

## DAFTAR PUSTAKA

- Afifah, P.A. (2018). *Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Perkembangan Anak Usia Prasekolah di Desa Gunungrejo Kecamatan Singosari Kabupaten Malang*. Skripsi. Universitas Diponegoro.
- Akhsan, A. dan Reski, S. (2022) 'Tingkat Pengetahuan Gizi Dan Asupan Gizi dengan Status Gizi pada Atlet di Sekolah Sepak Bola Samkot Samarinda Tahun 2022 Nutritional Knowledge Level And Nutritional Intake With Nutritional Status In Athlets In Samkot Samarinda Football School In 2022 PEND', 2(2), pp. 91–102.
- Alghozi, F.Z. (2021). *Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Kelas Atas di Sekolah Dasar Negeri Tambakrejo Tempel Kabupaten Sleman*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Alwi Nurdin, A., Nugraheni, W. dan Maulana, F. (2020) 'Status Gizi Mahasiswa Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi Universitas Muhammadiyah Sukabumi Tahun Akademik 2018/2019', *Jpoe*, 1(1), pp. 35–42. doi:10.37742/jpoe.v1i1.6.
- Amaliana, R. (2022) 'Hubungan Tingkat Kecukupan Energi dan Zat Gizi Makro dengan Kebugaran (VO<sub>2</sub>maks) Atlet Sepakbola di Safin Pati Football Academy', *NUTRIZIONE (Nutrition Research and Development Journal)*, 02(02), pp. 32–40.
- Amaliyah, M. dkk. (2021) 'Pola Konsumsi Makan Remaja Di Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Tata Boga*, 10(1), pp. 129–137.
- Anggraeni, L. dan Wirjatmadi, R.B. (2019) 'Status Hemoglobin, Kebiasaan Merokok Dan Daya Tahan Kardiorespirasi (Vo<sub>2</sub> Max) Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket', *Media Gizi Indonesia*, 14(1), pp. 27–34.
- Anggraini, Bella Ratna. (2017) *Hubungan Durasi Tidur terhadap Tingkat Kebugaran Tubuh pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Angkatan 2013*. Skripsi. Universitas Islam Indonesia.
- Antoni, P. (2021) 'Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kesegaran Jasmani Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan & Rekreasi Universitas Islam Indragiri', *Jurnal Olahraga Indragiri (JOI)*, 8(2), pp. 368–382.
- Artadini, G.M., Simanungkalit, S.F. and Wahyuningsih, U. (2022) 'The Relationship Between Eating Habits, Social Media Exposure and Peers With Nutritional Status of Nutrition Students at UPN Veteran Jakarta', *Jkg*, 14(2), pp. 317–329.

- Arjoso, S. (2020) 'Atlas Tembakau Indonesia Tahun 2020', *Tobacco Control Support Center-Ikatan Ahli Kesehatan Masyarakat Indonesia (TCSC-IAKMI)*, pp. 1–60.
- Armus, A.M. (2021). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi Balita di Kelurahan Untia Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar Tahun 2021*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Asmilyadi, R. dan Yendrizar (2020) 'Hubungan antara Kemampuan Vo2max dan Status Gizi dengan Hasil Belajar PENJASorkes Siswa di SMA Negeri 2 Kerinci', *Jurnal Patriot*, 2(2), p. 538. Available at: <http://patriot.pjj.unp.ac.id/index.php/patriot/article/view/656>.
- Ayu Tri Widhiyanti, K., Ariawati, N.W. dan Ary Rusitayanti, N.W. (2021) 'Tingkat Kebugaran Jasmani Berdasarkan Indeks Massa Tubuh pada Mahasiswa Semester V A, B dan C Tahun 2019/2020 Prodi PENJASkesrek FPOK IKIP PGRI Bali', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), pp. 122–129.
- Basri, N.I.R. (2020) *Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Usia Produktif di Posbindu PTM Melati Kelurahan Josenan Demangan Kota Madiun, Molecules*. STIKES Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Berliandita, A.A dan Hakim, A.A. (2021) 'Analisis Pengetahuan Gizi dan Perilaku Makan pada Mahasiswa Angkatan 2017 Prodi Ilmu Keolahragaan Unesa', *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 1(1), pp. 8-20.
- Berawi, K.N dan Agreverianti, T. (2017) 'Efek Aktivitas Fisik pada Proses Pembentukan Radikal Bebas sebagai Faktor Risiko Aterosklerosis', *Jurnal Majority*, 6(2), pp. 85-90.
- Bil Khair, F. dkk. (2021) 'Hubungan Aktivitas Fisik dan Pola Makan Pada Sindrom Metabolik Mahasiswa', *Jurnal Keolahragaan JUARA*, 1(2), pp. 64–69.
- Braun, F (200). *Introduction to Sport Nutrition: Energy Metabolism in Sport Nutrition*. New York : CRK Press.
- Cahyaputra, E. (2016) 'Hubungan Antara Pola Makan, Status Gizi, dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Kelas Atas SD Rejosari 3 Semin Gunung kidul', *Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi*, 6(2), p. 135.
- Candra, A.T. dan Setiabudi, M.A. (2021) 'Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal ( VO 2 Max ) Camaba Prodi PENJAS', *Jurnal Peendidikan Kesehatan Rekreasi*, 7(1), pp. 10–17.
- Candra, dkk (2019) 'Kualitas Diet dan Daya Tahan (*Endurance*) Atlet Bulutangkis Remaja di Kota Semarang', *Journal of Nutrition College*, 8(1), pp. 29-37.
- Damayanti, dkk (2019). 'Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadi *Overweight* dan

- Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga', *Amerta Nutr*, pp. 89-93.
- Depkes RI. Departemen Kesehatan Republik Indonesia 2014. Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta:Depkes RI.
- Dewi, F.N.R. (2021) 'Konsep Diri pada Masa Remaja Akhir dalam Kematangan Karir Siswa', *KONSELING EDUKASI 'Journal of Guidance and Counseling'*, 5(1), pp. 46–62. doi:10.21043/konseling.v5i1.9746.
- Dewi, R.C dan Wirjatmadi, B. (2019). 'Energy Itake, Body Image, Physical Activity and Nutritional Status of Teenagers', *Journal of Public Health in Africa*, 10(1), pp. 86-89.
- Driskell dan Wolinsky I. (2009). *Nutritional Concerns in Reactin, Exercise and Sport*. New York ; CRC Press.
- Dwimawati, E. (2020) 'Gambaran Status Gizi berdasarkan Antropometri', *Promotor Jurnal Mahasiswa Kesehatan Masyarakat*, 3(1), pp. 1–6.
- Fabio, S. and Kartiko, D.C. (2022) 'Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Porgram Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi pada Masa Pandemi', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 10(1), pp. 27–45. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/42154>.
- Fadli, Hazmul. (2019). *Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Putra*. Skripsi. Universitas Negeri Padang.
- Fauzan Adi Pratomo Setu, M.A. (2021) 'Indonesian Journal for Survei Tingkat Kebugaran Jasmani dan Pemahaman Law of The Game Wasit Askab Magelang', *Indonesian Journal for Physical Education and Sport*, 2(1), pp. 153–159.
- Fayasari, A. (2020) *Penilaian Konsumsi Pangan*. Jawa Timur: Kun Fayankun.
- Fitriani, L. (2016) *Perbedaan Tingkat Kesegaran Jasmani Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Pada Remaja Putri*. Univesitas Diponegoro.
- Fiyanti, dkk (2020) 'Gambaran Nilai VO2max pada Mahasiswa Tingkat 1 Universitas Kusuma Husada Surakarta', 11(4), pp. 1-14.
- Ghatsaghautsan, A., Kurniawan, F. and Siswanto (2023) 'Tingkat Kebugaran Jasmani pada Siswa Ekstrakurikuler Olahraga di SMP Negeri 2 Plered', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(1), pp. 15–26.
- Hadisuyitno, J., Cerdasari, C. dan Riyadi, B.D. (2021) 'Hubungan Pengetahuan Gizi Seimbang dan Pola Konsumsi Makan Mahasiswa', *Jurnal Gizi KH*,

- 2021(1), pp. 28–32.
- Handelsman, D.J, dkk (2018) 'Circulating Testosterone as the Hormonal Basis of Sex Differences in Athletic Performance', *Endocrine Review*. 39(5), pp. 18-29.
- Handoko dkk. (2021) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh terhadap Indeks Kesanggupan Badan Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Jember', *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*. 7(3), pp 147-150.
- Hanani, Retno, dkk (2021) 'Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Genetik Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja', *Kesehatan Metro Sai Wawai*, 14(2), pp. 120-129.
- Harahap, N.L., Lestari, W. dan Manggabarani, S. (2020) 'Hubungan Keberagaman Makanan, Makanan Jajanan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Remaja di Kabupaten Labuhan Batu', *Nutrire Diaita*, 12(2), pp. 45–51.
- Hartatnti dkk. (2020). 'Hubungan Konsumsi Buah dan Sayur serta Aktivitas Sedentari terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda', *Sport and Nutrition Journal*, 2(1), pp. 1-9.
- Haryoko dan Ihsanti, F.N (2020) 'Survei Daya Tahan VO<sub>2</sub>max Peserta Ekstrakurikuler Bolavoli di Sekolah Menengah Pertama (SMP)', *Sport Science and Health*, 2(12), pp. 613-617.
- HB, B. and Wahyuri, A.S. (2019) *Pembentukan Kondisi Fisik*, Rajawali Pers.
- Hermanto, H. and Robianto, A. (2020) 'Perbandingan Tes Balke Dan Tes Jalan Rockport Dalam Pengukuran Vo<sub>2</sub>Max', *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4(1), pp. 8–13. doi:10.21009/jsce.04102.
- Ihtirami, A. (2020) *Hubungan Pola Makan terhadap Kejadian Kekurangan Energi Kronik pada Ibu Hamil Trimester di Wilayah Kerja Puskesmas Kassi-Kassi Kota Makassar*. Skripsi. Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar.
- Irmayanti, dkk (2019) 'Associations of Dietary Diversity Score, Obesity and High-Sensitivity C-reactive Protein with HbA<sub>1c</sub>', *Makara J Health Res*. 23(1), pp. 40-47.
- Ismail, M., Brilin, A.S. and Wahyudhi (2021) 'The Correlation Of Smoking Habits To The Level Of Physical Fitness And Learning Outcomes On Students Of PENJAS FKIP Untad Batch 2018', *Education Journal*, 2(1), pp. 22–29.
- Juan, dkk (2022) 'Hubungan Stress Akademik dengan Ketergantungan Merokok pada Mahasiswa' Relationship Between Academic Stress and Cigarette Dependency on College Students', *Jurnal Psibernetika*, 15(1), pp. 9–20. doi:10.30813/psibernetika.

- Nurwijayanti.(2018) 'Pola Makan, Kebiasaan Sarapan dan Status Gizi Berhubungan dengan Prestasi Belajar Siswa SMK di Kota Kediri', *Jurnal Care*. 6(1). pp 12-17.
- Kemenpora (2021) *Laporan Nasional Sport Development Index Tahun 2021 Olahraga Untuk Investasi Pembangunan Manusia*. Available at: <https://www.researchgate.net/publication/359443662>.
- Khasanah, A.N. (2022) *Hubungan Asupan Zat Besi, Kadar Hemoglobin dan Status Gizi terhadap Kebugaran Jasmani Remaja di MA Keterampilan Al-Irsyad Gajah, γ7α7*. Univesitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Linggarsih, H.D. (2020) *Gambaran Pengetahuan, Sikap dan Pola Makan Remaja Pengguna Media Sosial di SMAN Kota Bengkulu Tahun 2020*. Poltekkes Kemenkes Bengkulu.
- Matsuri (2020) 'Analisis Kesegaran Jasmani dan Status Gizi terhadap Keterampilan Menggiring Bola dalam Permainan Sepakbola pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga TA 2019 FKOR UNS', *BRAVO'S (Jurnal Porgram Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan)*, 8(2), pp. 85–93.
- Melinda, A. and Farida, E. (2021) 'Faktor - Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan UNNES dalam Membaca Label Informasi Nilai Gizi', *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 1(3), pp. 491–498. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>.
- Miko, A. and Dina, P.B. (2016) 'Hubungan Pola Makan Pagi dengan Status Gizi pada Mahasiswi Poltekkes Kemenkes Aceh', *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2), p. 83. doi:10.30867/action.v1i2.15.
- Minhadj,Q.N. (2019) *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Status Gizi pada Santri di Pondok Pesantren Nurul Ilmi Kabupaten Bogor Tahun 2019*. Skripsi. Universitas Alma Ata Yogyakarta.
- Mufidah, R. (2021) 'Pola Makan, Aktivitas Fisik dan Durasi Tidur terhadap Status Gizi Mahasiswa Program Studi Gizi UNESA', *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*, 01(01), pp. 60–64.
- Muharam, R.R. (2019) 'Hubungan Antara Pola Makan Dan Status Gizi Dengan Tingkat Kebugaran Atlet Dayung', *JOSSAE : Journal of Sport Science and Education*, 4(1), p. 14. doi:10.26740/jossae.v4n1.p14-20.
- Multazami,L.P. (2022) 'Hubungan Stres, Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Mahasiswa', *Nutrition Research and Development Journal*, 2(1), pp. 1-9.  
<https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/article/view/52293/21737>.
- Namira.N.S. dan Indrawati, Veni (2023) 'Hubungan Pengetahuan Gizi dan Perilaku

- Makanan dengan Status Gizi Siswa SDN Putat Jaya II Surabaya', *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya*. 3(1). pp 215-222.
- Nope, F.E, dkk (2023) 'Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Semester III Program Studi PENJAS', 7, pp. 4669–4678.
- Nurhasan. (2017). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani*. Departemen Pendidikan Nasional.
- Obradovic, M. dkk (2021) 'Physical activity and eating habits of students of the University of Belgrade: An epidemiological study', *Vojnosanitetski Pregled*, 78(12), pp. 1273–1279. doi:10.2298/VSP200510056O.
- Pasaribu, A.M.N. (2020) *Tes dan Pengukuran Olahraga, Tes dan Pengukuran Olahraga*.
- Putra, E.R.A. (2021) *Hubungan Antara Status Ekonomi Keluarga dan Pengetahuan Orang Tua Ibu Balita tentang Gizi dengan Status Gizi Anak Balita*. STIKES Ngudia Husada Madua.
- Putro, B. and Winarno, M. (2022) 'Analisis Aktivitas Fisik dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Junior High School: Literature Review', *Sport Science and Health*, 4(1), pp. 1–11. doi:10.17977/um062v4i12022p1-11.
- Rumpoko, dkk (2022) 'Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga', *Jurnal Porkes*, 5(1), pp. 260–271. doi:10.29408/porkes.v5i1.5635.
- Sarahfatin, I.N. *et al.* (2021) 'Hubungan Sosiodemografi, Status Indeks Massa dan Tingkat Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani pada Pegawai (Studi Pada Pegawai Aparatur Sipil Negara (ASN) di Kabupaten Semarang)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 9(4), pp. 433–437. doi:10.14710/jkm.v9i4.29675.
- Satin, P.M. *et al.* (2021) 'Hubungan Antara Status Gizi Dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa', *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), pp. 516–521.
- Septiadi, W. dan Aryani, M. (2018) 'Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Penjas Universitas Suryakencana', *Maenpo*, 8(1), p. 81. doi:10.35194/jm.v8i1.919.
- Sihombing, S. (2022) *Pengaruh Uang Saku dan Kontrol Diri terhadap Pola Konsumsi*. Institusi Agama Islam Negeri.
- Sinuraya, J.F. dan Barus, J.B.N.B. (2020) 'Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi', *Kinestetik*, 4(1), pp. 23–32. doi:10.33369/jk.v4i1.10359.

- Sirajudin, Surmita and Astuti, T. (2018) *Survey Konsumsi Pangan*. Jakarta: Kemenkes Kesehatan Republik Indonesia.
- Sugiharto,dkk. (2019) 'The Influence of Nutritional Knowledge on Nutritional Status and Physical Performance in Young Athletes', *International Conference on Life Sciences and Technology*, 276 (1), pp.1-9.
- Sulaksa, L.D. (2017) 'Hubungan Antara Asupan Gizi Sarapan Dengan Tingkat', (39), p. 11.
- Swamilaksita, P.D, dkk (2018) 'Hubungan Kualitas Menu dan Preferensi Menu dengan Status Gizi', *Health Science Growth (HSG) Journal*, 3(1), pp.127-136.
- Syahfitri, R. (2020) *Tingkat Kebugaran Jasmani pada Ekstrakurikuler Bola Basket SMA Negeri 2 Rengat*. Universitas Islam Riau.
- Syaifullah, M.R.S. dan Irawan, R.J.I. (2021) 'Gambaran Daya Tahan Vo2max Pemuda Desa Gampangsejati Usia 20-25 Tahun Menggunakan Instrumen Multistage Fitness Test Selama Pandemi Covid-19', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 9(4), pp. 39–48.
- Tarawan, V.M. *et al.* (2020) 'Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Warga Desa Cimenyan', *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat*, 4(2), pp. 57–59.
- Teresa, S, Widodo, S dan Winarni, T.I. (2018) 'Hubungan *Body Mass Index* dan Prestasi Lemak Tubuh dengan Volume Oksigen Maksimal pada Dewasa Muda', *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), pp. 840-853.
- Tri Septy Astuty (2021) 'Sosiologi dan Antropologi', *Sosiologi dan Antropologi*, (1), p. 6.
- Prananda, R., Permadi, A. and Darmawijaya, I. (2022) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Petani Lansia', *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(4), pp. 2005–2010. Available at: <https://www.bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/3478/2516>.
- Priawantiputri, W. dan Aminah, M. (2020) 'Keragaman Pangan dan Status Gizi Pada Anak Balita di Kelurahan Pasirkaliki Kota Cimahi', *Jurnal Sumberdaya Hayati*, 6(2), pp. 40–46. doi:10.29244/jsdh.6.2.40-46.
- Rahayu, D.T.D. (2021). *Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Aktivitas Fisik dengan Status Remaja di Sanggar Gendang Serunai Kota Bengkulu Tahun 2021*. Skripsi. Poltekkes Kemeneks Bengkulu.
- Ramadani, A. (2017) 'Hubungan Jenis, Jumlah dan Frekuensi Makan dengan Pola Buang Air Besar dan Keluhan Pencernaan pada Mahasiswa Muslim Saat Puasa Ramadhan', *Skripsi Universitas Airlangga*, pp. 1–110. Available at:

<http://repository.unair.ac.id>.

- Roring, N.M, Manampiring, A.E dan Posangi Jimmy. (2020) 'Hhubungan antara Pengetahuan Gizi, Akitivitas Fisik dan Intensitas Olahraga dengan Satus Gizi', *Jurnal Biomedik*. 12(2). pp 110-116.
- Sawitri, H., Maulina, F. and Dwi Aqsa, R.K. (2020) 'Karakteristik Perilaku Merokok Mahasiswa Universitas Malikussaleh 2019', *AVERROUS: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 6(1), p. 75. doi:10.29103/averrous.v6i1.2630.
- Septiadi, W. and Aryani, M. (2018) 'Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PENJAS Universitas Suryakencana', *Maenpo*, 8(1), p. 81. doi:10.35194/jm.v8i1.919.
- Septriani, U. (2022) *Minat dan Motivasi Perempuan Memilih Jurusan PENJASKESREK FKIP Universitas Islam Riau Kota Pekanbaru*. Universitas Islam Riau.
- Utami, H.D., Kamsiah, K. and Siregar, A. (2020) 'Hubungan Pola Makan, Tingkat Kecukupan Energi, dan Protein dengan Status Gizi pada Remaja', *Jurnal Kesehatan*, 11(2), p. 279. doi:10.26630/jk.v11i2.2051.
- Widaksana Ilmawan, A. (2022) *Pengaruh Interval Training dan Oregon Circuit terhadap VO<sub>2</sub>max Ditinjau dari Body Mass Index (BMI)*. Tesis. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Wirajaya, M.A, Sena, G.A dan Vitalistyawati L.P. (2022) 'Ketahanan Kebugaran Fisik terhadap Daya Tahan Kardiorespirasi pada Pemain Futsal Klub Futsal Sibang Kaja', *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(4), pp. 1063-1070.
- Yusri, Y., Zulkarnain, M. dan Sitorus, R.J. (2020) 'Faktor Faktor yang Mempengaruhi Kebugaran Calon Jemaah Haji Kota Palembang Tahun 2019', *Jurnal Epidemiologi Kesehatan Komunitas*, 5(1), pp. 57-68. doi:10.14710/jekk.v5i1.6911.