

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS FISIK, DAN
STRES DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA
MAHASISWA LAKI-LAKI PENDIDIKAN JASMANI (PENJAS)**

(Studi Observasional pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya)

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana Gizi



Disusun Oleh

ADINDA ANGGUN JELITA

214102002

PROGRAM STUDI GIZI

FAKULTAS ILMU KESEHATAN

UNIVERSITAS SILIWANGI TASIKMALAYA

2025

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN ASUPAN ENERGI, AKTIVITAS FISIK, DAN STRES
DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA LAKI-LAKI
PENDIDIKAN (PENJAS)**

(Studi Onservasional pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2023
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Siliwangi Tasikmalaya)

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar Sarjana Gizi



Disusun Oleh

ADINDA ANGGUN JELITA

214102002

**PROGRAM STUDI GIZI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SILIWANGI TASIKMALAYA**

2025