

DAFTAR PUSTAKA

- Abihail, C. T., Simanoah, K. H & Muniro, L. 2023. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi Makro serta Durasi Tidur dengan Status Gizi Mahasiswa Baru Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga selama Kuliah Online. *Amerta Nutrition*. 7 (1). 1-6
- Anggraeni, N., Rosdiana, D. S., Astuti, W & Fauza, A. 2025. Hubungan Aktivitas Fisik, Kecukupan Energi dan Lemak dengan Obesitas Abdominal pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Gizi Dietetik*. 4(4). 254-259.
- Arivalagan, M., et al. (2021). Biochemical and nutritional characterization of dragon fruit (*Hylocereus* species). *Food Chemistry*.
- Arpi, N., Rasdiansyah, Widayat, H. P., & Foenna, R. F. 2018. Pemanfaatan Limbah Kulit Buah Kopi Arabika (*Coffea arabica* L.) Menjadi Minuman Sari Pulp Kopi Dengan Penambahan Sari Jeruk Nipis (*Citrus aurantifolia*) dan Lemon (*Citrus limon*). *Jurnal Teknologi Hasil Pertanian*. 10 (02), 33-39.
- Avissa, A., Kuswari, M., Nuzrina, R., Gifaro, N & Melani, Vitria. 2021. Pengaruh Program Latihan Olahraga dan Edukasi Gizi Terhadap Komposisi Tubuh, Lingkar Perut dan Lingkar Panggul pada Wanita Usia Produktif di Depok. *Physical Activity Journal (PAJU)*. 2 (2). 176-192
- Avrialdo, M & Elon, Y. 2023. Hubungan Aktivitas Fisik Mahasiswa Overweight Dan Obesitas Menurut Indeks Massa Tubuh. *Nutrix Journal*. 7 (1). 50 – 58.
- Azairin, L. P., Suzan, R., Kusdiyah, E & Amalia, F. 2025. Hubungan Asupan Lemak Dengan Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Jambi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. 12 (9). 2074 – 2080.
- Azizah, S. A. N., Anggriani, R., & Siskawardani, D. D. (2025). Analisis sifat fisikokimia minuman fungsional daun beluntas (*Pluchea indica* (L.) Less) dengan penambahan bunga telang dan lemon. *Food Technology and Halal Science Journal*, 8(1), 90–103.

- Azzahra, P. R., Hasan, N., dkk. 2024. Gambaran Konsumsi Lemak Terhadap Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Prodi S1 Ilmu Gizi Fkm Unhas. *JGMI: The Journal of Indonesian Community Nutrition*. 13 (2). 121 – 132.
- Berliani, H., Desmawati & Utama, B. I. 2023. Peran Kadar Hormon Estrogen pada Perempuan Obesitas Sebagai Faktor Terganggunya Siklus Menstruasi. *Majalah Kedokteran Andalas*. 46 (2). 466-473.
- Chasanah, S. A. 2025. Panduan Kesehatan Menurunkan Berat Badan: Tips Dari Ahli Gizi Dan Pelatih. *Maliki Interdisciplinary Journal (MIJ)*. 3 (3). 696 – 700.
- Diniyah, N., Nafi, A dkk. (2022). Pemberdayaan Kelompok Petani Buah Naga Melalui Aneka Produk Olahan. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. 6 (2). 1328 – 1339.
- Direktur Pengendalian Penyakit Tidak Menular. (2015). *Pedoman Umum Pengendalian Obesitas*.
- Erika, Y., Djulim, D., Wijaya, JF, & Napitupulu, O. (2024). Perbedaan Pengaruh Ekstrak Buah Naga Merah Putih (*Hylocereus Polyrhizus* dan *Undatus*) Terhadap Berat Badan Mencit yang Obesitas. *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan* , 17 (4), 1767–1775.
- Estuti, W., Kunaepah, U & Nurcahyani, L. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh, Lingkar Pinggang, dan Lemak Tubuh dengan Stress Oksidatif Remaja Obesitas. *Window of Health : Jurnal Kesehatan*. 6 (4). 399 – 409.
- Faiqah, A & Tobing, A. N. L. (2026). Hubungan Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Prima Indonesia Angkatan 2022. *Jurnal Sosial dan Teknologi (SOSTECH)*. 6 (2). 755 – 771.
- Faridi, A., Trisutrisno, I., Irawan, A., dkk. (2022). *Survey Konsumsi Pangan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Febriani, W., Komala, R & Yuniarto, A. E. (2024). Buah Naga Merah Memiliki Kandungan Zat Gizi Dan Senyawa Bioaktif Antara Lain: Tokotrienol, Niasin, Vitamin C Sebagai Antioksidan Dan Serat. *Media Ilmiah Kesehatan Indonesia*. Vol. 2 No. 3, 111-119.

- Filianty, F., Ramadhaningsih, N & Mahani. (2025). Karakterisasi Kimia Tepung Kulit Albedo dan Flavedo Buah Jeruk Limon (Citrus limon). *TEKNOTAN*. 19 (2). 103 – 107.
- Gadde KM, Martin CK, Berthoud HR, Heymsfield SB. *Obesity: Pathophysiology and Management*. J Am Coll Cardiol. (2018;71(1):69-84.
- Halim, R & Suzan, R. (2023). Korelasi Masa Lemak Dan Lemak Viseral Dengan Kadar Leptin Serum Pada Remaja Overweight Dan Obesitas. *JMJ*. 8 (1). 102 – 110.
- Horwitz, A & Birk, R. (2023). *Adipose Tissue Hyperplasia and Hypertrophy in Common and Syndromic Obesity—The Case of BBS Obesity*.
- Jaya, D. V & Kumala, M. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Komposisi Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2013. *Tarumanagara Medical Journal*. 2 (1). 27 – 34
- Jomova, K., Alomar, S.Y., Valko, R., Liska, J., Nepovimova, E., et al. (2025). *Flavonoids And Their Role In Oxidative Stress, Inflammation, And Human Diseases*. Chemico-Biological Interactions, 413, 111489. <https://doi.org/10.1016/j.cbi.2025.111489>
- Junyin, P. Liang, J., Xue, Z., Meng, X & Jia, L. (2025). Pengaruh Antosianin Makanan Terhadap Faktor Risiko Terkait Sindrom Metabolik: Tinjauan Sistematis Dan Meta-Analisis. *Jurnal plose one*. 1 - 41
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Tabel Komposisi Pangan Indonesia (TKPI)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Survey Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023. Kemenkes RI.
- Kristina, W. (2020). The Effectiveness of The Combination Of Red Dragon Fruit Juice with Virgin Coconut Oil To Cholesterol Levels In Sprague Dawley Rats Dyslipidemia (Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Jember).
- Kurniasanti. P. (2020). Hubungan Asupan Energi, Lemak, Serat, dan Aktivitas Fisik dengan Visceral Fat pada Pegawai Uin Walisongo Semarang. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*. 4 (2). 139 – 152.

- Kusumastuty, I., Maulia, P H dkk. (2025). Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Persen Lemak Tubuh dengan Kebiasaan Makan pada Mahasiswa di Malang. *Amerta Nutrition*. 9 (1). 419 - 429
- Ma'arif, I. (2022). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Corner Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*. 2. 27 – 33.
- Meng, Li, Mengqi, Q., Qian, J., et al. (2023). *Evidence of Flavonoids on Disease Prevention*. 12 (2).
- Muas, I., Nurawan, A & Liferdi. (2016). *Budidaya Buah Naga*. Jawa Barat : Kepala BPTP Jawa Barat
- Muflihunna, A & Mu'nisa, A. (2023). Studi Literatur Analisis Antioksidan Terhadap Fotoprotektif Kulit Dari Beberapa Jenis Tanaman. *Inovasi Sains dan Pembelajarannya: Tantangan dan Peluang*.
- Multazami, L P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, Dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi Mahasiswa. *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*. 02(01). 1 – 9.
- Mulyani, S. D., Wahyani, A. D & Ratnasari, D. 2023. Hubungan Aktivitas Fisik, Frekuensi Latihan Senam Dan Asupan Makan Dengan Massa Lemak Pada Kelompok Senam Aerobik Sanggar Senam Poespyta Desa Cigedog. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*. 5 (1). 22-28
- Navajas-Porras, B., Bosch-Sierra, N., Grau-del Valle, C., Salazar, J. D., Marqués-Cardete, R., Saez, G., Morillas, C., & Bañuls, C. (2025). *Effects of a flavonoid-enriched orange juice on antioxidant capacity, lipid profile, and inflammation in obese patients: A randomized placebo-controlled trial*. *Food Research International*, 217, 116759. <https://doi.org/10.1016/j.foodres.2025.116759>
- Nisrina., Fahdhienie, F & Rahmadhanian. 2023. Hubungan Aktivitas Fisik, Umur dan Jenis Kelamin Terhadap Obesitas Pekerja Kantor Bupati Aceh Besar. *Jurnal Promotif Preventiv*. 6 (5). 746 - 752

- Nofiartika, F., dan Prasetyaningrum, Y. I. (2020). “Pengaruh pemberian jus jamur tiram terhadap kadar kolesterol, trigliserida, dan malondialdehid penderita hiperkolesterolemia”. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*.16 (3).
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi Penelitian Kesehatan (Edisi Revisi)*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nugroho, M R., Prameswari, Y B & Abdullah, R. (2025). Hubungan Tingkat Stres Dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Mahasiswa Prodi Kedokteran Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*. 24 (2). 468-481
- Nurdita, R. A. P., Puspitasari, D. I & Isnaeni, F. N. (2025). Hubungan Pengetahuan Dengan Perilaku Gizi Seimbang Pada Mahasiswa Ilmu Gizi Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Prepotif : Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 9 (2). 4689 – 4696
- Nurfaidah., Asikin, A. M., Alimuddin, H & Alam, N. (2025). Efek Kombinasi Jus Pepaya dan Edukasi Gizi terhadap IMT pada Remaja Obesitas di Makassar: Studi Quasi-Experimental. *Al Gizzai Public Health Nutrition*. 187 – 196.
- Pramesti, I. I., & Putri, D. (2024). Hubungan durasi tidur dan kebiasaan konsumsi makanan pedas dengan kejadian obesitas pada mahasiswa Politeknik Negeri Jember. *HARENA: Jurnal Gizi*, 4(3), 108–114.
- Pratiwi, H., Rochma, M & Nurahmi, A. (2022). Pemantauan Indeks Massa Tubuh dan Persen Lemak Tubuh dalam Pencegahan Obesitas. *Sociality: Journal of Public Health Service*. 1 (1). 53 – 60.
- Pratiwi., Komala R., Muharammah, A & Dewi, A P. (2022). Hubungan Persentase Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Wanita 26-45 Tahun. *Sport and Nutrition Journal*. 4 (2). 24-30
- Rahadian, F A., Wahyuningsi, U & Simanungkalit, S F. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Amerta Nutrition*. 8 : 24-34
- Rahman, M. M., Salikunna, N. A., Sumarni, S., Wahyuni, R. D., Badaruddin, R., Ramadhan, M. Z. (2021). Hubungan Asupan Lemak Terhadap Persentase

- Lemak Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2019. *Jurnal Kesehatan Tadulako*. 7(1). 21-9
- Rambolangi, V. R. W., Kalesaran, A. F. C., & Mantjoro, E. M. (2025). *Hubungan antara Sedentary Lifestyle dengan Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi: Studi Kasus Kontrol. PREPOTIF: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2). <https://doi.org/10.31004/prepotif.v9i2.45032>.
- Riskawati, Y. K., Savitri, K. A., Ramdani, P. R & Mufid, A. F. 2020. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Dengan Indeks Massa Tubuh Mahasiswa Program Studi Sarjana Kedokteran Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. *Majalah Kesehatan*. 7 (4). 231 – 238.
- Rukmi, D. K., Adinugraha, T. S., & Hidayati, R. W. (2021). Efek Campuran Lemon Dan Minyak Zaitun (Lezat) Terhadap Kadar Kolesterol Pasien Hipertensi. *JHeS (Journal of Health Studies)*, 5(1), 112–118.
- Safitri, I. (2023). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah Terhadap Massa Lemak Tim Futsal Politeknik Negeri Jember.
- Salim, B. R. K., Wihandani, D. M & Dewi, N. N . (2021). Obesitas sebagai faktor risiko terjadinya peningkatan kadar trigliserida dalam darah: tinjauan pustaka. *Intisari Sains Medis*. 12 (2). 519 – 523.
- Sari, D. K., Agustina, W & Lumadi, S. A. (2023). Faktor – Faktor Yang Mempengaruhi Obesitas Pada Seluruh Mahasiswa Keperawatan Semester 1 Sampai 8 Tahun 2020. *Profesional Health Journal*. 4 (2). 213 – 225.
- Seong-Ah Kim, et al. (2020). Association between dietary flavonoid intake and obesity among adults in Korea.
- Septiani, D., Wirniaty, D & Siregar, F N M. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Siklus Menstruasi Mahasiswi Angkatan 2019 Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*. 1 (4). 207 – 219
- Shao, Y., Wang, N., Shao, M., Liu, B., Wang, Y., & Li, L. (2025). *The lean body mass to visceral fat mass ratio is negatively associated with cardiometabolic disorders: a cross-sectional study. Scientific Reports*, 15, 3422.

- Siregar, F & Makmur, T. (2020). Metabolisme Lipid Dalam Tubuh. *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*. 1 (2). 60 – 66.
- Solehah, N. Z., Prayitno, A & Pamungkasari, E. P. (2022). The Effect Of Red Dragon Fruit (*Hylocereus Polyrhizus*) On Ros Plasma Of Overweight Sprague Dawley Rats. *Media Gizi Indonesia (National Nutrition Journal)*. 17(2). 144–150.
- Suha, G. R & Rosyada, A. (2022). Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Obesitas Pada Remaja Umur 13–15 Tahun Di Indonesia (Analisis Lanjut Data Riskesdas 2018). *Ilmu Gizi Indonesia*. 06 (01). 43 – 56.
- Sukmanastiti, M., Saputri, A. D. S & Sa'ad, M. (2024). Pengujian Kadar Senyawa Flavonoid Ekstrak Terpurifikasi Kulit Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) Menggunakan Spektrofotometri Uv-Vis. *Pharmacy Medical Journal*. 7(1)
- Sukrisman, L dkk. (2025). *Konsensus Tata Laksana Multidisiplin Obesitas Pada Dewasa*. Jakarta : Perhimpunan Dokter Spesialis Penyakit Dalam Indonesia.
- Sulistyo, E., Ramadhan, I. P dkk. (2023). Rancang Bangun Alat Ukur Lemak Tubuh Menggunakan Metode Bioelectrical Impedance Analysis. *Jurnal Inovasi Teknologi Terapan (JITT)*. 1 (2). 267 – 277.
- Susantingingsih, T & Syazili, M. 2018. Ekspresi IL-6 dan TNF- α Pada Obesitas. *JK Unila*. 2 (2). 174 -180.
- Susantini, P. (2021). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Persen Lemak Tubuh, dan Lemak Viscelar di Kota Semarang. *Jurnal Gizi*, 10(1), 51-59.
- Taswin, M & Oktorida, A. 2020. Efektivitas Antioksidan Ekstrak Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) Dan Buah Naga Putih (*Hylocereus undatus*) Dengan Metode Dpph Secara Spektrofotometri Uv-Vis. *Jurnal Kesehatan Pharmasi (JKPharm)*. 2 (2). 14 - 20
- Wang, W. , Tang, L. , Zhao, X. , Lu, S. , Liu, X. , Huang, M. and Chang, Q. (2025) The Effect of Internet-Based Dietary, Exercise, and Combined Interventions on Fat Loss in Overweight and Obese College Students: A Randomized Controlled Trial. *Health*. 17 (8). 996-1011. doi: [10.4236/health.2025.178064](https://doi.org/10.4236/health.2025.178064).

- Widiasriani, I. A. P., Udayani, N. N. W., Triansyah, G. A. P., dkk. (2024). Artikel Review: Peran Antioksidan Flavonoid dalam Menghambat Radikal Bebas. *Journal Syifa Sciences and Clinical Research*. 6 (2). 188 - 197
- Winarto, F & Werdiharini, A E. (2023). Hubungan Konsumsi Junk Food Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Di Politeknik Negeri Jember. *Harena: Jurnal Gizi*. 4 (1). 1 – 9.
- Yastutik, I. Y & Aminati. (2022). Pengaruh Pemberian Jus Buah Naga Merah (*Hylocereus Polyrhizus*) Dan Edukasi Terhadap Kadar Kolesterol Pada Bidan Dengan Pre-Hiperkolesterolemia Di Puskesmas Tanggulangin Sidoarjo. *Journal of Nursing and Health (JNH)*. 7 (3). 220-231.
- Zhang, C., Zhao, Y., Tao, H., Li, L., He, Y., Zhang, X., Zhu, Y., & Hong, G. (2023). *Analysis of the Flavonoidome Reveals the Different Health-Promoting Flavonoid Characteristics in Fruit. Antioxidants*, 12(9), 1665. <https://doi.org/10.3390/antiox12091665>