

Differences in Energy Adequacy Levels, Physical Activity, and Nutritional Status among Female Santri Groups who Fasting and Not Fasting Monday Thursday (Case Study at Askhabul Kahfi Islamic Boarding School, Semarang City)

Perbedaan Tingkat Kecukupan Energi, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi pada Kelompok Santri Putri yang Berpuasa dan Tidak Berpuasa Senin Kamis (Studi Kasus di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang)

Kharisma Alifatun Hidayah¹⁾, Farohatus Sholichah²⁾, Widiastuti Widiastuti³⁾

^{1,2,3)} Program Studi Gizi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, UIN Walisongo Semarang

Korespondensi (e-mail) : kharisma_alifatun_hidayah_2007026042@walisongo.ac.id

ABSTRACT

The Monday-Thursday fasting is classified as a Sunnah (optional) fast for students, where they may choose to observe the fast or not. During the fast, the eating schedule is reduced, which can impact nutritional intake, but daily activities remain unchanged. A decrease in nutritional intake can lead to a decline in nutritional status, indicated by weight loss. Not only does food intake affect nutritional status, but physical activity also plays a role. One of the factors used to assess nutritional status is physical activity. To determine the differences in energy sufficiency, physical activity, and nutritional status among female students who fast on Mondays and Thursdays and those who do not. This study used a case-control design. The sample was selected using the total sampling method, involving 70 female students from the Askhabul Kahfi Islamic Boarding School, aged 19-21, divided into fasting and non-fasting groups. Data collection was conducted through a 4x24-hour recall, completion of a Physical Activity Level (PAL) questionnaire, and measurements of height and weight. Data processing was performed using Chi-Square and Mann-Whitney tests. The study found a significant difference in energy sufficiency levels between the fasting and non-fasting groups of female students. However, there was no significant difference in physical activity levels and nutritional status between the fasting and non-fasting groups.

Keywords: Energy sufficiency, physical activity, nutritional status.

ABSTRAK

Puasa Senin Kamis merupakan puasa yang tergolong sunnah dilakukan bagi santri, dapat menjalankan puasa sunnah Senin Kamis maupun tidak menjalankan. Kondisi selama berpuasa Senin Kamis dapat menyebabkan waktu makan seseorang berkurang dan berdampak pada kecukupan gizi, namun harus tetap menjalankan kegiatan harian yang tidak berubah. Penurunan asupan gizi yang terjadi dapat menyebabkan status gizi seseorang akan menurun yang ditandai dengan penurunan berat badan. Tidak hanya asupan yang berpengaruh terhadap status gizi, terbukti aktivitas fisik juga dapat berpengaruh terhadap status gizi. Salah satu faktor penilaian status gizi seseorang adalah aktivitas fisik. Mengetahui perbedaan tingkat kecukupan energi, aktivitas fisik, dan status gizi pada kelompok santri putri yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis. Penelitian ini menggunakan metode desain *case-control*. Pemilihan sampel dilakukan dengan metode total sampling dengan sampel santri putri Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang yang berusia 19-21 tahun sebanyak 70 sampel yang terdiri dari kelompok berpuasa dan tidak berpuasa. Pengambilan data dilakukan dengan melakukan *recall* 4x24 jam, mengisi kuesioner PAL (*Physical Activity Level*), pengukuran tinggi badan dan berat badan. Pengolahan data dilakukan dengan uji *Chi Square* dan uji *Mann Whitney*. Penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecukupan energi pada kelompok santri putri yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis. Sedangkan penelitian menunjukkan bahwa Tidak ada perbedaan yang signifikan pada tingkat aktivitas fisik dan status gizi pada kelompok santri putri yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis.

Kata Kunci: Kecukupan energi, aktivitas fisik, status gizi.

1. PENDAHULUAN

Puasa sunnah Senin Kamis merupakan puasa sunnah yang dilakukan pada hari Senin dan Kamis, pelaksanaan puasa ini sama seperti puasa pada umumnya serta puasa ini dapat dilakukan sepanjang tahun (Malik, 2008). Puasa dapat mengubah pola makan seseorang dari tiga kali sehari menjadi dua kali, yaitu saat sahur dan berbuka. Penurunan frekuensi makan dapat mengakibatkan penurunan asupan gizi, yang juga berdampak pada asupan energi tubuh.

Tidak hanya asupan yang berpengaruh terhadap status gizi, terbukti aktivitas fisik juga dapat berpengaruh terhadap status gizi. Salah satu faktor penilaian status gizi seseorang adalah aktivitas fisik. Orang yang mengalami kelebihan berat badan cenderung malas untuk melakukan olahraga atau kegiatan sehingga menurunkan kebugaran jasmani seseorang (Yunitasari, 2019). Aktivitas fisik yang berlebihan cenderung akan menurunkan status gizi seseorang, sebaliknya jika aktivitas rendah cenderung akan meningkatkan status gizi menjadi obesitas.

Sebagian orang tetap melakukan aktivitas fisik ringan atau sedang seperti berjalan kaki, jogging, maupun senam selama berpuasa, tetapi jika sedang berpuasa melakukan aktivitas fisik berlebihan cenderung akan menurunkan status gizi karena terjadinya dehidrasi tubuh yang berlebih. Sebagian orang juga ada yang lebih memilih untuk beristirahat lebih banyak dan membatasi aktivitas fisik yang lebih intens sehingga cenderung menaikkan status gizi dan menjadikan obesitas. Oleh sebab itu, aktivitas fisik dan kecukupan energi akan berpengaruh terhadap status gizi.

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada 10 santri putri di Pondok Askhabul Kahfi dengan usia 19-21 tahun yaitu 3 santri yang berpuasa Senin Kamis mengalami penurunan asupan energi, dengan hasil status gizi menunjukkan bahwa 60% santri putri memiliki status gizi dengan kategori kurus dan 40% santri putri memiliki status gizi dengan kategori gemuk serta santri putri yang tidak berpuasa memiliki status gizi dengan kategori normal. Dengan latar belakang tersebut peneliti bermaksud untuk melakukan penelitian dengan judul “Perbedaan Tingkat Kecukupan Energi, Aktivitas Fisik dan Status Gizi pada Kelompok Santri Putri yang Berpuasa dan Tidak Berpuasa Senin Kamis (Studi Kasus di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang)”.

2. METODE PENELITIAN

2.1 Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Pondok Pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang

2.2 Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah santri putri dari data tahun 2024 yang berusia 19-21 tahun yang berpuasa Senin Kamis berjumlah 35, dan santri putri yang tidak berpuasa berjumlah 35. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan Teknik sampling yaitu *total sampling* dengan kriteria inklusi dan eksklusi sebagai berikut:

Kriteria Inklusi Kelompok Kasus :

- a. Menjalankan puasa Senin Kamis
- b. Bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi pernyataan persetujuan responden.

Kriteria Inklusi Kelompok Kontrol :

- a. Tidak menjalankan puasa Senin Kamis
- b. Bersedia menjadi responden penelitian dengan mengisi pernyataan persetujuan responden.

Kriteria Eksklusi :

- a. Mengundurkan diri di tengah waktu penelitian.
- b. Sakit kronis atau penyakit menular seperti sakit cacar saat penelitian berlangsung.

2.3 Desain Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan *case-control*

2.4 Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan data primer berupa nama, usia, pengukuran tinggi badan menggunakan *microtoice* dan pengukuran berat badan menggunakan timbangan injak digital, pengukuran tingkat kecukupan energi menggunakan formulir *recall* 4x24 jam pada hari Senin, Selasa, Kamis dan Jumat, serta pengukuran aktifitas fisik menggunakan kuesioner PAL 2x24 jam dilakukan pada hari Senin dan Jumat.

2.5 Analisis Data

Analisis univariat dilakukan pada setiap variabel untuk mendeskripsikan dan melihat gambaran distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel. Analisis bivariat dilakukan untuk melihat hasil perbandingan variabel.

3. HASIL PENELITIAN

3.1 Karakteristik Responden

Hasil penelitian menunjukkan bahwa kelompok santri putri yang berpuasa Senin Kamis mayoritas sebanyak 29 responden (82,9%) berusia 20 tahun. Sedangkan pada kelompok santri putri yang tidak berpuasa Senin Kamis mayoritas sebanyak 18 responden (51,4%) berusia 20 tahun (Tabel 1).

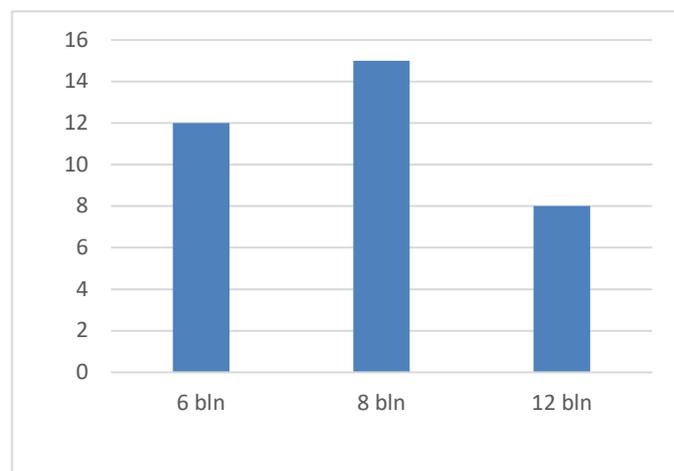
Tabel 1 Distribusi Responden Berdasarkan Kategori Usia

Usia Responden	Kategori Responden			
	Puasa		Tidak Puasa	
	n	%	n	%
19	4	11,4	7	20,0
20	29	82,9	18	51,4
21	2	5,7	10	28,6
Total	35	100,0	35	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

3.2 Lama Puasa

Hasil penelitian menunjukkan bahwa lamanya santri putri yang berpuasa Senin Kamis mayoritas berpuasa selama 8 bulan terdapat 15 responden (43%), selama 6 bulan terdapat 12 responden (34%), dan selama 12 bulan terdapat 8 responden (23%) (Gambar 2).



Gambar 1. Distribusi Lama Puasa (bulan)

3.3 Kategori Tingkat Kecukupan Energi

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat kecukupan energi pada kelompok santri putri yang berpuasa Senin Kamis mayoritas sebanyak 32 responden (91,4%) dalam kategori kurang. Sedangkan pada tingkat kecukupan energi pada kelompok santri putri yang tidak berpuasa Senin Kamis mayoritas sebanyak 28 responden (80,0%) dalam kategori normal (Tabel 2).

Tabel 2 Distribusi Tingkat Kecukupan Energi

Kecukupan Energi	Kategori Responden			
	Puasa		Tidak Puasa	
	n	%	n	%
Kurang	32	91,4	5	14,3
Baik	3	8,6	28	80,0
Lebih	-	-	2	5,7
Total	35	100,0	35	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

3.4 Kategori Tingkat Aktivitas Fisik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat aktivitas fisik pada kelompok santri putri yang berpuasa Senin Kamis mayoritas sebanyak 27 responden (77,1%) dalam kategori ringan. Sedangkan pada tingkat aktivitas fisik pada kelompok santri putri yang tidak berpuasa Senin Kamis mayoritas sebanyak 28 responden (80,0% dalam kategori ringan (Tabel 3).

Tabel 3 Distribusi Tingkat Aktivitas Fisik

Aktivitas Fisik	Kategori Responden			
	Puasa		Tidak Puasa	
	n	%	n	%
Ringan	27	77,1	28	80,0
Sedang	8	22,9	7	20,0
Berat	-	-	-	-
Total	35	100,0	31	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

3.5 Kategori Status Gizi Berdasarkan IMT

Hasil penelitian menunjukkan bahwa status gizi pada kelompok santri putri yang berpuasa Senin Kamis mayoritas sebanyak 17 responden (48,6%) dalam kategori normal. Sedangkan status gizi pada kelompok santri putri yang tidak berpuasa Senin Kamis mayoritas sebanyak 22 responden (62,9%) dalam kategori normal (Tabel 4).

Tabel 4 Distribusi Status Gizi Berdasarkan IMT

Status Gizi (IMT)	Kategori Responden			
	Puasa		Tidak Puasa	
	n	%	n	%
Sangat Kurus	5	14,3	1	2,9
Kurus	4	11,4	6	17,1
Normal	17	48,6	26	74,3
Gemuk	2	5,7	2	5,7
Obesitas	7	20,0	-	11,4
Total	35	100,0	35	100,0

Sumber: Data Primer, 2024

3.6 Perbedaan Tingkat Kecukupan Energi

Tabel 5 Perbedaan Tingkat Kecukupan Energi Kelompok yang Berpuasa dan Tidak Berpuasa Senin Kamis

Kecukupan Energi	Kategori Responden				Nilai p
	Puasa		Tidak Puasa		
	n	%	n	%	
Kurang	32	91,4	5	14,3	<0,001
Baik	3	8,6	28	80,0	
Lebih	-	-	2	5,7	
Total	35	100,0	35	100,0	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan pada tabel 5. menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat kecukupan energi berdasarkan pada responden yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis dengan hasil uji *Mann-Whitney* menunjukkan nilai $p = <0,001$ ($p < 0,05$).

3.7 Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik

Tabel 6 Perbedaan Tingkat Aktivitas Fisik Kelompok yang Berpuasa dan Tidak Berpuasa Senin Kamis

Aktivitas Fisik	Kategori Responden				Nilai p
	Puasa		Tidak Puasa		
	n	%	n	%	
Rendah	27	77,1	28	80,0	0,771
Sedang	8	22,9	7	20,0	
Berat	-	-	-	-	
Total	35	100,0	31	100,0	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan pada tabel 6. menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada tingkat aktivitas fisik berdasarkan pada responden yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis dengan hasil uji *Chi-Square* menunjukkan nilai $p=0,071$ ($p>0,05$).

3.8 Perbedaan Status Gizi

Tabel 7 Perbedaan Status Gizi Kelompok yang Berpuasa dan Tidak Berpuasa Senin Kamis

Status Gizi (IMT)	Kategori Responden				Nilai p
	Puasa		Tidak Puasa		
	n	%	n	%	
Sangat Kurus	5	14,3	1	2,9	0,428
Kurus	4	11,4	6	17,1	
Normal	17	48,6	26	74,3	
Gemuk	2	5,7	2	5,7	
Obesitas	7	20,0	-	11,4	
Total	35	100,0	35	100,0	

Sumber: Data Primer, 2024

Berdasarkan pada tabel 7. menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan status gizi berdasarkan IMT pada responden yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis dengan hasil uji Mann-Whitney menunjukkan nilai $p=0,428$ ($p>0,05$).

4. PEMBAHASAN

Tingkat kecukupan energi merupakan persentase asupan energi per orang per hari terhadap Angka Kecukupan Energi (AKE) yang dianjurkan untuk setiap kelompok umur dan jenis kelamin (Kemenkes, 2014). Untuk mendukung proses pertumbuhan, melakukan aktivitas sehari-hari, dan mempertahankan kehidupan, manusia memerlukan energi. Energi yang diperoleh dari makanan harus seimbang dengan kebutuhan energi setiap individu. Jika ada kelebihan asupan energi, hal ini dapat menyebabkan kelebihan berat badan atau obesitas. Sebaliknya, jika asupan energi kurang, berat badan bisa menjadi lebih rendah dari normal. Pada penelitian yang telah dilakukan, didapatkan bahwa responden kelompok santri putri yang berpuasa Senin Kamis memiliki tingkat kecukupan energi sebesar 91,4% tergolong dalam kategori kurang, dengan kondisi responden kelompok santri putri yang berpuasa Senin Kamis memiliki tingkat kecukupan energi yang lebih rendah dibandingkan dengan responden kelompok santri putri yang tidak berpuasa Senin Kamis yang cenderung dalam keadaan normal. Berdasarkan hasil penelitian ini didapatkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecukupan energi pada kelompok santri putri yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis dengan hasil uji *Mann-Whitney* $p<0,001$ ($p<0,05$). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Syahid (2022) yang menyebutkan bahwa rata-rata asupan energi pada kelompok puasa Senin Kamis lebih rendah dibandingkan dengan kelompok yang tidak puasa Senin Kamis dengan selisih energi kurang lebih 250 kkal dan dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada asupan energi antara kelompok yang berpuasa dan kelompok yang tidak berpuasa Senin Kamis dengan signifikansi $p=0,010$ ($p<0,05$).

Pada penelitian yang dilakukan sebelumnya oleh Harahap (2023), menunjukkan bahwa responden memiliki aktivitas fisik yang sama yaitu sedang seperti mengangkat barang ringan, menyapu, membersihkan kamar, bersepeda santai. Sebagian besar responden merupakan seorang mahasiswa sekaligus santri sehingga sering mengikuti kegiatan di pondok tersebut. Berdasarkan pada penelitian di lapangan, responden kelompok santri putri yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis memiliki tingkat aktivitas fisik yang sama ringan dikarenakan beraktivitas sama dari bangun tidur hingga tidur kembali di malam hari. Berdasarkan hasil penelitian ini, didapatkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan pada kelompok santri putri yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis dengan hasil uji *Chi-Square* $p=0,771$ ($p>0,05$).

Pada penelitian yang telah dilakukan didapatkan hasil uji *Mann-Whitney* dengan hasil $p=0,428$ ($p>0,05$). Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan status gizi pada kelompok santri putri yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ma'udah (2021) yang menyebutkan bahwa tidak terdapat perbedaan status gizi pada kelompok puasa dan tidak berpuasa

($p=0,529$). Septikasari (2018) menyatakan bahwa status gizi seseorang dipengaruhi oleh asupan makanan dan pemanfaatan zat gizi dalam tubuh, termasuk saat melakukan aktivitas fisik. Status gizi dapat dipengaruhi oleh pola makan, namun pola makan hanya berdampak pada status gizi jika dilakukan secara konsisten dan dalam jangka waktu yang cukup lama. Dalam penelitian ini, kelompok santri yang berpuasa Senin Kamis hanya mengubah pola makan saat berpuasa yaitu dua kali dalam seminggu sehingga tidak mempengaruhi status gizi. Pengaruh puasa terhadap status gizi bergantung pada durasi dan frekuensinya. Semakin lama dan sering puasa dilakukan, semakin besar kemungkinan tersebut mempengaruhi status gizi.

Mayoritas responden dalam penelitian ini, baik yang berpuasa maupun yang tidak berpuasa Senin Kamis memiliki status gizi dalam kategori normal. Namun, hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa sebagian besar responden yang berpuasa Senin Kamis memiliki kecukupan energi kurang tetapi tetap memiliki status gizi dalam kategori normal. Orang yang berpuasa akan terbatas asupan makanan pada waktu tertentu akibatnya jumlah energi yang dikonsumsi selama waktu berbuka dan sahur tidak mencukupi kebutuhan harian tubuh, sehingga yang menyebabkan orang yang berpuasa memiliki tingkat kecukupan energi yang lebih rendah dibandingkan dengan yang tidak berpuasa. Meskipun ada perbedaan tingkat kecukupan energi, status gizi tidak selalu terpengaruh dalam jangka pendek. Status gizi mencerminkan kondisi jangka panjang yang dipengaruhi oleh asupan nutrisi selama periode waktu yang lama. Orang yang berpuasa dapat mendapatkan asupan nutrisi yang seimbang di luar hari-hari berpuasa sehingga tetap mempertahankan status gizi yang normal (Kuswari *et al.*, 2019).

5. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Dari uji yang dilakukan menggunakan uji Mann-Whitney dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat kecukupan energi pada kelompok yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis dengan hasil $p<0,001$. Tidak terdapat perbedaan tingkat aktivitas fisik pada kelompok santri putri yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis dilakukan dari uji Chi-Square dengan hasil $p=0,771$. Tidak terdapat perbedaan status gizi pada kelompok santri putri yang berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis menggunakan uji Mann-Whitney dengan nilai $p=0,428$.

5.2 Saran

Adapun saran dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Saran untuk para santri

Para santri terutama yang menjalankan puasa Senin Kamis, perlu memperhatikan pola makan agar memenuhi kebutuhan energi yang dianjurkan. Kebutuhan energi sebagian responden masih tergolong kurang, sehingga disarankan agar para santri meningkatkan konsumsi bergizi seimbang.

2. Saran untuk pondok pesantren

Pondok pesantren Askhabul Kahfi Kota Semarang sebaiknya membuat dan Menyusun siklus menu yang sesuai dengan pedoman gizi seimbang. Lebih sering untuk menambahkan lauk hewani pada menu makan santri di pondok.

3. Saran untuk peneliti selanjutnya

Bagi para peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperhatikan instrument yang digunakan, waktu yang tepat saat penelitian berlangsung, metode yang digunakan harus diperhatikan, dan menambahkan variabel penelitian berupa faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kecukupan asupan gizi saat responden berpuasa dan tidak berpuasa Senin Kamis.

6. UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang terlibat serta memberikan kontribusi yang baik guna membantu selama proses berjalannya penelitian ini dan penyusunan artikel ini sehingga artikel ini dapat terselesaikan dengan baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2013). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S., Soetardjo, S., Soekatri, M. (2011). *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Gramedia. Jakarta.
- Andriani, Merryana dan Bambang Wirjatmadi. 2014. *Peranan Gizi dalam Siklus Kehidupan*. Jakarta : Kharisma Putra Utama.
- Apriliani, R. (2019). Urgensi Pembiasaan Puasa Sunnah Senin Kamis Dalam Pembentukan Karakter Islami Siswa di SMP IT Luqmanul Hakim Aceh Besar. *Skripsi*. UIN Ar-Raniry.
- Harahap, Hanna Aflah Azizah (2023) Hubungan tingkat stres, kebiasaan minum kopi kekinian, dan aktivitas fisik dengan kejadian dismenore primer pada mahasiswi Fakultas Ushuluddin dan Humaniora UIN Walisongo. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Hardinsyah, Riyadi, H., dan Napitupulu, V. (2012). Kecukupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat. *Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi*.
- Ibrahim, A. (2018). *Metodelogi Penelitian*. Makasar: Gunadarma Ilmu.
- Irianto, D.P. 2017. *Pedoman Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: CV. Andi Offset.
- Jupp, V. (2006). The Sage dictionary of social research methods. *The SAGE Dictionary of Social Research Methods*, 1-352.
- Kemkes RI, 2014. *Tabel Batas Ambang Indeks Massa Tubuh (IMT)*. Diakses dari <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt> tanggal 3 Juni 2024.
- Kemkes RI. (2013). *Pedoman Penyelenggaraan dan Pembinaan Pos Kesehatan Pesantren*. Depkes RI: Jakarta.
- Kemkes RI. 2014. Peraturan Menteri Kesehatan RI Nomer.41 Tahun 2014. *Tentang Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Khasanah, Daimatul. 2016. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Ta'mirul Islam Surakarta. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Khodijah, D., Lukman, E., Munigar, M., Poltekkes, K., & Jakarta, K. (2013). Obesitas dengan kualitas hidup remaja. *Jurnal Health Quality*, 3(2), 69-140.
- 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*. Vol 4 No 2, 139-152.
- Kustiyanti, D., Suyatno, S., & Kartasurya, M. I. (2017). Adakah Perbedaan Status Gizi antara Remaja Santriwati yang Berpuasa dan Tidak Berpuasa Senin Kamis?(Studi di Pondok Pesantren Al Itqon Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(3), 129-137.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Pemantauan Aktivitas Fisik*. Yogyakarta: The Journal Publishing.
- Kuswari, M., Nazhif, G., Rachmanida N., Era M., & Suci J. (2019). *Fit Saat Berpuasa, Tetap Bugar di Bulan Ramadhan*. Bogor: PT Penerbit IPB Press.
- Longo, V. D., & Panda, S. (2016). Fasting, Circadian Rhythms, and Time-Restricted Feeding in Healthy Lifespan. *Journal of Nutritional Biochemistry*.
- Mardalena, Ida dan Eko Suryani. 2016. *Modul Bahan Ajar Cetak Keperawatan Ilmu Gizi*. Kemenkes RI.
- Mas'udah, B. (2021). Perbedaan Riwayat Penyakit, Status Gizi, Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Santri Putri Dengan Puasa Dan Tanpa Puasa Daud di Pondok Pesantren Miftakhurrosyidin Temanggung. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. UIN Walisongo Semarang.
- Nuraini, L. (2018). *Pengaturan Konsumsi Makanan dalam Perspektif Islam*. *Jurnal Ilmu Gizi*, 12(3), 45-60.
- Par'i, Holil.M. 2017. *Penilaian Status Gizi : Dilengkapi Proses Asuhan Gizi Terstandar*. Jakarta : EGC.
- Septikasari, Majestika. 2018. *Status Gizi Anak dan Faktor Yang Mempengaruhi*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sobariah, Salma M, & Sri A., (2019). Efikasi Puasa Senin Kamis terhadap Penurunan Berat Badan dan Lemak Tubuh pada Pria Dewasa Overweight dan Obese.
- Suhardjo. 2006. *Pangan, Gizi, dan Pertanian*. Bogor: UI Press.
- Supariasa, I. D. N., Bakri, B., & Fajar, I. (2001). *Penilaian Status Gizi*, Jakarta. Penerbit buku kedokteran EGC.
- Syahid, Z. (2022). Perbedaan Kualitas Tidur, Asupan Energi, dan Status Gizi pada Santri yang Berpuasa dan Santri yang Tidak Berpuasa Senin-Kamis di Pondok Pesantren Wasilatul Huda Kendal. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
- Wilda, W., & Rifqi, M. S. (2017). *Gizi untuk Aktivitas Fisik dan Kebugaran* (Vol. 4, Issue 1).
- Yuliardi, R., & Nuraeni, Z. (2017) *Statistika Penelitian Plus Tutorial SPSS*. Innosain.