

DAFTAR PUSTAKA

- Airin Roshita, Peter Riddell-Carre, Revyani Sjahrial, Dee Jupp, Harriet Torlesse, Doddy Izwardy, & Jee Hyun Rah. (2021). *A Qualitative Inquiry into the Eating Behavior and Physical Activity of Adolescent Girls and Boys in Indonesia*. <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/0379572121990948>
- Alfiyatur Rahmah, Dian Kholika Hamal, & Ony Linda. (2026). (PDF) Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Remaja di SMP Negeri 262 Jakarta Timur Tahun 2024. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v3i3.3974>
- Alkaririn, M. R., Aji, A. S., & Afifah, E. (2022). HUBUNGAN AKTIFITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI MAHASISWA KEPERAWATAN UNIVERSITAS ALMA ATA YOGYAKARTA. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 5(1), 146. <https://doi.org/10.30602/pnj.v5i1.911>
- Aminah, Zulmi, D., & Khoirunnisa, S. (2025). Hubungan Waktu Penggunaan Gadget Sebelum Tidur Terhadap Durasi Tidur Malam Remaja Putri Di-Wilayah SMAN 1 Rangkasbitung Tahun 2025. *Jurnal Obstetika Scienta*, 13(2). <https://ejurnal.latansamashiro.ac.id/index.php/OBS/article/view/1535>
- Andara, F., Alwany, Z., Safitri, M. N., & Imrar, I. F. (2023). *Jurnal Pengabdian Gizi dan Kesehatan Masyarakat Indonesia. 1*.
- Andrea Putri Sekar Tunjung, Gregorius Tsiompah, & Oktavina Permatasari. (2024). Indeks Massa Tubuh Menurut Usia, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Pada Remaja SMP Negeri 13 Semarang. *Vitamin: Jurnal ilmu Kesehatan Umum*, 2(4), 94–103. <https://doi.org/10.61132/vitamin.v2i4.721>
- Anggraini, H., Endarti, A., & Prahastuti, B. (2025). Validity and Reliability of the Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescent Sedentary Activities Questionnaire (ASAQ). *Jurnal Kesehatan Masyarakat Perkotaan*, 5, 444–457. <https://doi.org/10.37012/jkmp.v5i2.3083>
- Anggreni, D., Kes, M., & Kartiningrum, E. D. (2022). *BUKU AJAR METODOLOGI PENELITIAN KESEHATAN*.
- Annisa Sujarwati, Emelia Agustina, Muhammad Azmiyanoor, Dian Rosadi, Rudi Fakhriyadi, Noor Ahda Fadillah, Hadrianti H.D. Lasari, & Mufatihatul Aziza Nisa.

- (2023). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Perilaku Aktivitas Fisik Pada Remaja di Kota Banjarbaru Tahun 2021. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, dan Informatika Kesehatan*, 3(3). <https://doi.org/10.7454/bikfokes.v3i3.1048>
- Arasy, F. A., Maulid, A. S., Muhimaturrohman, S., Akmal, M. R. N., & Miftah, Y. E. (2023). UPAYA MENINGKATKAN KUALITAS TIDUR PADA SISWA REMAJA SMAN 18 GARUT DENGAN BEROLAHRAGA. *Indonesia Sport Journal*, 6(1), 7–14. <https://doi.org/10.24114/isj.v6i1.41219>
- Arisanty Nursetia Restuti & Yoswenita Susindra. (2016). *HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ZAT GIZI DAN STATUS GIZI DENGAN KEJADIAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI* | *Jurnal Ilmiah Inovasi*. <https://publikasi.polije.ac.id/jii/article/view/305>
- Az-Zahra, N. F., Firmansyah, F., & Isnaeni, F. N. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Di Surakarta. *Nutrix Journal*, 9(2), 422–431. <https://doi.org/10.37771/nj.v9i2.1430>
- Bauducco, S. V., Özdemir, M., Gradisar, M., Boersma, K., & Bayram-Özdemir, S. (2022). Trajectories of insomnia symptoms and insufficient sleep duration in early adolescents: Associations with school stress. *Sleep Advances: A Journal of the Sleep Research Society*, 3(1), zpac018. <https://doi.org/10.1093/sleepadvances/zpac018>
- Buysse, D. J., Reynolds, C. F., Monk, T. H., Berman, S. R., & Kupfer, D. J. (1989). The Pittsburgh sleep quality index: A new instrument for psychiatric practice and research. *Psychiatry Research*, 28(2), 193–213. [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4)
- Cahyo Suwandaru & Taufiq Hidayat. (2022). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN PRESTASI BELAJAR SISWA SMK NEGERI 1 SURABAYA*.
- CDC. (2025, February 12). *About Sleep*. Sleep. <https://www.cdc.gov/sleep/about/index.html>
- Dewi Setia Ningsih & Rani Indah Permatasari. (2020). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 7 PEKANBARU*.
- Dinas Kesehatan. (2022). *WAJIB DIKETAHUI REMAJA PUTRI*. PPID Kabupaten Jember. <http://ppid.jemberkab.go.id/berita/wajib-diketahui-remaja-putri>
- Dinas Kesehatan Kota Depok. (2021). *Dinas Kesehatan Kota Depok*. <https://dinkes.depok.go.id/#close>
- Donny Kurniawan Kusumaatmaja, Listyani Hidayati, & Siti Zulaekah. (2025). *HUBUNGAN ANTARA ASUPAN ENERGI, PROTEIN DAN LEMAK DENGAN STATUS GIZI*

- Eliawati, R., Nuryanti, L., & Agustina, L. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Siswa di SMP Negeri 1 Tirtajaya Kabupaten Karawang Tahun 2023. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(2), 7907–7920. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i2.10214>
- Ema Nurzainul Hakimah. (2016). *PENGARUH KESADARAN MEREK, PERSEPSI KUALITAS, ASOSIASI MEREK, LOYALITAS MEREK TERHADAP KEPUTUSAN PEMBELIAN MAKANAN KHAS DAERAH KEDIRI TAHU MEREK “POO” PADA PENGUNJUNG TOKO PUSAT OLEH-OLEH KOTA KEDIRI*.
- Fauziah, A. N., Kamsatun, K., Kusniasih, S., & Syagitta, M. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Dismenore pada Remaja Putri. *Jurnal Keperawatan Indonesia Florence Nightingale*, 5(2), 43–48. <https://doi.org/10.34011/jkifn.v5i2.4280>
- Gale, E. L., Cecil, J. E., & Williams, A. J. (2025). Shared Determinants of Poor Sleep, Obesity and Adiposity in Adolescents Aged 8-18-Years: A Systematic Review. *Journal of Sleep Research*, 34(6), e70029. <https://doi.org/10.1111/jsr.70029>
- Hanif, A. S., Margawati, A., & Nuryanto, N. (2026). Association of iron and nutritional status with sleep quality in adolescent girls: A cross-sectional study. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 11(1), 125–131. <https://doi.org/10.30867/action.v11i1.2966>
- Harvey, J., Western, M. J., Townsend, N. P., Francombe-Webb, J., Sebire, S., Malkowski, O. S., Remskar, M., Burfitt, E., & Solomon-Moore, E. (2025). Adolescents, menstruation, and physical activity: Insights from a global scoping review. *BMC Women's Health*, 25(1), 281. <https://doi.org/10.1186/s12905-025-03825-w>
- Haryana, N. R., Rosmiati, R., & Purba, E. M. (2023). *Generation Z Lifestyle in Aspect of Eating Behavior, Stress, Sleep Quality and Its Relation to Nutritional Status: Literature Review*.
- Hendrayati, Adriyani Adam, & Zakaria. (2025). *PERAN EDUKASI IMPLEMENTASI MAKAN YANG OPTIMAL PADA REMAJA PUTRI TERHADAP ASUPAN ENERGI DAN PENGETAHUAN GIZI*.

- Herawaty, T., Inayatullah, S., & Asiah, N. (2025). Masalah Emos-Psikososial pada Remaja Putri di Jakarta Menggunakan Pediatric Symptom Checklist-17 (PSC-17) dan Hubungannya dengan Gangguan Tidur. *Majalah Sainstekes*, 12(2), 119–128. <https://doi.org/10.33476/ms.v12i2.5813>
- Herdiani, T. N., Manujung, V. H., & Mutiara, V. S. (2021). STUDY LITERATURE REVIEW FAKTOR-FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI. *CHMK Midwifery Scientific Journal*, 4(1), 243–257.
- Heru Purnomo, Evi Avicenna Agustin, Wiwi Kustio Priliana, Daniel Robert, Ni Ketut Citrawati, Rahmi Dwi Yanti, Hesty, Yufdel, Nur Rakhmanto Heryana, Yulien Adam, Herman J. Warouw, Sri Susanti, Muzaroah Ermawati U, Budi Setiawan, Tri Ayu Yuniyanti, & Mardiani Mangun. (2024). *PSIKOLOGI REMAJA DAN PERMASALAHANNYA*. PT MEDIA PUSTAKA INDO.
- Hullah, M. R., Punuh, M. I., & Sanggelorang, Y. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan status gizi pada peserta didik SMP. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(7), 1802–1808. <https://doi.org/10.33024/hjk.v19i7.1246>
- Irfan Syahroni, M. (2022). PROSEDUR PENELITIAN KUANTITATIF. *eJurnal Al Musthafa*, 2(3), 43–56. <https://doi.org/10.62552/ejam.v2i3.50>
- Istiani, L. N., Andayani, N. L. N., Saraswati, P. A. S., & Dewi, A. A. N. T. N. (2024). Kualitas Tidur Berhubungan dengan Tekanan Darah pada Remaja. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 12(2), 201–204. <https://doi.org/10.24843/mifi.2024.v12.i02.p14>
- Javier Benítez-Porres. (2016). (PDF) Cut-off values for classifying active children and adolescents using the Physical Activity Questionnaire: PAQ-C and PAQ-A. *ResearchGate*. <https://doi.org/10.20960/nh.564>
- Juwita, R., & Fentia, L. (2026). *EDUKASI TENTANG ANEMIA & MASALAH GIZI YANG SERING TERJADI PADA REMAJA PUTERI DALAM UPAYA PENCEGAHAN STUNTING DARI HULU*. 9(4).
- Kemenkes RI. (2021). *Lama Waktu Tidur yang Dibutuhkan oleh Tubuh*. <https://upk.kemkes.go.id/new/lama-waktu-tidur-yang-dibutuhkan-oleh-tubuh>
- Kemenkes RI. (2023). Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023. *Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan | BPKP Kemenkes*. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/hasil-ski-2023/>

- Kemenkes RI. (2024). *Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan*.
https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/3598/pengaruh-smartphone-terhadap-kualitas-tidur-pada-siswa
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Remaja*.
<https://ayosehat.kemkes.go.id/kategori-usia/remaja>
- Kewo, D. V., Musa, E. C., & Sanggelorang, Y. (2025). Hubungan antara kualitas tidur dengan status gizi pada pelajar. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 19(9), 2746–2752.
<https://doi.org/10.33024/hjk.v19i9.1719>
- Kowalski, K., Crocker, P., Donen, R., & Honours, B. (2004). *The Physical Activity Questionnaire for Older Children (PAQ-C) and Adolescents (PAQ-A) Manual*.
- Lansford, J. E., & Banati, P. (Eds.). (2018). *Handbook of Adolescent Development Research and Its Impact on Global Policy* (Vol. 1). Oxford University Press.
<https://doi.org/10.1093/oso/9780190847128.001.0001>
- Lukitasari, V. D., & Isnaeni, Y. (2026). *Hubungan konsumsi kafein terhadap kualitas tidur mahasiswa keperawatan semester 7*. 6(4).
- Maiza Afriani, Didik Hariyadi, Dahliansyah. (2025). *GAMBARAN TINGKAT KECUKUPAN ZAT GIZI MAKRO DAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI SMAN 1 SUI KUNYIT KABUPATEN MEMPAWAH*.
- Mardalena, I., Kep, S., & Si, M. (2021). *Konsep dan Penerapan Pada Asuhan Keperawatan*.
- Muchtar, F., Sabrin, S., Effendy, D. S., Lestari, H., & Bahar, H. (2022). Pengukuran status gizi remaja putri sebagai upaya pencegahan masalah gizi di Desa Mekar Kecamatan Soropia Kabupaten Konawe. *Abdi Masyarakat*, 4(1).
<https://doi.org/10.58258/abdi.v4i1.3782>
- Nabawiyah, H., Khusniyati, Z. A., Damayanti, A. Y., & Dian, M. (2021). *HUBUNGAN POLA MAKAN, AKTIVITAS FISIK, KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI SANTRIWATI DI PONDOK MODERN DARUSSALAM GONTOR PUTRI*. 5(1).
- Nanda Putri Purba, Nadita Kirani, Amenda Sabarita Br. Sitepu, Indah Risky Siregar, Djody Priantono, Nesta Marienty Partisya, Ulandari, & Delfriana Ayu. (2024). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STATUS GIZI REMAJA MTS AL-WASHLIYAH DESA CELAWAN KEC. PANTAI CERMIN KAB. SERDANG BEDAGAI*.

- Nani Apriani Natsir Djide, Nikita Welandha Prasiwi, S.Tr.Keb., M.Gz., Yanuarti Petrika, S.Gz., MPH., & Irma, SKM, M.Kes. (2025). *BUKU AJAR PENILAIAN STATUS GIZI*. PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta.
- Naryati, N., & Ramdhaniyah, R. (2021). FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS TIDUR MAHASISWA PROGRAM STUDI SARJANA KEPERAWATAN DI FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH JAKARTA TAHUN 2021. *Jurnal Mitra Kesehatan*, 4(1), 5–13. <https://doi.org/10.47522/jmk.v4i1.97>
- Ni Nyoman Sri Yuliani, Elsa Trinovita, & Mikko Uriamapas Ludjen. (2019). *ANALISIS DETERMINAN STATUS GIZI DAN ANEMIA PADA REMAJA PUTRI DI DESA TUMBANG RUNGAN, KOTA PALANGKA RAYA | Jurnal Kedokteran Universitas Palangka Raya*. <https://e-journal.upr.ac.id/index.php/JK/article/view/589>
- Novita Machfiratul Jannah, Taufiqurrahman, Juliana Christyaningsih, & Dian Shofiya. (2025). *Overview of Adolescent Diet and Nutritional Status During The Covid-19 Pandemic at SMAN 17 Surabaya*.
- Nugraheni, A., Sumiyarsi, I., Mulyani, S., Musfiroh, M., & Cahyanto, E. B. (2020). PEMANTAUAN STATUS GIZI DAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI. *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, 8(1), 13–17. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i1.37776>
- Nur'aini, R. D. (2020). PENERAPAN METODE STUDI KASUS YIN DALAM PENELITIAN ARSITEKTUR DAN PERILAKU. *INERSIA: Informasi dan Ekspose hasil Riset teknik Sipil dan Arsitektur*, 16(1), 92–104. <https://doi.org/10.21831/inersia.v16i1.31319>
- Nurannisa, S., Anam, A., & Nuriya, N. (2023). Intensitas Penggunaan Smartphone Berhubungan dengan Kualitas Tidur Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 11(3), 565–572. <https://doi.org/10.26714/jkj.11.3.2023.565-572>
- Nurdiani, S., Said, I., & Tanuwijaya, R. R. (2024). *HUBUNGAN ASUPAN SERAT, KUALITAS TIDUR, DAN AKTIVITAS FISIK DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP YPUI DI PARUNG BOGOR*.

- Nusi, I., Kadir, S., & Aulia, U. (2025). *Hubungan Durasi Penggunaan Alat Elektronik (Gadget), Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Remaja Di SMP Negeri 1 Kota Gorontalo*.
- Oleh, D., Ronitawati, P., & Si, M. (2020). *MODUL PENILAIAN STATUS GIZI (NUT 161)*.
- Padila, E., & Manalu, L. O. (2025). HUBUNGAN ANTARA SLEEP HYGIENE DENGAN GANGGUAN TIDUR PADA REMAJA DI SMKN 1 JAYAKERTA. *EMPIRIS: Jurnal Sains, Teknologi dan Kesehatan*, 2(1), 166–175. <https://doi.org/10.62335/empiris.v2i1.1011>
- Panjaitan, A. N., Putri, A. S., Bara, F. S. B., Winfi, R. A., & Sembiring, Y. V. (2025). *HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KUALITAS TIDUR PADA REMAJA DI INDONESIA: STUDI LITERATUR*. 6.
- PERATURAN MENTERI KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA NOMOR 2. (2020). *STANDAR ANTROPOMETRI ANAK*.
- Pitoy, F. F., Tendean, A. F., & Rindengan, V. C. C. (2022). KUALITAS TIDUR DAN INDEKS MASSA TUBUH PADA REMAJA. *Nutrix Journal*, 6(2), 6–13. <https://doi.org/10.37771/nj.Vol6.Iss2.836>
- Prof. Dr. Sugiyono. (2013). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF DAN R&D*. ALFABETA, CV.
- Putri, D. A. L., Kisnawaty, S. W., & Zulaekah, S. (2025). Hubungan Asupan Energi dan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Pada Remaja. *Nutrix Journal*, 9(1), 1–10. <https://doi.org/10.37771/nj.v9i1.1253>
- Putri, D. A. M., Safitri, D. E., & Maulida, N. R. (2022). HUBUNGAN ASUPAN GIZI MAKRO, FREKUENSI OLAHRAGA, DURASI MENONTON TELEVISI, DAN DURASI TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA: The Relation of Macronutrient Intake, Exercise Frequency, Duration of Watching Television, and Sleep Duration With the Nutritional Status of Adolescents. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*, 2(2), 24–36. <https://doi.org/10.54771/jakagi.v2i2.314>
- Putu Ayu Karisma, Apoina Kartini, & Siti Fatimah Pradigdo. (2025). *STATUS GIZI DAN SIKLUS MENSTRUASI PADA REMAJA PUTRI DI NEGARA BERKEMBANG: SCOPING REVIEW | PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*. <https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/prepotif/article/view/43170>

- Rachmasari, K. A., Hartini, S., Kholisa, I. L., & Prabandari, Y. S. (2021). Hubungan antara Stres dengan Kualitas Tidur Remaja di Balai Perlindungan dan Rehabilitasi Sosial Remaja Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Klinis dan Komunitas (Clinical and Community Nursing Journal)*, 5(1), 48–60. <https://doi.org/10.22146/jkkl.84770>
- Rahma, S. (2022). Aktivitas Fisik Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Journal of Public Health Education*, 2(1), 269–276. <https://doi.org/10.53801/jphe.v2i1.106>
- Rahmi, N., Husna, A., & Kulla, P. D. K. (2023). Studi Crossectional Status Gizi Remaja Putri di SMAN 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar. *JOURNAL OF HEALTHCARE TECHNOLOGY AND MEDICINE*, 9(1), 770. <https://doi.org/10.33143/jhtm.v9i1.3011>
- Ramadani, M., Ansharullah, A., & Salsabila, S. (2026). Hubungan Depresi dan Kualitas Tidur terhadap Status Gizi Mahasiswa Angkatan 2021 FKM UHO. *Jurnal Kendari Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 267–273. <https://doi.org/10.37887/jkkm.v5i2.1508>
- Ridha, N. (2017). *PROSES PENELITIAN, MASALAH, VARIABEL DAN PARADIGMA PENELITIAN*. 14(1).
- Rifki Luthfiyan Ramadhan & Luqman Effendi. (2026). Determinan Kurangnya Aktivitas Olahraga pada Remaja Menurut Teori Health Belief Model: Tinjauan Pustaka Tahun 2010-2025. *Termometer: Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan dan Kedokteran*, 4(1), 30–45. <https://doi.org/10.55606/termometer.v4i1.5761>
- Rizal, M., Magfira, M., & Mappadeceng, K. (2025). Status Gizi Remaja: Kunci Kesehatan dan Perkembangan Optimal di Masa Depan. *JPNM Jurnal Pustaka Nusantara Multidisiplin*, 3(1). <https://doi.org/10.59945/jpnm.v3i1.283>
- Rochmah, A., & Nadhiroh, S. R. (2024). Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMP Negeri 25 Surabaya. *Media Gizi Kesmas*, 13(1), 234–240. <https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.234-240>
- Safitri, N. A., Basri, B., & Kilo, M. F. H. (2026). Hubungan Pola Tidur dengan Tingkat Stres dan Pola Makan Remaja di Desa Ranteleda, Kabupaten Sigi. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 5(1), 386–394. <https://doi.org/10.57218/jkj.Vol5.Iss1.2278>

- Salikunna, N. A., Astiawan, W. D., Handayani, F., & Ramadhan, M. Z. (2022). *HUBUNGAN ANTARA KUALITAS TIDUR DENGAN TINGKAT KONSENTRASI PADA MAHASISWA*. 8.
- Salsabilla, K. (2025). HUBUNGAN KEBIASAAN SARAPAN DAN KUALITAS TIDUR DENGAN STATUS GIZI REMAJA PUTRI DI PONDOK PESANTREN DAARUN NAHDHAH THAWALIB BANGKINANG. *E-Jurnal Medika Udayana*, 14(03), 45–51. <https://doi.org/10.24843/MU.2025.V14.i3.P08>
- Septiani, C. E. (2026). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Menstrual Cycle Regularity Pada Remaja Putri Di Sma Negeri Klakah. *National Multidisciplinary Sciences*, 5(2), 9–19.
- Shalita, A. W., Noviani, N. E., & Hariawan, M. H. (2024). Hubungan Body Image dan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Putri di SMA Negeri 11 Yogyakarta. *Pontianak Nutrition Journal (PNJ)*, 7(2). <https://doi.org/10.30602/pnj.v7i2.1619>
- Siahaan, D. P., Suraya, R., & Siregar, N. H. (2024). *PENGARUH EDUKASI GIZI SEIMBANG TERHADAP PENGETAHUAN REMAJA DI SMP YAYASAN PERGURUAN EL HIDAYAH*. 5.
- Soenjaya, H. S., & Tjandra, O. (2025). Pengaruh kualitas tidur terhadap konsentrasi belajar siswa SMP Islam Al-Azhar 4 Kemandoran. *Tarumanagara Medical Journal*, 7(2), 259–265. <https://doi.org/10.24912/tmj.v7i2.34469>
- Sofiani, E. K., Rahayu, M. V. P., Senia, E., Luakusa, A. R., & Retno, C. (2023). *Hubungan Aktifitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Usia Sekolah Menengah Pertama*.
- Sri Handayani. (2024). *IDENTIFIKASI MASALAH STATUS GIZI REMAJA PUTRI USIA 13 – 18 TAHUN*.
- Suja'I, M. N. M., Noviasy, R., Kurniawati, E. R., & Wisnuwardani, R. W. (2022). The Association between Sleep Duration, Breakfast Routine and Nutritional Status in Indonesian Adolescents during COVID-19 Pandemic. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 10(2), 168–180. <https://doi.org/10.14710/jgi.10.2.168-180>
- Sutanto, J. C., Hartanto, H., & Yen, L. D. (2025). RELATIONSHIP OF NUTRITIONAL STATUS AND SLEEP QUALITY IN UKRIDA MEDICINE FACULTY

- STUDENTS, CLASS OF 2021. *Jurnal MedScientiae*, 4(1).
<https://doi.org/10.36452/jmedscientiae.v4i1.3599>
- Sy, M., Diouf, A., Badiane, A., Diagne Camara, M., Diagne, A., & Idohou-Dossou, N. (2025). Nutritional status and associated factors among adolescents in Senegal: A nationwide cross-sectional study. *BMJ Open*, 15(10), e095574. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2024-095574>
- Tiala, N. H., Suryaningsih, N., & Suintin, S. (2022). Sleep hygiene intervention for sleep quality in school-age children: A literature review. *Media Keperawatan Indonesia*, 5(4), 326–333. <https://doi.org/10.26714/mki.5.4.2022.326-333>
- Wa Ode Siti Nur Asnia, Devi Savitri Effendy, & Ruwiah Ruwiah. (2025). Hubungan Pengetahuan Gizi dengan Status Gizi pada Remaja Putri di SMP Negeri 5 Kendari Tahun 2024. *Jurnal Medika Nusantara*, 3(1), 86–93. <https://doi.org/10.59680/medika.v3i1.1657>
- World Health Organization. (2020). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- World Health Organization. (2022). *Adolescent health*. <https://www.who.int/health-topics/adolescent-health>
- World Health Organization. (2024). *Fact sheets—Malnutrition*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/malnutrition>
- World Health Organization. (2025). *Obesity and overweight*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- Xie, Y., Madkour, A. S., & Harville, E. W. (2015). Preconception Nutrition, Physical Activity, and Birth Outcomes in Adolescent Girls. *Journal of Pediatric and Adolescent Gynecology*, 28(6), 471–476. <https://doi.org/10.1016/j.jpag.2015.01.004>
- Yessy Dessy Arna, Masdi Janiarli, Eva Kusumahati, Moh. Nisyar Sy. Abd. Azis, Janbonsel Bobaya, Nunung Sri Mulyani, Sartika, Pramitha Sari, Mira Sri Gumilar, Muhasidah, Selfie P.J. Ulaen, Neiliel Fitriana Anies, Asmawati G., Lutfi Annarahayu, Mizan Prihastuti, Erna Elfrida Simanjuntak, Wahyuningsih, Ruqayah Junus, & Putu Candriasih. (2024). *PROBLEMATIKA KESEHATAN REMAJA*. PT MEDIA PUSTAKA INDO.

- Yudho Bawono. (2023). *PERKEMBANGAN ANAK & REMAJA*. YAYASAN PENDIDIKAN CENDEKIA MUSLIM.
- Yuliningsih, E., Azali, L. M. P., Putri, D. S. R., & Suryandari, D. (2025). STRATEGI MENINGKATKAN KETERLIBATAN REMAJA DALAM AKTIVITAS FISIK SOLUSI MENGHINDARI POLA HIDUP SEDENTARI PADA ERA DIGITAL. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 7(6), 143–148. <https://doi.org/10.37287/jpm.v7i6.886>
- Zahwa, I., Marsiati, H., Wuryanti, S., & Arsyad, M. (2026). Hubungan Kualitas Tidur dengan Status Gizi Berdasarkan IMT pada Remaja di SMK Negeri 39 Jakarta dan Tinjauannya Menurut Pandangan Islam. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 11(1), 886–900. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v11i1.63173>
- Zogara, A. U., Pantaleon, M. G., Nur, A., Loaloka, M. S., Ruaida, N., & Sammeng, W. (2025). Status Gizi dan Kaitannya dengan Body Image dan Aktivitas Fisik pada Remaja Putri. *Jurnal Ners*, 9(1), 344–349. <https://doi.org/10.31004/jn.v9i1.32414>