

Hubungan Kegemukan dengan Prestasi Akademik pada Remaja: *Literature Review*

The Relationship of Obesity with Academic Achievement in Adolescents: Literature Review

Fiska Azzahra Paramudhita^{1*}

¹Departemen Gizi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Airlangga, Surabaya, 60115, Indonesia

Article Info

*Correspondence:

Fiska Azzahra
Paramudhita
fiska.azzahra.paramudhita-2019@fkm.unair.ac.id

Submitted: 18-08-2023

Accepted: 15-11-2023

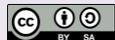
Published: 30-06-2024

Citation:

Paramudhita, F. A.
(2024). The Relationship
of Obesity with Academic
Achievement in
Adolescents: Literature
Review. *Media Gizi
Kesmas*, 13(1), 487–494.
[https://doi.org/10.20473/
mgk.v13i1.2024.487-494](https://doi.org/10.20473/mgk.v13i1.2024.487-494)

Copyright:

©2024 by Paramudhita,
published by Universitas
Airlangga. This is an
open-access article under
CC-BY-SA license.



ABSTRAK

Latar Belakang: Remaja di usia pertumbuhan membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar, karena ketidakseimbangan antara asupan zat gizi dengan kecukupan zat gizi yang dianjurkan akan menjadi salah satu penyebab dari permasalahan gizi yang terjadi pada remaja. Obesitas, kekurangan energi kronis dan anemia merupakan permasalahan gizi yang paling sering terjadi pada remaja di Indonesia. Prestasi akademik menjadi indikator utama untuk mengetahui kemampuan siswa, serta menjadi salah satu penentu kualitas dan tujuan utama dari pendidikan. Terdapat sejumlah faktor yang mempengaruhi prestasi akademik pada remaja, yaitu kesehatan fisik, psikologis (yang sehat, motivasi kestabilan psikoemosional, lingkungan sekolah, kelas keluarga. Salah satu unsur yang memiliki peranan penting dalam mempengaruhi kualitas sumber daya manusia, yaitu kesehatan dan gizi. Dengan demikian, gizi dan status gizi yang terpenuhi menghasilkan sumber daya manusia berkualitas.

Tujuan: *Literature review* bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kegemukan dengan prestasi akademik pada remaja.

Metode: Penelitian ini dilakukan dengan desain *literature review* yang diperoleh dari artikel jurnal nasional dan internasional dengan isi sesuai topik yang dibahas, berupa *original article*, *full text*, *open access* dan dipublikasikan dalam rentang 10 tahun terakhir, serta proses penelusuran artikel jurnal melalui *Google Scholar*, *Science Direct*, *Elsevier* dan *PubMed*.

Hasil: Berdasarkan 10 artikel jurnal yang ditemukan sebagian besar artikel jurnal menyatakan bahwa terdapat korelasi pada kegemukan dengan prestasi akademik pada remaja. Remaja berstatus gizi yang baik akan menerima materi dan berpikir yang baik, serta memperoleh prestasi akademik yang baik pula, karena kecerdasan dan kemampuan dalam menangkap materi dapat dipengaruhi oleh status gizi seseorang. Namun, terdapat sejumlah faktor lainnya yang mempengaruhi prestasi akademik pada remaja, selain status gizi.

Kesimpulan: Berdasarkan analisis yang dilakukan, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat hubungan antara kegemukan dengan prestasi akademik pada remaja. Selain itu, kegemukan menjadi salah satu faktor pengaruh prestasi akademik.

Kata kunci: Kegemukan, Prestasi akademik, Remaja

ABSTRACT

Background: Adolescents at the age of growth need greater nutritional intake because the imbalance between nutrient intake and the recommended nutritional adequacy has been one of the causes of nutritional problems that occur in adolescents. Obesity, chronic lack of energy, and anemia were the most common nutritional problems in adolescents in Indonesia. Academic achievement was the main indicator to determine the ability of students, as well as being one of the determinants of the quality and main goals of education. There were a number of

factors that affect academic achievement in adolescents, namely physical health, psychological (healthy, motivational, psychoemotional stability, school environment, and family classes). One element that had an important role in influencing the quality of human resources, namely health and nutrition. Thus, nutrition and nutritional status that were fulfilled produced quality human resources.

Objectives: The literature review aims to analyze the relationship between obesity and academic achievement in adolescents.

Methods: This research was conducted by literature review design obtained from national and international journal articles with content according to the topics discussed, in the form of original articles, full texts, open access, and published in the last 10 years, as well as the process of searching journal articles through Google Scholar, Science Direct, Elsevier and PubMed.

Results: Based on 10 journal articles found, most journal articles state that there was a correlation between obesity and academic achievement in adolescents. Adolescents with good nutritional status would receive material and thought well, and obtain good academic performance as well because intelligence and ability to capture material could be influenced by a person's nutritional status. However, several other factors affect academic achievement in adolescents, in addition to nutritional status.

Conclusions: Based on the analysis conducted, it was concluded that there was a relationship between obesity and academic achievement in adolescents. In addition, obesity was one of the factors influencing academic achievement.

Keywords: Obesity, Academic achievement, Adolescents

PENDAHULUAN

Usia remaja merupakan usia peralihan dari anak-anak menuju dewasa, yang mencakup seluruh langkah perkembangan. Perubahan pada usia peralihan ini mencakup aspek fisik, psikologis dan psikososial (Hayya *et al.*, 2023). Remaja merupakan generasi penerus bangsa, sehingga kesehatan remaja harus diperhatikan (Citrakesumasari *et al.*, 2019). Menurut Hafiza *et al.* (2021), status gizi menjadi suatu pengukuran ketercapaian pemenuhan kebutuhan zat gizi dan penggunaan zat gizi lainnya yang dapat ditentukan dari berat badan, serta tinggi badannya. Remaja pada usia pertumbuhan membutuhkan asupan zat gizi yang lebih besar, mereka membutuhkan energi, protein, serta zat gizi mikro untuk memenuhi aktivitas fisiknya. Ketidakseimbangan pada asupan zat gizi dengan kecukupan zat gizi yang dianjurkan menjadi salah satu penyebab dari permasalahan gizi yang terjadi pada remaja.

Permasalahan gizi yang paling sering dialami oleh remaja di Indonesia, yaitu obesitas, kekurangan energi kronis dan anemia (Nurbaya *et al.*, 2023). Obesitas merupakan kondisi ketidaknormalan status gizi akibat dari ketidakseimbangan energi, sehingga terjadi penimbunan lemak pada jaringan subkutan, serta jaringan lain (Halim dan Suzan, 2020). Berdasarkan dari Hasil Riset Kesehatan Dasar tahun 2018, Indonesia memiliki prevalensi status gizi gemuk dan obesitas pada remaja usia 13 - 15 tahun berturut-turut 11,2% dan 4,8%. Sementara itu, prevalensi status gizi gemuk dan obesitas pada remaja usia 15 - 18 tahun berturut-turut 9,5% dan

4,0%. Menurut Asnidar, *et al.* (2022), berkaitan dengan berubahnya gaya hidup dan kebiasaan makan masyarakat Indonesia akan memungkinkan terjadinya peningkatan yang terus menerus pada prevalensi obesitas di Indonesia, terutama di daerah perkotaan. Pada anak usia sekolah, peningkatan prevalensi obesitas memiliki dampak negatif untuk kesehatan anak di masa kini dan dapat berisiko lebih besar untuk menjadi obesitas dan menderita penyakit tidak menular di masa depan yang menjadi penyebab dari kematian tertinggi.

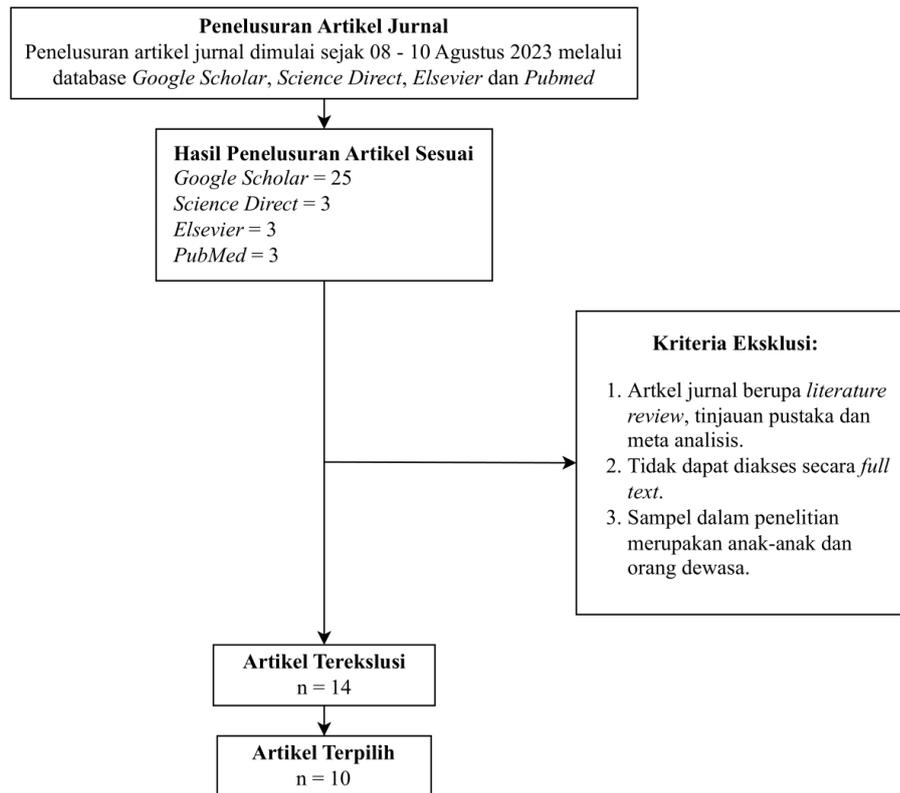
Menurut Nurrahmaniah (2019), pendidikan merupakan proses untuk memberikan pemahaman kepada seseorang agar dapat melakukan peran dan melaksanakan tugasnya dengan penuh tanggung jawab. Pendidikan telah dimulai sejak seseorang terlahir di dunia, serta pengembangannya dilakukan secara terus menerus, terutama melalui sistem pendidikan formal. Oleh karena itu, peran mendidik ini tidak hanya perlu dipenuhi oleh lembaga pendidikan formal, tetapi keluarga dan masyarakat juga. Prestasi akademik dan prestasi non-akademik memiliki peran pentingnya masing-masing, tetapi prestasi akademik lebih diutamakan (Wahyuni dan Dahlia, 2020). Prestasi akademik menjadi indikator yang penting untuk mengetahui kemampuan siswa, serta menjadi penentu kualitas pendidikan dan merupakan tujuan utama dari pendidikan di Indonesia (Cahyono *et al.*, 2021). Menurut Salsabila dan Puspitasari (2020), terdapat sejumlah faktor dari dalam dan dari luar yang mempengaruhi prestasi akademik pada remaja. Kesehatan fisik, psikologis yang sehat, motivasi dan kestabilan psikoemosional merupakan beberapa faktor dari dalam yang

mempengaruhinya. Sementara itu, faktor yang berasal dari luar terdiri dari lingkungan sekolah, kelas dan keluarga.

Menurut Abdullah dan Norfai (2019), sumber daya manusia yang berkualitas menjadi unsur penting bagi pembangunan nasional, sehingga diperlukan pengupayaan dalam meningkatkan kualitas sumber daya manusia. Tentunya dalam peningkatan tersebut diperlukan kesehatan dan gizi, karena unsur ini berperan penting dalam mempengaruhi kualitas sumber daya manusia. Hal ini karena seseorang tidak dapat mengembangkan kemampuannya dengan baik, apabila tidak disertai dengan kecukupan kesehatan dan gizi yang baik. Berdasarkan penjelasan tersebut, didapatkan kesimpulan bahwa dengan status gizi yang baik akan menghasilkan sumber daya manusia yang memiliki kualitas. Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara kegemukan dengan prestasi akademik pada remaja, serta diharapkan remaja mendapatkan tambahan informasi terkait status gizi dan hubungan kegemukan dengan prestasi akademik di sekolah.

Penelitian ini dilakukan dengan desain yang disebut *literature review* dari artikel jurnal nasional dan internasional. *Literature review* merupakan suatu penelitian dengan fokus pada suatu topik tertentu dan dapat dilihat wujud dari perkembangan hal tersebut (Cahyono *et al.*, 2019). Proses penelusuran artikel jurnal melalui *Google Scholar*, *Science Direct*, *Elsevier* dan *PubMed*. Kata kunci yang digunakan, yaitu “status gizi dan prestasi akademik”, “kegemukan dan prestasi akademik pada remaja”, serta “*obesity and academic achievement in adolescents*”. Terdapat kriteria inklusi dalam pemilihan artikel jurnal, yaitu artikel jurnal yang memiliki isi sesuai dengan topik yang dibahas, berupa *original article*, *open access*, *full text*, tidak berbayar dan dipublikasikan dalam rentang 10 tahun terakhir. Selain itu, terdapat pula kriteria eksklusi dalam pemilihan artikel jurnal, yaitu artikel jurnal berupa *literature review*, tinjauan pustaka, meta analisis, tidak dapat diakses secara *full text*, serta sampel dalam penelitian merupakan anak-anak dan orang dewasa.

METODE



Gambar 1. Diagram Alir Proses Seleksi Artikel Jurnal

HASIL DAN PEMBAHASAN

Menurut Putra dan Hardiansyah (2023), kecukupan asupan zat gizi merupakan syarat yang harus dipenuhi dan sangat penting dalam perkembangan otak. Asupan zat gizi yang cukup dan

sesuai dengan kebutuhan menjadi faktor penentu utama pertumbuhan otak. Hal ini berlangsung dari dalam kandungan sampai usia 0 - 5 tahun, serta menjadi faktor penentu utama perkembangan otak yang akan dimulai dari usia 6 tahun sampai dewasa. Jika seseorang memiliki asupan zat gizi yang

seimbang, maka otak akan bekerja secara optimal untuk mengolah informasi selama berlangsungnya aktivitas. Pertumbuhan dan perkembangan otak dapat menjadi penentu tingkat kecerdasan seseorang yang menjadi bagian dari faktor pengaruh prestasi akademik dari dalam. Seseorang dengan kecerdasan normal atau di atasnya akan dapat lebih mudah menyerap informasi yang diberikan secara tepat dan akan memiliki potensi untuk mendapatkan prestasi akademik yang baik. Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa status gizi juga turut menjadi faktor yang mempengaruhi kecerdasan remaja di sekolah. Kecerdasan tersebut berguna bagi siswa dalam menyerap materi yang diajarkan dengan baik. Dengan demikian, terpenuhinya kecukupan zat gizi pada siswa menjadi faktor pendorong berkembangnya daya tangkap, sehingga dapat berprestasi di sekolah, begitu pun sebaliknya.

Berdasarkan 10 artikel jurnal yang ditemukan sebagian besar artikel jurnal menggunakan desain metode penelitian *cross sectional design* (90,0%) dan beberapa artikel jurnal hanya menjelaskan kesimpulan secara tersirat di bagian hasil maupun diskusi penelitian (30,0%). Kemudian, sebagian besar artikel jurnal menemukan bahwa terdapat hubungan antara kegemukan dengan prestasi akademik pada remaja (80,0%). Berdasarkan penelitian terdahulu oleh Fadlilah, *et al.* (2022), diperoleh hasil bahwa siswa berstatus gizi yang normal akan lebih memiliki peluang untuk memperoleh prestasi belajar maksimal. Sementara

itu, siswa dengan status gizi obesitas dan kurus akan mendapatkan prestasi belajar yang lebih rendah, sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat korelasi pada status gizi dengan prestasi belajar siswa. Penelitian tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu oleh Asyura, *et al.* (2022), didapatkan kesimpulan bahwa hubungan antara status gizi dengan prestasi belajar siswa memiliki keterkaitan akibat dari proses pertumbuhan dan perkembangan remaja yang pesat dalam aspek fisik dan psikologis. Kedua penelitian tersebut sesuai dengan penelitian oleh Cahyanto, *et al.* (2021), yang didapatkan kesimpulan bahwa terdapat korelasi positif pada status gizi dengan prestasi belajar siswa. Menurut Agristika (2015), seseorang dengan kegemukan akan terjadi pengurangan jaringan otak yang memiliki pengaruh terhadap kapasitas otak, sehingga akan mempengaruhi prestasi akademiknya.

Ketiga penelitian tersebut tidak sesuai dengan penelitian Pangemanan dan Suarjana (2020), serta Handayani, *et al.* (2020), yang didapatkan kesimpulan bahwa tidak ditemukan korelasi pada status gizi dengan prestasi belajar siswa. Berdasarkan penelitian Handayani, *et al.* (2020), bahwa kurangnya asupan zat gizi, serta status gizi yang menunjukkan ketidaknormalan tidak bisa dipastikan sebagai penyebab prestasi belajar siswa yang kurang baik, karena terdapat beberapa faktor lain yang mempengaruhi, antara lain pekerjaan ibu dan ayah.

Tabel 1. Hasil Literature Review

No.	Nama Peneliti dan Tahun Publikasi	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan Penelitian
1.	Alswat, <i>et al.</i> (2017)	The Association Between Body Mass Index and Academic Performance	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> dan sampel ditarik melalui sampel acak	Hasil: Siswa obesitas memiliki prestasi lebih buruk dalam pelajaran fisika dibandingkan dengan siswa dengan status gizi normal ($p = 0,049$). Kesimpulan: Tidak ditemukan korelasi pada <i>Body Mass Index</i> (BMI) dengan prestasi akademik siswa, kecuali dalam pelajaran fisika.
2.	Dewi, <i>et al.</i> (2022)	Hubungan <i>Overweight</i> -Obesitas dengan Nilai Akademis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Tabanan, Bali	Desain yang diterapkan, yaitu <i>cross sectional</i> dan sampel ditarik melalui <i>consecutive sampling</i>	Hasil: Status gizi <i>overweight</i> -obesitas memiliki hubungan yang cukup kuat dan menjadi salah satu faktor pemicu peningkatan dalam memperoleh nilai yang di bawah rata-rata ($OR = 4,343$), apabila dibandingkan dengan status gizi <i>underweight</i> /normal Kesimpulan: Terdapat hubungan signifikan antara nilai akademis dengan status gizi ($p = 0,018$).
3.	García-Hermoso dan Marina (2017)	Relationship of Weight Status Physical Activity and Screen Time with Academic	Desain yang diterapkan, yaitu <i>cross sectional</i>	Ditemukan korelasi pada status gizi remaja putra dan remaja putri yang obesitas akan memiliki kemungkinan lebih kecil untuk memperoleh prestasi akademik tinggi apabila dibandingkan dengan individu berstatus gizi normal.

No.	Nama Peneliti dan Tahun Publikasi	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan Penelitian
		Achievement in Adolescents		
4.	Kim dan Fletcher (2021)	The Effect of Relative Body Weight on Socioemotional and Schooling Outcomes among Female Adolescents in The United States	Desain yang digunakan, yaitu <i>sectional</i> dan sampel ditarik melalui <i>Add Health sampling</i>	<ul style="list-style-type: none"> Mahasiswa dengan desil BMI relatif yang lebih tinggi akan cenderung memiliki Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) yang lebih rendah dan memiliki kecenderungan lebih kecil dalam melanjutkan pendidikan ke perguruan tinggi. BMI relatif masih dikaitkan dengan kemungkinan putus sekolah yang lebih tinggi, bahkan setelah BMI absolut dikendalikan. Tidak ditemukan bukti terkait BMI relatif yang memiliki hubungan dengan pencapaian di perguruan tinggi atau tahun penyelesaian sekolah dan konsekuensi pendidikan dari BMI relatif memiliki sifat sementara setelah sekolah menengah.
5.	Morita, <i>et al.</i> (2016)	Relationships among Fitness, Obesity, Screen Time and Academic Achievement in Japanese Adolescents	Desain penelitian ini, yaitu <i>cross sectional</i>	Siswa obesitas memiliki prestasi akademik di bawah siswa dengan status gizi normal di Jepang.
6.	Putri dan Hasbie (2015)	Hubungan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung Tahun 2015	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> dengan teknik pengambilan sampelnya, yaitu <i>simple random sampling</i>	<p>Hasil: Siswa gemuk dengan nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) 70 sebesar 44 orang (40%), kemudian pada nilai Kriteria Ketuntasan Minimum (KKM) di bawah 70 sebesar 6 orang (5,4%).</p> <p>Kesimpulan: Ditemukan korelasi signifikan dan positif pada status gizi dengan prestasi belajar pada siswa SMP sebesar 0,581 yang berarti status gizi baik dapat meningkatkan prestasi belajar.</p>
7.	Qasrawi, <i>et al.</i> (2021)	Links Between Nutrition, Life Style Habits and Academic Achievement in Palestinian Schoolchildren: A Cross-Sectional Study	Penelitian ini dilakukan dengan desain <i>cross sectional</i> dan sampel ditarik melalui sampel acak	<p>Hasil:</p> <ul style="list-style-type: none"> Berdasarkan hasil BMI, sebesar 5,5% siswa kurus, 9,7% siswa kelebihan berat badan dan 4,2% siswa obesitas. Prevalensi kelebihan berat badan dan obesitas banyak ditemukan pada remaja putri. <p>Kesimpulan: Nilai semua mata pelajaran yang dipilih (Bahasa Arab, Inggris, Matematika dan IPA) dan nilai rerata keseluruhan lebih rendah pada kelompok siswa yang mengonsumsi makanan tidak sehat, tidak aktif bergerak, kelebihan berat badan dan obesitas.</p>

No.	Nama Peneliti dan Tahun Publikasi	Judul Penelitian	Metode Penelitian	Hasil dan Kesimpulan Penelitian
8.	Rajendran dan Chamundeswari (2019)	Understanding The Impact of Lifestyle on The Academic Performance of Middle-and High-School Students	Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini, yaitu <i>convenience sampling</i>	<ul style="list-style-type: none"> • Terdapat hubungan antara gaya hidup yang sehat dengan keunggulan akademik siswa, serta terdapat hubungan antara kebiasaan gaya hidup yang buruk dengan peningkatan risiko obesitas. • Obesitas lebih banyak ditemukan pada siswa perempuan dibandingkan dengan siswa laki-laki. • Tidak terdapat korelasi pada obesitas dengan prestasi akademik siswa.
9.	Ratibi, <i>et al.</i> (2019)	Hubungan antara <i>Overweight</i> , Kebiasaan Sarapan dan Pola Tidur dengan Prestasi Akademik Remaja Santriwati di <i>Islamic Boarding School</i>	Penelitian dilakukan dengan desain <i>cross sectional</i> dan sampel ditarik melalui <i>purposive sampling</i>	<p>Hasil: Responden <i>overweight</i> memiliki prestasi akademik yang rendah sebesar 50 santriwati (15%) dan untuk yang memiliki prestasi akademik tinggi sebesar 2 santriwati (2%).</p> <p>Kesimpulan: Ditemukan korelasi pada <i>overweight</i> dengan prestasi akademik ($p = 0,046$).</p>
10.	Siringoringo dan Asri (2018)	Obesitas dan Pekerjaan Orang Tua dengan Prestasi Siswa SMA Negeri 3 Bulukumba	Penelitian ini menggunakan desain <i>cross sectional</i> dan sampel ditarik melalui <i>consecutive sampling</i>	<p>Hasil:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Responden obesitas tipe 1 memiliki prestasi baik sebesar 27 siswa (87,1%), serta untuk yang sebaliknya sebesar 4 siswa (12,9%). • Responden obesitas tipe 2 memiliki prestasi baik sebesar 9 siswa (56,2%), serta untuk yang sebaliknya sebesar 7 siswa (43,8%). <p>Kesimpulan: Ditemukan korelasi antara obesitas dengan prestasi siswa di SMA Negeri 3 Bulukumba tahun 2018 ($p = 0,029$)</p>

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis, diperoleh kesimpulan bahwa terdapat korelasi antara kegemukan dengan prestasi akademik pada remaja. Kegemukan memberikan dampak negatif terhadap prestasi akademik, karena terjadi pengurangan jaringan otak yang akan berpengaruh terhadap kapasitas otak. Kapasitas otak yang menurun akan mengurangi daya tangkap seseorang untuk menerima materi, sehingga sangat berpengaruh terhadap prestasi akademiknya. Saran bagi penelitian di masa mendatang, yaitu agar melakukan analisis lanjutan faktor pengaruh lainnya terkait prestasi akademik pada remaja dapat dilakukan analisis lanjutan terkait faktor lain yang mempengaruhi prestasi akademik pada remaja.

Acknowledgment

Terima kasih kepada para peneliti terdahulu yang telah memberikan ilmu dan wawasan baru, serta seluruh pihak yang terlibat dalam penyusunan *literature review*, sehingga penulis dapat menyelesaikan penulisan artikel *literature review* dengan baik.

Conflict of Interest and Funding Disclosure

Tidak ada

Author Contributions

FAP: *conceptualization, investigation, methodology, writing - review and editing*

REFERENSI

- Abdullah dan Norfai (2019) 'Analisis Status Gizi dengan Prestasi Belajar Pada Siswa di SDN Mawar 8 Kota Banjarmasin', *Jurnal Kesehatan Indonesia*, Vol. 9, No. 2, pp. 53–58, dilihat 15 Agustus 2023, <<https://journal.stikeshb.ac.id/index.php/jurkesia/article/view/162>>.
- Agristika, A. (2015) 'Komplikasi Obesitas pada Anak dan Upaya Penanganannya', *Majority: Medical Journal of Lampung University*, Vol. 4, No. 7, pp. 81–84, dilihat 15 Agustus 2023, <<https://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1453>>.
- Alswat, K. A., Al-shehri, A. D., Aljuaid, T. A., Alzaidi, B. A. dan Alasmari, H. D. (2017) 'The Association Between Body Mass Index and Academic Performance', *Saudi Medical Journal*, Vol. 38, No. 2, pp. 186–191, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.15537%2Fsmj.2017.2.16320>>.
- Asnidar, Suswani, A., Asdinar dan Muriyati (2022) 'Efektifitas Media Pendidikan Kesehatan Terhadap Perubahan Pengetahuan, Self Efficacy, Indeks Massa Tubuh Remaja Overweight dan Obesitas', *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, Vol. 7, No. 1, pp. 53–66, dilihat 12 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.37362/jkph.v7i1.727>>.
- Asyura, S., Junaidi dan Jamil, S. M. (2022) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Belajar pada Siswa di SMP Negeri 1 Baitussalam Kabupaten Aceh Besar', *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, Vol. 8, No. 2, pp. 1677–1685, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.33143/jhtm.v8i2.2907>>.
- Cahyanto, E. B., Mulyani, S., Nugraheni, A., Sukamto, I. S. dan Musfiroh, M. (2021) 'Hubungan Status Gizi dan Prestasi Belajar', *Placentum: Jurnal Ilmiah Kesehatan dan Aplikasinya*, Vol. 9, No. 1, pp. 124–128, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.20961/placentum.v9i1.45151>>.
- Cahyono, E. A., Sutomo dan Harsono, A. (2019) 'Literatur Review: Panduan Penulisan dan Penyusunan', *Jurnal Keperawatan*, Vol. 12, No. 2, dilihat 21 Juni 2023, <<http://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/43>>.
- Cahyono, M. Y. M., Genia, T. dan Theresia, E. (2021) 'Peran Student Well-Being dan School Climate terhadap Prestasi Akademik pada Siswa SMP Yayasan "X" Bandung', *Humanitas: Jurnal Psikologi*, Vol. 5, No. 1, pp. 1–16, dilihat 11 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.28932/humanitas.v5i1.3523>>.
- Citrakesumasari, Kurniati, Y., Dachlan, D. M., Syam, A. dan Virani, D. (2019) 'Perbaikan Gizi Remaja Berbasis Sekolah di SMA Negeri 15 Makassar', *Panrita Abdi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, Vol. 3, No. 1, pp. 89–96, dilihat 30 Juni 2023, <<https://doi.org/10.20956/pa.v3i1.5450>>.
- Dewi, N. N. G. K., Putra, I. G. N. S. dan Windiani, I. G. A. T. (2022) 'Hubungan Overweight-Obesitas dengan Nilai Akademis Siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) Negeri 1 Tabanan, Bali', *Jurnal Medika Udayana*, Vol. 11, No. 3, pp. 34–41, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.24843.MU.2022.V11.i8.P06>>.
- Fadlilah, S., Wiyani, C., Sumarni dan Lustiyani, E. D. (2022) 'Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi, Emotional Quotient (EQ) dan Prestasi Belajar Mahasiswa', *Journal of Nutrition College*, Vol. 11, No. 3, pp. 228–235, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.31688>>.
- García-Hermoso, A. dan Marina, R. (2017) 'Relationship of Weight Status, Physical Activity and Screen Time with Academic Achievement in a Adolescents', *Obesity Research and Clinical Practice*, Vol. 11, No. 1, pp. 44–50, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.1016/j.orcp.2015.07.006>>.
- Hafiza, D., Utami, A. dan Niriyah, S. (2021) 'Hubungan Kebiasaan Makan dengan Status Gizi pada Remaja SMP YLPI Pekanbaru', *Jurnal Medika Hutama*, Vol. 2, No. 1, pp. 332–342, dilihat 30 Juni 2023, <<http://jurnalmedikahutama.com/index.php/JMH/article/view/85>>.
- Halim, R. dan Suzan, R. (2020) 'Korelasi Masa Lemak dan Lemak Viseral dengan Kadar Leptin Serum pada Remaja *Overweight* dan Obesitas', *Jambi Medical Journal*, Vol. 8, No. 1, pp. 102–110, dilihat 12 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.22437/jmj.v8i1.9477>>.
- Handayani, N., Jamil, M. D. dan Palupi, I. R. (2020) 'Faktor Gizi dan Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Kejuruan', *Ghidza: Jurnal Gizi dan Kesehatan*, Vol. 4, No. 1, pp. 69–78, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.22487/ghidza.v4i1.57>>.
- Hayya, R. F., Wulandari, R. dan Sugesti, R. (2023) 'Hubungan Tingkat Stress, Makanan Cepat Saji dan Aktivitas Fisik terhadap Siklus Menstruasi pada Remaja di PMB N Jagakarsa', *Sentri: Jurnal Riset Ilmiah*, Vol. 2, No. 4, pp. 1338–1355, dilihat 13 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.55681/sentri.v2i4.751>>.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (2018) *Laporan Nasional Riskesdas 2018*, <<https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/di>

- r_519d41d8cd98f00/files/Hasil-risikesdas-2018_1274.pdf>.
- Kim, J. dan Fletcher, J. M. (2021) 'The Effects of Relative Body Weight on Socioemotional and Schooling Outcomes among Female Adolescents in The United States', *Social Science and Medicine*, Vol. 289, pp. 1–12, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114418>>.
- Morita, N., Nakajima, T., Okita, K., Ishihara, T., Sagawa, M. dan Yamatsu, K. (2016) 'Relationships among Fitness, Obesity, Screen Time and Academic Achievement in Japanese Adolescents', *Physiology and Behavior*, Vol. 163, pp. 161–166, dilihat 08 Agustus 2023 <<https://doi.org/10.1016/j.physbeh.2016.04.055>>.
- Nurbaya, Najdah, Irwan, Z. dan Saleh, M. (2023) 'Peningkatan Pengetahuan Gizi dan Anemia pada Remaja melalui Pelatihan Pembuatan Media Promosi', *Jurnal Pengabdian dan Pengembangan Masyarakat Indonesia*, Vol. 2, No. 1, pp. 28–33, dilihat 03 Juli 2023, <<https://doi.org/10.56303/jppmi.v2i1.123>>.
- Nurrahmaniah (2019) 'Peningkatan Prestasi Akademik melalui Manajemen Waktu (*Time Management*) dan Minat Belajar', *Andragogi: Jurnal Pendidikan Islam*, Vol. 1, No. 1, pp. 149–176, dilihat 12 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.36671/andragogi.v1i1.52>>.
- Pangemanan, M. dan Suarjana, I. W. G. (2020) 'Hubungan Status Gizi dengan Prestasi Belajar Penjas pada Siswa SMA Negeri 1 Dimembe Kabupaten Minahasa Utara Tahun 2019', *Jurnal Ilmu Kesehatan Olahraga*, Vol. 1, No. 1, pp. 9–14, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://ejournal.unima.ac.id/index.php/physical/article/download/1492/650>>.
- Putra, A. dan Hardiansyah, S. (2023) 'Hubungan Status Gizi dengan Prestasi belajar Siswa Kelas X SMK Negeri 1 Rao Selatan', *Jurnal Pendidikan dan Olahraga*, Vol. 6, No. 5, pp. 114–119, dilihat 15 Agustus 2023, <<http://jpdo.pjpu.unp.ac.id/index.php/jpdo/article/view/1401>>
- Putri, A. M. dan Hasbie, N. F. (2015) 'Hubungan Status Gizi terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) Negeri 02 Bandar Lampung Tahun 2015', *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*, Vol. 2, No. 3, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.33024/v2i3.713>>.
- Qasrawi, R., Al Halawa, D. A., Ayyad, R., Al Sabah, H., Taweel, H. dan Abdeen, Z. (2021) 'Links between Nutrition, Life Style Habits and Academic Achievement in Palestinian Schoolchildren: A Cross-Sectional Study', *Al-Quds Journal for Academic Research*, Vol. 1, No. 1, pp. 90–102, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.47874/2021p6>>.
- Rajendran, S. dan Chamundeswari, S. (2019) 'Understanding The Impact of Lifestyle on The Academic Performance of Middle- and High-School Students', *Journal of Sociological Research*, Vol. 10, No. 2, pp. 67–79, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.5296/jsr.v10i2.15145>>.
- Ratibi, H. F. A., Damayanti, A. Y., Darni, J. dan Sari, D. D. (2019) 'Hubungan antara *Overweight*, Kebiasaan Sarapan dan Pola Tidur dengan Prestasi Akademik Remaja Santriwati di Islamic Boarding School', *Darussalam Nutrition Journal*, Vol. 3, No. 1, pp. 30–4, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.21111/dnj.v3i1.2088>>.
- Salsabila, A. dan Puspitasari (2020) 'Faktor-Faktor Determinan yang Mempengaruhi Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar', *JMKSP (Jurnal Manajemen, Kepemimpinan dan Supervisi Pendidikan)*, Vol. 2, No. 2, pp. 278–288, dilihat 12 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.31851/jmksp.v5i2.3770>>.
- Siringoringo, E. dan Asri (2018) 'Obesitas dan Pekerjaan Orang Tua dengan Prestasi Siswa SMA Negeri 3 Bulukumba', *Jurnal Kesehatan Panrita Husada*, Vol. 3, No. 2, pp. 68–78, dilihat 08 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.37362/jkph.v3i2.183>>.
- Wahyuni, S. F. dan Dahlia, D. (2020) 'Hubungan antara Efikasi Diri Akademik dengan Prestasi Akademik pada Siswa SMA di Banda Aceh', *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, Vol. 3, No. 2, pp. 80–100, dilihat 11 Agustus 2023, <<https://doi.org/10.24815/s-jpu.v3i2.17612>>.