

DAFTAR PUSTAKA

1. Alimmawati DF, Wahjuni ES. Hubungan antara Tingkat Kecukupan Energy dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Karate Universitas Negeri Surabaya. *J Pendidik Jasm.* 2019;7(2):369–74.
2. Hidayah LM, Muniroh L. Hubungan Tingkat Kecukupan Energi, Protein Dan Indeks Massa Tubuh (Imt) Dengan Power Atlet Beladiri. *Media Gizi Indones.* 2018;12(1):34.
3. Nuansa Putra R, Leily Amalia D, Gizi Masyarakat D, Ekologi Manusia F. Hubungan Asupan Energi Protein Dan Frekuensi Olahraga Dengan Daya Tahan Kardiorespirasi Dan Massa Otot Pada Mahasiswa Ipb. *J Gizi dan Pangan.* 2014;9(1):1–6.
4. Fahroji I, Suyatno, Nugraheni SA, Kartini A. Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi (IMT/U Dan Hb) Dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa MI Al-Khairiyah Lebak Kelapa Kota Cilegon. *J Kesehat Masy [Internet].* 2023;11(1):62–71. Available from: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>
5. Saluy PM, Supatman E, Purnawinadi IG. Hubungan Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Daya Tahan Otot Pada Anak. *Nutr J.* 2022;6(1):53.
6. Sa'adah U, Hardiansyah A, Darmuin D. Hubungan Pengetahuan Gizi dan Asupan Zat Gizi Makro dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Atlet Sepak Bola di SSB Ganesha Putra FC Purwodadi. *J Ilmu Gizi Indones.* 2023;4(1).
7. Dewi NKATC, Astra IKB, Suwiwa IG. Motivasi Mahasiswa Prodi Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi Fakultas Olahraga Dan Kesehatan Menjaga Kebugaran Jasmani Pada Masa Pandemi Covid-19. *J Ilmu Keolahragaan Undiksha.* 2020;8(1):1–9.
8. Robianto A, Tangkudung A, Musa M, Kusnaedi. Perbandingan Hasil Kemampuan Biomotorik Pada Cabang Olahraga Bola Basket dan Bola Tangan. 2023;50–7.
9. Sudibjo P, Rismayanthi C, Apriyanto KD. Hubungan antara sindrom metabolik dengan kebugaran jasmani pada lansia. *J Keolahragaan.* 2021;9(2):159–67.
10. Rozi F, Safitri SR, Syukriadi A. Evaluasi Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa pada Perkuliahan Pendidikan Jasmani IAIN Salatiga. *J Edutrained J Pendidik Dan Pelatih.* 2021;5(1):13–8.
11. Alfarisi R, Karhiwikarta W, Hermawan D. Faktor–Faktor Yang Mempengaruhi Kebugaran Jasmani Mahasiswa Kedokteran Universitas Malahayati. *J Dunia Kesmas.* 2013;2(1).
12. Rumpoko SS, Jayanti KD, Febrianti R, Hakim AR, Sunjoyo S, Sistiasih VS. Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Prodi Pendidikan Olahraga. *J Porkes.* 2022;5(1):260–71.
13. Widodo L, Raya B, Juyanto J. Pengukuran dan analisis kekuatan genggam tangan pada berbagai sudut lengan untuk postur berdiri dan duduk. 2022;763–72.
14. Yogananda IDG, Subrata T, Wijaya MD. Hubungan antara Komposisi Tubuh dengan Laju Pernapasan Setelah Recovery Pasca Harvard Step Test pada Mahasiswa Kedokteran Hasil Riskesdas 2018 Provinsi Bali juga. 2023;3(1):66–73.
15. Wulandari A, Matematika J, Surabaya UN. MATH unesa. 2020;8(2).
16. J C. Potensi Kulit buah naga merah untuk produksi protein sl tunggal olh *Saccharomyces cerevisia.* UAJY. 2018;
17. Khotimah DF, Faizah UN, Sayekti T. Protein sebagai zat penyusun dalam tubuh manusia: tinjauan sumber protein menuju sel. In 2021. p. 127–33.
18. Sholikhah A, Dewi RK. Peranan Protein Hewani dalam Mencegah Stunting pada Anak Balita. *JRST (Jurnal Ris Sains dan Teknol.* 2022;6(1):95.
19. Swarinastiti D, Hardaningsih G, Pratiwi R. Dominasi Asupan Protein Nabati Sebagai Faktor Risiko Stunting Anak Usia 2-4 Tahun. *Diponegoro Med J.* 2018;7(2):1470–83.
20. Khotimah DF, Faizah UN, Sayekti T. Protein sebagai Zat Penyusun dalam Tubuh Manusia: Tinjauan Sumber Protein Menuju Sel | PISCES : Proceeding of Integrative Science Education Seminar. 1st AVES LASER [Internet]. 2021;1(1):127–33.

- Available from:
<https://prosiding.iainponorogo.ac.id/index.php/pisces/article/view/117>
21. Indonesia KKR. Kemenkes RI. Angka Kecukupan Gizi yang dianjurkan untuk Masyarakat Indonesia. 2019;
 22. Nia Silvia M, Jus I. Konsumsi Zat-Zat Gizi Menurut Metode Recall-Record Berdasarkan Waktu Makan Remaja Putri. *J Nutr Diaita* [Internet]. 2011;3(2):85–97. Available from:
<https://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Nutrire/article/download/1235/1127>
 23. Tarawan VM, Lesmana R, Gunawan H, Gunadi JW. Hubungan Antara Pola Konsumsi dan Tingkat Pengetahuan Mengenai Gizi Seimbang pada Warga Desa Cimenyan. *J Pengabdian Kpd Masyarakat*. 2020;4(2):57–9.
 24. Saniyah N. Hubungan Daya Terima dengan Tingkat Kecukupan Zat Gizi Makro Siswa Asrama MAN Temanggung. *Indones J Public Heal Nutr* [Internet]. 2022;1(1):36–42. Available from: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/IJPHN>
 25. Fatmawati F, Nasruddin NI, Suharni S, Setyawati NF, Yunawati I, Supyati S, et al. Survei Konsumsi Gizi. 2023;
 26. Suherman JN AF. Optimalisasi pola makan Mahasiswa Kedokteran melalui 24 Hour Food Recall dan Edukasi Gizi. *Kreatif pada Pengabdian Masyarakat*. 2024;
 27. Fatmawati I, Putra YK, Wahyuningtyas W. Hubungan Konsumsi Protein dan Vitamin C dengan Status Kebugaran pada Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta. *J Kesehat Terpadu (Integrated Heal Journal)*. 2021;12(1):48–54.
 28. Sehari-hari A, Universitas K, Ardiansyah MA, Azzaky AH, Syahputra RD, Arindratama T, et al. Peran Protein sebagai Sumber Energi Tubuh dalam Menjalani Aktivitas. 2024;3(2):245–52.
 29. Leonardo A, Komaini A. Hubungan aktivitas fisik terhadap keterampilan motorik. *J Stamina*. 2021;4(3):135–44.
 30. Pranata D. Pengaruh Olahraga Dan Model Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja. *J Kesehat Olahraga*. 2022;10:107–16.
 31. Subekti N, Mulyadi A, Mulyana D, Priana A. Peningkatan Kesehatan Melalui Program Informal Sport Masa Pandemi Covid 19 Menuju New Normal Pada Masyarakat Dsn. Kalapanunggal Dan Dsn. Ancol Kec. Sindang Kasih Kab. Ciamis. *J Pengabdian Siliwangi*. 2021;7(1).
 32. Gifari N, Nuzrina R, Ronitawati P, Sitoayu L, Kuswari M. Edukasi Gizi Seimbang Dan Aktivitas Fisik Dalam Upaya Pencegahan Obesitas Remaja. *JMM (Jurnal Masyarakat Mandiri)*. 2020;4(1):55.
 33. Abduh I, Kamarudin K, Lilo DK. Level Aktivitas Fisik dan Status Gizi Siswa SMA Pada Masa Pandemi Covid 19 (Studi Pada Siswa SMANOR Tadulako Kota Palu). *Ghidza J Gizi dan Kesehat*. 2020;4(2):226–36.
 34. Measures E. International Physical Activity Questionnaire - Short Form.
 35. Aritonang JP, Widiastuti IAE, Harahap IL. Gambaran Tingkat Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Mataram di Masa Pandemi COVID-19 Medicine , University Of Mataram In Covid-19 Pandemic. 2022;10(1):58–63.
 36. Ernawati E. Hubungan aktivitas fisik dengan perubahan tekanan darah pada lansia hipertensi Di Desa Paringan Kecamatan Jenangan. Universitas Muhammadiyah Ponorogo; 2019.
 37. Amtarina R. Manfaat Aktivitas Fisik Teratur Terhadap Perbaikan Fungsi Kognitif Pasien dengan Mild Cognitive Impairment. *J Ilmu Kedokt*. 2017;10(2):140.
 38. Indeks Massa Tubuh World Health Organization.
 39. Rahayu PS, Suparman S, Dewi M, Agung F, Hastuti W. Asupan Energi, Asupan Protein, Aktifitas Fisik Dan Status Gizi Pada Remaja Putri Putri Di Pondok Pesantren. *J Kesehat Siliwangi*. 2022;2(3):995–1003.
 40. Ovid Mawitjere MCL, Amisi MD, Sanggelorang Y, Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi saat

- Pembatasan Sosial Masa Pandemi Covid-19. 2021;10(2):1–11.
41. Kesehatan F, Universitas M, Ratulangi S. 95 gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester ii fakultas kesehatan masyarakat universitas sam ratulangi saat pembatasan sosial masa pandemi covid -19. 2021;10(1):95–104.
 42. Nugroho K, Natalia G, Masi M. Perubahan Indeks Massa Tubuh Pada Mahasiswa Semester 2 Program Studi Ilmu Keperawatan. 2016;4.
 43. Suwandi Saputra. Studi Kebugaran Jasmani Menggunakan Metode Harvard Step Tes Pada Mahasiswa Pendidikan jasmani Semester VI Universitas Bengkulu Tahun akademik 2018-2019. 2019;
 44. Khoiru Syafaatin Noviani, Endang Sri Wahyuni, Satwika Arya Pratama CYD. Asupan Protein , Persentase Lemak Tubuh , dan Kebugaran Jasmani Atlet Laki- laki N on-Elit UKM Sepakbola dan Bola Basket U N ESA. 2024;
 45. Sugiarto. Hubungan Asupan Energi, Protein dan Suplemen dengan Tingkat Kebugaran. J Media Ilmu Keolahragaan Indones. 2012;2(2):94–101.
 46. Keolahragaan JS, Penelitian A, Sumenep SP. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani dan Prestasi Akademik Mahasiswa STKIP PGRI Sumenep. 2022;6(2):131–40.
 47. Kango S, Zaifullah A, Studi P, Dokter P, Kedokteran F, Alkhairat U, et al. Gambaran tingkat aktivitas fisik dan kebugaran serta hubungannya pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas alkhairaat palu tahun 2016. 2019;1(April):1–5.
 48. Dwi IM, Pramatha A, Citra W, Sucipta W, Weta IW, Indraguna GN. Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa laki-laki Program Studi Sarjana Kedokteran dan Profesi Dokter Fakultas. 2023;12(4):98–102.