

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2018). Determinan Aktivitas Fisik Orang Dewasa Pekerja Kantoran di Jakarta Tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 14(1), 15. <https://doi.org/10.14710/jpki.14.1.15-28>
- Afriani, D., & Yulianti, M. (2022). Faktor-Faktor yang berhubungan dengan Penerapan Gizi Seimbang: Gizi seimbang pada Balita. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 7(2), Article 2. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v7i2.10000>
- Agustina, W., Lestari, R. M., & Prasida, D. W. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Produktif di Wilayah Kerja Puskesmas Marina Permai Kota Palangka Raya: Relationship of Physical Activity with Obesity in Productive Age in the Working Area of the Marina Permai Puskesmas City Palangka Raya. *Jurnal Surya Medika*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.33084/jsm.v9i1.5125>
- A'liyah, M. (2024). Jenis-jenis Tenaga Kependidikan. *AN NAHDLIYYAH*, 3(1)
- Aliyyah, R. R. (2018). *Pengelolaan Pendidik dan Tenaga Kependidikan*.
- Amalia, N., & Samaria, D. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Efikasi Diri Menyusui Saat Pandemi Covid-19. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(3), 230. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i3.550>
- Ananda, R. (2018). *Profesi Pendidik dan Tenaga Kependidikan*. Lembaga Peduli Pengembangan Pendidikan Indonesia.
- Anita, & Ramli, N. (2022). Analysis of the Factors Affecting the Nutritional Status and Health of the Elderly During the Covid-19 Pandemic. *Science Midwifery*, 10(4), Article 4. <https://doi.org/10.35335/midwifery.v10i4.720>
- Athanasiou, N., Bogdanis, G. C., & Mastorakos, G. (2023). Endocrine responses of the stress system to different types of exercise. *Reviews in Endocrine and Metabolic Disorders*, 24(2), 251–266. <https://doi.org/10.1007/s11154-022-09758-1>
- Ayuningtyas, C. E., Rahmadewi, Y. M., Umaniyah, I., & Yulianti, E. D. (2021). Analisis Faktor Pemilihan Makanan pada Dosen dan Karyawan Universitas Ahmad Dahlan pada Era Adaptasi Baru. *Jurnal Dunia Gizi*, 4(2), 68–75. <https://doi.org/10.33085/jdg.v4i2.5145>

- Budiman, L. A., Rosiyana, R., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Rizqina, H. A., Neng I Kasim, I. S., & Indriany Korwa, V. M. (2021). Analisis Status Gizi Menggunakan Pengukuran Indeks Massa Tubuh dan Beban Kerja dengan Metode 10 Denyut pada Tenaga Kesehatan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), 6–15. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i1.48359>
- Chaeroni, A., Kusmaedi, N., Ma'mun, A., & Budiana, D. (2021). Aktivitas Fisik: Apakah Memberikan Dampak Bagi Kebugaran Jasmani dan Kesehatan Mental? *Sporta Saintika*, 6(1), Article 1. <https://doi.org/10.24036/sporta.v6i1.163>
- Christen, T., Trompet, S., Noordam, R., Klinken, J. B. van, Dijk, K. W. van, Lamb, H. J., Cobbaert, C. M., Heijer, M. den, Jazet, I. M., Jukema, J. W., Rosendaal, F. R., & Mutsert, R. de. (2018). Sex differences in body fat distribution are related to sex differences in serum leptin and adiponectin. *Peptides*, 107, 25–31. <https://doi.org/10.1016/j.peptides.2018.07.008>
- Christianto, D. A., Barus, A. M., Ramadhanti, A. N., Puspitasari, A. R., & Pramudito, P. A. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Obesitas Berdasarkan Indeks Massa Tubuh di Desa Banjaroyo. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2), Article 2. <https://doi.org/10.21460/bikdw.v3i2.97>
- Chu, B., Marwaha, K., Sanvictores, T., Awosika, A. O., & Ayers, D. (2025). Physiology, Stress Reaction. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK541120/>
- Costanzo, L. S. (2018). *Costanzo Physiology* (7th ed.).
- Damayanti, R. E., Sumarmi, S., & Mundiastuti, L. (2019). Hubungan Durasi Tidur dengan Kejadian Overweight dan Obesitas pada Tenaga Kependidikan di Lingkungan Kampus C Universitas Airlangga. *Amerta Nutrition*, 3(2), 89. <https://doi.org/10.20473/amnt.v3i2.2019.89-93>
- Davies, D. S. C., Atherton, F., McBride, M., & Calderwood, C. (2019). *UK Chief Medical Officers' Physical Activity Guidelines*.
- Dharmansyah, D., & Budiana, D. (2021). Indonesian Adaptation of The International Physical Activity Questionnaire (IPAQ): Psychometric Properties. *JURNAL PENDIDIKAN KEPERAWATAN INDONESIA*, 7(2), 159–163. <https://doi.org/10.17509/jpki.v7i2.39351>
- Dhuli, K., Naureen, Z., Medori, M. C., Fioretti, F., Caruso, P., Perrone, M. A., Nodari, S., Manganotti, P., Xhufi, S., Bushati, M., Bozo, D., Connelly, S. T., Herbst, K. L., & Matteo Bertelli, M. (2022). Physical activity for health. *Journal of*

Preventive Medicine and Hygiene, Vol. 63 No. 2S3, E150 Pages.
<https://doi.org/10.15167/2421-4248/JPMH2022.63.2S3.2756>

- Djide, N. A. N., Prasiwi, N. W., Petrika, Y., & Irma. (2025). Buku Ajar Penilaian Status Gizi. *PT Nuansa Fajar Cemerlang Jakarta*, 135.
- Dwinugraha, K., Anggiruling, D., & Adyas, E. (2025). Pelatihan Penilaian Status Gizi Balita pada Pengasuh di Kimika Daycare Kota Bogor Sebagai Upaya Pencegahan Stunting. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Bidang Ilmu Kesehatan Dan Kedokteran*. <https://doi.org/10.5281/zenodo.15861801>
- Eli, A. P. N., Nurhikmawati, Irmayanti, Safei, I., & Syamsu, R. F. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Overweight pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(12), 914–922. <https://doi.org/10.33096/fmj.v2i12.168>
- Fernández-Lázaro, D., & Seco-Calvo, J. (2023). Nutrition, Nutritional Status and Functionality. *Nutrients*, 15(8), 1944. <https://doi.org/10.3390/nu15081944>
- Fitriana, V. D., Dardjito, E., & Putri, W. A. K. (2022). Hubungan Tingkat Stres dengan Asupan Zat Gizi Makro dan Pola Konsumsi Makanan pada Mahasiswi Tingkat Akhir. *Journal of Nutrition College*, 11(3), 204–210. <https://doi.org/10.14710/jnc.v11i3.32235>
- Fletcher, G. F., Balady, G. J., Amsterdam, E. A., Chaitman, B., Eckel, R., Fleg, J., Froelicher, V. F., Leon, A. S., Piña, I. L., Rodney, R., Simons-Morton, D. A., Williams, M. A., & Bazzarre, T. (2001). Exercise Standards for Testing and Training: A Statement for Healthcare Professionals From the American Heart Association. *Circulation*, 104(14), 1694–1740. <https://doi.org/10.1161/hc3901.095960>
- Hamdi, M. M., & In'am, A. (2023). Manajemen Tenaga Pendidikan pada Sekolah. *INTIZAM: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 6(2), Article 2.
- Handayani, B. N., & Setyawati, I. (2022). Analisis Faktor DEterminan Stunting di Nusa Tenggara Barat. *Jurnal Midwifery Update (MU)*, 4(2), 83–92. <https://doi.org/10.32807/jmu.v4i2.139>
- Hartanti, A., Harwati, R., & Arswinda, A. (2024). Hubungan Pengetahuan Tentang Nutrisi dengan Status Gizi pada Remaja Putri Kelas VII di SMPN 3 Boyolali. *Jurnal Cakrawala Keperawatan*, 134–145. <https://doi.org/10.35872/jck.v1i02.766>
- Hasanah, U., Nuradhiani, A., & Perdana, F. (2024). Hubungan Asupan Energi, Asupan Protein, dan Status Gizi Terhadap Kelelahan Kerja Guru di SMA Negeri 1 Kota

Atgy Raafi Akbar, 2026

Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres terhadap Status Gizi pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta Tahun 2025

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Kedokteran, S1 Kedokteran

(www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id)

- Serang. *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(2), 327–332.
<https://doi.org/10.62870/jgkp.v5i2.29610>
- Hershey, M. S., Martínez-González, M. Á., Álvarez-Álvarez, I., Martínez Hernández, J. A., & Ruiz-Canela, M. (2022). The Mediterranean diet and physical activity: Better together than apart for the prevention of premature mortality. *British Journal of Nutrition*, 128(7), 1413–1424.
<https://doi.org/10.1017/S0007114521002877>
- Hill, D., Conner, M., Clancy, F., Moss, R., Wilding, S., Bristow, M., & O'Connor, D. B. (2022). Stress and eating behaviours in healthy adults: A systematic review and meta-analysis. *Health Psychology Review*, 16(2), 280–304.
<https://doi.org/10.1080/17437199.2021.1923406>
- Inoue, S., Zimmet, P., Caterson, I., & Chunming, C. (2000). *The Asia Pacific Perspective: Redefining Obesity and Its Treatment*. Health Communications Australia.
https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/206936/0957708211_eng.pdf
- Iriandi, A. M., Irawan, D. S., & Rahim, A. F. (2024). *Hubungan Antara Physical Activity dan Tebal Lemak Subkutaneus pada Mahasiswi dengan Berat Badan Lebih (Overweight) dan Obesitas*.
<https://journal.universitaspahlawan.ac.id/index.php/jkt/article/view/27959>
- Kadir, S. (2019). The Role of Mother Knowledge and Parenting Culture in Determining The Toddler Nutrition Status. *Journal of Health Education*.
- Karastergiou, K., Smith, S. R., Greenberg, A. S., & Fried, S. K. (2012). Sex differences in human adipose tissues – the biology of pear shape. *Biology of Sex Differences*, 3(1), 13. <https://doi.org/10.1186/2042-6410-3-13>
- Kim, E. S., Kubzansky, L. D., Soo, J., & Boehm, J. K. (2017). Maintaining Healthy Behavior: A Prospective Study of Psychological Well-Being and Physical Activity. *Annals of Behavioral Medicine*, 51(3), 337–347.
<https://doi.org/10.1007/s12160-016-9856-y>
- Koceva, A., Herman, R., Janez, A., Rakusa, M., & Jensterle, M. (2024). Sex- and Gender-Related Differences in Obesity: From Pathophysiological Mechanisms to Clinical Implications. *International Journal of Molecular Sciences*, 25(13), 7342. <https://doi.org/10.3390/ijms25137342>
- Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar*. (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.

- Losu, A. L., Punduh, M. I., & Musa, E. C. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik Siswa Kelas XI Jurusan Kecantikan Sekolah Menengah Kejuruan Negeri SMKN 3 Manado Saat Pembelajaran Jarak Jauh. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, *11*(4), Article 4. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/41652>
- Martini, F. H., Nath, J. L., & Bartholomew, E. F. (2018). *Fundamentals of Anatomy & Physiology* (11th ed.).
- McEwen, B. S., & Akil, H. (2020). Revisiting the Stress Concept: Implications for Affective Disorders. *The Journal of Neuroscience*, *40*(1), 12–21. <https://doi.org/10.1523/JNEUROSCI.0733-19.2019>
- Merdekawaty, A., & Fatmawati, F. (2023). Peran Tenaga Kependidikan dalam Meningkatkan Mutu Layanan di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas SAMAWA. *Jurnal Kependidikan*, *8*(1), Article 1.
- Miliandani, D., & Meilita, Z. (2021). Hubungan Antara Tingkat Stress dengan Status Gizi Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam As-Syafi'iyah Jakarta Timur Tahun 2021. *Afiat*, *7*(1), 31–43. <https://doi.org/10.34005/afiat.v7i1.2142>
- Minggu, L. L. J., Posangi, J., Wariki, W. M. V., & Manampiring, A. E. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Kualitas Hidup Kesehatan Siswa SMP dan SMA. *eBiomedik*, *10*(1), Article 1. <https://doi.org/10.35790/ebm.v10i1.37320>
- Najwa, L., Angraini, M., & Suhardi, M. (2022). Peran Tenaga Kependidikan dalam Meningkatkan Mutu Pelayanan Pendidikan. *ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik*, *2*(4), Article 4. <https://doi.org/10.51878/academia.v2i4.1909>
- Novitasari, M., & Kumala, M. (2023). Hubungan Stres Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, *28*(2), 23–30. <https://doi.org/10.24912/ep.v28i2.20886>
- Nurcahyani, E., Widodo, D., & Rosdiana, Y. (2017). Hubungan Tingkat Stres Kerja dengan Kinerja Perawat. *Care : Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*, *4*(1), 42–50. <https://doi.org/10.33366/jc.v4i1.472>
- Nystoriak, M. A., & Bhatnagar, A. (2018). Cardiovascular Effects and Benefits of Exercise. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, *5*, 135. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2018.00135>

- Panjaitan, W. F., Siagian, M., & Hartono. (2019). *Hubungan Pola Makan dengan Status Gizi Pada Anak Sekolah Dasar Al Hidayah Terpadu Medan Tembung*. <https://ejournal.helvetia.ac.id/index.php/jdg/article/view/4448/307>
- Parmasari, D. H., Suryanto, & Rubai, W. L. (2024). Status Gizi, Anemia dan Produktivitas Kerja pada Tenaga Wanita (Studi: Literatur Review). *Indonesian Journal of Nutrition Science and Food*, 3(2), Article 2.
- Parmini, N. P. A., Padmiari, I. A. E., & Tamam, B. (2025). Hubungan Stress Kerja dan Konsumsi Makanan dengan Status Gizi Pegawai di Rumah Sakit Bhayangkara Denpasar. *Jurnal Ilmu Gizi : Journal of Nutrition Science*, 14(2), 110–120. <https://doi.org/10.33992/jig.v14i2.3506>
- Patel, P. N., Horenstein, M. S., & Zwibel, H. (2025). Exercise Physiology. In *StatPearls*. StatPearls Publishing. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK482280/>
- Peraturan Bersama Menteri Pendidikan dan Kebudayaan No. 4/VIII/PB/2014 dan Kepala BKN No. 24 Tahun 2014 Pasal 1. (2014). *Badan Kepegawaian Negara (BKN RI)*. <https://www.bkn.go.id/regulasi/perbersama-menteri-pendidikan-dan-kebudayaan-no-4-viii-pb-2014-dan-kepala-bkn-no-24-tahun-2014/>
- Permenkes. (2014). *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014 Tentang Pedoman Gizi Seimbang*.
- Pramadhari, C. A., & Silaban, D. Y. L. (2023). Hubungan Asupan Nutrisi dengan Status Gizi Orang Dewasa di Kelurahan Rambutan Kecamatan Ciracas Jakarta Timur. *Syntax Literate ; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(2), 1274–1285. <https://doi.org/10.36418/syntax-literate.v8i2.11418>
- Purnamasari, L. M., & Topan, M. (2023). Gambaran Tingkat Stres Kerja Tenaga Kependidikan Universitas Pendidikan Indonesia. *Journal of Economics, Accounting, Tax, and Management (JECATAMA)*, 2(1), 30–35. <https://doi.org/10.70428/jecatama.v2i1.693>
- Putra, Muh. G. S., Kustiyah, L., & Dwiriani, C. M. (2024). Hubungan antara Sosial Ekonomi, Demografi dan Kualitas Konsumsi Pangan dengan Status Gizi. *ARTERI : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 6(1), 31–40. <https://doi.org/10.37148/arteri.v6i1.445>
- Rahadian, F. A., Wahyuningsih, U., & Simanungkalit, S. F. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Obesitas pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta: Factors Associated with the Incidence of Obesity among College Students at Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. *Amerta*

- Nutrition*, 8(3SP), Article 3SP. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.24-34>
- Rahmadiyah, A. F., Anugrahaini, E., Saputri, A. ayu, & Afifah, L. A. (2022). Hubungan Asupan Tinggi Lemak dan Aktivitas fisik dengan Status gizi pada Mahasiswa UNISVET. *Indonesian Journal of Biomedical Science and Health*, 2(2), Article 2. <https://doi.org/10.31331/ijbsh.v2i2.2349>
- Rahmawati, T. D., & Inayah, Z. (2024). Hubungan Aktivitas Fisik, Jenis Kelamin dan Usia Terhadap Obesitas Pada Pekerja di Perusahaan Pembangkit Listrik. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 19(4), 47–51.
- Ramadhaniah, Julia, M., & Huriyati, E. (2014). Durasi tidur, asupan energi, dan aktivitas fisik dengan kejadian obesitas pada tenaga kesehatan puskesmas. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(2), 85–96. <https://doi.org/10.22146/ijcn.19011>
- Ramadhanti, A. A. (2020). Status Gizi dan Kelelahan terhadap Produktivitas Kerja. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(1), Article 1. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.251>
- Ramanathan, R., & Desrouleaux, R. (2022). Introduction: The Science of Stress. *The Yale Journal of Biology and Medicine*, 95(1), 1–2.
- Ramdani, F. T., Setiawan, I., Sultoni, M. R., & Syahrin, F. A. (2023). *Kinerja Tenaga Kependidikan Dalam Meningkatkan Kualitas Pendidikan | Karimah Tauhid*. <https://ojs.unida.ac.id/karimahtauhid/article/view/9708>
- Safitri, D. E., & Rahayu, N. S. (2020). Determinan Status Gizi Obesitas pada Orang Dewasa di Perkotaan: Tinjauan Sistematis. *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 5(1), 1–15. <https://doi.org/10.22236/arkesmas.v5i1.4853>
- Salawangi, A. S. E., & Aslam, M. (2020). Status Gizi, Asupan Energi dan Produktivitas Kerja pada Pekerja PT. Propack Kreasi Mandiri Cikarang. *JURNAL NUTRISIA*, 22(2), Article 2. <https://doi.org/10.29238/jnutri.v22i2.190>
- Shabira, A. Z., Fitri, D. A., Alamanda, L. S., & Aulia, N. Z. (2024). Hubungan Stres Dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Gizi Angkatan 2023 Universitas Sultan Ageng Tirtayasa. *Antigen : Jurnal Kesehatan Masyarakat Dan Ilmu Gizi*, 2(2), 86–91. <https://doi.org/10.57213/antigen.v2i2.263>
- Shih, C. (2016). Mechanisms of Stress in Humans. *Activitas Nervosa Superior*, 58(3–4), 62–70. <https://doi.org/10.1007/BF03379736>
- Silverman, M. N., & Deuster, P. A. (2014). Biological mechanisms underlying the role of physical fitness in health and resilience. *Interface Focus*, 4(5), 20140040. <https://doi.org/10.1098/rsfs.2014.0040>

Atgy Raafi Akbar, 2026

Hubungan Jenis Kelamin, Aktivitas Fisik, dan Tingkat Stres terhadap Status Gizi pada Tenaga Kependidikan Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta Tahun 2025

UPN "Veteran" Jakarta, Fakultas Kedokteran, S1 Kedokteran

(www.upnvj.ac.id-www.library.upnvj.ac.id-www.repository.upnvj.ac.id)

- Sinukaban, V. Y., Yuliana, & Yulastri, A. (2023). Pengaruh Gizi dan Kesehatan Terhadap Kinerja: Influence of Nutrition and Helath on Performance. *JURNAL GIZI DAN KESEHATAN*, 15(2), Article 2. <https://doi.org/10.35473/jgk.v15i2.407>
- Sisdiknas. (2003). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional*. Database Peraturan | JDIH BPK. <http://peraturan.bpk.go.id/details/43920/uu-no-20-tahun-2003>
- Suhr, F., Gehlert, S., Grau, M., & Bloch, W. (2013). Skeletal Muscle Function during Exercise—Fine-Tuning of Diverse Subsystems by Nitric Oxide. *International Journal of Molecular Sciences*, 14(4), 7109–7139. <https://doi.org/10.3390/ijms14047109>
- Tortora, G. J., & Derrickson, B. (2017). *Principles of Anatomy & Physiology*.
- Tukuboya, V. T., Malonda, N. S. H., & Sanggelorang, Y. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik Tenaga Pendidik dan Kependidikan Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Selama Masa Pandemi Covid-19. *KESMAS: Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi*, 9(6), Article 6. <https://ejournal.unsrat.ac.id/v3/index.php/kesmas/article/view/30887>
- Tutik, H., Hanifah, I., & Sary, Y. N. E. (2019). *Pendamping Gizi Pada Balita*. Deepublish.
- Ulasaswini, A. A., Hamzah, M. M., & Alfiani, A. D. (2022). Hubungan Status Gizi dengan Tingkat Produktivitas pada Pekerja SPBU. *JoPHIN: Journal of Public Health and Industrial Nutrition*, 2(1), Article 1.
- Valencia-Florez, K. B., Sanchez-Castillo, H., Vázquez, P., Zarate, P., & Berenice Paz, D. (2023). Stress, a brief update. *International Journal of Psychological Research*, 16(2), 105–121. <https://doi.org/10.21500/20112084.5815>
- Warburton, D. E. R., Nicol, C. W., & Bredin, S. S. D. (2006). Health benefits of physical activity: The evidence. *Canadian Medical Association Journal*, 174(6), 801–809. <https://doi.org/10.1503/cmaj.051351>
- WHO. (2020, November 25). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
- WHO. (2024). *Physical activity*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity>
- Xu, L., Asmara, D. S. M., & Nasution, R. (2024). The Management of Teachers and Educational Staff: Their Roles and Importance in Enhancing the Quality of

Learning. *PEBSAS: Jurnal Pendidikan Bahasa Dan Sastra*, 2(2), Article 2.
<https://doi.org/10.61721/pebsas.v2i2.348>