

DAFTAR PUSTAKA

- Adhyputra, Intan, Rozasyilvana., Roekmantara, Tjoekra., dan Indrasari, Eva, Rianti. (2021). Dampak Pandemi Covid-19 terhadap Perilaku Sedentary pada Mahasiswa Fakultas Universitas Kedokteran Islam Bandung. Prosiding Kedokteran: 7 (1)
- Adimuntja, N. P., Asriati, A., & Nurdin, M. A. (2023). Perilaku Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa Universitas Cenderawasih. Jurnal Promotif Preventif: 6 (2). 218 – 229. <https://doi.org/10.47650/jpp.v6i2.737>,
- Adnyana, I Gede Mandra., dkk. (2024). Hubungan Lemak Subkutan dengan Kebugaran Jasmani Daya Tahan Otot pada Mahasiswa FKIK Universitas Warmadewa. Aesculapius Medical Journal: 4 (2).
- Arfianti, Aysa., Handayani, Dewi., dkk. (2025). Kajian Genetik pada Kasus Obesitas: Faktor Keturunan Vs Lingkungan: 2 (5).
- Agustina, Wiwin., Lestari, Rizki, Muji., dan Prasida, Ditha, Wastu. (2023). Hubungan Sedentary lifestyle dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya. Jurnal Surya Medika: 9 (1). 1-8.
- Alfionita, N., Sulistyorini, L., Septiyono, E. A. (2023). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Status Gizi Remaja pada Masa Pandemi Covid-19 di SMPN 14 Jember. Pustaka Kesehatan, 11(2). 92-101.
- Andalasari, R, B. A. B. (2018). Kebiasaan olahraga berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa Poltekkes Kemenkes Jakarta III. Poltekkes Kemenkes Jakarta III, 5(2), 179–191.
- Andya, M, D., Sopiandi., Hariyadi, D., dan Dahliansyah. (2022). Hubungan Sedentary lifestyle Dan Pola Makan Terhadap Status Gizi Pada Remaja. Pontianak Nutrition Journal (PNJ): 5 (2).
- Annisa, Sarah, Rania., dan Zahra, Asy Syifa, Anwari. (2021). Hubungan Antara Emotional Eating Dengan Penambahan Body Mass Index di Masa

Pandemi Covid-19. Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat UPNVJ 2021.

Apriyani, Amelia., Deniati, Kiki., dan Gea, Nurti, Yunika, K. (2022). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Risiko Obesitas pada Mahasiswa Stikes Medistra Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*: 1 (1).

Arsita, Anggun Tri., dkk. (2024). Gambaran Tingkat Kecukupan Lemak, Karbohidrat dan Kejadian Obesitas Siswa Menengah Kejuruan. *Prosiding Seminar Nasional UNIMUS*: 7.

Asriyanti, Aminyoto, M. & Duma, K. (2023) Hubungan Asupan Energi dan Sedentary lifestyle dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman. *J. Verdure* 5, 10–17.
<https://jurnal.stikesmm.ac.id/index.php/verdure/article/view/243>

Avrialdo, M., & Elon, Y. (2023). Hubungan aktivitas fisik mahasiswa overweight dan obesitas menurut Indeks Massa Tubuh. *Nutrix Journal*, 7(1), 50–58.

Avrialdo, Maykel., dan Elon, Yunus., (2023). Hubungan Sedentary lifestyle Mahasiswa Overweight dan Obesitas Menurut Indeks Massa Tubuh. *Journal Nutrix*: 7 (1).

Bahar, Hartati., Effendy, Devi, Savitri., Lestari, Hariati., dan Tosepu, Ramadhan. (2023). Edukasi Program PESPA (Pentingnya Sarapan Pagi) Bagi Kesehatan Pada Siswa Siswi SMPN 15 Kota Kendari Sulawesi Tenggara. *Jurnal Dedikatif Kesehatan Masyarakat*: 3 (2), 23-28.

Cebolla, A., Barrada, J. R., dan Van Strien, T. (2016). Internal structure and measurement invariance of the dutch eating behavior questionnaire (DEBQ) in a (nearly) representative dutch community sample. *European Eating Disorders Review*: 24 (6), 503 – 509.

Damayanti, Amilia Yuni., dkk. (2023). Pengaruh Ketebalan Lemak Subkutan Terhadap Kadar HDL dan LDL Mahasiswi Overweight di Universitas Berbasis Pesantren. *Amerta Nutrition*: 7 (13-17).

- Djalil, Rahmat Hidayat., Kasim, Zainar., dan Bawenti, Sri Hardini. (2024). Hubungan Sedentary Lifestyle dengan Tekanan Darah pada Mahasiswa Keperawatan di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Manado. *Jurnal Kesehatan Amanah*: 8 (2). <https://doi.org/10.57214/jka.v8i2.670>
- Fadhlurrahman, Ilham Zayda., dan Alfarabi, Rafli Dzuhair. (2026). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Cepat Saji dengan Risiko Obesitas pada Mahasiswa di Kecamatan Rappocini, Kota Makassar. *Journal of Applied Health Sciences*: 2 (2).
- Fajanah, F. (2018). Faktor – Faktor Determinan Sedentay Lifestyle pada Remaja. Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I. & Jannah, M. (2019). Perilaku Sedentary lifestyle dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka. *ARKESMAS*, 4(1), pp. 134-142.
- Felndity, Bartol., Sahsun, Darmila., Saiful, Sinta., dkk. (2025). Upaya Pencegahan Obesitas pada Remaja Melalui Pendidikan Kesehatan. *Indonesian Journal of Community Empowerment*: 2 (4). <https://doi.org/10.62335>
- Ghanemi, A., Yoshioka, M., dan Jonny St-Amand. (2018). Broken Energy Homeostasis and Obesity Pathogenesis: The Surrounding Concepts. *Journal of Clinical Medicine*: 7 (453).
- Gill, M. *et al.* (2018). Correlates of Social Support and its Association with Physical Activity Among Young Adolescents. *Health Education and Behavior*, 45(2), pp. 207-216.
- Gonçalves, I. d. S. A., Filgueiras, M. D. S., Moreira, T. R., Thomé, M. S., Paiva, G. L. D., Almeida, G. P. d., Mitre Cotta, R. M., Campos, T. d. N., de Oliveira Freitas, D. M., Farias de Novaes, J., de Oliveira, A. F., & Dias da Costa, G. (2024). *Interrelation of Stress, Eating Behavior, And Body*

- Adiposity in Women With Obesity: Do Emotions Matter?* Nutrients: 16 (23), 4133. <https://doi.org/10.3390/nu16234133>
- Hadar, Shoval, D., Alon, Tirosh, M., Asraf, K., Tannous, Haddad, L., dan Tzischinsky, O. (2022). Lifestyle Changes, Emotional Eating, Gender, and Stress during COVID-19 Lockdown. *Nutrients*, 14(18), 3868. <http://dx.doi.org/10.3390/nu14183868>
- Hagan, M. J., et al. (2020). *Emotional eating in healthy individuals and patients with an eating disorder: Evidence from psychometric, experimental and naturalistic studies*. *Appetite*, 149, 104630. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2020.104630>
- Halim, Raja Dwi Permata dan Wijaya, Fransisca Januarumi Marhendra. (2023). Komposisi Tubuh dan Status Antropometri Atlit Puslatda Senam Artistik Gymnastik Jawa Timur. *Jurnal e-Clinic*: 11 (2).
- Hamzah, H., & Susy Olivia Lontoh. (2025). Hubungan aktivitas fisik dengan tingkat stres pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2022–2023. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 5(2), 396–403.
- Handayani, Ghina Nuraiffah R., Intiyati, Ani., dkk. (2025). A Descriptive Study of Balanced Nutrition Knowledge, Eating Patterns, and Nutritional Status Among Grade X Students at State Senior High School 22 Surabaya. *Journal of Nutrition Explorations*: 3 (3). <https://doi.org/10.36568/jone.v3i3.611>
- Hanifa, E. (2022). Hubungan Sedentary lifestyle Terhadap Kadar Hemoglobin Pada Pekerja Bangunan Di Kota Medan. *Jurnal Fakultas Kedokteran, Universitas Islam Sumatera Utara*, 9, 356–363.
- Harjuna, Rafiq Tri Belan., Hasnida., dan Fauzia, Rahma. (2025). Pengaruh Stres Terhadap Emotional Eating Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Tugas Akhir. *Journal of Innovative and Creativity*: 5 (2).

- Harun. (2020). Sedentary lifestyle berjalan kaki terhadap pencegahan penyakit tidak menular (noncommunicable disease): Literatur review. *Preventia: Indonesian Journal of Public Health*, 5(2), 67–79.
- Hasanah, U. (2024). Emotional eating dan kaitannya dengan status gizi pada mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 16(1), 45–52.
- Hastuti, P. (2018). *Genetika Obesitas*. Seleman. Gajah Mada University Press
- Hermawan, & Et.al. (2020). *Mengenal Obesitas*. Penerbit Abadi.
- Heatherton, T. F., & Baumeister, R. F. (1991). *Binge Eating as Escape from Self-awareness*. *Psychological Bulletin*, 110(1), 86–108.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.110.1.86>
- Hidayah, Andi, Nurul., Ariani, Malisa., Manto, Onieqie, Ayu, Dhea., dan Hj. Latifah. (2024). Hubungan Sedentary Lifestyle dan Tingkat Stress Terhadap Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Jiwa*: 12 (4).
- Irfan Khakim, M., Brahma Adiputra, F., & Martha Indria, D. (2022). Hubungan Usia, Pendidikan Terakhir, Pekerjaan dan Jenis Kelamin dengan Aktivitas Fisik dan Pola Hidup Sedenter Usia Dewasa di Kota Malang. *Jurnal Bio Komplementer Medicine*, 9(1), 1–6.
<https://jim.unisma.ac.id/index.php/jbm/article/view/14902>
- Irwansyah, Pindi Dwi., Arini, Shintia Yunita., Dwiyanti, Endang., dkk. (2024). Emotional Eating on Sedentary Workers: Is It Caused by Individual Characteristics, Exercise Habits, and Work Stress?. *The Indonesian Journal of Occupational Safety and Health*: 13 (2).
- Irzanti, Adya. F., Husodo, Besar, T., dan Kusumawati, Aditya. (2023). Faktor yang Berhubungan dengan *Emotional Eating* pada Mahasiswa di Semarang. *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*: 22 (6).

- Jayanti, T. N., et al. (2022). Pencegahan dan pengendalian hipertensi pada lansia di Kampung Kb Desa Cibiru Wetan. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 4(4), 793–798. <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Karimanudin, Isnandhani Rasyid., Nursetyanti, Ramadhanisa Ihsanty., dkk. (2025). Dampak Konsumsi Makanan Tinggi Gula Terhadap Perubahan Mood Pada GenZ. *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*: 2 (3).
- Karki, A., Shrestha, A., & Subedi, N. (2019). Prevalence and associated factors of childhood overweight / obesity among primary school children in urban Nepal. 1–12.
- Kemenkes. 2021. Epidemi Obesitas.
- Kementrian Kesehatan. (2023). Ayo Sehat Kemenkes. Retrieved September 23, 2024, from <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengatasi-ancaman-sedentary-lifestyle-untuk-kesehatan>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Sedentary Behavior* vs Aktivitas Fisik. Direktorat Jenderal Kesehatan Lanjutan. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/2663/sedentary-behavior-vs-aktifitas-fisik
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2026). Penyelarasan Indikator RIBK Tahun 2025-2029 dengan Perencanaan Daerah. https://plid.metrokota.go.id/dokumen/1759330919_V1_RIBK%20Kesel%20Pusat%20Daerah%2012062026.pdf
- Khamidah, Adjeng Faricka., Iwaningsih, Sri., dan Ningtiyas, Luthfiana Nurkusuma. (2024). Hubungan Asupan Zat Gizi dan Emotional Eating dengan Kejadian Obesitas. *Jurnal Riset Gizi*: 12 (1).
- Kusumo, M.P. (2020). *Buku Pemantauan Sedentary lifestyle*. Mahendro Prasetyo Kusumo, Yogyakarta: The Journal Publishing.

- Maharani, T., dan Khomsan, A. (2024). Hubungan Mindful Eating dan Tingkat Stres dengan Status Gizi pada Siswa SMA Global Persada Mandiri School. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 3(3), 199–208. <https://doi.org/10.25182/jigd.2024.3.3.199-208>
- Malau, Riris Lamtota., Susaldi., dan Sumedi. (2025). Hubungan Sedentary Lifestyle dan Emotional Eating dengan Kelebihan Berat Badan (Overweight) pada Mahasiswa/I Reguler Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Indonesia Maju di Jakarta 2025. *Jurnal Ilmiah Penelitian Mahasiswa*: 3 (6). <https://doi.org/10.61722/jipm.v3i6.1687>
- Mayataqillah, Fajriyah., Nugraheni, Fitriana., dan Zulkarnain, Octo. (2023). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Sma Negeri 1 Bintan Timur. *Jurnal Info Kesehatan*: 13 (1).
- Min, K., Wang, J., Liao, W., Astell-burt, T., Feng, X., Cai, S., Liu, Y., Zhang, P., Su, F., Yang, K., Sun, L., Zhang, J., Wang, L., & Liu, Z. (2021). Dietary Patterns and Their Associations with Overweight / Obesity Among Preschool Children in Dongcheng District of Beijing: Cross Sectional Study. 1–14.
- Multazami, L. P. Hubungan Stres, Pola Makan, dan Sedentary Lifestyle. *Nutr. (Nutrition Reseach Dev. Journal)* 02, 1–9 (2022). <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v2i1.52293>.
- Mursidah, I. S., Nur F., Siregar, F. N. M., Damayanti, A. E., & Nuralita, N. S. (2024). Hubungan *Emotional Eating* dengan Status Gizi pada Remaja SMAS Muhammadiyah 02 Medan. *Jurnal Implementa Husada*: 5 (2), 112–119.
- Nabila, S. A., Rahmiwati, A., Novrikasari, N., & Sunarsih, E. (2024). *Perilaku pola makan dan aktivitas fisik terhadap masalah obesitas: Systematic review*. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 7(3), 498–505. <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/MPPKI/article/view/4533>

- Ngizan, Nur, F., dan Iqbal, Muhammad. (2023). Hubungan Gaya Hidup “Nongkrong”, Aktivitas Sedentary, dan Konsumsi Minuman Manis dengan Status Gizi pada Mahasiswa. *Jurnal Nutrisia*: 25 (1), 1 – 10.
- Ningtyas, N. S. A., & Isaura, E. R. (2024). *Emotional Eating and Psychological Distress: Unveiling the Hidden Struggles of International Students in Surabaya*. *Amerta Nutrition*: 8 (4), 582–592.
- Nisa, Khoirun., dan Sari, Rachma Kurnia. Hubungan Aktivitas Fisik, Pola Makan, dan Kecukupan Energi dengan Kejadian Gizi Lebih. *Jurnal Kesehatan Tambusai*: 6 (3).
- Nuramalia, Salma, A. R., dan Sumarmi, Sri. (2024). Hubungan antara Tingkat Stres Akademik dengan Perilaku Makan pada Mahasiswa S1 Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga. *Media Gizi Kesmas*.
<https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.192-199>
- Nurdiani, R., Rahman, N. A., dan Madanijah, S. (2023). Perilaku Makan Tipe Emotional, External dan Restrained Kaitannya dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(1), 59–65.
<https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.1.59-65>
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). Yuk, Mengetahui Apa itu Kegiatan Sedentari? Kemenkes RI. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/yuk-mengenal-apa-itu-kegiatan-sedentari>
- Oktarina, Mona., dkk. (2023). Perbandingan Indeks Massa Otak Skeletal antara Mahasiswa Fisioterapi dengan Indeks Massa Tubuh Normal, Overweight dan Obesitas. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*: 10 (4).
- Paputungan, Frezy. (2023). Karakteristik Perkembangan Masa Dewasa Awal. *Journal of Education and Culture*: 3 (1).
- Park, J. H., Moon, J. H., Kim, H. J., Kong, M. H., & Oh, Y. H. (2020). Sedentary Lifestyle: Overview of Updated Evidence of Potential Health Risks.

- Korean Journal of Family Medicine, 41, 365–373.
<https://doi.org/https://doi.org/10.4082/kjfm.20.0165>
- Permana, Juwita Cahaya., Maskar, Dadi Hidayat., dan Anwar, Khoirul. (2024). Hubungan *Emotional Eating* terhadap Status Gizi pada Remaja Putri di SMAN 26 Jakarta. *Jurnal Gizi dan Dietetik*: 3 (1).
- Permatasari Defitaria, Oktavianus, W.A. (2021). Hubungan Aktifitas Fisik Dan Terjadinya Osteoporosis Pada Wanita Pascamenopause Di Poliklinik Tulang RSUD Dokter Soedarso Pontianak. *Jurnal Mahasiswa PSPD FK Universitas Tanjungpura*.
- Piloto, Thesya Claudya Putri., dan Nugraheni, Fitriana. (2024). Hubungan Jenis Kelamin dengan Emotional Eating pada Remaja. *Jurnal Gizi Unesa*: 4 (4).
- Prananda, Agnia., Multahadi, Farid., dan Nesa Pebiola. (2023). Pola Hidup Sehat dan Faktor – faktor yang Memengaruhi Mahasiswa Perantau di Lingkungan Kampus. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*: 2 (1). 100 – 109.
- Puji, L., Program, M., Gizi, S., Ilmu, J., Masyarakat, K., & Keolahragaan, I. (2022). Hubungan stres, pola makan, dan sedentary lifestyle dengan status gizi mahasiswa. *Nutrizione*.
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>
- Puspita, Cinta Dina., Aryani, Kania Permata., Ariftina, Kinanti Hidayah., dkk. (2025). Peran Pola Makan dan Aktivitas Fisik terhadap Berat Badan Kurang di Kalangan Mahasiswa Kesehatan Masyarakat UNNES. *Journal of Family Life Education*: 5 (1).
- Puspasari, I., Sulchan, M., & Widyastuti, N. (2017). Sedentary lifestyle sebagai faktor risiko terhadap kejadian obesitas anak. *Journal of Nutrition College*, 6(4), 338–345. <https://doi.org/10.14710/jnc.v6i4.18978>

- Puspikawati, Septa, I., Sebayang, Susi, K., dan Mathofani, Shelviana. (2024). Pendidikan Gizi dalam Upaya Pencegahan Obesitas pada Mahasiswa dan Siswa Melalui Kader Generasi Z. *Media Gizi Kesmas*: 13 (2).
- Qonita, A., Setiorini, A., Ratna, M. G., dan Zuraida, R. (2024). Dampak Stres pada Kesehatan. *Medula*: 14 (12).
<https://mail.journalofmedula.com/index.php/medula/article/download/1404/1086>
- Rahma, Syifa Imaniar., Lukman, Mamat., dan Witdiawati. (2025). Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle pada Remaja di Era Digital. *Malahayati Nursing Journal*: 7 (5).
- Rachma, Rizky, Aulia., dan Mahmudiono, Trias. (2023). Hubungan Faktor Genetik dan Asupan Energi dengan Kejadian Obesitas. *Media Gizi Kesmas*: 12 (2). 1002-1006.
- Rachmawati, Elshinta., Sofianita, Nur, Intania., Arini, Firlia, Ayu., dan Maryusman, Taufik. (2023). Hubungan Emotional Eating Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan UPN “Veteran” Jakarta. *Jurnal Mahasiswa dan Peneliti Kesehatan*: 10 (01). 43 – 55.
- Rah, J. H., Melse-Boonstra, A., Agustina, R., van Zutphen, K. G., & Kraemer, K. (2021). The Triple Burden of Malnutrition Among Adolescents in Indonesia. *Food and Nutrition Bulletin*, 42(1), S4–S8.
<https://doi.org/10.1177/03795721211007114>
- Rahadian, Fairy, Amara., Wahyuningsih, Utami., Simanungkalit, Sintha Fransiske. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Amerta Nutrition*: 8 (24-34).
- Rahima, E. A. (2025). Hubungan Asupan Serat dan *Screen Time* dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Politeknik Negeri Jember [Skripsi, Politeknik Negeri Jember].

- Rahmah, Rizka, Auliyaur., Panjaitan, Christin., dan Hendrati, Lucia, Yovita. (2023). Penyebab Terjadinya Obesitas pada Remaja Putri (10 - 24 Tahun). Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia: 6 (6).
- Rahma, Syifa Imaniar., Lukman, Mamat., Witdiawati. (2025). Studi Deskriptif: Sedentary Lifestyle pada Remaja di Era Digital. Malahayati Nursing Journal: 7 (5). <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i5.19890>
- Rahmawati, Deva, Wahyu., dan Wibowo, Sapto. (2022). Survei Sedentary lifestyle Siswa Sma Negeri 4 Kota Pasuruan Pada Masa Pandemi Covid-19. Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan: 10 (01).
- Rahmawati, Reny., Fandir, Abdul., Khatimah, Husnul., Alwi, Juwitriani., Prabowo, Nyono Dedi., dan Manik, Meintansari. (2025). Hubungan Pola Konsumsi Makanan Dan Sedentary lifestyle Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Sarjana di Universitas Sebelas Maret. Jurnal Ilmiah Panned: 20 (2).
- Ramadhani, I. R., & Mastuti, E. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental: 2 (1). <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.36545>
- Ramadhani, Sevila, P. (2025). Stres Akademik dengan Emotional Eating pada Mahasiswa. Jurnal Psikologi Indonesia: 3 (01). 253 – 261.
- Rauzan, Muhammad Phirous., dkk. (2025). Analisis Kualitas Tidur, Pola Aktivitas Fisik, Massa Otot, Massa Lemak, dan Body Mass Index Pada Member Idachi Fitness
- Rizkiah, Erlita Cahaya., dkk. (2023). Hubungan Beban Glikemik, Aktivitas Fisik, Stres Kerja Dengan Lemak Visceral Pada Pekerja Di Dinas Tenaga Kerja Dan Transmigrasi Provinsi Banten. Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi: 1 (3). <https://doi.org/10.55606/jikg.v1i3.1487>
- Rohmatika, Nelly., Hermanto., dan Rosela, Kristin. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan dengan Kejadian Obesitas pada Anggota Polri di

- Polda Kalimantan Tengah. Jurnal Riset Ilmu Kesehatan Umum: 2 (2).
<https://doi.org/10.57213/jrikuf.v2i2.428>
- Ronitawati, Putri., dkk. (2022). Persen lemak tubuh, aktivitas fisik, body image, asupan energi, asupan karbohidrat berkorelasi dengan keragaman makanan pada remaja di perkotaan. Aceh Nutrition Journal: 7 (2).
<http://dx.doi.org/10.30867/action.v7i2.489>
- Salsabiela, Adinda. S., dan Putra, Wahyu, K. Y. (2022). Perilaku Makan Berlebihan Akibat Emosi di Kalangan Mahasiswi Tingkat Akhir Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia Selama Pandemi Covid-19 pada Tahun 2021. Jurnal Gizi Kesehatan Masyarakat Indonesia: 2 (2).
<https://doi.org/10.7454/ijphn.v2i2.5790>
- Salsabila, Ainia Mutiara., Khasanah, Uswatun., dan Suhaeni, Eni. (2026). Hubungan Kebiasaan Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa dan Siswi Sma Negeri 8 Cirebon. Jurnal Kelitbangan: 14 (1).
- Saraswati, I., Rilyani., dan Aprina. (2023). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Obesitas Pada Anak Sekolah Menengah Atas. E-Jurnal.iphorr.com, 3(2), 39–43.
- Schäfer, H. C., van Dijk, W. W., & van Kleef, G. A. (2023). Exploring the relationship between sedentary time, emotional eating and body responsiveness: An experience sampling study. *Appetite*, 186, 106530.
<https://doi.org/10.1016/j.appet.2023.106530>
- Sekarini, Anisa Gita Ayu., Fitranti, Deny Yudi., Tsani, A. Fahmy Arif., dan Noer, Etika Ratna. (2022). Hubungan Emotional Eating dan Kualitas Diet dengan Kenaikan Berat Badan pada Mahasiswi saat Pandemi Covid-19. Jurnal Amerta Nutrition: 6 (3).

- Sidarta, Erick., dkk. (2025). Evaluasi Lemak Subkutan melalui Skinfold Caliper Empat Titik sebagai Media Edukasi Komposisi Tubuh untuk Pencegahan Obesitas. *Jurnal Pengabdian Sosial*: 2 (9).
- Stojek, M., *et al.* (2018). *Phenomenological support for escape theory: A qualitative study using explication interviews with emotional eaters*. *Eating Behaviors*, 30, 37–45.
<https://doi.org/10.1016/j.eatbeh.2018.01.004>
- Strien V., T., Cebolla, A., Etchemendy, E., Gutiérrez-Maldonado, J., FerrerGarcía, M., Botella, C., & Baños, R. (2013). Emotional eating and food intake after sadness and joy. *Appetite*, 66, 20–25.
- Subagtyo, S. Y., Junaidi, S., & Lusianti, S. (2024). Tingkat Sedentary lifestyle Pegawai BRI Pusat Bagian Payment Operation Division Tahun 2023 Physical Activity Level of BRI Central Employees in the Payment Operation Division in 2023. Pendahuluan mengarahkan pembaca ke topik utama. *Pendahuluan*. 2(01), 10–18.
- Sukartidana, I. N., dan Anam, K. (2025). Hubungan Antara Kebugaran Fisik, Beban Akademik, Gaya Hidup Sedentari, dan Aktivitas Fisik terhadap Tingkat Kebugaran Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan, dan Rekreasi*: 03 (01).
- Sulastri, S., Rizqi, R. I. P., & Yuliyana, T. (2024). Hubungan perilaku sedentary dan asupan makan dengan obesitas karyawan. *Journal of Public Health Innovation*, 5(1), 55–63.
- Sumilat, D., & Fayasari, A. (2023). Hubungan aktivitas sedentari dengan kejadian gizi lebih pada mahasiswa Universitas Nasional. *Jurnal Pangan Kesehatan dan Gizi Universitas Binawan*.
- Suryadinata, D. S. (2019). Pengaruh Sedentary lifestyle Terhadap Risiko Obesitas Pada Usia Dewasa. *Indonesian Journal*: 14 (106–116).

- Susantiningih, Tiwuk., dan Mustofa, Syazili. (2018). Ekspresi IL-6 dan TNF- α Pada Obesitas. *Jurnal Kedokteran Unila*: 2 (2).
- Syarofi, Z. N., & Muniroh, L. (2020). Apakah Perilaku dan Asupan Makan Berlebih Berkaitan dengan Stress pada Mahasiswa Gizi yang Menyusun Skripsi? *Jurnal Media Gizi Indonesia*, 15(1).
- Tiala, Nur Hijrah., Agustanti, Dwi., dan Wahyudi, Fajar Desma. 2026. Hubungan Sedentary Activity dengan Kesehatan Mental Mahasiswa. *Jurnal Ners*: 10 (2).
- Tittandi, Nindya, A. (2022). Persepsi Remaja Terhadap Perilaku *Emotional Eating*. *Jurnal Psikologi Udayana*: 19 (1).
- Torano, Fazryani Mazita dan Fitrianita, Ika. (2025). Hubungan Sedentary Lifestyle Dengan Index Massa Tubuh (IMT) Mahasiswa Penjaskesrek Universitas Cenderawasih. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan riset Pendidikan*: 3 (4).
- Tubagus, Muhammad, Sya'bani., dan Khairani, rita. (2024). Peningkatan Kadar Karbon Monoksida Ekspirasi Pada Pengemudi Ojek Perokok Di Jakarta Barat. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran* <https://doi.org/10.32539/jkk.v11i1.234>
- Wansah, S. D., et al. (2022). Apakah Jogging 2 Kilometer Berpengaruh Terhadap Kelenturan. *Journal of Sport Science and Fitness*, 8(2), 119–124. <https://doi.org/10.15294/jssf.v8i2.63043>
- Wardana, F. (2020). Studi Literatur Pengaruh Pendidikan Kesehatan Terhadap Aktivitas Sedentari pada Remaja. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Wardani, Hajar Surya., Anatayu, Sapja., dan Febrinasari, Ratih Puspita. (2024). Stress level and emotional eating in obese and non-obese adolescents. *Aceh Nutrition Journal*: 9 (1).

- Wijaya, Viona, Febrianty., Simanjuntak, Jesica, Febian., Jesusia, Graciela., dan Basaria, Debora. (2025). Gambaran Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Dewasa Awal di Wilayah Jabodetabek. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*: 14 (3). 10-17.
- Wijayanti, R. Y., & Fathiyah, K. N. (2024). Pengaruh Regulasi Emosi Terhadap Perilaku Emotional Eating pada Mahasiswa Universitas Negeri Yogyakarta. *Acta Psychologia*: 5 (2).
<https://doi.org/10.21831/ap.v5i2.72049>
- Wijayanti, Annisa., Margawati, Ani., dan Wijayanti, Hartanti, Sandi. (2019). Hubungan Stres, Perilaku Makan, dan Asupan Zat Gizi dengan Status Gizi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*: 8 (1).
- Yacob, Yuliharto Simon Christian Yeremia., dan Vrisaba, Nanda Audia. (2026). Hubungan antara Stres dan Emotional Eating Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi UNESA. *Jurnal Penelitian Psikologi*: 13 (2).
<https://doi.org/10.26740/cjpp.551-562>
- Yuliasih., dan Nurdin, Fatah. (2020). Analisis Body Composition Masyarakat Desa Karang Tengah Kabupaten Bogor. *Jurnal SEGAR*: 9 (1).
<https://doi.org/10.21009/segar/0901.02>