

**STATUS GIZI BERHUBUNGAN DENGAN KONSUMSI MAKANAN CEPAT SAJI
AKTIVITAS FISIK DAN KUALITAS TIDUR****Nurul Hidayah^{1*}, Siti Maimunah², Nilha Widya Ramdhani³**¹⁻³Keperawatan Akademi Keperawatan Pemerintah Kabupaten Ngawi

Email Korespondensi: nurulridlo@gmail.com

Disubmit: 01 Februari 2023

Diterima: 12 Februari 2023

Diterbitkan: 01 September 2023

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v5i9.9165>**ABSTRACT**

Healthful status is the outcome in satisfying sustenance demonstrated by weight and level. Overweight or stoutness brought about by eating cheap food that is high in fat and calories, absence of active work, and great rest quality. The reason for this study was to decide the connection between the utilization of inexpensive food, active work and rest quality with the healthful status of the Ngawi Regency Government Akper understudies. Research configuration is a connection with a cross sectional methodology, the quantity of tests is 87 understudies by purposive examining. 56 respondents (64.4%) frequently devour cheap food, 57 respondents (65.5%) have exceptionally light active work, 56 respondents (64.4%) have unfortunate rest quality, and 56 respondents (64.4%) had hefty healthful status. The consequences of factual tests showed that there was a critical connection between inexpensive food utilization and understudy nourishing status (p value 0.000), there was a connection between actual work and understudy wholesome status (p value 0.000) and there was a connection between rest quality and understudy dietary status (p value 0.000). The objective is for understudies to restrict inexpensive food, increment actual work, and further develop rest quality so it goodly affects healthful status. For additional specialists, they can inspect factors that poor person been examined, like pressure.

Keywords: *Fast Food, Physical Activity, Sleep Quality and Nutritional Status***ABSTRAK**

Status gizi ialah ukuran keberhasilan pencapaian gizi yang ditunjukkan dengan berat badan dan tinggi badan. Kelebihan berat badan atau obesitas akibat tinggi lemak dan kalori pada hidangan cepat saji, aktivitas fisiknya kurang terkontrol dan kurang rutin, dan buruknya kualitas tidur. Tujuan penelitian ini adalah agar melihat korelasi konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik dan kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. Desain Penelitian menggunakan pendekatan cross sectional, jumlah sampel 87 mahasiswa secara purposive sampling. Didapatkan hasil 56 responden (64,4%) sering mengonsumsi makanan cepat saji, 57 responden (65,5%) memiliki aktifitas fisik yang sangat ringan, 56 responden (64,4%) memiliki kualitas tidur buruk, dan 56 responden (64,4%) memiliki status gizi gemuk. Hasil uji statistic menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi mahasiswa (p value 0,000), adanya hubungan antara aktifitas fisik dengan status gizi mahasiswa (p value 0,000) dan adanya

hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi mahasiswa (p value 0,000). Diharapkan untuk mahasiswa dapat membatasi makanan cepat saji, meningkatkan aktifitas fisik, dan memperbaiki kualitas tidur agar berdampak baik pada status gizi. Bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti factor yang belum diteliti seperti stress.

Kata Kunci: Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur, Status Gizi.

PENDAHULUAN

Status gizi remaja merupakan kondisi medis yang gagalnya tumbuh kembang, kurangnya indeks masa tubuh, dan kegemukan serta kekurangan zat gizi mikro seperti kekurangan zat besi. Status gizi kurang mengakibatkan terjadinya anemia, yang berdampak pada penurunan imunitas, konsentrasi dan kebugaran. Status gizi adalah keadaan yang diciptakan oleh tubuh manusia karena penggunaan makanan dan penggunaan suplemen, proporsi hasil dalam memuaskan gizi ditunjukkan oleh berat badan dan tinggi badan.

Menurut WHO (2021) 340 juta pada usia 5-19 tahun mengalami kelebihan berat badan pada tahun 2016. Berdasarkan data prevalensi nasional Riskesdas (2018), terlihat bahwa status gizi laki-laki pada usia >18 tahun dengan kurus 10,8%, normal 62,6%, gemuk 12,1% dan obesitas 14,5% dari 315.623 penduduk. Sedangkan status gizi perempuan kurus 7,8%, normal 47,8%, gemuk 15,1% dan obesitas 29,3% dari 308.940 penduduk. Status gizi di Provinsi Jawa Timur pada usia >18 tahun didapati 8,0% kurus, 47,2% normal, 14,9% berat badan lebih, dan 29,8% obesitas dari 4.090 penduduk. Di Kabupaten Ngawi, prevalensi status gizi usia >18 tahun 11,25% kurus, 57,63% normal, 13,35% berat badan lebih, dan 17,76% obesitas dari 84 penduduk.

Berdasarkan kajian dasar yang dilakukan pada 10 mahasiswa Akper Pemerintah Kabupaten Ngawi, ditemukan bahwa 5 orang memiliki gizi normal, 2 orang gizi kurang, dan 3 orang dengan gizi lebih. Dari 5 orang yang memiliki status gizi normal, 4 orang sering makan makanan mcepat saji dan 1 orang jarang makan makanan cepat saji, dan 1 orang pada umumnya melakukan aktivitas fisik yang sangat ringan serta 4 orang aktivitas fisik ringan, dan masing-masing memiliki kualitas tidur baik. Dari 2 orang yang memiliki status gizi buruk, sering makan makanan cepat saji, melakukan aktivitas fisik ringan, namun kualitas tidur baik. Dari 3 orang dengan status gizi lebih, sering makan makanan cepat saji, melakukan aktivitas fisik ringan, dan 2 orang kualitas tidur buruk dan 1 orang kualitas tidur baik.

Status gizi dipengaruhi oleh banyak elemen, termasuk asupan gizi, penyakit infeksi, jenis kelamin, pendidikan, kecenderungan mengonsumsi serat, aktifitas fisik, fast food, cara merokok, perilaku makan, variabel keturunan dan elemen mental (stres) (Sukianto et al., 2020; Haryanti et al., 2021).

Makanan cepat saji adalah suatu hidangan dengan penyajian singkat, yang memiliki ukuran porsi besar, serta mengandung lemak trans tak jenuh yang tinggi yang dapat menyebabkan bertambahnya berat badan (Nisa et al., 2020). Aktivitas fisik adalah segala jenis

tindakan/pengembangan tubuh yang menyebabkan konsumsi energi, misalnya melakukan tugas keluarga, berbelanja, berkultivasi, atau berolahraga. (Dewi, 2018). Aktifitas fisik juga merupakan factor yang mempengaruhi status gizi. Tidak adanya pekerjaan yang sebenarnya dapat mendorong kenaikan berat badan dan perjudian hipertensi (Haryanti et al., 2021). Kualitas tidur adalah keadaan di mana seseorang bangun dari tidurnya untuk mencapai kondisi fisik yang sehat dan merasa segar kembali (Budiarti, 2020). Kualitas tidur yang buruk merupakan factor resiko terjadinya penurunan konsentrasi belajar, stres, dan gangguan memori (Pangestika, 2019).

Belum pernah ada penelitian tentang hubungan antara konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan kualitas tidur dengan status gizi di kalangan Mahasiswa Akper Pemkab Ngawi. Bagaimanapun, laporan yang sebanding tentang korelasi konsumsi makanan cepat saji dan status gizi oleh Sitorus et al., (2020) yang menunjukkan konsumsi makanan cepat saji dan status gizi secara tegas berhubungan. Sebuah tinjauan menunjukkan bahwa tidak ada ikatan yang besar antara konsumsi makanan cepat saji dan status gizi, tinjauan yang diarahkan oleh Sitoayu et al., (2021). Sebuah laporan yang sebanding juga diarahkan oleh Roring et al., (2020) sehubungan dengan aktivitas fisik dan status gizi, menunjukkan bahwa ada korelasi aktivitas fisik dan status gizi. Bagaimanapun, penelitian Noviyanti & Marfuah, (2017) membuktikan tidak ada ikatan yang kuat aktifitas fisik dan status diet. Satu lagi konsentrasi komparatif pada hubungan kualitas tidur dan status gizi, Isti et al., (2021) membuktikan ada hubungan antara kualitas tidur dan status gizi.

Pemeriksaan Dwi, (2019) menunjukkan tidak ada hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi. Berlandasan informasi di atas, peneliti tertarik akan meneliti korelasi antara konsumsi makanan cepat saji, aktifitas fisik, dan kualitas tidur dengan status gizi pada mahasiswa Akper Pemerintah Kabupaten Ngawi.

KAJIAN PUSTAKA

1. Makanan Cepat Saji

Fast food dapat diartikan sebagai makanan yang dapat dihidangkan dan dikonsumsi dalam waktu seminimal mungkin atau juga dapat diartikan sebagai makanan yang dikonsumsi secara cepat. Faktor yang mempengaruhi konsumsi makanan cepat saji (*fast food*) pada remaja yaitu: Pengetahuan, pengaruh teman sebaya, tempat nyaman berkumpul, vwepat dan praktis, rasa yang enak, uang saku, harga yang murah, dan brand makanan cepat saji.

Dampak negative mengonsumsi makanan cepat saji (*fast food*) bagi kesehatan adalah sebagai berikut: obesitas atau kegemukan, risiko hipertensi, risiko diabetes, risiko kanker, risiko penyakit jantung, dan risiko stroke.

2. Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik adalah segala kegiatan atau aktivitas yang menyebabkan peningkatan energi oleh tubuh melampaui energi istirahat. Jenis aktivitas fisik sebagai berikut : aktivitas fisik berat (berjalan cepat, pekerjaan yang mengangkat beban berat, dan bersepeda), aktivitas fisik sedang (memindahkan perabot ringan dan menari), dan aktivitas fisik

ringan (duduk, berjalan santai, berdiri, dan bermain game).

Manfaat aktivitas fisik sebagai berikut : membantu menjaga otot dan sendi tetap sehat, membantu meningkatkan mood atau suasana hati, membantu menurunkan kecemasan, stress dan depresi, membantu untuk tidur yang lebih baik, menurunkan resiko penyakit jantung, stroke, tekanan darah tinggi dan diabetes, meningkatkan sirkulasi darah, meningkatkan fungsi organ-organ vital seperti jantung dan paru-paru, dan mengurangi kanker yang terkait dengan kelebihan berat badan.

3. Kualitas Tidur

Kualitas tidur merupakan keadaan yang dialami seseorang untuk mendapatkan keadaan badan yang bugar dan merasa segar saat seseorang tersebut terbangun dari tidurnya. Factor yang mempengaruhi tidur seperti sakit, lingkungan letih, gaya hidup, stress, stimulant alcohol, diet, merokok, motivasi, obat-obatan. Gangguan tidur seperti insomnia, hipersomnia, parasomnia, narkolepsi, apnea, sonambulisme, dan nightmare.

4. Status Gizi

Status gizi adalah ukuran keberhasilan dalam pemenuhan nutrisi yang diindikasikan oleh berat badan dan tinggi badan.

Factor yang mempengaruhi status gizi remaja seperti asupan makanan, infeksi, social ekonomi, pendapatan orang tua, pengetahuan gizi, pendidikan gizi, budaya, pekerjaan, aktivitas fisik, dan durasi tidur.

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian dilaksanakan di AKPER PEMKAB NGAWI dari Februari 2022 sampai Juni 2022. Sebanyak 87 mahasiswa Akper Pemkab Ngawi sebagai sampel penelitian Desain penelitian yang dipergunakan cross sectional. Pengambilan sampel dalam penelitian dengan teknik Purposive Sampling yaitu pengambilan sampel dengan cara pertimbangan tertentu. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah konsumsi makanan cepat saji, aktivitas fisik, dan kualitas tidur. Variabel terikat adalah status gizi. Instrumen pengumpulan data yang digunakan pada penelitian ini adalah lembar kuesioner food frequency questionnaires (FFQ), lembar kuesioner aktifitas fisik, lembar kuesioner durasi tidur.

Software SPSS versi 26 digunakan dalam menganalisis data, analisis univariat untuk meninjau distribusi setiap frekuensi dan analisis bivariat untuk memperoleh korelasi antar variabel dengan menggunakan uji statistic spearman rank.

HASIL PENELITIAN

1. Analisa Univariat

Tabel 1 Distribusi responden berdasarkan jenis kelamin, usia, dan tingkat kelas mahasiswa AKPER PEMKAB NGAWI

Karakteristik	Frekuensi		CI 95%
	n (87)	%	
Jenis Kelamin			
Laki-laki	12	13,8%	1,7882-1,9360
Perempuan	75	86,2%	
Usia			
18-21 tahun	74	85,1%	1,9507-2,3251
22-24 tahun	13	14,9%	
Tingkat			
Tingkat I	28	32,2%	1,0730-1,2258
Tingkat II	19	21,8%	
Tingkat III	40	46,0%	

Jenis kelamin terbesar adalah perempuan 75 responden (86,2%). Dilihat dari kelompok usia 18-21 tahun terdapat 74 responden

(85,1%). Mengingat tingkat kelas akan tingkat III sebanyak 40 responden (46,0%)

Tabel 2 Distribusi responden berdasarkan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur Dan Status Gizi Mahasiswa AKPER PEMKAB NGAWI

Variabel	Frekuensi		CI 95%
	n (87)	%	
Fast Food			
Jarang	19	21,8%	29,2105 -32,0999
Sering	56	64,4%	
Sangat Sering	12	13,8%	
Aktifitas Fisik			
Sangat Ringan	57	65,5%	1,0670 - 1,2369
Ringan	22	25,3%	
Sedang	8	9,2%	
Berat	-	-	
Kualitas Tidur			
Baik	31	36,6%	5,6088 -6,3682
Buruk	56	64,4%	
Status Gizi			
Kurus	12	13,8%	22,5207 -24,1000
Normal	17	19,5%	
Gemuk	56	64,4%	
Obesitas	2	2,3%	

56 responden (64,4%) mengonsumsi makan makanan cepat saji dalam kategori sering. 57

responden (65,5%) memiliki kategori aktivitas fisik yang sangat ringan. Sebanyak 56 responden (64,4%)

dengan kualitas tidur buruk. Setengah dari responden memiliki

status gizi dalam klasifikasi gemuk, khususnya 56 responden (64,4%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 3 Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi

Fast Food	Status Gizi			
	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas
Jarang	10 (52,6%)	3 (15,8%)	3 (15,8%)	0 (0,0%)
Sering	2 (3,6%)	10 (17,9%)	43 (76,8%)	1 (1,8%)
Sangat Sering	0 (0,0%)	4 (33,3%)	7 (58,3%)	1 (8,3%)
	r=0,382		P value=0,000	

Hasi uji spearman diperoleh ada pengaruh konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi. Koefisien korelasi 0,383 yang menunjukkan bahwa kekuatan hubungan termasuk hubungan yang

lemah, dengan nilai positif yang menunjukkan bahwa semakin sering mengonsumsi makanan cepat saji semakin gemuk status gizi mahasiswa.

Tabel 4 Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Aktivitas Fisik	Status Gizi			
	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas
Sangat Ringan	2 (3,5%)	0 (0,0%)	53 (93,0%)	2 (3,5%)
Ringan	5 (22,7%)	14 (63,6%)	3 (13,6%)	0 (0,0%)
Sedang	5 (62,5%)	3 (37,5%)	0 (0,0%)	0 (0,0%)
	r= -0,831		P value=0,000	

Uji statistic diperoleh adanya pengaruh aktivitas fisik dengan status gizi. Koefisien korelasi -0,831 artinya hubungan korelasi sangat

kuat, nilai negatif yang artinya hubungan kedua variable bergerak berlawanan arah.

Tabel 5 Hubungan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi

Kualitas tidur	Status Gizi			
	Kurus	Normal	Gemuk	Obesitas
Baik	6(19,4%)	12(38,7%)	13(41,9%)	0(0,0%)
Buruk	6(10,7%)	5(8,9%)	43(76,8%)	2(3,6%)
	r=0,366		P value=0,000	

Uji statistic diperoleh adanya pengaruh kualitas tidur dengan status gizi. Koefisien korelasi 0,366 artinya hubungan korelasi lemah,

dengan nilai positif yaitu semakin buruk kualitas tidur semakin gemuk status gizi mahasiswa.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi

Konsekuensi uji Spearman, terlihat adanya pengaruh konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi responden. Sesuai dengan penelitian Sitorus et al., (2020) yang menemukan adanya hubungan yang sangat besar konsumsi makanan cepat saji dengan status gizi remaja. Yang mengatakan kebiasaan mengonsumsi mie instan adalah unsur yang paling mempengaruhi status gizi remaja. Kebiasaan tersebut adalah salah satu faktor terjadinya kegemukan. Daftar glikemik dan ketebalan energy pada makanan cepat saji sangat tinggi jika tidak diimbangi dengan penggunaan energi yang memadai, sehingga menyebabkan berat badan bertambah.

Berdasarkan anggapan peneliti menunjukkan bahwa dari hasil FFQ sebagian besar responden memakan sumber makanan yang digoreng seperti gorengan. yang mengandung sekitar 140 kalori sehingga mereka kelebihan berat badan. Diperkuat oleh penelitian Izhar, (2020) yang mengatakan bahwa responden yang berstatus gizi lebih sering menghabiskan makan makanan cepat saji seperti ayam panggang, jajanan, dan soda hingga >4 kali/minggu.

2. Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi

Uji Spearman memperoleh adanya pengaruh besar aktivitas fisik dengan status gizi responden. Sesuai penelitian Serly et al., (2015) menunjukkan hubungan yang sangat besar antara aktivitas fisik dengan status gizi pada

siswa. Alasan peningkatan tingkat pekerjaan ringan di kalangan siswa adalah bahwa banyak siswa saat ini lebih suka menggunakan kendaraan mekanis daripada berjalan-jalan. Aktivitas fisik adalah salah satu faktor status gizi seseorang. Dengan demikian, untuk menghindari bertambahnya berat badan dan obesitas pada remaja, penting untuk melakukan aktivitas fisik yang memadai, seperti olahraga. Berolahraga secara konsisten dan terkontrol dapat menjaga berat badan ideal. Ini sangat kontras dengan kemajuan yang dicapai dalam tugas-tugas aktif harian seperti berdiri, duduk, atau pada dasarnya melakukan dengan tangan. Kekurangan kerja dinamis membuat berton-ton energi terbuang sia-sia sebagai lemak, orang yang tidak berlatih umumnya akan menambah berat badan.

Menurut anggapan peneliti, sebagian besar responden pada kenyataannya melakukan olahraga yang sangat ringan, sebagian besar berbadan gemuk, hal ini dikarenakan

responden hanya melakukan olahraga sehari-hari, misalnya istirahat, duduk di depan meja. TV, makan dan minum. Dengan cara ini, ketidakrataan antara pemasukan energi dan aktivitas fisik yang memadai dapat mendorong peningkatan kegemukan responden. Hal ini didukung oleh penelitian Musralianti (2016), bahwa sebenarnya pekerjaan anak muda saat ini pada umumnya akan berkurang, remaja lebih banyak bermain PC, menatap televisi, bermain handphone dan bermain playstation.

3. Hubungan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi

Uji Spearman membuktikan ada pengaruh yang sangat besar antara kualitas istirahat dan status gizi responden. Sesuai dengan penelitian Isti et al., (2021) yang melacak hubungan antara kualitas tidur dan status gizi. Bahwa orang dewasa yang kualitas istirahat buruk terancam 4,12 kali mengalami status yang lebih sehat. Individu dengan kualitas dan jumlah istirahat yang rendah dapat meningkatnya IMT mereka. Individu yang membutuhkan istirahat merasa lelah di bagian pertama hari setelah menyelesaikan latihan. Untuk menaklukkan ini, mereka umumnya akan makan lebih banyak. Lebih dari asupan makanan, atau tanpa kerja aktif atau konsumsi energi yang cukup, banyak intensitas masuk ke dalam tubuh, membawa banyak penimbunan energi dalam tubuh, mendorong berat badan.

Sesuai dengan anggapan peneliti responden sering tidur pada larut malam karena banyaknya pekerjaan, sehingga

untuk menemani responden agar tetap bertahan dalam mengerjakan tugas responden memilih nyemil snack dan minum espresso. Apalagi tidak disesuaikan dengan melakukan olahraga di siang hari menjadi kelebihan berat badan/kekar. Di dukung oleh penelitian Sumarna et al., (2020) orang yang kurang tidur memiliki durasi dan tempo tambahan untuk menyantap makanan karena mereka menghabiskan lebih banyak energi untuk tetap sadar.

KESIMPULAN

1. Konsumsi makanan cepat saji sangat berpengaruh terhadap status gizi.
2. Aktivitas fisik dengan status gizi memiliki korelasi yang bermakna.
3. Ada korelasi bermakna antara kualitas tidur dengan status gizi.

Saran

1. Responden diharapkan mengurangi penggunaan jajanan murah, meningkatkan kerja aktif, lebih meningkatkan kualitas istirahat agar status gizi dalam batas normal dan terhindar dari penyakit.
2. Dipercaya bahwa para ilmuwan selanjutnya dapat menambahkan variabel confounding untuk memperbarui penelitian sebelumnya seperti stres, jenis kelamin, dan pekerjaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Budiarti, Novi Yulia. (2020). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Konsentrasi Belajar Siswa Kelas X Tkj 2 Dan Xi Tkj 1 Di Smk Negeri 1 Jiwan Kabupaten Madiun. *Sustainability (Switzerland)*, 4(1), 1-9.
- Damayanti, P. S. E. (2018). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Anemia Pada Mahasiswa D-III Kebidanan Tingkat I Di Poltekkes Kemenkes Medan Tahun 2018. *Advanced Optical Materials*, 75.
- Dewi, S. K. (2018). Level Aktivitas Fisik Dan Kualitas Hidup Warga Lanjut Usia. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241.
- Dwi, F. (2019). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya.
- Febriani, R. T. (2018). *Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Status Gizi Lebih Remaja Di Kota Malang*. 1-135.
- Haryanti, R., T, V. Y., & Agnita Utami. (2021). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Pda Ibu Hamil. *Jurnal Medika Hutama, Vol 02 No(E-ISSN. 2715-9728 P-ISSN. 2715-8039)*, 698-705.
- Isti, A. N., Safitri, D. E., & Arumsari, I. (2021). Kualitas Tidur Dan Stres Berhubungan Dengan Status Gizi Orang Dewasa Pada Masa Pandemi Covid-19. *Nutrire Diaita*, 13(02), 48-55.
- Izhar, M. D. (2020). Hubungan Antara Konsumsi Junk Food, Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Siswa Sma Negeri 1 Jambi. *Jurnal Formil (Forum Ilmiah Kesmas Respati)*, 5(1), 1.
- Laporan Nasional Riskesdas. (2018). *Laporan_Nasional_RKD2018_FIN AL.Pdf*. In *Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan* (P. 198).
- Mada, E. L. R. (2019). Gambaran Kebiasaan Sarapan Pagi Dan Durasi Waktu Tidur Pada Anak Obesitas Dan Overweight Di SDK. Santa Maria Assumptha Kota Kupang. *Jurnal Gizi*.
- Mahmudah, S. S. (2021). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Masyarakat Tentang Penyakit Covid-19 Di Desa Pesu Kecamatan Maospati Kabupaten Magetan. 82.
- Merita, M., Aisah, A., & Aulia, S. (2018). Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Hidrasi Pada Remaja Di Sma Negeri 5 Kota Jambi. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 9(3), 207-215.
- Nisa, H., Fatimah, I., ... F. O.-M. P., & 2021, U. (2020). Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Remaja Di Kota Tangerang Selatan. *Media Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan*, 31(1), 63-74.
- Novianty, F. D. (2021). Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik Dan Asupan Zat Gizi Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smk Kecamatan Gresik. *Ghidza Media Journal*, 3(Oktober), 234-244.
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilme Keperawatan* (L. P. Puji (Ed.); 5th Ed.). Penerbit Salemba Medika.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Dan Dampaknya Bagi Kesehatan Fast Food Consumption Behavior In Adolescent And ITS Impact For Health. *Jurnal IKESMA*, 14, 144-153.
- Pangestika, D. A. (2019). Hubungan

- Kualitas Tidur Dan Asupan Gizi Siswa Dengan Prestasi Belajar Di Sman 1 Waru Sidoarjo. *Skripsi*.
- Saleh, A. J. (2020). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Status Gizi Siswa Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 1(2), 2746-2560.
- Saputri, W. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Dengan Status Gizi Pada Remaja Di Smpn 2 Klego Boyolali. *Stikes Pku Muhammadiyah Surakarta*, 8-26.
- Sitoayu, L., Aminatyas, I., Angkasa, D., Gifari, N., & Wahyuni, Y. (2021). Hubungan Konsumsi Makanan Cepat Saji, Tingkat Stres Dan Kualitas Tidur Terhadap Status Gizi Pada Remaja Putra SMA DKI Jakarta. *Indonesian Journal Of Human Nutrition*, 8(1), 55.
- Sitorus, C. E., Mayulu, N., & Wantania, J. (2020). Hubungan Konsumsi Fast Food, Makanan/Minuman Manis Dan Aktifitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Dan Status Gizi Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi.
- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., & Fauziah, A. (2020). Hubungan Tingkat Stres, Emotional Eating, Aktivitas Fisik, Dan Persen Lemak Tubuh Dengan Status Gizi Pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 113.
- Sumarna, U., Senjaya, S., Suhendar, I., Keperawatan, F., & Padjadjaran, U. (2020). Hubungan Antara Obesitas Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Padjadjaran Kampus Garut. *Jurnal Kesehatan Bakti Husada: Jurnal Ilmu Keperawatan, Analisa Kesehatan Dan Farmasi*, 20(1), 112-118.
- Ulandari, S., Kartini, T. D., & Hartono, R. (2019). Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Remaja Putri Di SMPN 16 Makassar. *Media Pangan Gizi*, 26, 139-145.
- Utami, M. P. P. (2021). Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Remaja Di Surabaya. *Jurnal Ilmu Kesehatan Makia*, 11(2), 8-14.
- Wulandari, R. S. (2022). Study Hubungan Status Gizi (IMT), Kualitas Tidur Dan Aktivitas Fisik Dengan Kelelahan Kerja Pada Pekerja Bagian Produksi Di PT . Coca Cola Bottling Indonesia (Cikedokan Plant / Ckr-B) The Relationship Between Nutritional Status (BMI), Sleep Quality. *Media Gizi Kesmas*, 11, 2-10.