

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. 2019. Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia* 14(1), 15-28.
- Adhianto, K. G., & Arief, N. A. 2023. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani. *Jambura Journal of Sport Coaching* 5(2), 134–141. E-ISSN 2656-0437.
- Adi, M., & Mashuri, E. W. 2019. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa SMP. *Sport Science and Health* 1(3), 138–142. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
- Adiputra, I, Made., *et al.* 2021. Metodologi Penelitian Kesehatan. Medan:Yayasan Kita Menulis.
- Aditama, M, G. 2020. Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Renag Usia Remaja di Club Satria Mataram Aquatic Kabupaten Sleman. *Skripsi*. Program Studi Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Alamsyah, Devy. 2017. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani Pada Remaja Siswa Kelas XI SMK Negeri 11 Semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 5, 77-86. doi:10.14710/jkm.v5i3.17169.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. 2017. Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan* 5(5), 40-47.
- Andriani, Rina. 2016. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Volume Oksigen Maksimum. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Ananda, B, T., *et al.* 2025. Hubungan Aktivitas Olahraga terhadap Penurunan Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Angkatan 2021 Pendidikan Olahraga dan Kesehatan Universitas Jambi. *Jurnal Olahraga Indragiri*, 30 (4) 20-29. doi: 10.32520. <https://ejournal-fkip.unisi.ac.id/joi>.
- Ananda, H, M., Ichwan, A, L., & Nova, A. 2022. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Daya Tahan Otot Pada Atlet Sepak Bola di PS Keluarga Univeristas Sumatera Utara. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 21(1), 62-71. <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina>.
- Anton *et al.* 2019. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Depok: PT Raja Grafindo. Retrieved September 26, 2024.
- Ardllina, N., *et al.* 2022. *The Relationship Between Practice Preparedness and Dentists' Metal Cobditiion In Semarang During Coronavirus Disease 2019 (COVID- 19) Pandemic*. *ODONTO Dental Journal* 9(1), 138-147

- Areta, J, L. 2023. *Physical Performance During Energy Deficiency In Humans : An Evolutionary Perspective. Comparative Biochemistry and Physiology Part A: Molecular & Integrative Physiology* 284, 1-10. doi: 10.1016/j.cbpa.2023.111473.
- Ariotang, J, P, *et al.* 2022. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram di Masa Pandemi COVID-19. *eJKI*. 10(1), 58-63.
- Arjanto, P. 2022. Uji Reliabilitas dan Validitas *Depression Anxiety Stress Scale 21 (DASS-21)* Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Perseptual* 7, 60-80. E-ISSN: 2580-9520. <https://jurnal.umk.ac.id/index.php/perseptual>.
- Arnheim D.D. 1984. *Modern principles of athletic training*. 7th ed. USA : Mosby college publishing, p. 139, 178, 179 Baron W.F., Boulpep E.L. 2003. *Medical Physiology. Philadelphia. Saunders*.
- Aryani, M., & April, D. 2018. Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR Universitas Suryakencana. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Kesehatan* 8(1), 71–78. <https://jurnal.unsur.ac.id/maenpo>.
- Aryantara, A, R., *et al.* 2023. Hubungan Intensitas Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Surabaya. *Medica Arteriana* 5(2) 37-43. E-ISSN 2657-2389. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/MedArt>.
- Arta, R, D., & Hijrin, F. 2021. Hubungan Tingkat Stres dan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Pada Mahasiswa Semester Akhir di Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 9(3), 261-270.
- Atika., & Afrinis, N. 2024. Hubungan Asupan Energi dan Aktivitas Fisiik dengan Status Gizi Pegawai Pesantren Dar El Hikmah. *Journal Of Social Science Research* 4(1), 3952-3962. E-ISSN 2807-4238. <https://j-innovative.org/index/php/Innovative>.
- Aulia, N, R. 2021. Peran Pengetahuan Gizi Terhadap Asupan Energi, Status Gizi dan Sikap Tentang Gizi Remaja. *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(2), 31-35, ISSN: 2716-0084. <https://jurnal.umus.ac.id/index.php/jigk>.
- Corbin, C., & Pangrazi, R. P. 2004. *Physical Activity for Children: Current Patterns and Guidelines. Research Digest*. 1-8 <https://doi.org/10.1123/jpah.1.3.281>.
- Daharis. 2017. Hubungan Kekuatan Otot Lengan dan Kelentukan Dengan Keterampilan Gerakan Senam Round Off. *Journal Sport Area* 27–34.
- Departemen Pendidikan Nasional. 2006. *Peraturan Menteri Pendidikan Nasional (Permendiknas) Nomor 22 Tahun 2006*.
- Dewi, A, P., *et al.* 2024. *Metabolisme Energi dan Zat Gizi Makro*. Eureka Media Aksara. Kabupaten Purbalingga.

- Dewi, K, I, M., Ida, A, E, W., & Aa, A, N, W. 2020. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Kekuatan Otot pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Jurnal Kedokteran Unram*, 9 (1), 63-72. E-ISSN 2527-7154.
- Dewi, R. K., & Riyadi, R. S. 2023. Hubungan kebugaran jasmani dengan tingkat kecemasan mahasiswa keperawatan anestesiologi Universitas ‘ Aisyiyah Yogyakarta. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1, 498–503.
- Dharmansyah, D., & Dian, B. 2021. *Indonesian Adaption of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties*. *Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia*. 7(2), 159-163. E-ISSN 2477-3743. doi:10.17509/jpki.v7i2.39351.
- Diana, E, T. 2021. Hubungan Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Regulasi Diri pada Mahasiswa di Pondok Pesantren Mahasiswa (PPM) Al-Hikmah Semarang Barat. *Skripsi*. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Walisongo. Semarang.
- Faridi, A., *et al.* 2022. Survey Konsumsi Gizi, Yayasan Kita Menulis.
- Farradika, Y., *et al.* 2019. Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof . Dr .Hamka. *ARKESMAS* 4(1), 134–142. doi: 10.22236/arkesmas.v4i.3548.
- Firmansyah, D., & Dede. 2022. Teknik Pengambilan Sampel Umum dalam Metodologi Penelitian: *Literature Review*. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik (JIPH)* 1(2), 85-114.
- Fitrianto. 2018. Profil Hasil Tes Pengukuran VO2max Metode Laboratorium dan Metode *Multi Stage Fitness Test/ Bleep Test*. *Prosiding Seminar FIK UNJ*, 1(1) 178-183.
- Fransazeli, M., & Leni, A. 2018. Tingkat Kesegaran Jasmani Penghuni Lapas Anak Kota Pekanbaru Baru. *Journal Sport Area* 35–43. doi: 10.25299/sportarea.2017.vol2(2).785.
- Galuh, M, P., & Alfi, P. 2020. Implikasi Manajemen Stres dan Dukungan Sosial terhadap Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan* 2(2) 70-79. doi: 10.26555/jptp.v2i2.18471.
- Gibney, Michael J., *et al.* 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*, diterjemahkan oleh Andry Hartono, (Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2009).1-11. doi: 10.3389/fnut.2020.00122.
- Gibson Smith, E., Storey, R., & Ranchordas, M. 2020. *Dietary Intake, Body Composition and Iron Status in Experienced and Elite Climbers*. *Frontiers in Nutrition*. ISSN: 2715-2456. doi: 10.3389/fnut.2020.00122.

- Giyati, A. N., & Christin, W. 2023. Hubungan Antara *Self-Compassion* dan Regulasi Emosi dengan Stres pada Dewasa Awal. *PSIKODIMENSIA Kajian Ilmiah Psikologi*, 22(1), 83-95. doi: 10.24167/psidim.v22i1.5018.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. 2023. Mengukur Depresi, Kecemasan, dan Stres Pada Kelompok Dewasa Awal di Indonesia : Uji Validitas dan Reliabilitas Konstruk DASS-21. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesia Journal of Indigenous Psychology* 10(2), 232–250. doi:10.24854/jpu553. E-ISSN 2580-1228.
- Hamzah., & Susy, O. 2025 Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2022-2023. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 5(2) 39-403. doi: 10.55606/jikki.v5i2.6438.
- Hamzah, B., & Rahmawati, H. 2020. Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa STIKES Graha Medika. *Indonesian Journal for Health Sciences*. 4(2), 59–67. <http://journal.umpo.ac.id/index.php/IJHS>.
- Handayani, F., & Hijrin, F. 2022. Hubungan Tingkat Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa Akhir Fakultas Ilmu Olahraga Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga* 10 (3), 131–138.
- Hairy, J. 2003. *Daya Tahan Aerobik*. Jakarta : Direktorat Jenderal Olahraga Departemen Pendidikan Nasional.
- Henggu, K. U., & Yopi, N. 2021. Review dari Metabolisme Karbohidrat, Lipid, Protein, dan Asam Nukleat. *Jurnal Kimia Sains dan Terapan* 3(2) 9-17. doi:10.33059/jq.v3i2.5688. E-ISSN: 2716-0963. doi: 10.33059/jq.v3i2.5688.
- Hidayati, L. N., & Mugi. 2021. Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen* 18(1).
- Homaedi, R., Mafruhah., Anis, T, Y. 2022. Profil Mahasiswa dengan Tugas Ganda Kuliah dan Bekerja. *SHINE: Jurnal Bimbingan dan Konseling* 2(2) 125-137. E-ISSN: 275-8482. <https://e-journal.stkipgrisumenep.ac.id/index.php/SHINE/index>.
- Htet, M. K., Fahmida, U., Do, T. T., & Dibley, M. J. 2006. *The Use of Tablet-Based Multiple-Pass 24-Hour Dietary Recall Application (MP24Diet) to Collect Dietary Intake of Children under Two Years Old* in. 1–11.
- Hulukati, W., & Moh. Rizki, D. 2018. Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Jurnal Bikotetik* 2(1) 73-114. doi:10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80.
- Ichsani, et al. 2025. *The Role of Rhythmic Gymnastics Towards Heart Endurance in the Rappocini District Taklim Assembly Contact Body*. *Jurnal Ilara*. 16(1), 42-47. ISSN: 2964-5638.

- Ilyas., & Ahmhad A. 2020. Profil Kebugaran Jasmani Siswa Ekstrakurikuler Bola Voli. *Jurnal Olahraga & Kesehatan Indonesia*. 1(1), 37–45. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>.
- IPAQ. 2005. *Guidelines for Data Processing and Analysis of the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)*.
- Isabella, A, P., & Ananda, P, B 2021. Hubungan Daya Ledak Otot Tungkai dan Kekuatan Otot Lengan Terhadap *Accuracy Smash* Bola Voli. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 9 (3), 151–160.
- Janssen, P,G,J,M. 1993. Latihan Laktat, Denyut Nadi. Jakarta: KONI DKI Jaya.
- Kasyifa, N. I., M. Zen Rahfiludin., & Suroto. 2018. Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Jasmani. *Medical Technology and Public Health Journal* 2(2), 133-142. doi: 10.33086/mtphj.v2i2.566.
- Kemenkes. 2018. *Risikesdas (Riset Kesehatan Dasar) Nasional 2018*. Retrieved May 17, from 201.8.627.
- Kemenkes. 2019. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 28 Tahun 2019 *Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia*.
- Kemenpora. 2023. *Laporan Indeks Pembangun Olahraga Tahun 2023 Kebugaran Jasmani dan Generasi Emas 2045*.
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. 2019. Profil Tingkat Kebugaran Jasmani dan Kecukupan Gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 7 (2) 46-54.
- Ketut, I, Sudiana. 2014. Peran Kebugaran Jasmani Bagi Tubuh. 389–398.
- Kolb, S., et al. 2021. *Indicators To Assess Physical Health Of Children And Adolescents In Activity Research A Scoping Review*. In *International Journal Of Environmental Research And Public Health* (Vol. 18, Issue 20). doi: 10.3390/Ijerp182010711.
- Khasanah, N. I., Hariadi, I., & Taufik, T. 2022. Profil Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Usia 16- 19 Tahun. Prosiding Seminar Nasional " *Sport Health Seminar With Real Action*" Ilmu Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Malang.
- Kountul, Y, P, D., Febi, K, K., & Grace, E, C, K. 2018. Faktor- faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Kesmas* 7(5).
- Kuswari, M., et al. 2019. *Correlation Intake of Energy, Protein, Fluid, Physical Activity, and Hydration Status with VO₂Max at Hockey Athlete in UKM Pancasila University*. *International Conference Recent Innovation*, 512-518. doi 10.5220/0009951805120518.
- Lalu, F., et al. 2023. Analisis Perbandingan Status Gizi antara yang Tinggal di Rumah dengan Kos-kosan pada Mahasiswa Angkatan 2018 Jurusan

Kesehatan Masyarakat Universitas Negeri Gorontalo. *Graha Medika Public Health Journal* 2(1), 16-23. ISSN: 2829-1956.s

- 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. 1(2), 55–65. doi:10.56303/jdik.v1i2.133.
- Liwun, S, B, B., Tri, M., Noor, K, A., & Chrisnatalia. 2024. Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi* 3(3), 172-180. doi:10.35760/arjwa.2024.v3i3.11648.
- Lovibond PF. & Lovibond SH. 1995. *The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. Behav Res Ther.* 1995 Mar;33(3):335-43. doi: 10.1016/0005-7967(94)00075 u. PMID: 7726811.
- Macassa, G., *et al.* 2016. *Employment status and differences in physical activity behavior during times of economic hardship : results of a population-based study.* 5(01). doi:10.5455/ijmsph.2016.0101201515.
- Maharani, T. G., Yudiana, Y., & Sumpena, A. 2022. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Pondok Pesantren Dimasa *Pandemic COVID-19.* *Journal of S. P. O. R. T* 6(1), 18–24. doi: 10.37058/sport.v6i1.4840.
- Maksum, A. 2018. *Metodologi Penelitian Dalam Olahraga.* Unesa University Press.
- Maulana, K., *et al.* 2022. Analisis Materi Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan (PJOK) untuk Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan* 4(5), 6914–6921. doi: h 10.31004/edukatif.v4i5.3392.
- Maramis WF & Maramis AA. 2009. *Catatan ilmu kedokteran jiwa edisi 2.* Surabaya: Pusat Penerbitan dan Percetakan (AUP). 2009 : 3.
- Maulida, W., Putri, S, H., & Ahmad, H. 2022. Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani di SMP Negeri 7 Muaro Jambi Tahun 2022. *Jurnal Dunia Kesmas* 11(3), 23-34. E-ISSN: 2549-3485. <https://ejournalmalahayati.ac.id/index.php/duniakesmas/index>.
- Melyanti, H., Ichwan, A, L., & Nova, A. 2022. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Daya Tahan Otot Pada Atlet Sepak Bola di PS Keluarga Universitas Sumatera Utara (USU). *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan* 21(1), 62-71. E-ISSN: 2614-2996. doi: 10.30743/ibnusina.v21i1.197.
- Merry., Henny, C, M. 2020. Stres Akademik Mahasiswa Aktif Angkatan 2018 dan 2019 Universitas Swasta di DKI Jakarta. *Jurnal Konseling Indonesia* 6(1), 6-13. E-ISSN: 2476-8901. <http://ejournal.unikama.ac.id/index.php/JKI>.
- Monetta, R, V. 2019. Hubungan Asupan Tinggi Energi dan Uang Saku dengan Kejadian Obesitas Pada Mahasiswa/I Fakultas Kedokteran Unversitas

- Tarumanagara Tahun 2019. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran. Universitas Tarumanagara. Jakarta.
- Moonti, M, A., Merissa, L, H., & M, Didik, N. 2023. Korelasi Tingkat Stres dan Pola Tidur dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Kuningan. *Journal Of Midwifery Care* 3(2), 145–154. doi: 10.34305/jmc.v3i02.741.
- Muhajirin, L., & Akbar, S. 2024. Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa STAI- Al-Gazali Soppeng Angkatan 2021. *Journal on Education*. 7(1), 2493-2497. E-ISSN: 2654-5497.
- Munawaroh., Wiwit, W., & Okta, Z, S, F., 2021. Komposisi Lemak Viseral, *Basal Metabolic* (BMR), dan Usia Sel Terhadap Indeks Masa Tubuh (IMT) Pada Remaja. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)* 5(1) 110-119. <https://ejournal.urindo.ac.id/index.php/jukmas>.
- Mutmainnah., Suhartina, A., RIna, A., & Failal, U, M. 2022. Metabolisme. *Jurnal Kesehatan USIMAR* 1(2), 68–76. Nur, H., & Aritonang, E. Y. (2022). Gambaran Pola Makan dan Kelelahan Kerja Pada Buruh Angkat di PT. Karya Mandiri Prima Kabupaten Langkat. *Journal of Health and Medical Science* 1(4), 242–254.
- Ningtias, R, P., & Fitri, A. 2022. Pengaruh *Perceived Parental Expection* terhadap *Psychological Distress* pada *Emerging Adulthood* di Indonesia. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental*, 2(1), 37-48.
- Nugraha, H. H., *et al.* 2016. Meningkatkan kelincahan dalam kebugaran jasmani melalui permainan tradisional galah asin. *SP* 1(1), 71–79. E-ISSN 2597-9205.
- Nur, L., & Mugi, H. 2021. Tinjauan Literatur Mengenai Stres dalam Organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen* 18 (1), 20–30.
- Nurhayati, E., *et al.* 2017. Penggunaan Antikoagulan NaF pada Pengukuran Kadar Glukosa Darah selama 2 Jam. *Jurnal Laboratorium Khatulistiwa* 1(1), 33-39. E-ISSN: 2597-9531.
- P, Gilang. N., Tresnowati, I., & Mega, W, P. 2020. Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani. *Jendela Olahraga* 5 (2), 27–33. doi: 10.2677/jo.v5i2.5924.
- Parmadi, M., Mubarak, A. N., & Test, F. 2024. Tingkat Daya Tahan Kardiorespirasi Atlet Bulutangkis U-15 Putra. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan* 12 (1), 12–20. E-ISSN 2338-6029.
- Philana, N, S., *et al.* 2024. Pengaruh Aktivitas Olahraga terhadap Tingkat Stres pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas YARSI Tahun Pertama dan Kedua serta Tinjauannya menurut Pandangan Islam. *Junior Medical Journal*. 2(12), 1458-1467. E-ISSN: 2964-4968.

- Prakoso, D, T., *et al.* 2023. Analisis Tingkat Kebugaran Jasmani dan Keterampilan Bola Basket Pada Mahasiswa PJKR Universitas Negeri Malang. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 4(2), 157–164.
- Pratiwi, A, C., *et al.* 2023. Hubungan Aktivitas Olahraga , Kualitas Tidur , Tingkat Stres Terhadap Kebugaran Jasmani Santriwati PPMI Assalaam Sukoharjo. *Seminar Nasional Multidisiplin Ilmu* 4(1), 292–311. E-ISSN 2614-1469.
- Prastyawan, R, R., & Khoirul, A, P. 2022. Signifikansi Kebugaran Jasmani Terhadap Prestasi Belajar Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*. 18(2), 185–193. doi:/10.21831/jpji.v18i2.55859.
- Prianto, D, A *et al.* 2022. *Survey* Tingkat Kebugaran Jasmani dan Faktor yang Mempengaruhi Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa Sekolah Menengah Pertama di Sidoarjo. 49–56. doi: 10.21009/segar/1002.01.
- Purba, R, H. *et al.* 2021. *Model Prediction Maximum Oxygen Intake (VO₂Max) Using The Bleep Test in Male Junior Athletes. A Multifaceted Review Journal in The Field of Pharmacy* 12(1), 1243-1247.
- Purwanti, A. 2023. Hubungan Pengetahuan Gizi, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres Terhadap Frekuensi Makan Mahasiswa Indekos di Kelurahan Ngaliyan, Semarang. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. Universitas Islam Negeri Walisongo. Skripsi.
- Putri, R. 2022. Hubungan Kebiasaan Berolahraga dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun Angkatan 2019. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran. Jakarta.
- Putri, R, J., & Shahrul, R. 2024. Tingkat Stres yang Berbeda Antara Pria dan Wanita terhadap Kejadian Hipertensi di RSUD Haji Medan. *Jurnal Pandu Husada* 5(3) 66-74. E-ISSN: 2716-0254.
- Rabbani, F, D. *et al.* 2022. Hubungan Asupan Energi dan Zat Gizi, Tingkat Aktivitas Fisik, dan Kebiasaan Merokok dengan Daya Tahan Kardiorespiratori Mahasiswa Jurusan Teknik Elektromedik POLTEKKES KEMENKES Jakarta II. *PERSAGI*. 247-256. <https://tin/persagi.org/index.php/tin/article/view/62>.
- Rahayu, S. *et al.* 2021. Olahraga Kebugaran. *LPPM Universitas Negeri Semarang*. ISBN: 978-623-366-068-6.
- Rahmawati. *et al.* 2017. Hubungan Asupan Energi dan Status Hidrasi dengan Kebugaran Atlet Voly Putri Club Voly Baja 78 Bantul Yogyakarta. *Jurnal Nutrisia* 19 (1) 56-60.
- Rivaldi, A. 2024. Analisis Faktor Penyebab Stres pada Mahasiswa dan Dampaknya terhadap Kesehatan Mental. *Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 2(4) 11-18. doi: <https://doi.org/10.55606/detector.v2i3.4378>. E-ISSN: 2963-2005

- Rohmah, N, M., & Hamdani. 2022. Survei Kebugaran Jasmani Menggunakan Tingkat VO₂Max Pada Peserta Ekstrakurikuler Pencak Silat SMKN 1 Kediri Pasca Pandemi. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. 10(1), 239-245. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/article/view/45805>.
- Romadhoni, W, N *et al.* 2022. Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 5(2), 200–207. E-ISSN: 2587-6567.doi:10.31539/jpjo.v5i2.3470.
- Rosyanti, L., *et al.* 2017. Kajian Teori Hubungan antara Depresi dengan Sistem Neuroimun. *HIJP: Health Information Jurnal Penelitian*. 9(2), 78-97. E-ISSN: 2622-5905.
- Rumpoko, S, S *et al.* 2022. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *Jurnal Pendidikan Olahraga Kesehatan & Rekreasi*. 5(1), 260–271. doi:10.29408/porkes.v5i1.
- 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. *Journal of Multidisciplinary Research and Development* 7(1), 184–196. doi: 10.38035/rj.v7i1.
- Safira, R, A. 2015. Perbandingan Hasil *Aerobic Maximal Capacity* (VO₂ max) Menggunakan Laboratorium Test dan Field Test pada Pemain Bola Basket. *Skripsi*. Program Studi Ilmu Keolahragaan. Departemen Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Sahrul. 2022. Hubungan antara Derajat Kebugaran Kardiovaskular dengan Kemampuan Memori Jangka Pendek dan Atensi pada Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan UNM. *Skripsi*. Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar.
- Saifudin, M., Adawiyah, S. R., & Mukhaira, I. 2023. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Program Studi S1 Keperawatan *Non regular*. *Jurnal Kesehatan* 12(2), 199–207. doi: 10.37048/kesehatan.v12i2.267.
- Salamah, R., Kartini, A., & Rahfiludin, M. Z. 2019. Hubungan Asupan Zat Gizi , Aktivitas Fisik , dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani. 18(2), 14-18. doi: 10.14710/mkmi.18.2.14-18.
- Sandi, I. N. 2019. Sumber dan Metabolisme Energi dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*. 5(2), 64–73. doi: 10.5281/zenodo.3340183. E-ISSN 2580-1430. doi: 10.5281/zenodo.3340183.

- Sari, Y. Y *et al.* 2024. Pentingnya Pendidikan Jasmani Olahraga Terhadap Anak Usia Sekolah Dasar. *Jurnal Tunas Pendidikan* 6(2), 478–488. E-ISSN 2621 1629. <https://ejournal.ummuba.ac.id/index.php/pgsd/login>.
- Sabila, S. 2022. Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Aktivitas Fisik pada Mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2022. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Kesehatan. Jakarta.
- Senanayake, S, P., *et al.* 2024. A Validation Study to Assess the Concurrent Validity of the Beep Test as a Proxy for Cardiopulmonary Endurance, Using VO₂ max as the Criterion Standard. *European Journal of Sport Sciences*, 3(1) ISSN:2796-0048. Doi: <https://doi.org/10.24018/ejsport.2024.3.1.131>.
- Seni, W., *et al.* 2024. Analisis Perbedaan Asupan Gizi pada Mahasiswa Universitas Halu Leo Berdasarkan Tempat Tinggalnya (Indekos dan Tinggal di Rumah). *Jurnal Riset Pangan* 2(3), 290-303
- Septiana, S. L. 2011. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Konsumsi energi dan Protein pada Peserta Didik di MAN Insan Cendekia Serpong Tahun 2010. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. UIN Syarif Hidayatullah. Jakarta.
- Setiawan, M. R *et al.* 2022. Analisis Faktor Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)* 3(1) 1-7. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/jok>.
- Setyandari, R., & Ani, M. 2017. Asupan Zat Gizi dan Aktivitas Fisik Dengan Status Gizi dan Kadar hemoglobin Pada Pekerja Perempuan. *Journal of Nutrition College* 6(1) 61-68. <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/jnc>.
- Seto, S, B., Maria, T, S, W., & Maria, F, M. 2020. Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). *Journal Basicedu* 4(3), 733-739. doi:10.31004/BASICEDU.V4I 3.431.
- Silvia, M, N., Marudut., & Idrus. 2011. Konsumsi zat-zat gizi menurut metode recall - record berdasarkan waktu makan remaja putri. *Nutrire Diaita* 3(2), 85–97.
- Sinuraya, J, F., & Julius, B, N, B, B. 2020. Tingkat Kebugaran jasmani Mahasiswa Pendidikan Olahraga Tahun Akademik 2019/2020 Universitas Quality Berastagi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani* 4(1), 23-32. E-ISSN: 2685-6514.
- Shamah-levy, T *et al.* 2016. Three 24-Hour Recalls in Comparison with One Improve the Estimates of Energy and Nutrient Intakes in an Urban Mexican Population 1 – 3. 1043–1050. doi:10.3945/jn.115.219683.
- Sriratih, A., & Muzaffar, A. 2022. Survei Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri 11 Muaro Jambi Pasca Pandemi. *Jurnal cerdas sifa pendidikan*. 11(2), 119–129. <https://online-journal.unja.ac.id/csp>. E-ISSN 2809-8986.

- Soeroso, D, A. 2021. Hubungan Antara Tingkat Aktivitas Fisik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Hidup Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. *Tugas Akhir*. Fakultas Kedokteran. Universitas Brawijaya Malang.
- Sudibjo, P., Arovah, N, I., Rachmah, L, A. 2013. Tingkat Pemahaman dan Survei Level Aktivitas Fisik, Status Kecukupan Energi dan Status Antropometri Mahasiswa Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga FIK UNY. *Medikora* 11 (2) 183–203. doi: 10.21831/medikora.v11i2.2816.
- Utari, A, A. 2018. Pengaruh Menstruasi Terhadap Aktivitas Olahraga Siswi di SMP Negeri 21 Palembang. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Universitas PGRI Palembang*. ISBN 978-602-52451-0-7.
- Vania, E. R., Pradifdo, S. F., & Nugraheni. 2018. Hubungan Gaya Hidup, Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kesegaran Jasmani (Studi Pada Atlet Softball Perguruan Tinggi di Semarang Tahun 2017). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(1), 449-457. <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Wanti, D, N, C., & Dini, N, A. 2025. Efektivitas Pengaruh *Physical Exercise* terhadap Tingkat Stres dan Kesehatan Mental : *Literature Review*. *Medic Nuticia Jurnal Ilmu Kesehatan*, 16(4). doi: 10.8734/Nutricia.v1i2.365. ISSN: 3025-8855.
- Warella, N. I., & Lahade, J. 2021. Hubungan Antara *Support System* dengan DAS (*Depression, Anxiety, Stress*) Pada Perempuan yang Menikah di Usia Dini di Kecamatan Sirimau, Kota Ambon. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah* 6(2), 39–45. <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>.
- Wicaksono, R. A., Syamtuasikal, A. R., & Indahwati, N. 2021. Hubungan Status Gizi dan Status Sosial Ekonomi Terhadap Aktivitas Fisik Siswa Selama Pandemi COVID-19. *Journal Education and Development* 9(2), 244–248. E-ISSN 2614-6061.
- Widiyatmoko, F, A & Husnul, H. 2018. Tingkat Aktivitas Fisik Siswa di Kota Semarang. 3(2), 140–147. doi:10.25299/sportarea.
- Wiga et al. 2022. Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga* 5(2), 200-207. doi:10.31539/jpjo.v5i2.3470. E-ISSN: 2597-6567.
- WHO (*World Health Organization*). 2017. Physical Activity. Diakses 2 Februari 2025 dari: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en>.
- WHO (*World Health Organization*). 2020. *WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour*. Geneva: *World Health Organization*.
- WNPG. 2018. Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi XI. Jakarta: Lembaga Pengetahuan Indonesia (LIPI).

- Yuliana, A., & Sugiharto. 2019. Survei Tes Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet SSB Putra Tugumuda Semarang Usia 14 Tahun. *Journal Of Sport Sciences and Fitness*. 5(1), 14-18. ISSN- 2252-6528. doi: 10.15294/jssf.v5i1.39496.
- Yusuf, A, M., Panuwun, J, N., & Rifqi, F. 2020. Hubungan Status Gizi dan Asupan Energi Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 19(1), 76–83. E- ISSN: 2549-9777.
- Yolanda, E, Siregar., *et al.* 2022. Perlunya Pembinaan Terhadap Dewasa Awal Dalam Menghadapi Tugas Perkembanganya. *Jurnal Pendidikan Agama Katese dan Pastoral (Lumen)* 1(1), 16-22. E-ISSN: 2964-8874.
- Zuhriyah, A., & Veni, I. 2021. Konsumsi Energi, Protein, Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi Dengan Status Gizi Siswa SDN Dukuhsari Kabupaten Sidoarjo. *Jurnal Gizi Universitas Negeri Surabaya* 1(1), 45-52. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/GIZIUNESA/article/view/41342>.