

DAFTAR PUSTAKA

- Achmat, A., dkk. (2020). *Kebugaran Jasmani dalam Perspektif Kesehatan*. Jakarta: Mitra Cendekia.
- Agnes, G. (2017). *Pola Konsumsi dan Gizi Seimbang*. Yogyakarta: Gadjah Mada Press.
- Alfrey, L. (2023). *Physical Education and Student Engagement*. London: Routledge.
- Almatsier, S. (2017). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amalia, N. (2022). *Dasar-Dasar Kebugaran Jasmani*. Bandung: Alfabeta.
- Amalia, N., et al. (2023). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Pegawai Perkantoran. *Jurnal Kesehatan Kerja Indonesia*, 8(2), 45–53.
- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription* (11th ed.). Wolters Kluwer.
- Andiani, P., et al. (2020). *Gizi Seimbang dan Kesehatan Dewasa*. Bandung: Alfabeta.
- Andini, F., et al. (2019). Status Gizi dan Produktivitas Kerja. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 11(1), 55–61.
- Benítez-Arciniega, A. A., et al. (2011). Validity of a FFQ to Assess Food Group Intake. *Public Health Nutrition*, 14(1), 44–52.
- Boat, T. F., et al. (2021). Adiposity and Fitness Interventions in Youth: A Framework. *Pediatrics*, 147(2), 1–12.
- Byeon, H. (2020). Relationship between obesity, cardiorespiratory fitness, and Health in Adolescents: A Systematic Review. *Journal of Exercise Rehabilitation*, 16(1), 1–9. <https://doi.org/10.12965/jer.2040008.003>
- Claire, T., et al. (2018). The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Reliability and Validity. *Journal of Public Health*, 40(3), 456–465.
- Daniel, M. (2017). *Aktivitas Fisik dan Risiko Penyakit*. Jakarta: Rajawali Press.
- Darmawan, H. (2017). *Komponen Kebugaran Jasmani*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

- DetikHealth. (2024). Data Obesitas Pegawai: Fakta dan Solusi. Diakses dari <https://health.detik.com>
- Elyas, M. (2020). Latihan dan Prinsip Kebugaran. Surabaya: Unesa Press.
- Fajar, M. (2018). Pentingnya Kebugaran Jasmani untuk Anak Sekolah. Semarang: Undip Press.
- Handayani, I., & Pranata, A. (2021). Kelebihan Berat Badan dan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 13(1), 32–40.
- Hidayat, A. A. (2017). Metode Penelitian Kesehatan untuk Pemula. Jakarta: Salemba Medika.
- Hikmat, H. (2017). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Holil, M., et al. (2017). Asupan dan Status Gizi. Jakarta: UI Press.
- Ilham, Nurul. (2022). Dasar-dasar Manajemen Sumber Daya Manusia. Surabaya : Cipta Media Nusantara
- Joensuu, L., et al. (2018). Physical Fitness Components in Youth: A Review. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 28(4), 20–30.
- Kadar, A. (2018). Kebugaran Jasmani dan Peran Sistem Kardiovaskular. Jakarta: Erlangga.
- Kemenkes RI. (2014). Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2017). Buku Saku Kebugaran Jasmani Terintegrasi Aparatur Sipil Negara (ASN). Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenkes RI. (2022). Laporan Status Gizi dan Kebugaran Nasional. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kemenpora RI. (2023). Indeks Pembangunan Olahraga Nasional. Jakarta: Kemenpora.
- Kenney, W. L., Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (2020). *Physiology of Sport and Exercise* (7th ed.). Human Kinetics.
- Kurdanti, W. (2015). Gizi Masyarakat. Yogyakarta: UGM Press.

- Lee, D. C., Artero, E. G., Sui, X., & Blair, S. N. (2020). Mortality Trends in The General Population: The Role of Cardiorespiratory Fitness. *Journal of Aging and Physical Activity*, 28(1), 99–107. <https://doi.org/10.1123/japa.2019-0321>
- Ludyga, S., Pühse, U., Gerber, M., & Herrmann, C. (2021). Body Mass Index, Physical Fitness, and Health-Related Quality of Life in Children and Adolescents: a Systematic Review. *Sports Medicine*, 51(1), 1–17. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01382-8>
- Mikkelsen, K., Stojanovska, L., Polenakovic, M., Bosevski, M., & Apostolopoulos, V. (2021). Exercise and Mental Health. *Maturitas*, 136, 48–56. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2020.12.006>
- Moch Adi, R., et al. (2019). Aktivitas Fisik dan Kesehatan Jantung. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(1), 75–81.
- Murbawani, E. (2017). Pendidikan Jasmani dan Kesehatan. Bandung: Alfabeta.
- Notoatmodjo, S. (2018). Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraini, dkk. (2025). Pengantar Psikologi Kesehatan. Banyumas : Wawasan Ilmu
- Nurhudin, M., et al. (2023). Kebugaran Jasmani dan Produktivitas. Jakarta: Prenadamedia Group.
- Nursalam. (2017). Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Ortega, F. B., Ruiz, J. R., Castillo, M. J., & Sjöström, M. (2019). Physical Fitness in Childhood and Adolescence: a Powerful Marker of Health. *International Journal of Obesity*, 43(4), 770–781. <https://doi.org/10.1038/s41366-018-0156-2>
- Prasetyo, H., Widyastuti, R., & Purnomo, S. (2020). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Pegawai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 8(2), 88–95. <https://doi.org/10.21831/jik.v8i2.33120>
- Prathama, I., & Arief, M. (2019). Gaya Hidup Aktif dan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Olahraga Indonesia*, 7(1), 9–15.
- Prayitno, H., et al. (2013). Metode Pengukuran Gizi. Jakarta: Kencana.

- Purwanti, R., et al. (2023). Pengaruh Status Gizi Terhadap Kebugaran Pegawai. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(1), 33–42.
- Putri, S., & Rahayu, D. (2020). Kekurangan Gizi dan Daya Tahan Fisik. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 6(2), 12–17.
- Rahmadani, N., & Siregar, F. (2021). Perbedaan VO₂ Max Berdasarkan Jenis Kelamin. *Jurnal Fisiologi Olahraga*, 3(1), 22–28.
- Ramadhana, M. M. L., & Prihanto, J. B. (2016). Hubungan antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa di SMA Negeri Plandaan Jombang. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 4(2), 467–471.
- Riskesdas. (2018). Riset Kesehatan Dasar. Jakarta: Badan Litbangkes Kemenkes RI.
- Sallinen, J., Leskinen, T., Heinonen, O. J., & Kujala, U. M. (2022). Age-related Decline in Cardiorespiratory Fitness: The Role of Physical Activity. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 32(5), 889–899. <https://doi.org/10.1111/sms.14151>
- Sallis, J. F., Bull, F., Guthold, R., Heath, G. W., Inoue, S., Kelly, P., ... & Hallal, P. C. (2020). Progress in Physical Activity Over The Olympic Quadrennium. *The Lancet*, 395(10222), 303–312. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30555-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30555-9)
- Santika, D. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Pasca Pandemi COVID-19 Peserta Didik SDN 2 Gunung Sulah Bandar Lampung (Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Bandar Lampung).
- Sharkey, B. J., & Gaskill, S. E. (2019). *Fitness and Health* (7th ed.). Human Kinetics.
- Shomoro & Mondal, 2014. Comparative Relationship of Selected Physical Fitness Variables Among Different College Student of Meakel University Ethiopia Africa. *Jurnal Of Physical Education*.
- Sugiarto, H., et al. (2021). Indeks Massa Tubuh dan Kebugaran Jasmani. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 5(2), 18–24.

- Siti Nurhalizah, (2023) “Hubungan Usia terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani pada Guru Olahraga Kecamatan Mekar Baru Kabupaten Tangerang” Jakarta : Skripsi Universitas Negeri Jakarta.
<http://repository.unj.ac.id/39907/1/COVER.pdf>
- Sugeng Wiyono. (2017). Dasar-Dasar Ilmu Gizi dan Aplikasinya. Jakarta: Salemba Medika.
- Sugiyono. (2018). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta.
- Sulistyoningsih, H. (2020). Gizi untuk Kesehatan dan Kebugaran. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tanaka, H., & Seals, D. R. (2019). Endurance Exercise Performance in Masters Athletes: Age-associated Changes and Underlying Physiological Mechanisms. *Journal of Physiology*, 597(10), 2939–2955.
<https://doi.org/10.1113/JP278062>
- Thamaria, N. (2017). Metode Penilaian Pola Makan. Surabaya: Unair Press.
- Titus, M., et al. (2017). Obesitas dan Penyakit Degeneratif. *Journal of Nutrition*, 8(2), 66–71.
- Utami, D., et al. (2020). Beban Kesehatan di Kalangan Pegawai. *Jurnal Kesehatan Kerja*, 12(2), 21–29.
- Wicaksono, A., Hidayat, R., & Susanto, T. (2021). Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani pada Guru Olahraga di Indonesia. *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), 112–120. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.37652>
- Wouters, E. J. M., et al. (2020). Health-related Fitness in Youth: An Urgent Call. *Health Promotion International*, 35(1), 15–24.
- Yuliana, L. (2020). Pekerjaan Sedentari dan Risiko Penurunan Kebugaran. *Jurnal Kesehatan Kerja dan Lingkungan*, 4(1), 40–46.
- Yusuf, A., et al. (2022). Korelasi IMT dengan VO2 Max. *Jurnal Gizi dan Kebugaran Indonesia*, 10(1), 50–58.