

HUBUNGAN POLA HIDUP SEHAT DENGAN STATUS GIZI SISWA DI MASA PANDEMI COVID-19

Leo Agung Prasetyo*, Faridha Nurhayati

S1-Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Olahraga

Universitas Negeri Surabaya

*Leo.18173@mhs.unesa.ac.id

Abstrak

Jenjang sekolah menengah pertama merupakan masa peralihan dari usia anak menjadi remaja. Usia remaja merupakan fase dimana terjadi pertumbuhan dan perkembangan baik secara fisik, psikis, dan emosional. Pertumbuhan dan perkembangan di usia remaja salah satunya dipengaruhi oleh asupan gizi. Zat gizi yang dikonsumsi akan terakumulasi dan terserap di dalam tubuh dan membentuk suatu keadaan yang disebut status gizi. Status gizi yang baik dan ideal dapat terwujud jika seseorang dapat memenuhi pola hidup sehat dengan baik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara pola hidup sehat dengan status gizi siswa SMP di masa pandemi Covid-19. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif non-eksperimen dengan menggunakan desain penelitian korelasional. Instrumen yang digunakan untuk meneliti pola hidup sehat adalah dengan penyebaran angket pola hidup bersih dan sehat dari penelitian sebelumnya yang terdiri dari 3 indikator yaitu kebersihan diri siswa, perilaku sadar gizi, dan perilaku sadar lingkungan melalui *google form*. Sementara untuk status gizi siswa menggunakan indeks massa tubuh menurut umur (IMT/U). Populasi dari penelitian ini adalah siswa-siswi kelas VII SMPN 15 Surabaya, sampel ditentukan dengan *cluster random sampling* dengan jumlah sampel 90 siswa. Analisis data yang digunakan adalah uji korelasi gamma. Hasil penelitian menunjukkan siswa memiliki pola hidup sehat dengan kategori baik (30%) dan sangat baik (69%). Status gizi siswa dominan di kategori baik (64,4%), kategori kurang (13,3%), lebih (17,8%), dan obesitas (4,4%). Dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dan status gizi dengan nilai signifikansi $0,154 > 0,05$ serta hubungan positif antara pola hidup sehat terhadap status gizi yang relatif lemah sebesar 25%.

Kata Kunci: status gizi; pola hidup sehat; siswa SMP

Abstract

Junior high school is a period of transition from childhood to adolescence. Adolescence is a phase where there is physically, psychologically, and emotionally development. One factors that influence growth and development in adolescence is nutritional intake. Nutrients consumed will accumulate and be absorbed in the body and form a nutritional status. Excellent and ideal nutritional status can be realized if a person can fulfill a healthy lifestyle properly. The purpose of this study was to determine the relationship between a healthy lifestyle and the nutritional status of junior high school students during the Covid-19 pandemic. This study uses non-experimental quantitative research using a correlational research design. The instrument used to examine a healthy lifestyle is by distributing adoption questionnaires from previous research consisting of 3 indicators, namely student personal hygiene, nutrition awareness behavior, and environmentally conscious behavior, via a google form, meanwhile, for the nutritional status of students using the body mass index according to age (BMI/U). The population of this study was seventh-grade students of SMPN 15 Surabaya, determined by random cluster sampling with a sample of 90 students. Analysis of the data used is the gamma correlation test. The results showed that, the students had a healthy lifestyle with good (30%) and very good (69%). Nutritional status of students is dominant in excellent category (64.4%), less category (13.3%), more (17.8%), and obesity (4.4%). It can be concluded that there is no significant relationship between a healthy lifestyle and nutritional status, with a significance value of $0.154 > 0.05$ and a positive correlation between a healthy lifestyle and a relatively weak nutritional status of 25%.

Keywords: nutritional status; healthy lifestyles; Junior High School Students

PENDAHULUAN

Akhir tahun 2019 dikabarkan sebuah laboratorium di kota Wuhan, Provinsi Hubai, China menemukan sebuah varian virus yang dianggap berbahaya bagi kehidupan manusia. Berdasarkan penyelidikan dan penelitian yang dilakukan otoritas setempat, virus tersebut dinamakan dengan *Coronavirus disease 2019* atau Covid-19. Virus ini menyebar dengan sangat cepat dan menggunakan organ pernafasan manusia sebagai media masuknya virus Covid-19 (Hui et al., 2020). Mobilitas manusia yang masih tinggi dalam melaksanakan aktivitas membuat virus ini menyebar dengan sangat cepat dan menginfeksi ribuan orang di dunia dan menjadi pandemi global (Susanna, 2020). Perkembangan pandemi yang begitu cepat mempengaruhi beberapa sektor dalam kehidupan antara lain ekonomi, sosial, budaya, dan pendidikan.

Bidang pendidikan merupakan salah satu sektor dalam kehidupan yang sangat terpengaruh oleh pandemi Covid-19. Sekolah dan guru mencari opsi lain agar mampu menjangkau peserta didik yang berada di rumah yaitu dengan pembelajaran sistem daring dan pemberian tugas terstruktur yang menggunakan beberapa aplikasi yang mudah dijangkau seperti *Whatsapp, Zoom, GoogleMeet, GoogleTeams, GoogleClassroom* dan berbagai aplikasi lainnya (Diaz-Núñez et al., 2021). Peralihan pembelajaran *offline* menuju *online* menimbulkan permasalahan baru yang menjadi hambatan dalam proses pembelajaran (Rahayu & Winarso, 2018).

Hambatan-hambatan tersebut antara lain adalah siswa dan guru yang belum siap dalam pemenuhan fasilitas belajar karena anggaran yang dimiliki terbatas, kesulitan dalam pemenuhan fasilitas jaringan seperti *Wifi* dan jaringan data, dan ketidaksiapan siswa dan guru dalam melaksanakan pembelajaran daring (Asmuni, 2020). Berbagai macam hambatan yang ada membuat mata pelajaran PJOK yang biasanya dilakukan secara *offline* dengan bergerak secara langsung terpaksa harus dilakukan secara tatap maya atau melakukan belajar mandiri. Salah satu materi dalam PJOK adalah tentang pendidikan kesehatan. Kesehatan merupakan salah satu aset berharga yang harus dijaga oleh manusia. Manusia dikatakan mempunyai tubuh yang sehat jika mempunyai keadaan fisik, psikologis, sosial, dan spiritual yang baik sehingga mampu beraktivitas secara normal dan produktif (Yuniastuti, 2019).

Pembentukan tubuh yang sehat dan bugar tentunya perlu tindakan yang berguna bagi tubuh yaitu dengan menjaga pola hidup sehat. Namun pada kenyataannya sebagian

besar manusia khususnya pada usia remaja masih belum memahami dan terkesan mengabaikan menjaga pola hidup sehat (Lukman & Rahmanto, 2020). Misalnya mengenai kepedulian akan gizi mereka, survei dari artikel yang berjudul "*Skipping Breakfast and a Meal at School*" menunjukkan bahwa sebesar 17,4% siswa tidak melakukan sarapan, 12,9% siswa tidak makan siang, serta 43,6% siswa tidak melakukan sarapan dan makan siang (Wadolowska et al., 2019). Contoh kedua dari segi sanitasi, berdasarkan survei yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan RI pada buku yang berjudul "*Profil Kesehatan Indonesia tahun 2019*" menunjukkan bahwa sebesar 32,7% keluarga di Indonesia belum mempunyai akses sanitasi yang bersih dan layak sebagai salah satu penunjang pola hidup sehat. Faktor yang menyebabkan hal tersebut dapat terjadi adalah kurangnya edukasi siswa baik dari internal maupun eksternal untuk pentingnya menjaga pola hidup sehat. Apalagi di masa pandemi Covid-19, keterbatasan ruang untuk bergerak seringkali dijadikan alasan untuk bermalas-malasan dan cenderung tidak memperhatikan pola hidup sehat. Padahal kondisi tubuh sehat dapat tercipta dengan terlaksananya 3 dimensi yaitu kebersihan pribadi, perilaku sadar gizi, dan perilaku sadar lingkungan (Rohman & Nurhayati, 2021). Kebersihan diri siswa atau *personal hygiene* merupakan salah satu dimensi yang harus dipenuhi agar tercipta pola hidup sehat dengan tindakan yang bisa dilakukan untuk menjaga kebersihan dan kesejahteraan fisik dan psikis (Yousuf et al., 2020). Kebersihan diri meliputi kebersihan indra pada manusia seperti kebersihan mulut dan gigi, kebersihan hidung, kebersihan telinga, kebersihan kulit, kebersihan rambut, kebersihan kuku, kebersihan kelamin, dan kebersihan pakaian (Iskatri & Rahayu, 2021).

Perilaku sadar gizi adalah perilaku yang ada hubungannya dengan jumlah dan mutu asupan yang diterima oleh tubuh. Selain pemilihan jenis asupan yang diterima oleh tubuh, pengukuran berat badan dan tinggi badan secara berkala merupakan cara dalam pemenuhan perilaku sadar gizi (Hermina & Prihatini, 2016). Namun sampai saat ini masih sering terjadi misspresepsi di kalangan orang tua siswa yang tidak memperhitungkan dan mempelajari nutrisi yang akan diberikan kepada anaknya. Padahal terdapat peran penting orang tua dalam pemberian nutrisi kepada siswa yang nantinya mempengaruhi status gizi siswa (Putri et al., 2015).

Perilaku sadar lingkungan adalah dimensi polah hidup sehat yang berkaitan dengan lingkungan sosial siswa beraktivitas baik di lingkungan rumah, lingkungan belajar, dan lingkungan bermain. Perilaku ini berkaitan

dengan lingkungan sekitar seperti menjaga kebersihan sanitasi, tidak menjadi perokok aktif, membuang sampah pada tempatnya, serta meningkatkan penghijauan (Andria et al., 2019).

Status gizi adalah keadaan gizi pada tubuh yang ditentukan dari makanan yang dikonsumsi (Hardiansyah, 2018). Pemberian konsumsi makanan dalam tubuh yang tidak baik menyebabkan dua kemungkinan yang bisa terjadi yaitu kekurusan dan obesitas. Selain itu orang tua yang menghadapi kesibukan terkadang kurang memperhatikan dan mengawasi akan kebersihan diri dan lingkungan anaknya sehingga berpengaruh terhadap pola hidup siswa tersebut. Berdasarkan hasil pengamatan sementara dengan bantuan guru, fakta yang terjadi di SMPN 15 Surabaya terdapat beberapa siswa yang mempunyai berat badan yang tidak sesuai standart Indeks Massa Tubuh (IMT). Dalam pemberian konsumsi makanan kepada siswa, seharusnya orang tua melakukan pertimbangan dan perhitungan yang matang mengenai nutrisi yang dibutuhkan sangat diperlukan sehingga siswa dapat mendapatkan gizi yang seimbang. Berdasarkan latar belakang yang ditulis, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Pola Hidup Sehat dengan Status Gizi Siswa di Masa Pandemi Covid-19” pada siswa kelas VIII SMPN 15 Surabaya sehingga dapat mengetahui hubungan pola hidup sehat dan status gizi siswa di masa pandemi Covid-19 serta mampu memberikan solusi untuk memberikan edukasi mengenai pentingnya menjaga pola hidup sehat di masa pandemi ini.

METODE

Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif yang menekankan hasil analisis berupa data numerik. Rancangan penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif korelasional guna mengetahui ada atau tidaknya hubungan antar satu variabel dengan variabel lainnya. Penelitian ini dilakukan di SMPN 15 yang dimulai dari tanggal 8 November 2021 sampai dengan 17 Desember 2021. Populasi yang digunakan adalah sebanyak 234 siswa kelas VII SMPN 15 Surabaya. Sampel penelitian diambil dengan teknik cluster random sampling sebanyak 90 siswa. Jumlah tersebut sebesar 38% dari total populasi yang merupakan representative dari populasi itu sendiri (Arikunto, 2012). Instrumen yang digunakan untuk mengukur pola hidup sehat adalah angket skala pola hidup sehat. Angket ini berisi 51 pertanyaan yang nantinya akan diisi siswa secara jujur. Angket diadopsi dari penelitian “Hubungan Antara Pengetahuan PHBS (Pola Hidup Bersih dan Sehat) Dengan Pola Hidup Sehat Siswa di Bantul TA 2015/2016” (Banun, 2015). Angket pola hidup sehat berupa google form yang nantinya akan diisi siswa. Status

gizi siswa dihitung berdasarkan antropometri yang meliputi pengukuran tinggi badan dengan menggunakan *microtoise*, menghitung umur berdasarkan tahun dan bulan, serta menimbang berat badan siswa menggunakan timbangan badan digital. Setelah semua data terkumpul, dilanjutkan dengan pengukuran dengan Indeks Massa tubuh (IMT/U). Penentuan kategori status gizi diatur pada dokumen Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia No. 2 Tahun 2020.

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)	> +2SD

Teknik analisis data yang digunakan adalah uji gamma. Teknik ini masuk dalam kategori statistik nonparametrik yang bertujuan untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan yang simetris dari asosisasi yang sesuai dan cocok digunakan untuk dua variabel yang diukur pada data skala ordinal atau variabel nominal dikotomis (Roflin & Ferani, 2021).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan proses penelitian berupa observasi dan pengambilan data, maka diperoleh data yang bisa dijabarkan sebagai berikut :

Tabel 2. Deskripsi Data Skala Pola Hidup Sehat

Variabel	Mean	Standart Deviasi	Maks	Min
Skor Skala Pola Hidup Sehat	163,4 (80,1%)	14,24 (6,98%)	198 (97,06%)	116 (58,86)

Bersumber pada data yang tertera di tabel 2, dapat dijelaskan bahwa rata-rata skor skala pola hidup sehat yang didapat adalah 163,4 atau 80,1%. Untuk standart deviasi, nilai yang didapat adalah 14,24 atau dalam persentase sebesar 6,98%. Sementara untuk nilai maksimal dan minimal skala pola hidup sehat adalah masing-masing 198 dan 116 yang dalam persentase sebesar 97,06% dan 58,86%.

Tabel 3. Kategori Pola Hidup Sehat

Kategori	Jenis Kelamin		F	%
	L	P		
Sangat Kurang	0	0	0	0%
Kurang	0	0	0	0%
Cukup	1	0	1	1%
Baik	21	6	27	30%
Sangat Baik	15	47	62	69%

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan bahwa jumlah siswa yang masuk dalam kategori pola hidup sehat sangat baik adalah sebanyak 62 (69%) dengan penjabaran 15 laki-laki dan 47 perempuan. Kemudian untuk kategori baik didapatkan data sebesar 27 (30%) dengan rincian 21 laki-laki dan 6 perempuan. Untuk kategori cukup hanya terdapat 1 laki-laki saja yang masuk dalam kategori ini. Sementara tidak ada siswa maupun siswi yang masuk dalam kategori kurang dan sangat kurang.

Tabel 4. Deskripsi Status Gizi Siswa

Variabel	Tinggi Badan	Berat Badan	Usia	IMT/U
Mean	1,56	47,06	13,6	116
Standart Deviasi	9,26	11,13	4,1	3,93
Maks	1,86	83	14,3	30,48
Min	1,2	25	12,2	11,34

Berdasarkan tabel 4, rata-rata tinggi siswa saat dilakukan penelitian adalah 1,56 m, siswa tertinggi dan terendah masing-masing memiliki tinggi 1,86 m dan 1,2 m dengan standart deviasi sebesar 9,26. Untuk berat badan, rata-rata berat badan siswa adalah 47,06 kg dengan nilai terbesar 83 kg dan terkecil 25 kg serta skor standart deviasi 11,13. Pada saat penelitian berlangsung rata-rata usia siswa adalah 13 tahun 6 bulan dengan nilai standart deviasi 11,3. Usia siswa paling tua adalah 14 tahun 3 bulan dan yang termuda 12 tahun 2 bulan. Dari ketiga data diatas dilakukan perhitungan dan didapatkan bahwa rata-rata nilai IMT/U siswa adalah 19,28 dengan standart deviasi sebesar 3,93, sementara untuk nilai tertinggi yaitu 30,48 dan nilai terendah 11,34.

Tabel 5. Kategori Status Gizi Siswa

Kategori	Jenis Kelamin		F	%
	L	P		
Kurang	2	10	0	13,3%
Baik	25	33	0	64,4%
Lebih	8	8	1	17,8%
Obesitas	2	2	4	4,4%
Total	37	53	90	100%

Pada tabel 5 berisi data mengenai kategori status gizi siswa dengan pembagian berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan total sampel yang diteliti didapatkan data kategori gizi kurang sebanyak 12 (13,3%) dengan rincian 2 laki-laki dan 10 perempuan, kategori gizi baik sebanyak 58 (64,4%) dengan rincian 25 laki-laki dan 33 perempuan, kategori gizi lebih sebanyak 16 (17,8%) dengan rincian 8 laki-laki dan 8 perempuan, dan kategori obesitas sebanyak 4 (4,4%) dengan rincian 2 laki-laki dan 2 perempuan.

Tabel 6. Tabulasi Silang Pola Hidup Sehat dan Status Gizi Siswa

Variabel		Status Gizi Siswa			
		Kurang	Baik	Lebih	Obesitas
Pola Hidup Sehat	Sangat kurang	0	0	0	0
	Kurang	0	0	0	0
	Cukup	0	1	0	0
	Baik	0	27	0	0
	Sangat Baik	12	30	16	4
Total		12	58	16	4

Berdasarkan data pada pada tabel 6, terdapat 12 siswa yang mempunyai status gizi kurang dan menerapkan pola hidup sehat dengan sangat baik. Untuk status gizi baik terdapat 1 siswa yang menerapkan pola hidup sehat cukup, 27 dengan baik, dan 30 sangat baik. Pada siswa yang mempunyai status gizi lebih, hanya terdapat 16 siswa yang semuanya melaksanakan pola hidup sehat dengan sangat baik. Untuk siswa yang masuk kategori obesitas terdapat 4 siswa yang semuanya melaksanakan pola hidup sehat dengan sangat baik.

Tabel 7. Hasil Uji Gamma Pola Hidup Sehat dengan Status Gizi

Variabel	Value	Approximate Signifikansi	Signifikansi Korelasi
Pola Hidup Sehat dan Status Gizi	0,250	0,154	0,05

Hasil Uji Gamma yang dilakukan antara variabel pola hidup sehat dan status gizi didapatkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan. Hal tersebut dikarenakan nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,154 > 0,05$. Suatu variabel dikatakan terdapat korelasi satu sama lain jika nilai signifikansi $< 0,05$. Sementara pada kolom value nilainya sebesar 0,250 yang artinya terdapat hubungan positif antara pola hidup sehat terhadap status gizi yang relatif lemah sebesar 25% (Roflin, 2021).

Status gizi ditentukan oleh banyak faktor yang saling berhubungan satu sama lain. Faktor lainnya secara alami juga punya pengaruh dalam pembentukan status gizi seperti keturunan orang tua dan hormon (Kurdaningsih et

al, 2016). Salah satu faktor lain yang mempengaruhi tingkat status gizi yaitu asupan nutrisi siswa berupa makanan bergizi (Eicher-Miller & Zhao, 2018). Hal tersebut sejalan dengan sebuah penelitian yang menunjukkan bahwa semakin baik asupan gizi yang diberikan maka semakin baik pula status gizinya (Katmawanti, 2019). Meskipun siswa telah melakukan pola hidup sehat dengan baik, belum tentu siswa tersebut memperhatikan asupan gizi yang mereka konsumsi. Data yang didapatkan peneliti merupakan hasil pola hidup sehat siswa yang lebih mengarah kepada kebersihan diri dan lingkungan siswa, sehingga tidak ditemukan hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan status gizi siswa. Hasil penelitian sebelumnya juga memperkuat hasil temuan peneliti. Penelitian yang dilakukan di Banjarbaru oleh Husin (2021) menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dan status gizi.

Meskipun tidak ditemukan hubungan yang signifikan, namun data yang didapatkan membuktikan siswa mampu menjaga pola hidup sehat mereka dengan baik. Pandemi Covid-19 memaksa siswa melakukan proses pembelajaran di rumah, begitu juga dengan orang tua yang harus bekerja dari rumah. Dengan adanya pandemi ini membuat anak semakin bisa diawasi pola makannya dan pola makannya sesuai dengan pembagian waktu makan (Amaliyah et al., 2021). Selama pandemi ini siswa juga rata-rata menerapkan pola hidup sehat dengan sangat baik. Penelitian yang dilakukan oleh Widayati & Novita (2020) menunjukkan bahwa terjadi peningkatan dalam taraf pola hidup sehat pada anak sebesar 11,1%. Pandemi juga membuat siswa semakin baik dalam penerapan pola hidup sehat seperti penggunaan masker, menjaga kebersihan dengan rutin mencuci tangan, dan mengonsumsi makanan bergizi seimbang (Aditya et al., 2021).

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data yang didapatkan selama penelitian dapat didapatkan kesimpulan bahwa :

1. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara pola hidup sehat dengan status gizi siswa di masa Pandemi Covid-19.
2. Sumbangan yang didapat dari pola hidup sehat terhadap status gizi siswa adalah sebesar 25%.

Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil penelitian diatas adalah :

1. Bagi siswa
Siswa diharapkan mampu konsisten dalam penerapan pola hidup sehat yang baik di masa pandemi Covid-19.

Siswa juga diharapkan tetap mematuhi protokol kesehatan selama menjalani aktivitas di luar rumah.

2. Bagi instansi
Melakukan penyuluhan dan sosialisasi secara terstruktur dan masif dalam menjaga pola hidup sehat yang baik di masa pandemi Covid-19. Khususnya sosialisasi akan pentingnya aktif bergerak dan mengurangi konsumsi makanan cepat saji.
3. Bagi Peneliti
Peneliti selanjutnya akan mengambil penelitian yang sama dengan ruang lingkup pembahasan yang lebih kompleks dan penambahan jumlah sampel. Selain itu perlu juga penambahan kuantitas daftar bacaan atau referensi serta kualitas yang baik pula.

DAFTAR PUSTAKA

- Aditya, F. R., Hudah, M., & Zhannisa, U. H. (2021). Analisis Gaya Hidup Sehat Siswa Kelas XII SMAN 14 Semarang di Era Pandemi Covid-19. *Journal of Physical Activity and Sports (JPAS)*, 2(1), 130–138. <https://doi.org/10.53869/jpas.v2i1.54>
- Amaliyah, M., Soeyono, R. D., Nurlaela, L., & Kritiastuti, D. (2021). Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Tata Boga*, 10(1), 129–137.
- Andria, Y., Keolahragaan, F. I., & Padang, U. N. (2019). *Sport Science: 19*, 74–88.
- Arikunto, Suharsimi. (2012). *Prosedur Penelitian Suatu Praktek*. Jakarta: rineka Cipta
- Asmuni, A. (2020). Problematika Pembelajaran Daring di Masa Pandemi Covid-19 dan Solusi Pemecahannya. *Jurnal Paedagogy*, 7(4), 281. <https://doi.org/10.33394/jp.v7i4.2941>
- Banun, Titas Sari. (2016). *Hubungan Antara Pengetahuan PHBS (Perilaku Hidup Bersih dan Sehat) dengan Pola Hidup Sehat Siswa di SD Negeri Tamanan Bantul TA 2015/2016*. S1 thesis. PGSD. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Diaz-Núñez, C., Sanchez-Cochachin, G., & Ricra-Chauca, Y. (2021). Impact of Mobile Applications for a Lima University in Pandemic. *International Journal of Advanced Computer Science and Applications*, 12(2), 752–758. <https://doi.org/10.14569/IJACSA.2021.0120294>
- Eicher-Miller, H. A., & Zhao, Y. (2018). Evidence for the age-specific relationship of food insecurity and key dietary outcomes among US children and adolescents. *Nutrition Research Reviews*, 31(1), 98–113. <https://doi.org/10.1017/S0954422417000245>
- Hardiansyah, S. (2018). Tinjauan Status Gizi Guru Penjasorkes Sekolah Dasar di Kecamatan Sungai

- Beremas. *Jurnal Pendidikan Dan Olahraga*, 1(1), 161–165.
- Hermiina, & Prihatini, S. (2016). Pengembangan media poster sebagai alat bantu edukasi gizi pada remaja terkait keluarga sadar gizi (kadarzi). *Penelitian Gizi Dan Makanan*, 39(1), 15–26. <https://media.neliti.com/media/publications/223583-pengembangan-media-poster-sebagai-alat-b.pdf>
- Hui, D. S., I Azhar, E., Madani, T. A., Ntoumi, F., Kock, R., Dar, O., Ippolito, G., Mchugh, T. D., Memish, Z. A., Drosten, C., Zumla, A., & Petersen, E. (2020). The continuing 2019-nCoV epidemic threat of novel coronaviruses to global health — The latest 2019 novel coronavirus outbreak in Wuhan, China. *International Journal of Infectious Diseases*, 91, 264–266. <https://doi.org/10.1016/j.ijid.2020.01.009>
- Husin, Pramono, Khairil A. (2021). Hubungan Gaya Hidup terhadap Status Gizi Pemain Futsal Evi FC Martapura. *Jurnal medika : Karya Ilmiah Kesehatan*, 6(1). doi:10.35728/jmkik.v6i1.690
- Iskatri, Y., & Rahayu, M. H. (2021). ORIGINAL ARTICLE STUDI KASUS GAMBARAN PEMENUHAN KEBERSIHAN DIRI PADA ANAK DENGAN TUNANETRA DI SLB NEGERI 1 BANTUL. 2(2), 65–70.
- Katmawati S, Supriyadi, Inung S. (2019). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Siswa Kelas VII SMP Negeri (Full Day School). *Jurnal Preventia : The Indonesian Journal of Public Health*, 4(2). <http://dx.doi.org/10.17977/um044v4i2p63-74>.
- Kurdaningsih SV, Sudargo T, Lusmilasari L. Physical activity and sedentary lifestyle towards teenagers' overweight/obesity status. *Int J Community Med Public Health* 2016;3:630-5.
- Lukman, A. M., & Rahmanto, O. (2020). Aplikasi Panduan Pola Hidup Sehat. *Indonesian Journal on Software Engineering (IJSE)*, 6(1), 64–70. <https://doi.org/10.31294/ijse.v6i1.7774>
- Putri, R. F., Sulastri, D., & Lestari, Y. (2015). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Anak Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Nanggalo Padang. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 4(1), 254–261. <https://doi.org/10.25077/jka.v4i1.231>
- Rahayu, Y. A., & Winarso, W. (2018). Berpikir Kritis Siswa Dalam Penyelesaian Matematika. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dan Pembelajaran*, 2(April 2018), 1–11. <https://ejournal.undiksha.ac.id/index.php/JIPP/article/view/13279>
- Republik Indonesia, Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 2 tahun 2020 tentang Standart Antropometri Anak.
- Roflin E, Ferani E.Z. 2021. Kupas Tuntas Analisis Korelasi (1). Pekalongan. Pt. Nasya Expanding Management.
- Rohman, A., & Nurhayati, F. (2021). Hubungan Literasi Kesehatan Dengan Pola Hidup Sehat Siswa Smp Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 101–106.
- Susanna, D. (2020). When will the COVID-19 pandemic in indonesia end? *Kesmas*, 15(4), 160–162. <https://doi.org/10.21109/KESMAS.V15I4.4361>
- Wadolowska, L., Hamulka, J., Kowalkowska, J., Ulewicz, N., Gornicka, M., Jeruszka-Bielak, M., Kostecka, M., & Wawrzyniak, A. (2019). Skipping breakfast and a meal at school: its correlates in adiposity context. report from the ABC of healthy eating study of polish teenagers. *Nutrients*, 11(7). <https://doi.org/10.3390/nu11071563>
- Widayati, S., & Novita, I. (2020). Perubahan Pola Hidup Anak Sebelum dan Selama Pandemi Covid-19. *Al-Hikmah : Indonesian Journal of Early Childhood Islamic Education*, 4(1), 32–39. <https://doi.org/10.35896/ijecie.v4i1.108>
- Yousuf, H., Corbin, J., Sweep, G., Hofstra, M., Scherder, E., Van Gorp, E., Zwetsloot, P. P., Zhao, J., Van Rossum, B., Jiang, T., Lindemans, J. W., Narula, J., & Hofstra, L. (2020). Association of a Public Health Campaign about Coronavirus Disease 2019 Promoted by News Media and a Social Influencer with Self-reported Personal Hygiene and Physical Distancing in the Netherlands. *JAMA Network Open*, 3(7), 1–12. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2020.14323>