

DAFTAR PUSTAKA

- Adilah dkk. (2023). Hubungan Kualitas Tidur dan Tingkat Stres dengan Obesitas Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta. Buku Prosiding Call for Papers Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surakarta, hal.505–51.
- Adiyani, A. P. et al. (2022). Pola Makan, Status Gizi, Konsumsi Probiotik, Kesehatan, Frekuensi Defekasi, Kualitas Feses Mahasiswa Indekos Fakultas Teknologi Pertanian UGM saat Pandemi Covid-19. *J. Gizi dan Pangan Soedirman* 6, 98
- Ahmad, R. (2020). *Obesitas sebagai faktor risiko mortalitas global*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 85–92.
- Ahmad. (2020). Hubungan Antara Pola Tidur Dan Kebiasaan Makan Junk Food Dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa Universitas Malahayati. *Human Care*, 751.
- Amelia, R., Asrori, A., & Ibrahim, R. (2021). Gambaran Kadar Kolesterol Total Dosen Di Perguruan Tinggi Kesehatan Kota Palembang. *Journal Of Medical Laboratory And Science*, 1(1), 22 - 29.
- Amin S & Assafa Z. (2025). Peran Senyawa Polifenol dalam Mekanisme Antioksidan: Tinjauan dari Aspek Kimia Medisinal. *Jurnal Imliah Ilmu Kesehatan*, 3(2), 822 – 832
- Amin, MM, & Sulaiman, S. (2025). Tren konsumsi fast food dan dampaknya terhadap obesitas pada kalangan remaja perkotaan. *SEHATRAKYAT (Jurnal Kesehatan Masyarakat)* , 4(1), 91–103.
- Anies. (2023). *Seluk Beluk Kolesterol* (E. Swaesti (Ed.)). Arruzz Media.
- Apriyanti, M. (2019). *Meracik Sendiri Obat & Menu Sehat Bagi Penderita Asam Urat*. Pustaka Baru Press.
- Arivalagan, M., et al. (2021). Biochemical and nutritional characterization of dragon fruit (*Hylocereus* species). *Food Chemistry*.
- Asriyanti, Aminyoto, M. & Duma, K. (2023). Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa Program Studi Kedokteran Universitas Mulawarman. *J. Verdure* 5, 10–17.
- Aurellia, D., Tanjung, J. R. & Pramono, L. A. (2023). Association Between Excess Body Mass Index towards Excessive Daytime Sleepiness among Medical Students at the Atma Jaya Catholic University of Indonesia During the Post-COVID-19 Pandemic. *J. Urban Heal. Res.* 1, 38–46.

- Avrialdo, M., & Elon, Y. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Mahasiswa Overweight dan Obesitas Menurut Indeks Massa Tubuh. *Nutrix Journal*, 7(1), 50–58.
- Badriyah, L., Gea, A., & Sitepu, E.H.W. (2024). Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik, Kualitas Tidur dan Pengetahuan Gizi Seimbang terhadap Status Gizi Lebih Mahasiswa. *Jurnal Gizi dan Kuliner*.
- Carolina, A., & Siregar, P.A. (2023). *Pengaruh Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi Mahasiswi UIN Sumatera Utara Tahun 2023*. *Jurnal Kesehatan*, 1(1), 100–106.
- Chaturvedi, D., Suhane, N., & Shrivastava, R. R. (2016). *Basketful benefit of Citrus limon*. *International Research Journal of Pharmacy*, 7(6), 1–4.
- Chen P, Mao L, Nassis GP, Harmer P, Ainsworth BE, Li F. Coronavirus disease (COVID-19): The need to maintain regular physical activity while taking precautions. *Journal Sport Health Science*. 2020; 9(2):103–4.
- Dewi SN, Yuliana T, Rizki RI. Hubungan antara Asupan Zat Gizi Makro, Kualitas Tidur, dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa FIKES di Universitas Indonesia Maju. *EMPIRIS*. 2024.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur. (2018). *Profil Kesehatan Provinsi Jawa Timur Tahun 2018*. Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Timur.
- Dwiana, A., Santoso, A. H., Destra, E., Iriani, F., & Dewi, R. (2025). Kegiatan Pengabdian Dengan Edukasi Dan Skrining Kolesterol Dalam Rangka Pencegahan Penyakit Arteri Perifer Pada Komunitas Dewasa Di Kelurahan Krendang , Jakarta Barat Community Service Activities With Education And Cholesterol Screening In The Framework O. 3, 19–27.
- Ery Kustini, Munaya Fauziah, Suherman, Dewi Purnamawati, & Abul A’la Al Maududi. (2023). The Effect of Lipid Profile and Blood Glucose on Hypertension at Pasar Minggu Health Center. *Sehat Rakyat: Jurnal Kesehatan Masyarakat*.
- Fadzilah, AD, Dieny, FF, Kurniawati, DM, & Probosari, E. (2023, Maret). Pengaruh pemberian diet fleksitarian terhadap rasio trigliserida/high-density lipoprotein-kolesterol (TG/HDL-C) pada mahasiswi obesitas. *Majalah Kesehatan* , 10(1), 17.
- Fitria, F., & Oktavia, I. (2023). *Pengaruh Konsumsi Alkohol terhadap Kadar Trigliserida dan HDL dalam Darah*. *Jurnal Pharma Bhakta*, 3(1).
- Fitriana, V. D., Dardjito, E., & Putri, W. A. K. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Asupan Zat Gizi Makro dan Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *ournal of Nutrition College*, 11(3), 204–210.
- Ghasemzadeh, A., & Jaafar, HZE (2020). Konstituen fitokimia dan aktivitas biologis buah jeruk. *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan*.

- Handayani, D. N. M. (2019). Upaya Pengurangan Konsumsi Junk Food untuk Menurunkan Risiko Penyakit Tidak Menular. *J. Kedokt.* 1–6.
- Hasneli, H., Kasmiyetti, K., Oktiani, F., & Praleori, P. (2023). *Yoghurt Sari Buah Naga Merah (Hylocereus polyrhizus) Menurunkan Kadar Kolesterol dan Trigliserida Kelompok Dewasa dengan Hiperkolesterolemia*. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 7(1), 39–48.
- Indah Fadillah, Putri (2025) *Pengaruh Pemberian Jus Kombinasi Buah Naga Merah dan Bengkuang Terhadap Kadar Trigliserida Pada Penderita Beresiko Jantung Koroner di Kota Padang Tahun 2025*. Tesis lainnya, Poltekkes Kemenkes Padang.
- Islamiyah, F. N., Shabrina, A., & Aryoseto, L. (2024). Hubungan Perilaku Sedentari dan Asupan Gizi terhadap Status Gizi Mahasiswa Kedokteran. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(1).
- Ivia Pramesti, 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.
- Kasmiyetti, Hasneli, Nabiella, & Febiola. (2025). *Quality Analysis of Dragon Fruit Yoghurt for Dyslipidemic Patients*. *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics*, 13(2), 125–131.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan, Kemenkes RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Kemenkes RI.
- Laufs, U., Parhofer, K. G., Ginsberg, H. N., & Hegele, R. A. (2022). Clinical review on triglycerides. *European Heart Journal*, 43(10), 999–1010.
- Mahan, L.K., & Raymond, J.L. (2020). *Krause's Food & the Nutrition Care Process* (15th ed.). St. Louis, Missouri: Elsevier.
- Mahboob, A., Samuel, S. M., Mohamed, A., Wani, M. Y., Ghorbel, S., Miled, N., Büsselberg, D., & Chaari, A. (2023). *Role of flavonoids in lemonling obesity: Molecular targets and mechanisms*. *Frontiers in Nutrition*, 10, 1177897.
- Maulidina, et al. (2022). Pengaruh Pemberian Juice Campuran Buah Naga (Hylocereus Polyrhizus) dan Sari Kedelai (Glycine Max) terhadap Kadar Kolesterol Pada Pasien Hiperkolesterolemia Rawat Jalan. *Journal of Nutrition*. 1. 18-25.
- Maulidiyah, S., Hadjpi Rona, D., Laila, K., & Vitria Wuri, H. (2022). PENGARUH BUAH NAGA MERAH (Hylocereus polyrhizus) TERHADAP KADAR KOLESTEROL TOTAL DAN TRIGLISERIDA. *Jakayah : Jurnal Ilmiah Umum Dan Kesehatan Aisyiyah* , 7 (1).

- Mikhael, Z., Wehbe, T. & Jaoude, E. A. (2018). Nutritional Behaviors and Living Arrangements during the University Years : A Correlation Study. 5, 1–6.
- Multazami, L. P. (2022). Hubungan Stres, Pola Makan, dan Aktivitas Fisik. *Nutr. (Nutrition Reseach Dev. Journal)* 02, 1–9.
- Multazami, LP (2022). Hubungan stres, pola makan, dan aktivitas fisik dengan status gizi siswa. *Nutrizione: Jurnal Penelitian dan Pengembangan Gizi*, 2(1), 1–9.
- National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults. (2002). *Third Report of the National Cholesterol Education Program (NCEP) Expert Panel on Detection, Evaluation, and Treatment of High Blood Cholesterol in Adults (Adult Treatment Panel III) Final Report. Circulation*, 106(25), 3143–3421.
- Nho, J. H. & Chae, S. W. (2021). Effects of a Lifestyle Intervention on Health-promoting Behavior, Psychological Distress and Reproductive Health of Overweight and Obese Female College Students. *Healthc.* 9, 309.
- Nolan, P. B., Carrick-Ranson, G., Stinear, J. W., Reading, S. A., & Dalleck, L. C. (2017). *Prevalence of metabolic syndrome and metabolic syndrome components in young adults: A pooled analysis*. *Preventive Medicine Reports*, 7, 211–215.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan* (Edisi revisi). Jakarta: Rineka Cipta
- Ningrum, TP, Kusumawati, A., Kadarullah, O., & Almanfaluti, ML (2025). Efek herbal pada profil lipid: Kajian kandungan dan mekanisme kerja. *Jurnal Implementa Husada* , 6(1), 12–23.
- Nofartika, F., dan Prasetyaningrum, Y. I. 2020. “Pengaruh pemberian jus jamur tiram terhadap kadar kolesterol, trigliserida, dan malondialdehid penderitahiperkolesterolemia”. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, Vol.16 No.3.
- Nugroho, VH (2025) "Ekstrak nanoemulsi bunga telang secara signifikan menurunkan kadar trigliserida pada tikus dengan sindrom metabolik" (Unissula, 2025).
- Nurhaedar Jafar, N., Hasan, N., Hadju, V., & Thaha, R. (2024). *Gender aspect of triglyceride, HDL, and their ratio in high school teachers in Makassar City, Indonesia. Al-Sihah: The Public Health Science Journal*, 12(2).
- Nurhasanah, Pardede IT, Nauli F, Hayati I, Nasution FR, Hermawan AR. (2022). *Analisis Asupan Karbohidrat dan Lemak pada Dewasa Muda dengan Obesitas Sentral di Fakultas Kedokteran Universitas Riau. Jurnal Ilmu Kedokteran*, 16(1), 16–21.
- Nurhayati, S. (2021). Metabolisme karbohidrat dan trigliserida. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jnfc/article/download/XXXX>

- Nurhidayati, N., Irawan, I. R., & Sudikno, S. (2022). Hubungan obesitas dengan profil lipid pada remaja di Indonesia (termasuk kolesterol total dan trigliserida). *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*.
- Nurrasyid, A. R., Jafar, N., & Gobel, F. A. (2024). Pengaruh Intervensi Ekstrak Daun Sukun (*Artocarpus altilis*) terhadap Kadar Trigliserida pada Orang Dewasa yang Obesitas di Puskesmas Makkasau. *Bina Generasi : Jurnal Kesehatan*, 15(2), 52–57.
- Nursifa S, dkk. (2025) Karakterisasi Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol Bawang Lanang (*Allium sativum* L.) Melalui Uji DPPH. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*. 4(2). 160-169.
- Oliveira AKS, Silva AMO, Pereira RO, et al. (2022). *Anti-obesity properties and mechanism of action of flavonoids: A review*. *Critical Reviews in Food Science and Nutrition*, 62(28), 7827–7848.
- Pan, J., Liang, J., Xue, Z., Meng, X., & Jia, L. (2025). *Effects of dietary anthocyanins on metabolic syndrome-related risk factors: A systematic review and meta-analysis*. *PLOS ONE*, 20(2)
- Perkeni. (2021). *Pengelolaan Dislipidemia Di Indonesia 2021*. PB Perkeni, 1–2.
- Permenkes RI Nomor 28 Tahun 2019 tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia.
- Pertiwi, A., & Nadhiroh, S.R. (2023). Hubungan Tingkat Adiksi Media Sosial dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Universitas Airlangga. *Healthy Tadulako Journal*, 9(2), 176–182.
- Pramesti, 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.
- Puspawati, Gusti AKD, Ina PT & Ekaeati GA. (2022). Potensi Antioksidan Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) Kering dengan Pre-Treatment. *Jurnal Agroteknologi*, 16(2), 148 – 162.
- Putri AZ, Juhairina, Istiana, dkk. Hubungan Asupan Energi dan Serat dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa PSKPS FK ULM Tahun 2022. *Homeostasis*. 2023.
- Rachmawati, E., Firdaningrum, NE, & Agoes, A. (2021). Hubungan antara durasi tidur dengan asupan makan, aktivitas fisik dan kejadian obesitas pada mahasiswa program studi pendidikan dokter UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Journal of Islamic Medicine* , 5(1), 9–19.
- Razzoli, M., & Bartolomucci, A. (2022). The dichotomous effect of chronic stress on obesity. *Trends in Endocrinology & Metabolism*, 33(7), 504–515.

- Renan et al. 2023. *Dragon Fruit Farming By-Products as an Important Source of Several Glycosylated Flavonoids*.
- Rifqi, MA, Puspikawati, SI, & Uz Zaman, MN (2025). Konsumsi minuman manis dan perilaku sedentari mendorong tren kegemukan: Studi pada remaja perkotaan dan pedesaan di Jawa Timur, Indonesia. *Indonesia. Amerta Nutrition*, 9(1), 34–44.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI Tahun 2018.
- Rufino AT, Costa VM, Carvalho F, Fernandes E. (2021). *Flavonoids as antiobesity agents: A review*. *Medical Research Reviews*, 41(1), 556–585.
- Salim, B.R.K., Wihandani, D.M., Dewi, N.N.A.(2021). Obesitas sebagai faktor risiko terjadinya peningkatan kadar trigliserida dalam darah: tinjauan pustaka. *Intisari Sains Medis* 12(2): 519-523
- Salim, M., et al. (2022). Pengaruh buah naga merah terhadap trigliserida. <https://journal.polita.ac.id/index.php/jakiyah/article/view/145>
- Salsabila, HH, Syagata, AS, & Ciptanurani, C. (2025, Februari). Hubungan asupan lemak dengan status gizi remaja putri di MA Muallimaat Yogyakarta. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* (Vol. 3, hlm. 209–219). LPPM Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.
- Samuel, V. T., & Shulman, G. I. (2023). The pathogenesis of insulin resistance: Integrating signaling pathways and substrate flux. *Journal of Clinical Investigation*, 133(1).
- Sandoval V, Sanz-Lamora H, Arias G, Marrero PF, Haro D, Relat J. (2020). *Metabolic Impact of Flavonoids Consumption in Obesity: From Central to Peripheral*. *Nutrients*, 12(8), 2393.
- Sawiji RT, Jawa LO. (2021). *Uji Aktivitas Antioksidan Body Butter Ekstrak Etanol Kulit Buah Naga Merah dengan Metode DPPH*. *Jurnal Surya Medika*, 6(2).
- Setyaningsih, S. S. A. N. (2024). Pengetahuan Kolesterol Total. Kementerian Kesehatan RI, 2(Ldl), 3–5.
- Shahraz, J., et al. (2025). *Associations between body mass index (BMI) and dyslipidemia*. *Health Science Reports*, 8(1), e70051.
- Shinta Nursifa et al. (2025). Karakterisasi Aktivitas Antioksidan Ekstrak Etanol Bawang Lanang (*Allium sativum* L.) Melalui Uji DPPH. *Jurnal Ilmiah Kedokteran dan Kesehatan*. 4, 2, 160–169.
- Suharyani I, Yuniarti F, Yulia A, Rindiyan R, Nisa N. (2022). *Pengaruh Pelarut Polar terhadap Aktivitas Antioksidan Daging Buah Naga Merah (Hylocereus polyrhizus)*. *Pharmacoscript*, 5(2).

- Tomiyama AJ. (2019). Stress and Obesity. *Annu Rev Psychol.* 70:703-718.
- Utami, C. R., & Fauziah, S. H. (2024). *Pengaruh penambahan ekstrak lemon (Citrus limon) terhadap karakteristik minuman bunga telang (Clitoria ternatea).* INSOLOGI: Jurnal Sains dan Teknologi, 3(5), 553–566.
- Utami, F., dkk. (2024). Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswa. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(1), 55–63.
- Utami, R. S., Natalia, S., & Sopha, R. D. (2024). *Pengaruh pemberian jus buah naga merah (Hylocereus polyrhizus) terhadap kadar kolesterol total pada pegawai dengan hiperkolesterolemia.* Jurnal Keperawatan Tropis Papua, 7(1), 80–84.
- World Health Organization. (2021, June 9). *Obesity: At least 2.8 million people die each year as a result of being overweight or obese.* WHO.
- World Health Organization. (2022). *Global report on overweight and obesity 2022.* World Health Organization.
- Wulandari, D. N. et al. (2024). *Gambaran kadar trigliserida pada wanita dengan sedentary lifestyle* (J. Sintesis: Penelitian Sains, Terapan dan Analisisnya, Vol. 5, No. 2). Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri.
- Yastutik, I. Y., & Aminati, F. R. (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, 7(3), 220–231.
- Yuziani. (2023). 10 Keajaiban Bihanong. CV. Literasi Nusantara Abadi.