

DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, N. N., Hardiansyah, A., & Darmuin. (2024). Asupan Lemak, Asupan Serat, Persepsi Body Image Dan Status Gizi Siswa SMA Kesatrian 1 Semarang. *Nutrition Scientific Journal*, 3(1), 8–18.
- Anandaputri, N. V., Bardosono, S., Tridjaja, B., Chandra, N. D., Yulhasri, & Prijanti, R. A. (2016). Dislipidemia pada Remaja Perempuan Usia 13-15 Tahun di Jakarta dan Hubungannya dengan Persentase Lemak Tubuh. *Fakultas Kedokteran, Universitas Indonesia*.
- Anggraini, Z. N. (2025). Hubungan Emotional Eating, Konsumsi Makanan Cepat Saji, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Dengan Persen Lemak Tubuh Mahasiswa. *Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Esa Unggul*.
- Annisa, S. R. (2021). Faktor-Faktor Yang Memengaruhi Kualitas Tidur Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. *Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta*.
- Azzahra, P. R., Hasan, N., Amir, S., Citrakesumasari, & Khuzaimah, A. (2023). Gambaran Konsumsi Lemak Terhadap Persentase Lemak Tubuh. *Ilmu Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin*.
- Azzumroh, E. Q., & Anwar, K. (2024). Hubungan Body Image Dan Kebiasaan Makan Dengan Status Gizi Pada Siswi SMAN 26 Jakarta. *Journal of Nutrition College*, 13(4), 330–337.
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. ., & Sekeon, S. A. . (2018). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Remaja Di Sma Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 5–10.
- Cahyaningrum, A. (2015). Leptin Sebagai Indikator Obesitas. *Jurnal Kesehatan Prima*, Vol.9 (No.1), 1364–1371.
- Decroli, E. (2018). Testosteron and The Benefit For Men's Health. *Bagian Ilmu Penyakit Dalam Fak. Kedokteran Unand/ RSUP Dr. M. Djamil Padang*, 51(1), 51.
- Denich, A. U., & Ifdil, I. (2015). Konsep Body Image Remaja Putri. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 3(2), 55–61.

- Ernawati, Y., Nurwidi, A., & Istanti, N. (2022). Determinan Risiko Obesitas Pada Remaja Di Panti Asuhan Darunnajah Sleman Yogyakarta. *Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada Yogyakarta*.
- FAO. (2019). Fats and Fatty Acids in Human Nutrition: Report of an Expert Consultation.
- Faradillah, K. R., & Sirada, A. (2023). Perbandingan Berat Badan dengan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswa dan Mahasiswi Fisioterapi. *Journal of Muslim Community Health (JMCH) 2023* 2023, 4(2), 252–258.
- Fauziyah, N., & Afiani, M. (2020). Black Tapai Berry Ice Sherbet Efektif Menurunkan Lingkar Pinggang, Berat Badan dan Persen Lemak Tubuh pada Remaja Gemuk. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung*.
- Fitri, N. (2013). Studi Validasi Semi-Quantitatif Food Frequency Questionnaire Dengan Food Recall 24 Jam Pada Asupan Zat Gizi Mikro Remaja di SMA Islam Athirah Makassar. *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Hasanuddin*.
- Han, Y., Liu, J., Li, W., Zhang, F., & Mao, Y. (2024). Association Between Percent Body Fat Reduction and Changes of the Metabolic Score for Insulin Resistance in Overweight/Obese People with Metabolic Dysfunction-Associated Steatotic Liver Disease. *Diabetes, Metabolic Syndrome and Obesity*, 4735–4747.
- Haryadi, S. W., Nugraha, S., & Kawuryan, D. L. (2023). Hubungan antara Konsumsi Makanan Cepat Saji, Jenis Kelamin, dan Aktivitas Fisik dengan Persentase Lemak Tubuh pada Siswa SMP di Surakarta. *Ghidza : Jurnal Gizi Dan Kesehatan*, 7(1), 53–63.
- Hasneli, H., Putri, Y. I., Putri, Y. H., Kasmiyetti, K., & Safyanti, S. (2024). Pola Konsumsi Lemak Jenuh, Lemak Tak Jenuh dan Serat pada Penderita Penyakit Jantung Koroner di RSUD Sungai Dareh. *Jurnal Sehat Mandiri*, 19(1), 333–346.
- Irakusuma, S. P. (2022). Gambaran Kadar Trigliserida pada Wanita Menopause di Wilayah Kerja Puskesmas Banguntapan 1 Bantul. *Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Yogyakarta*.
- Janssen, J. A. M. J. L. (2024). The Causal Role of Ectopic Fat Deposition in the Pathogenesis of Metabolic Syndrome. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(24).

- Khairani, N., & Sudiarti, T. (2020). Model Prediksi Persen Lemak Tubuh Remaja Putri: Studi Cross Sectional. *Program Studi SI Kesehatan Masyarakat, STIKES Tri Mandiri Sakti, Bengkulu, Indonesia*.
- Kuniawan, I. (2023). Hubungan antara Indeks Masa Tubuh, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik di SMA Negeri 2 Ngaglik Kabupaten Sleman. *Jurnal Ekonomi Islam, VIII(I)*, 1–19.
- Lisetyaningrum, D. R. (2022). Hubungan Asupan Lemak dan Status Gizi pada Remaja di Wilayah Perkotaan. *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan, 7(2)*, 89–96.
- Lisnawati, N., Kusmiyati, F., Herwibawa, B., Kristanto, B. A., & Rizkika, A. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Gula Darah Remaja. *Journal of Nutrition College, 12(2)*, 168–178.
- Lombogia, B. J., Kairupan, B. H. R., & Dundu, A. E. (2024). Hubungan Kecanduan Internet Dengan Kualitas Tidur: Studi Literatur. *Jurnal Keperawatan Universitas Jambi, 8(2)*, 1–7.
- Lubis, N. F., Hanum, F. J., & Reza, M. (2021). Hubungan Penggunaan Smartphone pada Malam Hari Terhadap Kualitas Tidur Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Andalas. *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia, 1(3)*, 379–385.
- Makarimah, A., & Muniroh, L. (2018). Status Gizi Dan Persen Lemak Tubuh Berhubungan Dengan Usia Menarche Anak Sekolah Dasar Di Sd Muhammadiyah Gkb 1 Gresik. *Media Gizi Indonesia, 12(2)*, 191.
- Mariyati, & Makdalena, M. (2009). Hubungan Body Image Dengan Perilaku Diet Pada Remaja Putri Kelas X Di Sma N 1 Jepara. *Program Studi SI Ilmu Keperawatan, STIKES Widya Husada Semarang*.
- Mawaddah.N & Munaroh.L. (2019). Hubungan Body Image dan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dengan Status Gizi pada Remaja Putri SMA Negeri 3 Surabaya. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 4(2)*, 208–215.
- Merita, M., Hamzah, N., & Djayusmantoko, D. (2020). Persepsi Citra Tubuh, Kecenderungan Gangguan Makan Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Di Kota Jambi. *Journal of Nutrition College, 9(2)*, 81–86.

- Murbawani, E. A. (2017). Hubungan Persen Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Remaja Putri. *Journal of Nutrition and Health*, 5(2), 69–84.
- Nisa, F. A., Pontang, G. S., & Purbowati. (2017). Hubungan Antara Asupan Energi, Karbohidrat dan Lemak dengan Persen Lemak Tubuh pada Siswa SMP Usia 13-15 Tahun di Kecamatan Ungaran Barat. *Program Studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Ngudi Waluyo*.
- Novitasari, P., Rimbawan, R., Hardinsyah, H., & Riyadi, H. (2025). Status Gizi, Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik, Riwayat Kesehatan dan Fenotip Wanita Muda Obese di Kota Bandung. *Amerta Nutrition*, 9(1), 109–118.
- Perdana, J. A., Daima Ulfa, Z., & Nugroho, R. A. (2023). Analisis Body Composition Remaja Di Daerah Aliran Sungai (DAS) Di Sabangau. *Education Journal*, 4(2).
- Pitoy, F. F., Angelia, F. T., & Venisia, C. C. R. (2022). Kualitas Tidur Dan Indeks Masa Tubuh Pada Remaja. *Nutrix Journal*, 6(2), 6–13.
- Praditasari, J. A., & Sumarmik, S. (2018). Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Kegemukan Pada Remaja Putri Di SMP Bina Insani Surabaya. *Media Gizi Indonesia*, 13(2), 117.
- Putri, F. V. (2017). Hubungan Antara Asupan Lemak Jenuh, Asupan Lemak Tidak Jenuh, Dan Frekuensi Konseling Dengan Status Hipertensi di Puskesmas sentolo I Kabupaten Kulonprogo Tahun 2017. *Politeknik Kesehatan Yogyakarta*, 1–13.
- Putri, T. D., Ni Wayan Tianing, Putu Ayu Sita Saraswati, & M. Widnyana. (2024). Hubungan Kualitas Tidur Dengan Overweight Pada Mahasiswa Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 6(2), 205–214.
- Rabia, Khatimah, N. F. K., Maulang, I., & Oktarina, M. (2023). Perbedaan Gambaran Massa Lemak Relatif Remaja Laki-Laki dan Perempuan. *JIK-MC Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(3), 31–35.
- Rahman, A. D. N. (2020). Gambaran Persentase Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan Di Universitas Hasanuddin. *Fakultas Keperawatan, Universitas Hasanuddin*.
- Rahman, M. M., Salikunna, N. A., Wahyuni, R. D., Badaruddin, R., Ramadhan, M. Z. (2021). Hubungan Asupan Lemak Terhadap Persentase Lemak Tubuh

- Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2019. *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 7(1), 21–29.
- Rahmawati, I. (2023). Hubungan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, Dan Status Gizi Terhadap Persen Lemak Tubuh Pada Guru Dan Karyawan Di SMPN 34 Kota Bekasi. *Politeknik Kesehatan Kemenkes Jakarta II Kementerian Kesehatan RI Jakarta*.
- Rahmi, R., & Nasution, S. D. (2023). Peran Leptin Dalam Metabolisme. *Jurnal Pandu Husada*, 4(2), 35–40.
- Ranggadwipa, D. D., & Murbawani, E. A. (2014). Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik Terhadap Massa Lemak Tubuh dan Lingkar Pinggang Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro*.
- Retno, F. (2019). Hubungan Asupan Energi dan Protein dengan Persen Lemak Tubuh Pasien Diabetes Melitus Tipe 2 di Wilayah Kerja Puskesmas Arjuno Kota Malang. 26–27. *Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya*.
- Riagustin, O., Purbowati, & Pontang, G. S. (2018). Hubungan Asupan Energi dan Asupan Air Putih dengan Persen Lemak Tubuh (PLT) Pada Remaja di SMK Hidayah Semarang. *Program Studi Gizi, Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas Ngudi Waluyo*.
- Rizqy, A. F. (2018). Hubungan Antara Massa Lemak Tubuh Dan Usia Menarke Di Remaja Putri. *Universitas Islam Negeri Jakarta*.
- Ronitawati, P., Gifari, N., Sitoayu, L., & Nurhasanah, P. (2022). Persen Lemak Tubuh, Aktivitas Fisik, Body Image, Asupan Energi, Asupan Karbohidrat Berkorelasi dengan Keragaman Makanan Pada Remaja di Perkotaan. *Aceh Nutrition Journal*, 7(2), 114–126.
- Rosidawati, Pudjiati, & Prayetni. (2019). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Dengan Harga Diri Pada Siswi Di SMA. *JKEP Poltekkes Jakarta III; 2019: 4(2): 114-124*.
- Sabilla, M. (2020). Modul Panduan Food Recall dan Penggunaan Nutrisurvey. 1–28. *Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Muhammadiyah Jakarta*.

- Sari, R. (2019). Hubungan Tingkat Pengetahuan Gizi, Aktifitas Fisik dan Body Image dengan Panjang LILA pada Remaja Putri di Manu Mranggen Demak. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- 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.
- Siswanto, J. V., Mutiara, B., Austin, F., Susanto, J., Tan, C. T., Kresnadi, R. U., & Kezia, I. (2025). Ancestry-Adjusted Polygenic Risk Scores for Predicting Obesity Risk in the Indonesian Population. 1–6.
- Sitoayu, L., & Sudiarti, T. (2016). Studi Validasi Pengukuran Antropometri dan Model Prediksi Terhadap Persen Lemak Tubuh BIA pada Siswa MTS dan MA Multiteknik Yayasan Asih Putera Cimahi Tahun 2012. *Departemen Gizi Kesehatan Masyarakat, Universitas Indonesia*.
- Sukma, H. W. (2023). Hubungan Kualitas Tidur, Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Atlet Bela Diri Kempo Kota Semarang. *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*.
- Suratno, S. A. (2021). Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik Dan Asupan Lemak Dengan Massa Lemak Tubuh Studi pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang. *Nucleic Acids Research*, 6(1), 1–7.
- Elizabeth, V., Neena V., J., & Maria Alicia Carrilo, S. (2022). Biochemistry, Insulin Metabolic Effects. [Online]. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK525983/> [Accessed 2 Oktober 2025].
- Wahyu, F., Karim, D., & Tampubolon, N. R. (2023). Hubungan Intensitas Perilaku Merokok dan Lama Merokok Dengan Indeks Massa Tubuh (IMT). *JUKEJ : Jurnal Kesehatan Jompa*, 2(2), 178–187.
- Wallis, N., & Raffan, E. (2020). The genetic basis of obesity and related metabolic diseases in humans and companion animals. *Genes*, 11(11), 1–29.
- WHO. (2020). *Healthy Diet*. [Online]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> [Accessed 7 Oktober 2025].
- Wilis, S. W., Ilmi, I. M. B., & Octaria, Y. C. (2018). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Obesitas pada Remaja di Kota Bandung. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.

- Wulansari, A., & Kasyani, K. (2021). Keragaman Status Gizi dan Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Baru STIKes Baiturrahim. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), 319.
- Yojanvia, G. E. (2020). Hubungan Antara Asupan Lemak dan Obesitas dengan Kejadian Kanker Payudara di RSUD Kota Yogyakarta. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Zein, M. F. A. R. (2021). Perbandingan Kadar Kolesterol Pada Perokok Aktif Dan Perokok Pasif Usia 20-40 Tahun Di Desa Sungai Rangit, Kecamatan Pangkalan Lada, Kotawaringin Barat. *STIKES Borneo Cendekia Media*, 15(2), 1–23.