

DAFTAR PUSTAKA

- Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 112–121. <https://doi.org/10.15294/ijphn.v2i1.52044>
- Annurullah, G. A., Jasmine, M. S., Saraswati, N. A., & Rizka, Y. (2021). *Faktor Risiko Obesitas Pada Pekerja Kantoran: A Systematic Review*. 2(2).
- Antza, C., Kostopoulos, G., Mostafa, S., Nirantharakumar, K., & Tahrani, A. (2022). The links between sleep duration, obesity and type 2 diabetes mellitus. *Journal of Endocrinology*, 252(2), 125–141. <https://doi.org/10.1530/JOE-21-0155>
- Buanasita, A., & Sulistyowati, I. (2015). Indonesian Journal of Human Nutrition Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas (Difference of Consumption Level of Energy, Fat, Liquid and Hydration Status of Obese and Non Obese Students). *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(1), 11–22. www.ijhn.ub.ac.id
- Buanasita, A., Yanto, A., & Sulistyowati, I. (2015). Perbedaan Tingkat Konsumsi Energi, Lemak, Cairan, dan Status Hidrasi Mahasiswa Obesitas dan Non Obesitas. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 2(1), 11–22. <https://doi.org/10.21776/ub.ijhn.2015.002.01.2>
- Cahyaningrum, A. (2015). Leptin Sebagai Indikator Obesitas. *Jurnal Kesehatan Prima*, 1364–1371.
- Cassidy, S., Chau, J. Y., Catt, M., Bauman, A., & Trenell, M. I. (2017). Low physical activity, high television viewing and poor sleep duration cluster in overweight and obese adults; a cross-sectional study of 398,984 participants from the UK Biobank. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 14(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-017-0514-y>
- Chaput, J. P., Dutil, C., & Sampasa-Kanyinga, H. (2018). Sleeping hours: What is the ideal number and how does age impact this? In *Nature and Science of Sleep* (Vol. 10, pp. 421–430). Dove Medical Press Ltd. <https://doi.org/10.2147/NSS.S163071>
- Charlton, K., Kowal, P., Soriano, M. M., Williams, S., Banks, E., Vo, K., & Byles, J. (2014). Fruit and vegetable intake and body mass index in a large sample of middle-aged australian men and women. *Nutrients*, 6(6), 2305–2319. <https://doi.org/10.3390/nu6062305>
- Christina, D., & Sartika, R. A. D. (2011). Obesitas pada Pekerja Minyak dan Gas. *Kesmas: National Public Health Journal*, 6(3), 104. <https://doi.org/10.21109/kesmas.v6i3.100>

- Csige, I., Ujvárosy, D., Szabó, Z., Lorincz, I., Paragh, G., Harangi, M., Somodi, S., & Santulli, G. (2018). The Impact of Obesity on the Cardiovascular System. In *Journal of Diabetes Research* (Vol. 2018). Hindawi Limited. <https://doi.org/10.1155/2018/3407306>
- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). *Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga The Association between Sleep Duration with Overweight and Obesity Among Education Staff in Campus C of Universitas Airlangga*. 89–93. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i2.2019.89-93>
- Dr. Hasdianah, Siyoto, Dr. H. S., & Peristyowati, Y. (2020). *Gizi, Pemanfaatan Gizi, Diet, dan Obesitas* (978th-602nd-1547th-24th–3rd ed.). Nuha Medika.
- Eslita, L. R. (2018). *Hubungan Antara Tingkat Pendidikan dan Pekerjaan dengan Obesitas pada Wanita Dewasa di Desa Jlare, Kecamatan Ampel, Kabupaten Boyolali*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Furqonia, A., Farapti, & Notobroto, H. B. (2023). Apakah Asupan Natrium Berlebih Merupakan Faktor Risiko Overweight?: Tinjauan Sistematis. *Amerta Nutrition*, 2.
- Geidl, B., Hochuli, M., Németh, Á., Eberl, A., Derron, N., Köfeler, H. C., Tappy, L., Berneis, K., Spinass, G. A., & Gerber, P. A. (2021). Fructose- and sucrose- but not glucose-sweetened beverages promote hepatic de novo lipogenesis: A randomized controlled trial. *Journal of Hepatology*, 75(1), 46–54. <https://doi.org/10.1016/j.jhep.2021.02.027>
- Ghosh, S., Paul, M., Mondal, K. K., Bhattacharjee, S., & Bhattacharjee, P. (2023). Sedentary lifestyle with increased risk of obesity in urban adult academic professionals: an epidemiological study in West Bengal, India. *Scientific Reports*, 13(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-023-31977-y>
- Gjermeni, E., Kirstein, A. S., Kolbig, F., Kirchhof, M., Bundalian, L., Katzmann, J. L., Laufs, U., Blüher, M., Garten, A., & Le Duc, D. (2021). Obesity—an update on the basic pathophysiology and review of recent therapeutic advances. In *Biomolecules* (Vol. 11, Issue 10). MDPI. <https://doi.org/10.3390/biom11101426>
- Hanum, A. M. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147.
- Hayes, J. F., Balantekin, K. N., Altman, M., Wilfley, D. E., Taylor, C. B., & Williams, J. (2018). Sleep Patterns and Quality Are Associated with Severity of Obesity and Weight-Related Behaviors in Adolescents with Overweight and Obesity. *Childhood Obesity*, 14(1), 11–17. <https://doi.org/10.1089/chi.2017.0148>

- Hermawan, D. (2020). *Mengenal Obesitas* (D. H., Ed.). ANDI.
- Hernando, A. A., Cicerchi, C., Kuwubara, M., Orlicky, D. J., Lozada, L. G. S., Nakagawa, T., Johnson, R. J., & Lanasa, M. A. (2021). Umami-induced obesity and metabolic syndrome is mediated by nucleotide degradation and uric acid generation. *Nature Metabolism*, 3(9), 1189–1201. <https://doi.org/10.1038/s42255-021-00454-z>
- Hruby, A., Manson, J. A. E., Qi, L., Malik, V. S., Rimm, E. B., Sun, Q., Willett, W. C., & Hu, F. B. (2016). Determinants and consequences of obesity. In *American Journal of Public Health* (Vol. 106, Issue 9, pp. 1656–1662). American Public Health Association Inc. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2016.303326>
- Hsieh, P. P., Sindhu, F. C., Dewi, M. R., & Sidhiarta, I. G. L. (2023). Hubungan antara durasi tidur dengan kejadian obesitas pada anak: sebuah tinjauan sistematis. *Intisari Sains Medis*, 14(1), 229–236. <https://doi.org/10.15562/ism.v14i1.1303>
- Husain, R. M., Yuliastrid, D., Noordia, A., & Bakti, A. P. (2024). Hubungan Antara Aktivitas Sedentary Lifestyle dan Asupan Gizi Terhadap Kejadian Overweight pada Orang Dewasa. *Jurnal Porkes*, 7(2), 646–661. <https://doi.org/10.29408/porkes.v7i2.26373>
- Intan, S. E. N., Palupi, N. S., & Prangdimurti, E. (2022). Tingkat Asupan Makronutrien dan Gaya Hidup terhadap Risiko terjadinya Obesitas di Lima Provinsi di Indonesia. *Jurnal Mutu Pangan : Indonesian Journal of Food Quality*, 8(2), 88–96. <https://doi.org/10.29244/jmpi.2021.8.2.88>
- Jamaludin, F. N., Dina, R. A., Fajriah, E., & Zahra, A. (2023a). Pola Konsumsi Makanan Sumber Gula, Garam, Lemak dan Hubungannya dengan Penyakit Obesitas di Desa Babakan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*, 4(2), 25–31.
- Jamaludin, F. N., Dina, R. A., Fajriah, E., & Zahra, A. (2023b). Pola Konsumsi Makanan Sumber Gula, Garam, Lemak dan Hubungannya dengan Penyakit Obesitas di Desa Babakan. *Jurnal Sains Dan Teknologi Kesehatan*, 4(2), 25–31.
- Juliatin, & Hasniar. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja. *Student Research Journal*, 2(6), 137–149. <https://doi.org/10.55606/srj-yappi.v2i6.1633>
- Khil, J., Chen, Q. Y., Lee, D. H., Hong, K. W., & Keum, N. N. (2024). Water intake and obesity: By amount, timing, and perceived temperature of drinking water. *PLoS ONE*, 19(4 April). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0301373>

- Kim, Y.-J., Oh, S. N., Kong, E.-K., & Seon, E.-S. (2024). Association between Water Intake and Abdominal Obesity: The Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2019–2021. *Korean Journal of Family Medicine*. <https://doi.org/10.4082/kjfm.23.0277>
- Kinasih, P., Syauqy, A., & Margawati, A. (2024). Sedentary lifestyle, persentase lemak tubuh, dan massa otot berhubungan dengan kejadian obesitas pada usia paruh baya dan lanjut usia. *Holistik Jurnal Kesehatan*, 18(8), 1067–1075. <https://doi.org/10.33024/hjk.v18i8.548>
- Kinasih, P., Syauqy, A., Margawati, A., Noor, E. R., & Rahfiludin, Z. (2024). October-December, 2024 AcTion: Aceh Nutrition Journal The associations of healthy eating index, sedentary lifestyle, and sleep quality with obesity in middle-aged and older adults in Semarang Hubungan healthy eating index, sedentary lifestyle, dan kualitas tidur dengan obesitas pada usia paruh baya dan lanjut usia di Semarang. *Aceh. Nutri. J*, 9(4). <https://doi.org/10.30867/action.v9i4.1877>
- Kurniawati, F., Sitoayu, L., Melani, V., Nuzrina, R., & Wahyuni, Y. (2020). *Hubungan Pengetahuan, Konsumsi Cairan dan Status Gizi dengan Status Hidrasi pada Kurir Ekspedisi Relationship between Knowledge, Fluid Intake and Nutritional Status with Hydration Status of Expedition Couriers*.
- Lampuré, A., Castetbon, K., Deglaire, A., Schlich, P., Péneau, S., Hercberg, S., & Méjean, C. (2016). Associations between liking for fat, sweet or salt and obesity risk in French adults: A prospective cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*, 13(1). <https://doi.org/10.1186/s12966-016-0406-6>
- Li, Z., Zhang, Z., Ren, Y., Wang, Y., Fang, J., Yue, H., Ma, S., & Guan, F. (2021). Aging and age-related diseases: from mechanisms to therapeutic strategies. In *Biogerontology* (Vol. 22, Issue 2, pp. 165–187). Springer Science and Business Media B.V. <https://doi.org/10.1007/s10522-021-09910-5>
- Marikhatin. (2018). *Pola Konsumsi Makanan Berisiko Hipertensi Pada Karyawan UPTD Puskesmas Bojong Kabupaten Tegal*. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Mayzarah, A., Yusuf, R. A., Sani, A., Andayanie, E., & Hardi, I. (2023). Pengaruh Gaya Hidup Sehat Terhadap Produktivitas Pegawai Kantor Badan Pengelolaan Keuangan Daerah Luwu. In *Window of Public Health Journal* (Vol. 4, Issue 3).
- Mellisa, Simanjuntak, B. Y., & Krisnasary, A. (2023). *Hubungan Pola Konsumsi Gula, Garam dan Minyak Dengan Obesitas Sentral Pada Pegawai Pemerintah di Kantor Dinas Perpustakaan dan Kearsipan Daerah Provinsi Bengkulu*.

- Moghaddam, A. S., Saneei, P., Keshteli, A. H., Daneshpajouhnejad, P., Esmailzadeh, A., & Adibi, P. (2020). Water intake and intra-meal fluid consumption in relation to general and abdominal obesity of Iranian adults. *Nutrition Journal*, 19(1). <https://doi.org/10.1186/s12937-020-00551-x>
- Moser, A. D., Hemberger, P. K., & Nakato, A. M. (2021). Relationship between functional capacity, nutritional status and sociodemographic variables of institutionalized older adults. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 24(5). <https://doi.org/10.1590/1981-22562021024.210211.en>
- Muhammad Athaya Zain, & Muhammad Irfan Hanif. (2023). Optimalisasi Manajemen Waktu Tidur Demi Meningkatkan Produktivitas Remaja Dengan Pendekatan Kesehatan Dan Nilai-Nilai Islam. *Jurnal Bintang Manajemen*, 1(4), 153–161. <https://doi.org/10.55606/jubima.v1i4.2258>
- Napitupulu, B. P., & Benedict, I. (2019). Tourism and Hotel Academy of Darma Agung (APP Darma Agung) Medan 1 2. *Jurnal Akomodasi Agung*, 1.
- Nurhuda, P. M., Ningrum, D., & Sopiah, P. (2024). Studi Sequential Explanatory Sedentary Lifestyle dan Lingkar Pinggang sebagai Parameter Obesitas Abdominal pada Pegawai. *Jurnal Keperawatan Profesional (KEPO)*, 5(1), 41–52. <https://doi.org/10.36590/kepo.v5i1.925>
- Okfiani, L., Ambarwati, R., & Susiloretni, K. A. (2022). Aktivitas, Konsumsi Makanan, Faktor Fisiologis, dan Riwayat Obesitas Keluarga Kaitannya dengan Obesitas pada Pegawai: Studi Kasus-Kontrol. *Amerta Nutrition*, Vol. 6(Issue 3), 245–255.
- Peraturan Menteri Kesehatan Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Permana, R. A., & Rosalini, W. (2024). Faktor Determinan Status Hidrasi Pada Remaja Usia 15-18 Tahun Di SMA Negeri Balung. *Nursing Sciences Journal*, 8(1).
- Pramesti, I. I., & Ayu, D. P. (2024). Hubungan Durasi Tidur dan Kebiasaan Konsumsi Makanan Pedas Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Politeknik Negeri Jember. *Jurnal Gizi*, 44.
- Pribadi, P. S. A., & Nurhayati, F. (2018). *Hubungan Antara Aktivitas Sedentari Dengan Status Gizi Siswa Kelas X MAN Kota Mojokerto*. <http://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archive>
- Putri. (2022). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi, Durasi Tidur, dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Media Gizi Kesmas*, 11(2), 464–474.

- Putri, D. A., Wahyuningsih, U., & Marjan, A. Q. (2024). Faktor Risiko Konsumsi Gula, Garam, dan Lemak, Kualitas Tidur, Aktivitas Fisik Kaitannya dengan Obesitas Sentral pada Pegawai UPN “Veteran” Jakarta. *Jurnal Ilmu Gizi Dan Dietetik*, 3(4), 278–285. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.4.278-285>
- Radite Nusasenjaya, D., Kk, M., & Ok, S. (2024). *Perspektif Kesehatan Kerja Pada Pekerja Obesitas Terhadap Pengaruh Produktivitas Kerja*. 1(2), 202–206. <https://doi.org/10.572349/husada.v1i1.363>
- Rahmad, A. H. Al. (2019). *Sedentari Sebagai Faktor Kelebihan Berat Badan Remaja*. <http://ejournal.poltekkes-pontianak.ac.id/index.php/JVK>
- Reynaldy, R., Nelly, P., & Tati, M. (2013). *Hubungan Pendapatan Keluarga dengan Kejadian Obesitas pada Anak Sekolah Dasar di Kota Manado*.
- Rosa, S., & Riamawati, L. (2019). Hubungan Asupan Kalsium, Air, dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pekerja Bagian Perkantoran Correlation between Calcium, Water Intake, Physical Activity and Central Obesity in Office Workers. *Amerta Nutr*, 33–39. <https://doi.org/10.2473/amnt.v3i1.2019.33-39>
- Rosmiati, R., Haryana, N. R., Firmansyah, H., & Purba, R. (2023). Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Obesitas pada Pekerja Urban di Indonesia. *Amerta Nutrition, Issue 2SP*, 164–170.
- Safitri, D. E., & Rahayu, S. (2020). *Determinan Status Gizi Obesitas pada Orang Dewasa di Perkotaan: Tinjauan Sistematis The Determinants of Urban Adults' Obesity : Systematic review*.
- Sahara, L. I., & Adelina, R. (2021). *Analisis Asupan Lemak Terhadap Profil Lemak Darah Berkaitan dengan Kejadian Penyakit Jantung Koroner (PJK) di Indonesia* (Vol. 1, Issue 2). <http://journal.binawan.ac.id/JAKAGI>
- Sahita, C., Nattassya Tiara, D., Rizza Mukti, A., Putri Harwati, H., Retno Lestari, C., Studi Gizi, P., & Kesehatan, F. (2023). *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food Hubungan Durasi Tidur dengan Berat Badan* (Vol. 2, Issue 23). <http://e-journal.ivet.ac.id/index.php/IJNuFo>
- Shabrina, E., Briawan, D., Ekayanti, I., & Riyadina, W. (2022). Changes in sugar, salt, and fat intake among obese adults: cohort study. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 10(3), 109. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2022.10\(3\).109-118](https://doi.org/10.21927/ijnd.2022.10(3).109-118)
- Silveira, E. A., Mendonça, C. R., Delpino, F. M., Elias Souza, G. V., Pereira de Souza Rosa, L., de Oliveira, C., & Noll, M. (2022). Sedentary behavior, physical inactivity, abdominal obesity and obesity in adults and older adults: A systematic review and meta-analysis. *Clinical Nutrition ESPEN*, 50, 63–73. <https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2022.06.001>

- Sugiyanto, N. A. (2017). *Hubungan Kebiasaan Konsumsi Lemak dan Aktivitas Fisik*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sulastri, S., P, R. I. R., & Yuliyana, T. (2024). Hubungan perilaku sedentary dan asupan makan dengan obesitas karyawan. *Journal of Public Health Innovation*, 5(01), 86–93. <https://doi.org/10.34305/jphi.v5i01.1169>
- Sumarni, & Bangkele, E. Y. (2023). Persepsi Orang Tua, Guru dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(1).
- Suryani, N., Jailani, Ms., Suriani, N., Raden Mattaher Jambi, R., & Sulthan Thaha Saifuddin Jambi, U. (n.d.). *Konsep Populasi dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan*. <http://ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id/index.php/ihsan>
- Susanto, P. C., Arini, D. U., Yuntina, L., Soehaditama, J. P., & Nuraeni. (2024). Konsep Penelitian Kuantitatif: Populasi, Sampel, dan Analisis Data (Sebuah Tinjauan Pustaka). *Jurnal Imu Multidisiplin*. <https://doi.org/10.38035/jim.v3i1>
- Sutardi, M. A. G. (2024). *Hubungan Pengetahuan Mengenai Hidrasi Sehat dan Kecukupan Minum Air Putih dengan Kelebihan Berat Badan pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Lampung*.
- Taheri, S., Lin, L., Austin, D., Young, T., & Mignot, E. (2004). Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. *PLoS Medicine*, 1, 210–217. <https://doi.org/10.1371/journal.pmed.0010062>
- Wang, H., Steffen, L. M., Zhou, X., Harnack, L., & Luepker, R. V. (2013). Consistency between increasing trends in added-sugar intake and body mass index among adults: The Minnesota Heart Survey, 1980-1982 to 2007-2009. In *American Journal of Public Health* (Vol. 103, Issue 3, pp. 501–507). <https://doi.org/10.2105/AJPH.2011.300562>
- WHO. (2000). *Health systems: improving performance*. World Health Organization.
- Wuri, H. M. (2021). *Hubungan Konsumsi Cairan dan Status Gizi dengan Status Hidrasi pada Siswa di SMP Plus Darus Sholah Kabupaten Jember*. Politeknik Negeri Jember.
- Xu, Z., Chen, M., Yao, Y., Yu, L., Yan, P., Cui, H., Li, P., Liao, J., Zhang, B., Yao, Y., Liu, Z., Jiang, X., Liu, T., & Xiao, C. (2023). Temporal relationship between sleep duration and obesity among Chinese Han people and ethnic minorities. *BMC Public Health*, 23(1). <https://doi.org/10.1186/s12889-023-15413-4>

- Yanti, R., Nova, M., & Rahmi, A. (2021). *Asupan Energi, Asupan Lemak, Aktivitas Fisik Dan Pengetahuan, Berhubungan dengan Gizi Lebih pada Remaja SMA*.
- Young, C. S., Won, W. H., Jung, L. H., Mi, H. K., Seong, Y. H., & Jung, K. Y. (2017). Relationship of sodium consumption with obesity in Korean adults based on Korea National Health and Nutrition Examination Survey 2010~2014. *Journal of Nutrition and Health*, 50(1), 64–73. <https://doi.org/10.4163/jnh.2017.50.1.64>
- Zheng, T., Wang, Q., Dong, Y., Ma, W., Zhang, Y., Zhao, Y., Bian, F., & Chen, L. (2020). High Glucose-Aggravated Hepatic Insulin Resistance: Role of the NLRP3 Inflammasome in Kupffer Cells. *Obesity*, 28(7), 1270–1282. <https://doi.org/10.1002/oby.22821>
- Zhou, L., Stamler, J., Chan, Q., Van Horn, L., Daviglus, M. L., Dyer, A. R., Miura, K., Okuda, N., Wu, Y., Ueshima, H., Elliott, P., & Zhao, L. (2019). Salt intake and prevalence of overweight/obesity in Japan, China, the United Kingdom, and the United States: the INTERMAP Study. *American Journal of Clinical Nutrition*, 110(1), 34–40. <https://doi.org/10.1093/ajcn/nqz067>
- Zhou, L., Zeng, Q., Jin, S., & Cheng, G. (2017). The impact of changes in dietary knowledge on adult overweight and obesity in China. *PLoS ONE*, 12(6). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0179551>