar etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, saya siap menanggung risiko apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya saya ini.

Bandung, Desember 2020

Efriana Triani Suganda

ABSTRAK

PERBANDINGAN POLA MAKAN DAN GAYA HIDUP AKTIF SISWA BERDASARKAN GENDER PADA ERA COVID-19

Efriana Triani Suganda
NIM. 1704697

Dosen Pembimbing I : Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

Penelitian ini dilakukan di Kabupaten Garut selama 1 minggu dengan tujuan untuk memperoleh hasil temuan mengenai perbedaan pola makan dan gaya hidup aktif siswa berdasarkan gender pada era covid-19. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kausal komparatif dengan pendekatan kuantitatif. Sampel dalam penelitian ini sebanyak 456 siswa di wilayah Kabupaten Garut dan pengambilan sampel menggunakan teknik *random sampling*. Instrumen yang digunakan pada penelitian ini adalah kuesioner *Eating Habits and Lifestyle Changes (EHLC)* yang telah diadaptasi ke kebiasaan makan dan gaya hidup yang relevan di Indonesia. Setelah itu hasil data penelitian dianalisis menggunakan tes non-parametrik 2-independent sample t-test dengan aplikasi komputer IBM SPSS versi 25 karena data berdistribusi tidak normal. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara kepatuhan pola makan siswa laki-laki dan perempuan di wilayah Kabupaten Garut. Pada penelitian ini didapatkan bahwa 59,9% sampel siswa di Kabupaten Garut memiliki kepatuhan pola makan yang cukup pada tingkat kepatuhan pola makan sedang. Sedangkan untuk gaya hidup aktif terdapat perbedaan yang signifikan antara gaya hidup aktif siswa laki-laki dan perempuan di 6 item (merokok sebelum pandemi, merokok di masa pandemi, jam tidur saat pandemi, volume olahraga, volume olahraga dirumah saat pandemi, dan kenaikan berat badan saat pandemi) dengan nilai lebih kecil dari 0.05, sedangkan 5 item lainnya tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara gaya hidup aktif siswa laki-laki dan perempuan dengan nilai lebih besar dari 0.05.

Kata Kunci : Pola makan, Gaya hidup aktif, Gender, Covid-19, EHLC COVID-19.

ABSTRACT
COMPARISON OF STUDENTS' ACTIVE DIET AND LIFESTYLE
BASED ON GENDER IN COVID-19 ERA

Efriana Triani Suganda
Nim. 1704697

Adviser : Dra. Hj. Yati Ruhayati, M.Pd.

This study was conducted in Garut Regency for 1 week with the aim to obtain findings on differences in diet and active lifestyle of students based on gender in the covid-19 era. The research method used in this research is comparative to quantitative approach. Samples in this study as many as 456 students in garut regency and sampling using *random sampling techniques*. The instruments used in this study were *Eating Habits and Lifestyle Changes (EHLC)* questionnaires that have been adapted to relevant eating habits and lifestyles in Indonesia. After that, the results of the research data were analyzed using non-parametric test 2-independent sample t-test with IBM SPSS computer application version 25 because the distributed data is not normal. The results of the analysis showed that there are significant differences between the dietary compliance of male and female students in garut regency. In this study, it was found that 59.9% of student samples in Garut district had sufficient dietary compliance at moderate dietary compliance level. As for the active lifestyle there is asignificant difference between the active lifestyle of male and female students in 6 items (smoking before the pandemic, smoking during thepandemic, hours of sleep during the pandemic, volumeof exercise, home during the pandemic, and weight gain during the pandemic) with a value less than 0.05, while the other 5 items there is no significant difference between the active lifestyle of male and female students with a value greater than 0.05.

Keywords: Diet, Active lifestyle, Gender, Covid-19, EHLC COVID-19.

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	Error! Bookmark not defined.
HAK CIPTA.....	ii
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
KATA PENGANTAR.....	Error! Bookmark not defined.
UCAPAN TERIMA KASIH.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK.....	Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT.....	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI.....	Error! Bookmark not defined.
BAB I PENDAHULUAN.....	Error! Bookmark not defined.
1.1 Latar Belakang.....	Error! Bookmark not defined.
1.2 Rumusan Masalah.....	Error! Bookmark not defined.
1.3 Tujuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.4 Manfaat Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
1.5 Struktur organisasi.....	Error! Bookmark not defined.
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	Error! Bookmark not defined.
2.1 Pola Makan.....	Error! Bookmark not defined.
2.2 Gaya Hidup Aktif.....	Error! Bookmark not defined.
2.3 Gender.....	Error! Bookmark not defined.
2.4 Covid-19.....	Error! Bookmark not defined.
2.5 Penelitian Terdahulu yang Relevan.....	Error! Bookmark not defined.
2.6 Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
BAB III METODE PENELITIAN.....	Error! Bookmark not defined.
3.1 Desain Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.2 Partisipan.....	Error! Bookmark not defined.
3.3 Populasi Dan Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.1 Populasi Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.3.2 Sampel Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.4 Instrumen Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.5 Prosedur Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.
3.6 Teknik Analisis Data.....	Error! Bookmark not defined.
BAB IV.....	Error! Bookmark not defined.
TEMUAN DAN PEMBAHASAN.....	Error! Bookmark not defined.
4.1 Temuan Penelitian.....	Error! Bookmark not defined.

4.1.1 Deskripsi Data Temuan Penelitian	Error! Bookmark not defined.
4.1.2 Uji Normalitas Data	Error! Bookmark not defined.
4.1.3 Uji Homogenitas Data.....	Error! Bookmark not defined.
4.1.4 Uji Hipotesis.....	Error! Bookmark not defined.
4.2 Pembahasan Temuan Peneitian	Error! Bookmark not defined.
4.2.1 Perbandingan Pola Makan Selama Era Covid-19 berdasarkan Gender	Error! Bookmark not defined.
Bookmark not defined.	
4.2.2 Perbandingan Gaya Hidup Aktif Selama Era Covid-19 berdasarkan Gender	Error! Bookmark not defined.
Error! Bookmark not defined.	
BAB V.....	Error! Bookmark not defined.
SIMPULAN, IMPLIKASI DAN REKOMENDASI	Error! Bookmark not defined.
defined.	
5.1 Simpulan	Error! Bookmark not defined.
5.2 Implikasi dan Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
5.2.1 Implikasi.....	Error! Bookmark not defined.
5.2.2 Rekomendasi	Error! Bookmark not defined.
DAFTAR PUSTAKA	Error! Bookmark not defined.
LAMPIRAN	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR TABEL

Tabel 4.1 Karakteristik Usia Sampel Berdasarkan Gender.....	15
Tabel 4.2 Karakteristik Berat Badan Sampel Berdasarkan Gender.....	16
Tabel 4.3 Karakteristik Tinggi Badan Sampel Berdasarkan Gender.....	16
Tabel 4.4 Deskriptif Data Statistik Skor Pola Makan.....	17
Tabel 4.5 Deskriptif Data Statistik Pola Makan Berdasarkan Gender.....	18
Tabel 4.6 Porsi Makan Nasi Perhari.....	18
Tabel 4.7 Porsi Makan Roti Perhari.....	19
Tabel 4.8 Porsi Minum Susu atau Yougurt.....	19
Tabel 4.9 Porsi Makan Keju Perminggu.....	19
Tabel 4.10 Porsi Mengonsumsi Telur Perminggu.....	20
Tabel 4.11 Perubahan Gaya Hidup dan Kebiasaan Makan.....	20
Tabel 4.12 Porsi Minum Air Dalam Sehari.....	21
Tabel 4.13 Kebiasaan Memakan Makanan Sisa.....	21
Tabel 4.14 Pembelian Kebutuhan Sehari-hari.....	22
Tabel 4.15 Kebiasaan Merokok Sebelum Pandemi Covid-19.....	22
Tabel 4.16 Kebiasaan Merokok Di Masa Pandemi Covid-19.....	23
Tabel 4.17 Jam Tidur Sebelum Pandemi Covid-19.....	23
Tabel 4.18 Jam Tidur Saat Pandemi Covid-19.....	23
Tabel 4.19 Volume Olahraga Sebelum Pandemi Covid-19.....	24
Tabel 4.20 Berolahraga Sendiri Di Rumah Saat Pandemi Covid-19.....	24
Tabel 4.21 Volume Olahraga Di Rumah Saat Pandemi Covid-19.....	25
Tabel 4.22 Waktu Khusus Merasa Lapar.....	26
Tabel 4.23 Perubahan Rasa Lapar dan Kenyang Saat Pandemi Covid-19.....	26
Tabel 4.24 Kenaikan Berat Badan Saat Pandemi Covid-19.....	26
Tabel 4.25 Uji Normalitas Data.....	27
Tabel 4.26 Uji Homogenitas Data.....	29
Tabel 4.27 Uji Non-Parametrik Mann-Whitney U Pola Makan.....	31
Tabel 4.28 Uji Non-Parametrik Mann-Whitney U Gaya Hidup Aktif.....	31

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 The Basic Causal-Comparative Designs	11
Gambar 4.1 Data Sampel SD.....	13
Gambar 4.2 Data Sampel SMP.....	14
Gambar 4.3 Data Sampel SMA	14
Gambar 4.4 Data Jumlah Sampel	15

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Izin Penelitian	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 2. SK Pembimbing Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 3. SPSS	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 4. Instrumen	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 5. Kartu Bimbingan Skripsi	Error! Bookmark not defined.
Lampiran 6. Dokumentasi Kegiatan	Error! Bookmark not defined.

DAFTAR PUSTAKA

- Andriani, S.Si, Apt, M.Sc, Ph.D, H. (2020). Effectiveness of Large-Scale Social Restrictions (PSBB) toward the New Normal Era during COVID-19 Outbreak: a Mini Policy Review. *Journal of Indonesian Health Policy and Administration*, 5(2), 61–65. <https://doi.org/10.7454/ihpa.v5i2.4001>
- Anjorin, A. A. (2020). The coronavirus disease 2019 (COVID-19) pandemic: A review and an update on cases in Africa. *Asian Pacific Journal of Tropical Medicine*, 13(5), 199–203. <https://doi.org/10.4103/1995-7645.281612>
- Blackstone, A. M. (2003). Human Ecology: An Encyclopedia of Children, Families, and Environments. *Gender Roles and Society*, 335–338. https://digitalcommons.library.umaine.edu/soc_facpub/1/%0Ahttps://digitalcommons.library.umaine.edu/soc_facpub
- Chaput, J. P., & Tremblay, A. (2007). Acute effects of knowledge-based work on feeding behavior and energy intake. *Physiology and Behavior*, 90(1), 66–72. <https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2006.08.030>
- Covid-, F. S. P. (2020). Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19. *Risiko Kesehatan Akibat Perubahan Pola Makan Dan Tingkat Aktivitas Fisik Selama Pandemi Covid-19*, 02(01), 292–297.
- Dasar, S., & Kota, D. I. (2018). Studi Cross-Sectional: Gambaran Perilaku Gizi Anak Usia Sekolah Dasar Di Kota Bandung. *Media Pendidikan, Gizi, Dan Kuliner*, 7(1), 9–17.
- Di Renzo, L., Gualtieri, P., Pivari, F., Soldati, L., Attinà, A., Cinelli, G., Cinelli, G., Leggeri, C., Caparello, G., Barrea, L., Scerbo, F., Esposito, E., & De Lorenzo, A. (2020). Eating habits and lifestyle changes during COVID-19 lockdown: An Italian survey. *Journal of Translational Medicine*, 18(1), 1–15. <https://doi.org/10.1186/s12967-020-02399-5>
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat. (2017). Profil Kesehatan Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Barat 2017. *Diskes Jabarprov*, 52.
- Dong, L., Hu, S., & Gao, J. (2020). Discovering drugs to treat coronavirus disease 2019 (COVID-19). *Drug Discoveries & Therapeutics*, 14(1), 58–60. <https://doi.org/10.5582/ddt.2020.01012>
- Dwijayanti, karlina. S.Pd, M. O. (2016). Efektifitas Senam Ceria Anak Indonesia Terhadap Kemampuan Motorik Kasar Serta Gaya Hidup Aktif Anak Sekolah Dasar Usia 7 Tahun. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>

Frankel, Jack R; Wallen, Norman E; Hyun, H. h. (n.d.). *HOW TO DESIGN AND EVALUATE RESEARCH IN EDUCATION*.

Hairi, P. J. (2020). Implikasi Hukum Pembatasan Sosial Berskala Besar Terkait Pencegahan COVID-19. *Info Singkat Bidang Hukum*, 12(April), 1–6. http://berkas.dpr.go.id/puslit/files/info_singkat/Info_Singkat-XII-7-I-P3DI-April-2020-%0A240.pdf%0A

Haleem, A., Javaid, M., & Vaishya, R. (2020). Effects of COVID-19 pandemic in daily life. *Current Medicine Research and Practice*, 10(2), 78–79. <https://doi.org/10.1016/j.cmrp.2020.03.011>

Harikedua, V. T., & Tando, N. M. (2012). Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Obesitas Sentral pada Tokoh Agama di kota Manado. *Gizido*, 4(1), 289–298.

Husni, H. K. (2014). Pengaruh Komparasi Sosial pada Model dalam Iklan Kecantikan di Televisi terhadap Body Image Remaja Putri yang Obesitas. *Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 2017(July), 1–67.

Jiang, S., & Shi, Z. L. (2020). The First Disease X is Caused by a Highly Transmissible Acute Respiratory Syndrome Coronavirus. *Virologica Sinica*, 35(3), 263–265. <https://doi.org/10.1007/s12250-020-00206-5>

Komasari, D., & Helmi, A. F. (2011). Faktor Faktor Penyebab Merokok Pada Remaja. *Jurnal Psikologi*, 27(1), 37–47.

Lotfi, M., Hamblin, M. R., & Rezaei, N. (2020). COVID-19: Transmission, prevention, and potential therapeutic opportunities. *Clinica Chimica Acta*, 508, 254–266. <https://doi.org/10.1016/j.cca.2020.05.044>

Mahmudah, S., Maryusman, T., Arini, F. A., & Malkan, I. (2017). Hubungan Gaya Hidup Dan Pola Makan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia Di Kelurahan Sawangan Baru Kota Depok Tahun 2015. *Biomedika*, 8(2), 43–51. <https://doi.org/10.23917/biomedika.v8i2.2915>

Mattioli, A. V., Sciomer, S., Cocchi, C., Maffei, S., & Gallina, S. (2020). Quarantine during COVID-19 outbreak: Changes in diet and physical activity increase the risk of cardiovascular disease. In *Nutrition, Metabolism and Cardiovascular Diseases* (Vol. 30, Issue 9). The societies SID, SISA and SINU and the Department of Clinical Medicine and Surgery at Federico II University in Italy. <https://doi.org/10.1016/j.numecd.2020.05.020>

Narici, M., De Vito, G., Franchi, M., Paoli, A., Moro, T., Marcolin, G., Grassi, B., Baldassarre, G., Zuccarelli, L., Biolo, G., di Girolamo, F. G., Fiotti, N., Dela, F., Greenhaff, P., & Maganaris, C. (2020). Impact of sedentarism due to the COVID-19

- home confinement on neuromuscular, cardiovascular and metabolic health: Physiological and pathophysiological implications and recommendations for physical and nutritional countermeasures. *European Journal of Sport Science*, 0(0), 1–22. <https://doi.org/10.1080/17461391.2020.1761076>
- Nisa, A. C. (2016). Hubungan Tingkat Stres Dengan Konsumsi Makan Dan Status Gizi Pada Siswa Kelas X Di Sma Negeri 1 Teras Boyolali. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1–15.
- Noviani, K., Afifah, E., & Astiti, D. (2016). Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 4(2), 97. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4\(2\).97-104](https://doi.org/10.21927/ijnd.2016.4(2).97-104)
- Noviyanti, R. dewi & M. D. (2017). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisk, dan Pola Makan terhadap Status Gizi Remaja di Kelurahan Purwosari Laweyan Surakarta. *University Research Colloquium Universitas Muhammadiyah Magelang*, 421–426. <http://journal.ummg1.ac.id/index.php/urecol/article/view/1059>
- Octaviani, P., Izhar, M. D., & Amir, A. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 47 / IV Kota Jambi. *Jurnal Kesehatan Jambi*, 2(2), 56–66.
- Oktaviani, W. (2012). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Fast Food, Aktivitas Fisik, Pola Konsumsi, Karakteristik Remaja dan Orang Tua dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) (Studi Kasus pada Siswa SMA Negeri 9 Semarang Tahun 2012). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro*, 1(2), 18843.
- Pangan, B., Kasus, S., Kelurahan, M., Atas, T., Wanea, K., Manado, K., & Manado, S. R. (2016). Pengambilan Keputusan Konsumen Dalam Berbelanja Bahan Pangan. *Cocos*, 7(4), 1–15.
- Pragholapati, A. (2020a). *Covid-19 Impact on Students*. 1–6. <https://doi.org/10.35542/osf.io/895ed>
- Pragholapati, A. (2020b). *Dalam upaya menegakkan Student Learning Activity (SLA) di tengah Pandemi COVID-19 , Kementerian Pendidikan*. 1–6.
- Putra, W. N. (2017). Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Aktivitas Sedentari dengan Overweight di SMA Negeri 5 Surabaya. *Jurnal FKM*, 5(3), 298–382. <https://doi.org/10.20473/jbe.v5i3.2017>.
- Rahadian, D. A. M. (2020). *Pola makan sehat*.
- Ratnasari, D. (2018). Gaya Hidup Sehat Remaja Putri di SMAN 2 Batu. *Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Malang*, 5, 1–16.
- Renzo, L. Di, Gualtieri, P., Cinelli, G., Bigioni, G., Soldati, L., Attinà, A., Bianco, F. F.,

- Caparello, G., Camodeca, V., Carrano, E., Ferraro, S., Giannattasio, S., Leggeri, C., Rampello, T., Presti, L. Lo, Tarsitano, M. G., & De Lorenzo, A. (2020). Psychological aspects and eating habits during covid-19 home confinement: Results of ehlc-covid-19 italian online survey. *Nutrients*, *12*(7), 1–14. <https://doi.org/10.3390/nu12072152>
- Riadi, M. (2019). *Pengertian, Komponen dan Pengaturan Pola Makan*. <https://www.kajianpustaka.com/2019/06/pengertian-komponen-dan-pengaturan-pola-makan.html>
- Roring, N. M., Posangi, J., & Manampiring, A. E. (2020). Hubungan antara pengetahuan gizi, aktivitas fisik, dan intensitas olahraga dengan status gizi. *Jurnal Biomedik : Jbm*, *12*(2), 110–116. <https://doi.org/10.35790/jbm.12.2.2020.29442>
- Scharfstein, M., & Gaurf. (2013). Perbandingan Hasil Belajar Berdasarkan Gender, Sistem Peredaran Darah Manusia. *Journal of Chemical Information and Modeling*, *53*(9), 1689–1699. <https://doi.org/10.1017/CBO9781107415324.004>
- Shi, Y., Wang, G., Cai, X. peng, Deng, J. wen, Zheng, L., Zhu, H. hong, Zheng, M., Yang, B., & Chen, Z. (2020). An overview of COVID-19. *Journal of Zhejiang University: Science B*, *21*(5), 343–360. <https://doi.org/10.1631/jzus.B2000083>
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*.
- Suharjana. (2012). Kebiasaan Berperilaku Hidup Sehat Dan Nilai-Nilai Pendidikan Karakter. *Jurnal Pendidikan Karakter*, *0*(2), 189–201. <https://doi.org/10.21831/jpk.v0i2.1303>
- Surya, B. R., Susi, W. A., & Yeni, S. (2020). *Relationship Of Stres Levels With Sleep Quality Of Mahasantri In Islamic Boarding School Syafi'ur Rohman Region Of Sumbersari Jember*. 1–11.
- Unhale, S. S., Ansar, Q. B., Sanap, S., Thakhre, S., & Wadatkar, S. (2020). a Review on Corona Virus (Covid-19). *World Journal of Pharmaceutical and Life Sciences*, *6*(4), 109–115.
- Utami, B. N., Surjani, S., & Mardiyarningsih, E. (2015). Hubungan Pola Makan dan Pola Menstruasi dengan Kejadian Anemia Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Soedirman*, *10*(2), 67–75. <http://jks.fikes.unsoed.ac.id/index.php/jks/article/view/604>
- WHO. (n.d.). *Gender and health*. https://www.who.int/health-topics/gender#tab=tab_1
- WHO. (2020a). *Corona Virus*. World Health Organization.
- WHO. (2020b). *Healthy diet*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- WHO. (2020c). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>

Widyantari, N. M. A., Nuryanto, I. K., & Dewi, K. A. P. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, Dan Pendapatan Keluarga Dengan Kejadian Obesitas Pada Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Kesehatan Nasional*, 2(2), 214. <https://doi.org/10.37294/jrkn.v2i2.121>

Wu, B. N., & O'Sullivan, A. J. (2011). Sex differences in energy metabolism need to be considered with lifestyle modifications in humans. *Journal of Nutrition and Metabolism*, 2011(Nhanes Iii). <https://doi.org/10.1155/2011/391809>

Xiang, M., Zhang, Z., & Kuwahara, K. (2020). Impact of COVID-19 pandemic on children and adolescents' lifestyle behavior larger than expected. *Progress in Cardiovascular Diseases*, 63(4), 531–532. <https://doi.org/10.1016/j.pcad.2020.04.013>