

DAFTAR PUSTAKA

- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Pertama. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 5(2), 134–141. <https://doi.org/10.37311/jjsc.v5i2.20978>
- Ardiansyah, M. A., Azzaky, A. H., Syahputra, R. D., Arindratama, T., Senantiasia, D. D., Saputra, R., Fayzan, M. F., Sadewo, R., & Hamdani, A. B. (2024). Peran Protein sebagai Sumber Energi Tubuh dalam Menjalani Aktivitas. *Jurnal Analisis*, 3(2), 245–252.
- Arif, S., Wahyuniar, L., & Badriah, D. L. (2023). Analisis Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Calon Jemaah Haji di Kabupaten Majalengka. *Journal of Health Research Science*, 3(2), 99–109.
- Aristawati Nabila, A., Arya Pratama, S., Yanuar Dini, C., Ismawati, R., Sri Wahjuni, E., Studi Gizi, P., & Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, F. (2024). Hubungan Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang dengan Tingkat Kebugaran pada Atlet Non-Elit Kategori Stop and Go Sport di UKM Olahraga UNESA. 16(2), 181–191.
- Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan. (2023). *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023*.
- Bonita, A. (2023). *Pentingnya Aktivitas Fisik untuk Kesehatan Jantung*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. https://yankes.kemkes.go.id/view_artikel/2259/pentingnya-aktivitas-fisik-untuk-kesehatan-jantung
- Dewa, A. K., & Winarno, M. . (2023). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani SMA Islam Al Ma'Arif Singosari. *GYMNASIA: Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 2(2), 116–129. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/PJKR>
- Dinas Kesehatan Provinsi Kepulauan Bangka Belitung. (2019). *Pelaksanaan Single Test: Pertemuan Koordinasi Kesehatan Anak Sekolah Tahun 2019*.
- Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit. (2023). *Manfaat Aktivitas Fisik*. <https://p2p.kemkes.go.id/manfaat-aktivitas-fisik/>
- Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. (2021). *Apakah itu Aktivitas Fisik?* <https://p2ptm.kemkes.go.id/apakah-itu-aktivitas-fisik/>
- Fauziah, Kusharto, C. M., & Setiawan, B. (2022). Efek Pemberian Susu Protein Tinggi dan Tingkat Kepatuhan terhadap Kenaikan Berat Badan dan Status Gizi Anak Usia 15-17 Tahun. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 7(1), 41–51. <https://doi.org/10.30867/action.v7i1.532>
- Ginting, W. M., Panjaitan, R., Manurung, J., & Irwanto, R. (2024). Asupan Gizi Makro dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Sepakbola Deliserdang. *Jurnal Ilmu Kesehatan (SiSehat)*, 1(1), 1–11.

- Hanifah, Herdiana, H., & Jayatni, I. (2023). Hubungan Personal Hygiene, Aktivitas Fisik Dan Tingkat Stres Terhadap Kejadian Keputihan Pada Remaja Putri Kelas Xii Di Sma Darussalam Kabupaten Garut Tahun 2023. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(10), 4318–4331. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i10.1671>
- Hanum, A. M. (2023). Faktor-Faktor Penyebab Terjadinya Obesitas Pada Remaja. *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)*, 9(2), 137–147. <https://doi.org/10.22487/htj.v9i2.539>
- Herawatia, Y., & Sudaryo, M. K. (2024). Hubungan Penyakit Jantung Koroner dengan Kebugaran Jasmani Hubungan Penyakit Jantung Koroner dengan Kebugaran Jasmani pada Jemaah Haji di Provinsi DKI Jakarta Tahun 2023. *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Indonesia Volume*, 8(1), 75–84. <https://doi.org/10.7454/epidkes.v8i1.1104>
- IPAQ Team Committee (2005) dalam Jessica P. Aritonang, Widiastuti, I. A. ., & Harahap, I. L. (2022). Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram di Masa Pandemi COVID-19. *Ejournal Kedokteran Indonesia*, 10(1), 58–63. <http://doi.org/10.23886/ejki.10.129.58>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Mengatasi Ancaman Sedentary Lifestyle untuk Kesehatan*. <https://ayosehat.kemkes.go.id/mengatasi-ancaman-sedentary-lifestyle-untuk-kesehatan>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025a). *Cara Mengukur Indeks Massa Tubuh (IMT)*. <https://p2ptm.kemkes.go.id/Infographic/glaukoma-si-pencuri-penglihatan/bagaimana-cara-mengukur-indeks-massa-tubuh-imt-berat-badan-normal>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2025b). *Petunjuk Teknis: Pemberian Makanan Tambahan Berbahan Pangan Lokal bagi Ibu Hamil dan Balita Bermasalah Gizi*.
- Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia. (2021). *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021: Olahraga Untuk Investasi Pembangunan Manusia*.
- Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*. [http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku pemantauan aktivitas fisik.pdf?sequence=1](http://repository.umy.ac.id/bitstream/handle/123456789/35896/Buku%20pemantauan%20aktivitas%20fisik.pdf?sequence=1)
- Lubna, F., Al-Ghifari, T. F., & Kosnayani, A. S. (2023). Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 Universitas Siliwangi. *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 1(2), 55–65. <https://doi.org/10.56303/jdik.v1i2.133>
- Mardalena, I. (2021). Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan : Konsep dan

- Penerapan pada Asuhan Keperawatan. In *Pustaka Baru press*. [http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan.pdf](http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/7975/1/Buku%20Dasar-Dasar%20Ilmu%20Gizi%20Dalam%20Keperawatan.pdf)
- Maryam, O. M., & Farapti, F. (2025). Analisis Pengaruh Asupan Zat Gizi Makro Terhadap Kebugaran dan Daya Tahan Atlet (Studi Kasus Pada Tim Olahraga di Indonesia). *Jurnal Kesmas Dan Gizi (JKG)*, 7(2), 229–236.
- Mawitjere, M. C. L., Amisi, M. D., & Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran Asupan Zat Gizi Makro Mahasiswa Semester IV Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Saat Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(2), 1–11.
- Novelia, E., Afrinis, N., & Puteri, A. D. (2023). Hubungan Asupan Energi, Protein, Lemak, dan Karbohidrat dengan Kebugaran (VO₂ max) pada Siswa SSB D'SOCS Kota Dumai Tahun 2023. *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2(3), 321–329.
- Nur Rokhmah, L., Budi Setiawan, R., Purba, Deasy Handayani Anggraeni, N., Suhendriani, S., Faridi, A., Widhi Hapsari, M., Kristianto, Y., Nur Hasanah, L., NBayu Argaheni, N., Anto, Handayani, T., & Rasmaniar. (2022). Pangan dan Gizi. In *Yayasan Kita Menulis*. [http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf](http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB%202.pdf)
- P2PTM Kemenkes RI. (2019). *Apa yang dimaksud Sehat dan Bugar?* Ementerian Kesehatan RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/apa-yang-dimaksud-sehat-dan-bugar>
- Persatuan Ahli Gizi Indonesia & Asosiasi Dietisien Indonesia. (2019). *Penuntun Diet dan Terapi Gizi Edisi 4*.
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Purwanto, Y., & Winarno, M. . (2023). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Sehari Hari Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas 7 SMP Shalahuddin. *Jurnal Ilmiah ADIRAGA*, 9(2), 1–16. <https://doi.org/10.36456/adiraga>
- Putranto, A. D., & Efendi, M. Y. (2024). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Meningkatkan Kekuatan Tubuh dalam Mengikuti Kegiatan Belajar dan Mengajar Di SMP Dharma Karya UT. *Universitas Muahammadiyah Jakarta*, 2009–2013.
- Putri, M., Manalu, N., Hutabarat, L., Hutapea, G., & Jojor, R. (2024). Pengaruh Program Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja di Sekolah Menengah. *JOKER: Jurnal Olahraga Kebugaran Dan Rehabilitasi*, 4(2), 109–113.
- Putri, M. P., Dary, D., & Mangalik, G. (2022). Asupan Protein, Zat Besi dan Status Gizi Pada Remaja Putri. *Journal of Nutrition College*, 11(1), 6–17. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i1.31645>
- Rousdyanto. M Havidh, Ratimiasih, Y., & Ardiyanto, A. (2021). Korelasi antara

- Aktivitas Fisik dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas XI Tahun Pelajaran 2020/2021 di SMA Negeri 3 Demalang. *Jurnal Pendidikan Dasar Dan Menengah*, 1(1), 15–21.
- Sa'adah, U., Hardiansyah, A., & Darmuin, D. (2023). Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola di SSB Ganesha Putra FC Purwodadi. *Jurnal Ilmu Gizi Indonesia (JIGZI)*, 4(1). <https://doi.org/10.57084/jigzi.v4i1.1026>
- Sabilla, M. (2020). *Modul Panduan Food Recall dan Penggunaan Nutrisurvey*.
- Safitri, I. M., Rakhma, L. R., & Mardiyati, N. L. (2024). Hubungan Asupan Energi dan Asupan Protein dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), 184–196.
- Saharani, V. W., & Arief, N. A. (2025). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Peserta Didik. *Jurnal Sporta Saintika*, 10(1), 75–87.
- Santoso, A. (2023). Rumus Slovin : Panacea Masalah Ukuran Sampel ? *Suksma: Jurnal Psikologi Universitas Sanata Dharma*, 4(2), 24–43. <https://doi.org/10.24071/suksma.v4i2.6434>
- Saputra, A. H., Bayu, W. I., & Yusfi, H. (2023). Survei Aktivitas Fisik dan Kebugaran Jasmani pada Peserta Didik Usia 14-16 Tahun. *Sriwijaya Journal of Sport*, 3(1), 28–38.
- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 2(2), 130–136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>
- Sirajuddin, Surmita, & Astuti, T. (2018). *Bahan Ajar: Survey Konsumsi Pangan*.
- Sunaryanti, B., Siswanto, Rahmawati, & Nur, A. (2023). Dasar Ilmu Gizi. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.
- TKSI Kemdikbud. (2022). *Tes Kebugaran Siswa Indonesia*. <https://tksi.kemdikbud.go.id/tksi/fase-5-Fase-EF>
- Wahyuningtyas, P., Rakhma, L. R., & Mardiyati, N. L. (2024). Hubungan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta. *Ranah Research: Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), 207–219.
- Whittaker, J., & Wu, K. (2021). Low-fat Diets and Testosterone in Men: Systematic Review and Meta-analysis of Intervention Studies. *Journal of Steroid Biochemistry and Molecular Biology*, 210, 1–25. <https://doi.org/10.1016/j.jsbmb.2021.105878>
- Wicaksono, A., & Handoko, W. (2020). *Aktivitas Fisik dan Kesehatan*. IAIN Pontianak Press. <https://www.researchgate.net/publication/353605384>
- Wildan, A. A., & Raharjo, A. (2023). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan

Kesegaran Jasmani Siswa Kelas IV-V di SD Negeri Purwoyoso 06. *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 4(1), 354–363.

World Health Organization. (2021). *Global Physical Activity Questionnaire: Analysis Guide*. <https://www.who.int/publications/m/item/global-physical-activity-questionnaire>

Yoisangaji, A. (2024). Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kesehatan Mental Siswa Kelas Ix MTSN 1 Kepulauan Sula. *JUANGA: Jurnal Agama Dan Ilmu Pengetahuan*, 10(1), 99–111.

Zakiyah, F. F., Indrawati, V., Sulandjari, S., & Pratama, S. A. (2023). Asupan Karbohidrat, Serat, dan Vitamin D dengan Kadar Glukosa Darah pada Pasien Rawat Inap Diabetes Mellitus. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 20(1), 21–28. <https://doi.org/10.22146/ijcn.83275>