

HUBUNGAN GAYA HIDUP SEHAT DENGAN STATUS GIZI SISWA SMAN 2 PONOROGO DI MASA PANDEMI COVID-19

Bellynda Wahyu Dwyana*, Faridha Nurhayati

S1 Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga, Universitas Negeri Surabaya

*bellynda.17060464090@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Keterbatasan dalam melakukan aktivitas di luar rumah akibat pandemi Covid-19 dapat menyebabkan perilaku kesehatan yang berbahaya. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan gaya hidup sehat dengan status gizi siswa serta besar hubungan gaya hidup sehat dengan status gizi selama pandemi. Gaya hidup sehat yang diteliti meliputi pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur yang dilakukan selama pandemi. Populasi yang dipilih dalam penelitian ini adalah SMAN 2 Ponorogo berjumlah 353 siswa dengan sampel difokuskan pada kelas XI sebanyak 65 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket gaya hidup sehat yang diadopsi dari penelitian terdahulu dengan skala Likert dan terdapat bobot skor 1-5 serta status gizi menggunakan IMT/U. Analisis data menggunakan korelasi gamma. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti di SMAN 2 Ponorogo dapat diketahui nilai signifikansi sebesar 0.178 (>0.05) dan nilai R (koefisien korelasi) menunjukkan nilai 0.228 dengan tingkat korelasi sangat rendah sedangkan arah hubungan bersifat positif, karena nilai *value* positif. Kesimpulan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tidak adanya korelasi antara gaya hidup sehat dengan status gizi siswa SMAN 2 Ponorogo di masa pandemi karena gaya hidup sehat tidak hanya mempengaruhi status gizi melainkan dapat mempengaruhi kesehatan fisik dan kesehatan mental.

Kata Kunci: gaya hidup sehat; status gizi; covid-19

Abstrac

The limitation in doing activities outside due to the Covid-19 pandemic can cause dangerous health behavior. Therefore, this study aims to find out the relationship between a healthy lifestyle and the nutritional status of students and the magnitude of the relationship between a healthy lifestyle and nutritional status during the pandemic. The healthy lifestyles examined include the dietary habit, physical activities, sleep patterns practiced during the pandemic. The population chosen was 353 students of SMAN 2 Ponorogo. The samples were focused on 9th-grade students amount of 65 students. The sampling was conducted by cluster random sampling technique. The instrument used in this study was a healthy lifestyle questionnaire adopted from the previous study with a Likert scale with 1-5 weight scores and the nutritional status using IMT/U. The data analysis used gamma correlation. According to the results of the study obtained by the researcher in SMAN 2 Ponorogo, it can be inferred that the significance value is 0.178 (>0.05), and R-value (correlation coefficient) shows a value of 0.228 with a very low level of correlation. Meanwhile, the direction of the relationship is positive because the values are positive. Therefore, this study concludes that there is no correlation between a healthy lifestyle and the nutritional status of SMAN 2 Ponorogo students during a pandemic because a healthy lifestyle affects not only influences the nutritional status but also the physical and mental health.

Keywords: healthy lifestyle; nutritional status; covid-19

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020, dunia digemparkan dengan merebaknya suatu penyakit jenis baru yaitu, *novel coronavirus* atau biasa disebut dengan virus corona. Menurut Kementerian Kesehatan (2020), virus Corona ialah virus yang memiliki gejala ringan hingga gejala parah. Dua jenis virus corona yang didapati bisa menyebabkan gejala parah, yakni *Middle East Respiratory Syndrome (MERS)* dan *Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS)*. Penyakit Coronavirus 2019 (Covid-19) adalah jenis penyakit baru yang disebabkan oleh virus Sars-Cov-2. Jenis penyakit ini belum pernah teridentifikasi ditubuh manusia.

Menurut data terakhir Badan Nasional Penanggulangan Bencana Indonesia per 18 November 2020, jumlah penularan Covid-19 di seluruh dunia mencapai 55,5 juta dengan jumlah 213 negara yang terpapar dan kasus kematian berjumlah 1.337.559. Sedangkan di Indonesia jumlah keseluruhannya, infeksi positif sebanyak 482.985, jumlah orang dinyatakan sembuh 406.058 dan jumlah orang meninggal dunia 15.613. Kemudian, di Jawa Timur data per tanggal 18 November 2020, menunjukkan jumlah kasus positif Covid-19 sebanyak 107.000, 91.784 orang dinyatakan sembuh dan 7.440 orang meninggal dunia (Satgas Percepatan Covid-19 2020).

Berdasarkan data UNICEF (2019), jauh sebelum terdampak Covid-19, Indonesia telah mengalami masalah gizi yang cukup tinggi. Terdapat jutaan anak dan remaja di Indonesia yang mengalami berbagai masalah terkait dengan gizi seperti pertumbuhan terhambat (*stunting*) dan kekurangan gizi (*wasting*) yang tinggi, kondisi beban ganda dikarenakan malnutrisi, baik dalam bentuk kekurangan gizi maupun gizi berlebih. Menurut data Riskesdas 2018, angka prevalensi gizi di Indonesia menurun dari angka 19,6% menjadi 17,7%. Terlepas dari itu semua, seluruh dunia mengalami peningkatan dan prevalensi gizi lebih dalam 30 tahun. Kelompok usia remaja merupakan salah satu kelompok yang berisiko mengalami gizi lebih.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, prevalensi obesitas pada remaja (usia di atas 15 tahun) di Indonesia telah mencapai 21,8%. Menurut Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 2 Tahun 2020, status gizi didefinisikan sebagai ukuran kondisi tubuh manusia akibat dari mengonsumsi makanan dan dapat dikelompokkan sebagai gizi kurang, gizi baik, dan gizi lebih.

Pertumbuhan dan perkembangannya relatif lebih cepat pada masa remaja, sehingga di fase ini membutuhkan gizi yang relatif besar.

Pada tahun 2018, Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, mengukur status gizi dalam kategori IMT, status gizi remaja usia 13-15 tahun di Indonesia sebesar 25,7%, kemudian remaja usia 16-18 tahun sebesar 8,1% mengalami kondisi kurus dan sangat kurus. Sedangkan, prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas sebesar 16% pada remaja usia 13-15 tahun. Data tersebut menggambarkan status gizi remaja di Indonesia maka dari itu harus diperbaiki. Dengan adanya perubahan fisik pada tahap perkembangan remaja, maka aspek sosial dan psikologisnya pun ikut berkembang. Perubahan pada fase remaja dapat menyebabkan remaja mengalami berbagai perubahan gaya hidup, perilaku, bahkan perubahan pola makan (Iftita & Merryana, 2013).

Gaya hidup ialah metode hidup atau sikap keseharian dari seseorang yang diekspresikan dalam wujud kegiatan, atensi, serta opini (Abram, Sarimin, Onibala, 2015). Aspek utama dari perilaku yang berhubungan dengan gaya hidup di masa pandemi yaitu pola makan, aktivitas fisik, dan pola tidur (Kumari et al., 2020). Pola makan dapat diartikan sebagai salah satu penunjang adanya gaya hidup sehat, dimana dengan makan teratur yaitu 3 kali sehari dengan memperhatikan komponen-komponen dari makanan tersebut. Dilansir dari laporan survei UNICEF tahun 2017, ditemukan bahwa adanya perubahan pola makan dan aktivitas fisik pada remaja.

Berdasarkan data Riskesdas, (2018), menyatakan bahwa waktu luang digunakan oleh sebagian besar remaja untuk kegiatan yang tidak produktif, sepertiga remaja mengonsumsi aneka jenis camilan buatan atau olahan pabrik, sedangkan sepertiga lain rutin mengonsumsi kue basah, gorengan serta kerupuk. Tidak hanya perubahan pola makan, akses internet juga menyebabkan perubahan gaya hidup remaja, mereka lebih banyak membuat keputusan secara mandiri yang mana keputusan yang dibuat seringkali kurang tepat sehingga dapat mengakibatkan masalah gizi. Peningkatan juga terjadi dalam penggunaan gadget selama masa pandemi pandemi, mereka menggunakan gadget untuk pembelajaran daring, bermain game dan penggunaan sosial media lainnya, adapun hal tersebut menyebabkan efek negatif dari kurangnya waktu tidur (Lim et al., 2021).

Terlebih untuk mencegah penyebaran Covid-19, tindakan isolasi mandiri dan karantina telah diterapkan di banyak negara dan wilayah. Pengurungan di rumah dan tekanan psikologis akibat pandemi Covid-19 dapat menyebabkan perilaku kesehatan yang berbahaya, seperti makan berlebihan, perilaku menetap dengan aktivitas yang berkurang, peningkatan penggunaan alkohol dan tembakau, serta peningkatan waktu menonton yang menyebabkan gangguan tidur (Lange & Nakamura, 2020). Perubahan gaya hidup yang dramatis tersebut berpotensi mempengaruhi kesejahteraan berbagai kelompok usia (Brailovskaia & Margraf, 2020). Dibandingkan dengan perkiraan prevalensi global depresi pada tahun 2017 (3,44%), dampak signifikan dari wabah Covid-19 pada kesehatan mental mengalami peningkatan 7 kali lebih tinggi (25%) (Bueno-Notivol et al., 2020).

Selain itu, peningkatan tingkat kesehatan mental secara konsisten dilaporkan lazim di kalangan remaja (Chi et al., 2021). Gangguan psikologis akibat Covid-19 dapat dikaitkan dengan peningkatan asupan energi dan penurunan aktivitas fisik dimana mengakibatkan penambahan berat badan dan peningkatan kelebihan berat badan dan obesitas (Lange & Nakamura, 2020). Penurunan aktivitas fisik di kalangan remaja dikarenakan terbatasnya ruang gerak. Menurut data WHO sebelum pandemi Covid-19 menunjukkan bahwa kekurangan gerak fisik terjadi pada remaja di seluruh dunia, data di Indonesia menunjukkan sebesar 86,4% remaja mengalami kekurangan gerak fisik.

Terbatasnya ruang gerak akan semakin parah dalam kondisi Covid-19 ini (Ashadi et al., 2020). Hal ini dipicu oleh adanya pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) dan banyak sekolah yang ditutup sehingga menyebabkan perubahan drastis dalam rutinitas sehari-hari dan perilaku gaya hidup. SMAN 2 Ponorogo merupakan salah satu sekolah favorit yang ditutup akibat PSBB. Lokasi sekolah yang cukup strategis dekat dengan pusat kota dan sebagian besar siswa bertempat tinggal di daerah perkotaan memungkinkan siswa-siswi untuk melakukan perilaku yang salah ialah dengan terdapatnya kecenderungan untuk mengikuti pola serta gaya hidup modern. Hal ini berpeluang besar terhadap gaya hidup yang serba instan, dimana siswa-siswi lebih mudah memesan dan mengonsumsi makanan cepat saji.

Pada makanan cepat saji terdapat beberapa kandungan gizi yang tidak seimbang seperti energi, garam, dan lemak yang mana termasuk kolesterol tinggi dan kandungan serat yang sedikit, serta kebiasaan mengonsumsi makanan cepat saji atau *fast food* yang memiliki risiko menyebabkan gizi lebih (Oktaviani, 2012). Hal itulah yang membuat dasar dilakukan penelitian tentang pengaruh gaya hidup sehat terhadap status gizi.

METODE

Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif kuantitatif. Menurut Yusuf (2016:62) penelitian deskriptif kuantitatif adalah cara untuk memperoleh jawaban serta informasi terhadap suatu permasalahan saat ini yang dilakukan secara sadar dan sistematis sesuai tahapan pendekatan kuantitatif. Dalam penelitian ini menggunakan desain korelasional yaitu merupakan pengaruh sebab akibat dimana satu variabel menjadi penyebab variabel yang lain (Maksum, 2018:38). Jadi jika dalam penelitian tersebut menghasilkan korelasi yang signifikan sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel bebas mempunyai hubungan dengan variabel terikat. Penelitian berlokasi di SMA Negeri 2 Ponorogo. Sedangkan, populasi penelitian adalah siswa kelas XI SMA Negeri 2 Ponorogo yang secara keseluruhan berjumlah 353 siswa. Pengambilan sampel dilakukan dengan *cluster random sampling*, dimana teknik ini dilakukan apabila seluruh populasi tidak dapat diikutsertakan menjadi sampel dan hanya dipilih secara random (Maksum, 2018:68). Dengan jumlah sampel penelitian didapatkan 65 siswa.

Penelitian ini terdapat dari dua variabel, yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini adalah gaya hidup sehat dan variabel terikatnya adalah status gizi. Instrumen yang digunakan untuk pengambilan data gaya hidup sehat yaitu menggunakan angket gaya hidup sehat yang diadopsi dari penelitian (Niswah, 2012), dimana dengan cara memberikan angket melalui google form untuk di isi oleh siswa dan pengambilan data status gizi menggunakan Indeks Massa Tubuh (IMT/U) dengan melakukan pengukuran tinggi badan, berat badan, dan umur. Pengambilan data penelitian dilakukan pada bulan Desember 2020.

Penentuan kategori ambang batas IMT/U menggunakan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 20 Tahun 2020

tentang Standar Antropometri Anak. Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan IBM SPSS Statistic 25 dan mencari mean, standar deviasi, nilai minimum, nilai maksimal dan korelasi gamma untuk mengetahui adat atau tidaknya pengaruh antar variabel dan persentase sumbangannya.

Tabel 1. Kategori Status Gizi

Indeks	Kategori Status Gizi	Ambang Batas (Z-Score)
Umur (IMT/U) anak usia 5-18 tahun	Gizi kurang (thinnes)	-3SD sd <- 2 SD
	Gizi baik (normal)	-2 SD sd +1 SD
	Gizi lebih (overweight)	+1 SD sd +2 SD
	Obesitas (obese)	>+ 2 SD

Sumber: Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No.20 Tahun 2020.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengolahan data dalam penelitian ini, maka dapat dijabarkan sebagai berikut:

Tabel 2. Deskripsi Data Hasil Penelitian

Data	N	Min	Max	Mean	SD
Gaya Hidup Sehat	65	43	68	53,92	5,470
Tinggi Badan	65	150	180	161,86	7,505
Berat Badan	65	37	95	55,72	12,568
IMT	65	13,9	33,7	21,2	4,160

Berdasarkan tabel 2 di atas diketahui bahwa data gaya hidup sehat memiliki mean sebesar 53,92, standar deviasi sebesar 5,470 dengan minimal 43 dan nilai maksimal 68. Data tinggi badan memiliki mean sebesar 161,86 cm, standar deviasi sebesar 7,505 dengan nilai minimal 150 cm dan nilai maksimal 180cm. Data berat badan memiliki mean sebesar 55,72 kg, standar deviasi sebesar 12,568 dengan nilai minimal 37 kg dan nilai maksimal 95 kg. Data IMT memiliki mean sebesar 21,2, standar deviasi sebesar 4,160 dengan nilai minimal 13,9 dan nilai maksimal 33,7.

Adapun kategori gaya hidup sehat dapat dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 3. Kategori Gaya Hidup Sehat

GHS	N	%
Sangat Kurang	1	1,5
Kurang	13	20
Sedang	21	32,3

Baik	16	24,6
Sangat Baik	14	21,5
Total	65	100

Berdasarkan tabel 3 di atas diketahui bahwa kategori gaya hidup sehat yang paling banyak adalah kategori sedang yaitu sebanyak 21 (32,3%) siswa, sedangkan kategori gaya hidup sehat yang paling sedikit dimiliki siswa adalah kategori sangat kurang yaitu sebanyak 1 (1,5%).

Untuk gaya hidup sehat siswa berdasarkan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 4. Tabulasi Silang Data Gaya Hidup Sehat dan Jenis Kelamin

Jenis Kela min	Kategori Gaya Hidup Sehat									
	SK		K		S		B		SB	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
L	0	0	7	35	7	35	3	15	3	15
P	1	2	6	13	14	31	13	29	11	24
Total	1	2	13	20	21	32	16	25	14	21

Keterangan :

- L : Laki-laki
- P : Perempuan
- SK : Sangat Kurang
- K : Kurang
- S : Sedang
- B : Baik
- SB : Sangat Baik

Berdasarkan tabel 4 di atas diketahui bahwa persentase tertinggi yaitu pada siswa perempuan yang mempunyai gaya hidup sehat berkategori sedang dengan persentase sebesar 31% (14) siswa, sedangkan persentase terendah yaitu pada siswa perempuan yang mempunyai gaya hidup sehat berkategori sangat kurang dengan persentase sebesar 2% (1) siswa.

Sedangkan kategori status gizi dapat dijelaskan berikut ini:

Tabel 5. Kategori Data Status Gizi

Status Gizi	N	%
Gizi Kurang	4	6,2
Gizi Baik	48	73,8
Gizi Lebih	13	20
Total	65	100

Berdasarkan tabel 5 di atas diketahui bahwa persentase tertinggi data status gizi adalah kategori gizi baik, yaitu sebanyak 48(73,8%) siswa dan persentase terendah data status gizi adalah kategori gizi kurang, yaitu sebanyak 4 (6,2%).

Apabila dilihat berdasarkan jenis kelamin, status gizi siswa dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 6. Tabulasi Silang Data Status Gizi dan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	N	Kategori Status Gizi					
		Gizi Kurang		Gizi baik		Gizi lebih	
		N	%	N	%	N	%
L	20	2	10	15	75	3	15
P	45	2	4,4	3	73,3	10	22,2
Total	65	4	6,2	48	73,8	13	20

Berdasarkan tabel 6 di atas diketahui bahwa persentase tertinggi yaitu pada siswa laki-laki yang berstatus gizi baik dengan persentase sebesar 75% (15) siswa, sedangkan persentase terendah yaitu pada siswa perempuan yang berstatus gizi kurang dengan persentase sebesar 4,4% (2) siswa.

Keterkaitan antara status gizi dan gaya hidup sehat, dapat dijelaskan pada tabel berikut:

Tabel 7. Tabulasi Silang Data Status Gizi dan Gaya Hidup Sehat

KS G	Kategori GHS									
	SK		K		S		B		SB	
	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
GK	0	0	1	25	3	75	0	0	0	0
GB	1	2,2	10	20,8	15	31,3	10	20,8	12	25
GL	0	0	2	15,4	3	23,1	6	46,2	2	15,4

Keterangan:

- KSG : Kategori Status Gizi
- GK : Gizi Kurang
- GB : Gizi Baik
- GL : Gizi Lebih
- SK : Sangat Kurang
- K : Kurang
- S : Sedang
- B : Baik
- SB : Sangat Baik

Berdasarkan tabel 7 di atas diketahui bahwa data kategori sedang pada data gaya hidup sehat dengan status gizi kategori baik memiliki siswa terbanyak yaitu 15 siswa. Sedangkan data kategori kurang pada data gaya hidup sehat dengan status gizi kategori kurang sebanyak 1 siswa. Data kategori sangat kurang pada data gaya hidup sehat dengan status gizi kategori baik juga memiliki jumlah 1 siswa. Sehingga data kategori kurang pada data gaya hidup sehat dengan status gizi kategori kurang serta kategori sangat kurang pada data gaya hidup sehat dengan status gizi kategori baik sama-sama memiliki jumlah siswa terendah.

Adapun korelasi antara gaya hidup sehat dan status gizi dapat diuraikan pada tabel berikut :

Tabel 8. Hasil Perhitungan Uji Korelasi Gamma Gaya Hidup Sehat dan Status Gizi

Varia bel	Value	Approximate Signifikansi	Signifiance korelasi
Gaya hidup sehat dan status gizi	0,228	0,178	0,05

Berdasarkan dari tabel 8 di atas diketahui bahwa variabel status gizi dan gaya hidup sehat tidak memiliki hubungan karena nilai signifikansi yang didapat sebesar 0,178 > 0,05. Sedangkan suatu variabel dikatakan terdapat hubungan jika nilai signifikansi < 0.05. Sedangkan pada kolom *value* terdapat 0.228 yang mana menunjukkan bahwa sumbangan gaya hidup sehat dengan status gizi sebesar 22.8%. Menurut Sandra (2017) terdapat salah satu faktor yang dapat mempengaruhi status gizi seseorang yaitu asupan gizi. Berdasarkan data yang didapat oleh peneliti, diketahui bahwa kebanyakan siswa memiliki status gizi yang baik. Hal tersebut dikarenakan kebanyakan siswa mengonsumsi makanan yang cukup dengan kandungan gizi yang seimbang, sehingga mereka memiliki indeks masa tubuh yang normal. UNICEF (2020) menerangkan bahwa pada saat pandemi seperti sekarang ini, asupan gizi siswa cenderung terkontrol oleh orang tua karena siswa melaksanakan aktivitas di rumah.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rochman dan Adriani (2013) menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dan status gizi dengan hasil 0,170 > 0,05. Hal tersebut dikarenakan tidak semua *life style* (gaya hidup) memiliki hubungan dengan status gizi karena status gizi seseorang juga dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain seperti penyakit infeksi, keturunan, dan hormon. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti bahwa status gizi tidak memiliki hubungan dengan gaya hidup sehat dikarenakan pada saat pandemi Covid-19 siswa banyak melakukan kegiatan di rumah, dimana kegiatan mereka secara tidak langsung diawasi orang tuanya sehingga siswa melakukan gaya hidup sehat di rumah, dan jika ada orang tua siswa yang bekerja, mereka tetap diawasi oleh keluarga mereka.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan oleh peneliti pada pembahasan sebelumnya dapat disimpulkan bahwa:

1. Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara gaya hidup sehat terhadap status gizi siswa SMAN 2 Ponorogo selama masa pandemi.

2. Sumbangan yang diperoleh dari gaya hidup sehat terhadap status gizi pada masa pandemi covid-19 sebesar 22,8%.

Saran

Saran yang dapat diberikan pada hasil pembahasan di atas yaitu:

1. Bagi peneliti
Peneliti berikutnya yang akan mengambil tema penelitian yang sama sebaiknya ruang lingkup penelitian diperluas dengan hasil penelitian ini sebagai pertimbangan dan referensi.
2. Bagi siswa
Siswa sebaiknya membatasi aktivitas di luar rumah dan melakukan pencegahan paparan virus. Siswa juga disarankan melakukan aktivitas fisik, istirahat yang cukup dan mengonsumsi makanan bernutrisi sehingga terbentuk gambaran gaya hidup yang sehat.
3. Bagi instansi
Sekolah hendaknya menyusun program sosialisasi tentang gaya hidup sehat, terutama mengenai bahaya mengonsumsi makanan cepat saji sehingga mengurangi gangguan gizi di usia remaja.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashadi, K., Andriana, L. M., & Pramono, A. (2020). Pola Aktivitas Olahraga Sebelum dan Selama Masa Pandemi Covid-19 pada Mahasiswa Fakultas Olahraga dan Fakultas Non-olahraga. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran* 6(3), 713–728. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i3.14937.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Riset Kesehatan Dasar Nasional*. Kementerian Kesehatan RI.
- Brailovskaia, J., & Margraf, J. (2020). Predicting Adaptive and Maladaptive Responses to the Coronavirus (COVID-19) outbreak: A Prospective Longitudinal Study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 20(3), 183–191. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.06.002>.
- Chi, X., Liang, K., Chen, S. T., Huang, Q., Huang, L., Yu, Q., Jiao, C., Guo, T., Stubbs, B., Hossain, M. M., Yeung, A., Kong, Z., & Zou, L. (2021). Mental Health Problems Among Chinese Adolescents during the COVID-19: The Importance of Nutrition and Physical Activity. *International Journal of Clinical and Health Psychology*. <https://doi.org/10.1016/j.ijchp.2020.100218>
- Iftita, R., & Merryana, A. (2013). Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Media Gizi Indonesia*, 9(1), 36–41. <http://repository.unair.ac.id/56886/>.
- Abram, A., Sarimin, S., & Onibala, F (2015). Hubungan Gaya Hidup Dengan Status Gizi Pada Anak Usia 6-12 Tahun di Sekolah Dasar Negeri (SDN) Inpres Lesabe Kecamatan Tabukan Selatan Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal Keperawatan*, 3(1). <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/8026>
- Kumari, A., Ranjan, P., Vikram, N. K., Kaur, D., Sahu, A., Dwivedi, S. N., Baitha, U., & Goel, A. (2020). Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews. *Elsevier Ltd* 14(6), 1697–1701. <https://doi.org/10.1016/j.dsx.2020.08.020>
- Lange, K. W., & Nakamura, Y. (2020). Lifestyle Factors in the Prevention of COVID-19. *Global Health Journal*, 4(4), 146–152. <https://doi.org/10.1016/j.glohj.2020.11.002>
- Lim, M. T. C., Ramamurthy, M. B., Aishworiya, R., Rajgor, D. D., Tran, A. P., Hiriyur, P., Kunaseelan, S., Jabri, M., & Goh, D. Y. T. (2021). School Closure During the Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Pandemic – Impact on Children’s Sleep. *Sleep Medicine*, 108–114. <https://doi.org/10.1016/j.sleep.2020.12.025>
- Maksum, A. (2018). *Metodologi Penelitian dalam Olahraga Edisi Kedua*. Surabaya: UNESA Press.
- 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. <http://eprints.undip.ac.id/38335/>
- Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. 2020. *Undang-undang Nomor 2 Tahun 2020 Tentang standar Antropometri Anak*. Berita Negara RI Tahun 2020 No.7. Menteri Kesehatan: Jakarta.
- Risikesdas. (2018). Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (pp. 613–614). <https://www.kemkes.go.id/index.php?pg=brokenlink>
- Sandra, M. (2017). *Hubungan Asupan Zat Gizi dan Gaya Hidup Dengan Status Gizi di Sekolah Menengah Atas 12 di Padang Tahun 2017*. Padang : Kemenkes Padang .
- Unicef. (2020). Tips Menyiapkan Makanan yang Praktis, Ekonomis, dan Sehat Pada Masa Pandemi Covid-19. <https://www.unicef.org/indonesia/id/coronavirus/ti>

ps-menyiapkan-makanan-yang-praktis-ekonomis-dan-sehat-pada-masa-pandemi-covid-19. Diakses pada tanggal 30 Maret 2020.

Yusuf, M. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif & Penelitian Gabungan*. Jakarta: Prenada Media.

