

HUBUNGAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN STATUS GIZI PADA SISWA SMP DI KOTA SURABAYA

Arnanda Ega Nur Azizah¹, Faridha Nurhayati²

¹Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Universitas Negeri Surabaya, Surabaya, Indonesia

Email: arnanda.23257@mhs.unesa.ac.id, faridhanurhayati@unesa.ac.id

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup sehat dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 28 Surabaya. Metode yang digunakan adalah korelasional dengan desain *ex-post facto* melalui pendekatan kuantitatif. Populasi penelitian mencakup seluruh siswa kelas VIII, dan melalui teknik *cluster random sampling* diperoleh 252 responden. Data gaya hidup sehat dikumpulkan melalui kuesioner *Healthy Lifestyle Questionnaire Among Adolescent*, sedangkan status gizi diukur berdasarkan hasil pengukuran tinggi badan (TB) dan berat badan (BB), guna menghitung Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U). Analisis data dilakukan dengan uji statsitik non-parametrik menggunakan korelasi Gamma. Hasil analisis data menggambarkan bahwa sebagian besar gaya hidup sehat siswa berada dalam kategori baik (82,14%), dan status gizi berada pada kategori normal (49,21%). Berdasarkan hasil uji korelasi gamma, diperoleh nilai signifikansi $0,211 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan antara gaya hidup sehat dengan status gizi. Sedangkan dari hasil analisis per indikator, terlihat bahwa indikator pola makan sehat merupakan komponen yang memiliki hubungan signifikan terhadap status gizi, dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$. Temuan ini menegaskan bahwa gaya hidup sehat tidak berhubungan dengan status gizi, tetapi jika dilihat dari setiap indikator, pola makan sehat memiliki hubungan terhadap status gizi.

Keywords: Gaya Hidup Sehat, Status Gizi

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah proses holistik yang tidak hanya berfokus dalam menyampaikan pengetahuan, tetapi juga mengembangkan karakter dan kepribadian peserta didik (Salim et al., 2025). Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) merupakan bagian integral dari pendidikan yang berperan dalam meningkatkan kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berpikir kritis, pola hidup sehat, serta kebiasaan menjaga kebersihan di lingkungan sekolah (Nugraha & Nurhayati, 2024). PJOK memiliki peran strategis dalam menumbuhkan kebiasaan hidup sehat melalui pembiasaan aktivitas fisik, pemahaman mengenai gizi seimbang, serta pencegahan risiko kesehatan jangka panjang. Oleh karena itu, penguatan gaya hidup sehat di sekolah menjadi penting untuk mendukung status gizi yang optimal bagi peserta didik.

Penguatan gaya hidup sehat pada masa remaja semakin penting, karena masa remaja adalah fase transisi menuju dewasa, yang ditandai dengan peningkatan pertumbuhan fisik dan kognitif, sehingga kebutuhan akan nutrisi yang lebih baik untuk mendukung pertumbuhan tulang, massa otot, dan fungsi otak juga meningkat (Ervyanna et al., 2025). Meskipun demikian, masih ada banyak remaja yang tidak mengonsumsi makanan yang seimbang. Kondisi ini juga terlihat di kota Surabaya, berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa 21,3% siswa mengalami gizi kurang, 42,5% berada pada status gizi normal, dan 36,3% pada kategori gizi lebih (Rochmah & Nadhiroh, 2024). Temuan ini menunjukkan bahwa masalah gizi remaja Surabaya cukup kompleks, karena tidak hanya terdapat siswa dengan status gizi kurang, tetapi juga terdapat siswa dengan status gizi lebih. Secara teoritis, status gizi ditentukan oleh keseimbangan antara kebutuhan tubuh dan asupan gizi (Alfiyantim Muhammrah, 2023).

Ketidakseimbangan ini dapat mengganggu pemenuhan nutrisi dan mengganggu pertumbuhan dan perkembangan remaja secara optimal (Ariani et al., 2022).

Gangguan masalah gizi remaja tidak hanya berdampak pada pertumbuhan fisik, tetapi juga berkaitan dengan peningkatan risiko infeksi, gangguan kognitif, dan penyakit degeneratif (Sulistiwati et al., 2025). Temuan tersebut menegaskan bahwa intervensi gizi dan pembiasaan pola hidup sehat merupakan langkah preventif penting untuk mengurangi risiko gangguan kesehatan dan mendukung perkembangan yang optimal. Selain itu, tingginya kebutuhan energi pada masa remaja menyebabkan mereka rentan mengalami masalah gizi apabila asupan nutrisi tidak terpenuhi (Purwaningsih & Sumarni, 2022). Oleh karena itu, pembiasaan gaya hidup sehat sejak dini menjadi upaya preventif yang sangat penting dalam menjaga keseimbangan pertumbuhan remaja.

Pentingnya penerapan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan terhadap masalah gizi remaja, konsep gaya hidup sehat perlu dipahami secara menyeluruh. Gaya hidup sehat merupakan pola perilaku yang bertujuan menurunkan potensi terjadinya penyakit, memperbaiki kualitas hidup, serta mempertahankan kesehatan fisik, mental, dan sosial (Aulia et al., 2024). Gaya hidup sehat mencakup nutrisi, aktivitas fisik, pengelolaan emosi, serta keseimbangan sosial dan spiritual, yang semuanya berperan penting bagi kesehatan fisik remaja (Martia & Salman, 2022). Gaya hidup sehat tidak hanya dilihat dari pola makan, tetapi juga keteraturan aktivitas fisik, manajemen keseharian, dan kebiasaan hidup keseluruhan yang memengaruhi kondisi tubuh. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa rendahnya aktivitas fisik, kebiasaan sarapan tidak teratur, serta tingginya konsumsi makanan cepat saji memperbesar kemungkinan terjadinya ketidakseimbangan status gizi, baik gizi kurang maupun obesitas (Anggraini & Dewi, 2022). Temuan ini mendukung teori bahwa gaya hidup sehat memiliki pengaruh nyata terhadap status gizi remaja.

Sejumlah penelitian mengenai status gizi remaja telah banyak dilakukan, namun demikian sebagian besar studi sebelumnya hanya menitikberatkan pada satu atau dua aspek perilaku seperti aktivitas fisik dan pola makan. Kajian yang menganalisis hubungan gaya hidup sehat secara menyeluruh terhadap status gizi pada siswa SMP, khususnya di wilayah perkotaan seperti Surabaya masih sangat terbatas. Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis gaya hidup sehat secara menyeluruh yang diukur dari berbagai indikator meliputi aktivitas fisik, pola makan sehat, manajemen stres, kebiasaan tidur, bebas dari penyalahgunaan zat terlarang, dukungan sosial, serta batas waktu layar (Asieff et al., 2022). Seluruh indikator ini dapat memberikan sudut pandang baru dalam menganalisis pengaruh gaya hidup sehat terhadap status gizi.

Berdasarkan kondisi tersebut, rumusan masalah dalam penelitian ini apakah terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan status gizi pada siswa SMP di Surabaya. Dengan demikian, hipotesis yang diajukan yaitu bahwa gaya hidup sehat memiliki hubungan dengan status gizi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan gaya hidup sehat dan status gizi pada siswa SMP Negeri 28 Surabaya, serta memberikan kontribusi terhadap penguatan pembelajaran PJOK yang berorientasi pada kesehatan, literasi gizi, dan pembiasaan perilaku hidup sehat.

METODE

Metode penelitian ini menggunakan jenis korelasional dengan pendekatan kuantitatif, untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup sehat dengan status gizi. Penelitian dilaksanakan pada bulan Oktober 2025 di SMP Negeri 28 Surabaya. Pendekatan ini dipilih karena penelitian yang dilakukan tanpa memberikan perlakuan atau intervensi, tetapi hanya melakukan pengukuran terhadap variabel-variabel yang ada, kemudian menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut.

1) Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain *ex-post facto*, yang bertujuan untuk mengungkap keterhubungan antarvariabel tanpa adanya manipulasi data, dan tanpa pemberian perlakuan terhadap variabel terikat (Wulandari et al., 2024).

2) Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian mencakup seluruh peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 28 Surabaya. Pemilihan sampel dilakukan menggunakan teknik *cluster random sampling*, yaitu pengambilan sampel berdasarkan kelompok kelas. Seluruh kelas VIII dijadikan sebagai *cluster*, sehingga seluruh siswa dalam kelas tersebut menjadi sampel penelitian. Berdasarkan teknik tersebut diperoleh sejumlah 252 siswa yang mencakup 137 laki-laki dan 115 perempuan.

3) Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian yang digunakan meliputi kuesioner gaya hidup sehat yang diadopsi dari *Healthy Lifestyle Questionnaire Among Adolescent*, dan pengukuran status gizi. Kuesioner gaya hidup sehat disusun dalam bentuk 47 butir pernyataan yang mencakup tujuh indikator utama, yaitu aktivitas fisik, pola makan sehat, manajemen stres, kebiasaan tidur, bebas dari penyalahgunaan zat terlarang, dukungan sosial, serta batas waktu layar. Seluruh indikator tersebut digunakan untuk memperoleh gambaran perilaku hidup sehat siswa secara menyeluruh. Validitas instrumen diuji menggunakan korelasi product moment. Hasilnya menggambarkan bahwa 47 butir pernyataan dinyatakan valid ($r_{hitung} \geq r_tabel$ 0,1236). Uji reliabilitas dilakukan menggunakan rumus *Cronbach's Alpha* dan diperoleh nilai α sebesar 0.852, yang menegaskan bahwa instrumen memiliki tingkat konsistensi yang tinggi dalam mengukur gaya hidup sehat.

Tabel 1. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

| No | Cronbach's Alpha | Jumlah Item |
|----|------------------|-------------|
| 1 | 0,852 | 47 |

Sementara itu, status gizi diukur melalui pengukuran berat badan (BB) dan tinggi badan (TB) menggunakan alat standar. Selanjutnya, nilai Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) dihitung untuk menentukan kategori status gizi yang mencakup gizi buruk, gizi kurang, normal, gizi lebih, dan obesitas. Penetapan kategori status gizi diatur dalam dokumen Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia NO. 2 tahun 2020.

Tabel 2. Kategori Status Gizi

| Indeks | Kategori Status Gizi | Ambang Batas (Z-Score) |
|---|---|------------------------|
| Indeks Masa Tubuh menurut Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun | Gizi buruk (<i>severely thinness</i>) | < -3 SD |
| | Gizi kurang (<i>thinness</i>) | -3 SD sd < -2 SD |
| | Gizi baik (<i>normal</i>) | -2 SD sd + 1 SD |
| | Gizi lebih (<i>overweight</i>) | +1 SD sd + 2 SD |
| | Obesitas (<i>obese</i>) | >+ 2 SD |

4) Teknik Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan uji statsitik non-parametrik menggunakan uji korelasi Gamma, karena variabel gaya hidup sehat merupakan data ordinal dan status gizi termasuk data kategorik ordinal. Uji korelasi gamma bertujuan untuk mengetahui besarnya hubungan antara kedua variabel

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dan pembahasan menyajikan hasil analisis deskriptif dan analisis statistik terhadap data yang dikumpulkan.

1) Deskripsi Hasil Data Penelitian

Studi ini melibatkan 252 responden dari SMP Negeri 28 Surabaya. Sampel demografi terdiri dari jenis kelamin, usia, berat badan (BB), tinggi badan (TB), dan IMT. Tabel berikut menyajikan gambaran umum karakteristik responden berdasarkan data demografi.

Tabel 3. Deskripsi Hasil Data Penelitian

| Variabel | Minimum | Maksimum | Mean | Std.Deviasi | N |
|-------------------|---------|----------|--------|-------------|-----|
| Laki - laki | - | - | - | - | 137 |
| Perempuan | - | - | - | - | 115 |
| Usia (tahun) | 12 | 16 | 13,52 | 0,57 | 252 |
| Berat badan (kg) | 27 | 100 | 48,31 | 10,75 | 252 |
| Tinggi badan (cm) | 140 | 180 | 157,31 | 7,16 | 252 |
| IMT/U | 11,8 | 41,1 | 19,42 | 3,65 | 252 |

Berdasarkan tabel 3 di atas sebagaimana diketahui bahwa jenis kelamin sampel yaitu diperoleh laki-laki 137 siswa, sedangkan perempuan 115 siswa. Usia seluruh responden pada penelitian ini antara 12 – 16 tahun dengan rata-rata usia 13,52 tahun. Data antropometri menunjukkan bahwa berat badan siswa berada pada rentang 27-100 kg dengan rata-rata 48,31kg, sedangkan tinggi badan siswa berada pada rentang 140-180 cm dengan rata-rata 157,31 cm. Nilai Indeks Massa Tubuh menurut Umur (IMT/U) responden berada pada rentang 11,8 – 41,1 dengan rata-rata 19,42, yang menunjukkan status gizi dari gizi kurang hingga obesitas pada populasi penelitian

Tabel 4. Kategori Gaya Hidup Sehat

| Kategori | Jumlah | Percentase |
|--------------|------------|-------------|
| Cukup | 41 | 16,27% |
| Baik | 207 | 82,14% |
| Baik Sekali | 4 | 1,59% |
| Total | 252 | 100% |

Berdasarkan tabel 4 di atas, secara keseluruhan tingkat gaya hidup sehat pada siswa SMP Negeri 28 Surabaya, yang memiliki persentase tertinggi yaitu kategori baik dengan jumlah 207 siswa (82,14%), adapun 41 siswa (16,27%) berada pada kategori cukup, sedangkan kategori baik sekali mencakup 4 siswa (1,59%)

Tabel 5. Kategori Status Gizi

| Kategori | Jumlah | Percentase |
|--------------|------------|-------------|
| Gizi kurang | 116 | 46,03% |
| Normal | 124 | 49,21% |
| Gizi lebih | 9 | 3,57% |
| Obesitas | 3 | 1,19% |
| Total | 252 | 100% |

Berdasarkan pada tabel 5 di atas, secara keseluruhan status gizi dengan persentase tertinggi adalah kategori gizi normal sebanyak 124 siswa (49,21%), kategori gizi kurang sebanyak 116 siswa (46,03%), kategori gizi lebih sebanyak 9 siswa (3,57%), sedangkan kategori obesitas sebanyak 3 siswa (1,19%).

2) Uji Korelasi

Pada bagian ini disajikan hasil uji korelasi Gamma yang digunakan untuk menguji korelasi antara gaya hidup sehat dan status gizi, serta hasil dari setiap indikator dengan status gizi.

Tabel 6. Uji Korelasi Gamma

| Variabel | Value | Signifikan |
|----------------------------------|--------|------------|
| Gaya Hidup Sehat dan Status Gizi | 0,147 | 0,211 |
| Aktivitas Fisik dan Status Gizi | -0,027 | 0,803 |
| Pola Makan Sehat dan Status Gizi | -0,285 | 0,003* |
| Manajemen Stres dan Status Gizi | 0,044 | 0,642 |

| | | |
|---|--------|-------|
| Kebiasaan Tidur dan Status Gizi | 0,127 | 0,200 |
| Bebas dari Penyalahgunaan Zat Terlarang dan Status Gizi | 0,205 | 0,105 |
| Dukungan Sosial dan Status Gizi | -0,184 | 0,109 |
| Waktu Layar Terbatas | 0,029 | 0,745 |

Berdasarkan tabel 6, hasil uji korelasi gamma menunjukkan bahwa gaya hidup sehat tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan status gizi, karena diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,211 > 0,05$. Sedangkan dari hasil analisis per indikator, terlihat bahwa indikator pola makan sehat merupakan komponen yang memiliki hubungan signifikan terhadap status gizi, dengan nilai signifikansi $0,003 < 0,05$, sedangkan untuk indikator yang lainnya (aktivitas fisik, manajemen stres, kebiasaan tidur, bebas dari penyalahgunaan zat terlarang, dukungan sosial, dan waktu layar terbatas) tidak ada korelasi dengan status gizi. Temuan ini menekankan bahwa pola makan sehat memiliki pengaruh terhadap status gizi.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMP Negeri 28 Surabaya memiliki gaya hidup sehat dengan kategori baik, sebagaimana ditunjukkan pada tabel kategori gaya hidup sehat sebesar 82,14% siswa berada pada kategori baik. Temuan ilmiah ini mengindikasikan bahwa mayoritas responden telah menerapkan perilaku gaya hidup sehat yang positif. Selain itu, data demografis juga menunjukkan bahwa rata-rata IMT siswa adalah 19,42 dengan rentang 11,8 – 41,1, yang menggambarkan adanya variasi status gizi mulai dari gizi kurang hingga obesitas. Sedangkan berdasarkan status gizi memperlihatkan sebagian besar siswa memiliki status gizi pada kategori normal yaitu 49,21%, yang secara ilmiah menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki asupan gizi yang seimbang. Namun, tingginya angka kategori gizi kurang yaitu 46,03%, ini juga menunjukkan ketidakseimbangan antara asupan gizi. Fenomena ini sejalan dengan hasil penelitian (Waluyani et al., 2022), yang menunjukkan bahwa pola makan yang tidak teratur dan rendahnya kecukupan gizi merupakan faktor utama terjadinya gizi kurang pada remaja. Sebaliknya, rendahnya persentase gizi lebih dan obesitas pada penelitian ini berbeda dengan tren yang ada di daerah perkotaan yang cenderung mengalami peningkatan obesitas pada remaja (Rifqi et al., 2025).

Berdasarkan hasil uji korelasi gamma, diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,211 > 0,05$, sehingga dapat dinyatakan bahwa tidak adanya hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan status gizi. Namun, jika dilihat berdasarkan setiap indikator gaya hidup sehat, terlihat bahwa indikator pola makan sehat memiliki pengaruh terhadap status gizi dengan nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$. Secara ilmiah, tidak adanya hubungan ini dapat dijelaskan bahwa status gizi remaja sangat dipengaruhi oleh faktor pola makan dan asupan gizi daripada perilaku gaya hidup sehat secara umum. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian (Andriani & Indrawati, 2021), yang mengungkapkan bahwa gaya hidup sedentari dan *screen time* tidak selalu berkorelasi signifikan dengan status gizi, tetapi pola makan memiliki pengaruh dominan pada status gizi remaja. Gaya hidup sedentari dan pola makan terbukti memiliki pengaruh yang signifikan terhadap status gizi, tetapi elemen gaya hidup lainnya tidak menunjukkan hubungan yang signifikan (Hasanah, 2024).

Temuan lain yang memperkuat hasil penelitian adalah studi yang dilakukan oleh (Pradigdo et al., 2023), yang menunjukkan bahwa kebiasaan mengonsumsi minuman manis, terbukti dapat mempengaruhi status gizi, sementara aktivitas fisik tidak selalu berkaitan dengan status gizi. Sedangkan menurut penelitian (Galuh Ariantika & Rahayu Dewi Soeyono, 2023), juga menunjukkan bahwa asupan makanan menjadi faktor utama yang mempengaruhi status gizi. Selain itu, penelitian lain menemukan bahwa kebiasaan sarapan, jajan, serta konsumsi buah, protein, dan karbohidrat memiliki korelasi signifikan dengan status gizi remaja, yang menegaskan pentingnya pola makan sehat dalam menentukan status gizi (Suwarni et al., 2022).

Temuan-temuan ini menegaskan bahwa pola makan menjadi faktor utama dalam menentukan status gizi.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar siswa memiliki gaya hidup sehat yang baik, hal tersebut tidak cukup kuat untuk mempengaruhi status gizi secara signifikan. Hal ini menunjukkan bahwa status gizi sangat dipengaruhi oleh faktor yang lebih kompleks dan spesifik, terutama terkait pola makan sehat. Dengan demikian, hasil penelitian ini menjawab hipotesis penelitian bahwa diketahui tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dengan status gizi pada siswa SMP Negeri 28 Surabaya.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengolahan data penelitian, menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMP Negeri 28 Surabaya tergolong dalam kategori gaya hidup sehat yang baik (82,14%), sedangkan status gizi berada pada kategori normal (49,21%). Berdasarkan hasil dari uji korelasi gamma dari kedua variabel tersebut diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,211 > 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa gaya hidup sehat tidak memiliki hubungan yang signifikan terhadap status gizi. Temuan ilmiah ini menungkapkan bahwa status gizi lebih banyak dipengaruhi oleh faktor pola makan daripada indikator lainnya dari gaya hidup sehat secara umum. Hal ini diperkuat oleh hasil analisis setiap indikator yang memperlihatkan bahwa hanya pola makan sehat yang terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap status gizi, dengan nilai signifikansi sebesar $0,003 < 0,05$. Dengan demikian, hipotesis penelitian tidak terbukti adanya hubungan antara gaya hidup sehat dengan status gizi. Pada penelitian selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel pola makan secara terperinci seperti frekuensi sarapan, konsumsi makanan cepat saji, konsumsi minuman manis, asupan sayur dan buah, serta kebiasaan jajan, guna memperoleh gambaran yang menyeluruh tentang faktor yang dapat mempengaruhi status gizi.

DAFTAR PUSTAKA

- Alfiyantim Muharramah. (2023). *Pengukuran Status Gizi dan Konseling Gizi sebagai Pengabdian Masyarakat*. 5(2), 125–130.
- Andriani, F. W., & Indrawati, V. (2021). *Gaya Hidup Sedentari, Sreen Time, Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Remaja SMAN 1 Bojonegoro*.
- Anggraini, R., & Dewi, G. K. (2022). Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang Dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja Di SMA Muhammadiyah Celeungsi The Relationship of Balanced Nutritional Knowledge and Lifestyle With The Nutritional Status of Adolescents In Muhammadiyah High School Cileungsi. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 2(2), 1–11. <http://journal.binawan.ac.id/JAKAGI>
- Ariani, S., Nisa, A., Yulianti, & Solechah, S. A. (2022). *Hubungan Pengetahuan Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Remaja Perempuan Di SMP Negeri 1 Banjarbaru*. XIII(November).
- Asieff, M., Awang, I., Ab, R. Z., & Meera, A. N. (2022). *Validitas dan Reliabilitas Kuesioner Pola Hidup Sehat Diantaranya Remaja di Terengganu*. 11(1), 65–80.
- Aulia, D., Siswadi, A. G. P., & Abidin, F. A. (2024). Gambaran Gaya Hidup Sehat Dewasa Indonesia dalam Perspektif Sosiodemografi. *Journal of Psychological Science and Profession*, 8(2), 168–176. <https://doi.org/10.24198/jpsp.v8i2.56417>
- Ervyanna, E. R., Rahma Sari, V., Septiani, B. D. S., Fitriyah, H., & Safitri, E. (2025). Edukasi Gizi Gaya Hidup Sehat Menuju Tubuh Ideal Impian Remaja di Harjomulyo Jember. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(5), 699–706. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v5i5.631>

- Galuh Ariantika, & Rahayu Dewi Soeyono. (2023). Hubungan Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di SMA Inklusif Galuh Handayani Surabaya. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sisthana*, 5(2), 17–28. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i2.425>
- Hasanah, S. S. (2024). Hubungan Eating Behavior dan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Lebih pada Remaja Fase Awal The Relationship between Eating Behavior and Sedentary Lifestyle with Overweight in Early Adolescents. *J. Media Gizi Kesmas*, 13(1), 116–124.
- Martia, E., & Salman. (2022). Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Kesehatan Mental Remaja. *Syntax Literate : Jurnal Ilmiah Indonesia*, 7(11), 16127–16131. <https://jurnal.syntaxliterate.co.id/index.php/syntax-literate/article/view/9810/5898>
- Nugraha, A. C., & Nurhayati, F. (2024). *Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Status Gizi Siswa di SMAN 20 Surabaya*. 8, 18293–18299.
- Pradigdo, S. F., Nugraheni, S. A., & Putri, R. N. (2023). Lifestyle As a Factor for Overweight in Adolescents: Lifestyle sebagai Faktor Risiko Overweight Remaja. *Amerta Nutrition*, 7(2SP), 232–237. <https://doi.org/10.20473/amnt.v7i2SP.2023.23>
- Purwaningsih, G., & Sumarni, S. (2022). *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Muhammadiyah 7 Sutorejo Surabaya The Relation Between Diet and Physical Activity with Nutritional Status in Adolescents at Muhammadiyah 7 SMA Sutorejo Surabaya*. 4–7.
- Rifqi, M. A., Puspikawati, S. I., Salisa, W., & Zaman, M. N. U. (2025). Sweet Sweetened Beverages Intake and Sedentary Behavior Drive Overweight Trends: A Study of Urban and Rural Adolescents in East Java, Indonesia. *Amerta Nutrition*, 9(1), 34–44. <https://doi.org/10.20473/amnt.v9i1.2025.34-44>
- 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>
- Salim, M. L., Nugraha, R., & Alit, R. (2025). Hubungan Komunikasi Interpersonal Siswa Dengan Prestasi Belajar Pendidikan Jasmani Di Pondok Schooling Daarul Ilmi. *Pedagogik Olahraga*, 11, 255–261.
- Sulistiwati, F., Baiq Dewi Sukma Septiani, Romy Hidayat, & Wijanarko, M. A. V. (2025). The Association of Clean and Healthy Lifestyle Behaviors and Nutrient Intake With The Nutritional Status of Adolescents. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*, 8(3), 270–279. <https://doi.org/10.33096/woh.vi.1285>
- Suwarni, W., Dina, R. A., & Tanziha, I. (2022). *Hubungan Pola Makan , Kebiasaan Sarapan , dan Kebiasaan Jajan dengan Status Gizi Remaja Di SMA Kornita IPB*. 1(3), 189–195.
- Waluyani, I., Siregar, F. N., Anggreini, D., & Yusuf, M. U. (2022). *Pengaruh Pengetahuan , Pola Makan , dan Aktivitas Fisik Remaja Terhadap Status Gizi di SMPN 31 Medan , Kecamatan Medan Tuntungan*.
- Wulandari, H., Werang, B. R., Luh, N., & Erni, G. (2024). *Hubungan Efikasi Diri, Dukungan Orang Tua, dan Motivasi Berprestasi dengan Prestasi Belajar Fisika Siswa SMAN 1 Giri Banyuwangi*. 5, 1–10.