

DAFTAR PUSTAKA

- Abadi, E. *et al.* (2023) *Ilmu Gizi*. 1st ed, *Tr.Kep.* 1st ed. Edited by L.O. Alifariki and W.S. Hajri. Surabaya: Pustaka Aksara. Available at: www.pustakaaksara.co.id.
- Agus, A. and Sepriadi (2021) *Manajemen Kebugaran*. 3rd ed. Edited by L. Nasution. SUKABINA Press.
- Ahmad Fuzi, S.F. *et al.* (2017) 'A 1-H Time Interval Between A Meal Containing Iron and Consumption of Tea Attenuates the Inhibitory Effects on Iron Absorption: A Controlled Trial in A Cohort of Healthy UK Women Using A Stable Iron Isotope,' *Am J Clin Nutr*, 106, pp. 1413–1434. Available at: <https://doi.org/10.3945/ajcn>.
- Almatsier, S. (2009) *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. 7th ed. Edited by S. Ali and R. Pradana. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amanda, G.S., Zulaekah, S. and Mardiyati, N.L. (2025) 'Hubungan Asupan Protein dan Persentase Massa Otot dengan Kebugaran Jasmani pada Anggota UKM Futsal Universitas di Surakarta,' *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 13(2), pp. 278–288. Available at: <https://doi.org/10.55081/jsbg.v13i2.4215>.
- Amin, N.F., Garancang, S. and Abunawas, K. (2023) 'Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian,' *Jurnal Pilar*, 14(1), pp. 15–31. Available at: <https://doi.org/doi.org/10.26618/whw41w62>.
- Apriyanto, K.D. (2020) 'Profil Daya Tahan Jantung Paru, Fleksibilitas, Kelincahan, dan Keseimbangan Mahasiswa Ilmu Keolahragaan FIK UNY,' *MEDIKORA*, 19(1), pp. 17–23.
- Ardiani, N.K.N. and Subrata, I.M. (2021) 'Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa yang Mengonsumsi Kopi di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana,' *Archieve of Community Health*, 8(2), pp. 372–387.
- Aulia, N.S. *et al.* (2025) 'Hubungan Tingkat Kecukupan Zat Besi, Asam Folat, dan Vitamin B12 dengan Anemia Remaja Putri,' *Jurnal Riset Gizi*, 13(2), pp. 138–145. Available at: <https://doi.org/10.31983/jrg.v13i2.12470>.
- Azkiya, R. *et al.* (2024) 'Hubungan Kadar Hemoglobin dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Remaja di SMK Negeri 47 Jakarta,' *Jurnal Gizi dan*

- Kesehatan (JGK*, 4(1), pp. 25–32. Available at: <https://doi.org/10.36086/jgk.v3i2>.
- Badaruddin, R. *et al.* (2024) ‘Tinjauan Efektivitas Latihan Tes Cooper terhadap Penurunan Berat Badan pada Mahasiswa Obesitas di Fakultas Kedokteran Universitas Tadulaku,’ *Jurnal Kesehatan Tadulako*, 10(3), pp. 361–369.
- Badzalina, F. *and* Sari, M.P. (2022) ‘Kebiasaan Makanan Cepat Saji Berhubungan dengan Kualitas Tidur Mahasiswa,’ *Arsip Gizi dan Pangan*, 7(1), pp. 21–30. Available at: <https://doi.org/10.22236/argipa.v7i1.7944>.
- Bafadal, M.F. (2023) ‘Tingkat Daya Tahan Otot dan Kekuatan Otot,’ *Jurnal Pedagogi Olahraga*, 9(2), pp. 176–180.
- Budikayanti, A. *et al.* (2024) ‘The Impact of Post-COVID-19 Conditions on Sleep and Quality of Life in Indonesia: A Nationwide Cross-Sectional Study,’ *Nature and Science of Sleep*, Volume 16, pp. 907–916. Available at: <https://doi.org/10.2147/NSS.S456979>.
- Bursac, Z. *et al.* (2008) ‘Purposeful Selection of Variables in Logistic Regression,’ *Source Code for Biology and Medicine*, 3(17), pp. 1–18. Available at: <https://doi.org/10.1186/1751-0473-3-17>.
- Buyse, D.J. *et al.* (1989) ‘The Pittsburgh Sleep Quality Index: A new instrument for Psychiatric Practice and Research,’ *Psychiatry Research*, 28(2), pp. 193–213. Available at: [https://doi.org/10.1016/0165-1781\(89\)90047-4](https://doi.org/10.1016/0165-1781(89)90047-4).
- Campbell, B.I. *et al.* (2018) ‘Effects of High Versus Low Protein Intake on Body Composition and Maximal Strength in Aspiring Female Physique Athletes Engaging in an 8-Week Resistance Training Program,’ *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(6), pp. 580–585. Available at: <https://doi.org/10.1123/ijsnem.2017-0389>.
- Diniyyah, S.R. *and* Nindya, T.S. (2017) ‘Asupan Energi, Protein dan Lemak dengan Kejadian Gizi Kurang pada Balita Usia 24-59 Bulan di Desa Suci, Gresik,’ *Amerta Nutrition*, 1(4), p. 341. Available at: <https://doi.org/10.20473/amnt.v1i4.2017.341-350>.
- Fadilah, T. *and* Adriani, D. (2023) ‘Peran Kadar Hemoglobin pada Kebugaran Jasmani Remaja,’ *Jurnal Penelitian dan Karya Ilmiah Lembaga Penelitian Universitas Trisakti*, 8(2), pp. 199–214. Available at: <https://doi.org/10.25105/pdk.v8i2.14312>.

- Fadlan, A.R., Batubara, R. and Wahdi, A.H. (2025) 'Sleep Quality as a Predictor of Physical Fitness and Breaststroke Swimming Ability,' *International Journal of Human Movement and Sports Sciences*, 13(5), pp. 1047–1052. Available at: <https://doi.org/10.13189/saj.2025.130505>.
- Fatmawati, I., Putra, Y.K. and Wahyuningtyas, W. (2021) 'Hubungan Konsumsi Protein dan Vitamin C dengan Status Kebugaran pada Mahasiswa Program Studi Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta,' *Jurnal Kesehatan Terpadu (Integrated Health Journal)*, 12(1), pp. 48–54. Available at: <https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JKT/article/view/116> (Accessed: February 17, 2026).
- Fauziyah, N. (2019a) *Analisis Data Menggunakan Multiple Logistic Regression Test di Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis*. 1st ed. Edited by G.P.E. Mulyo. Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Fauziyah, N. (2019b) *Sampling dan Besar Sampel Bidang Kesehatan Masyarakat dan Klinis*. 1st ed. Edited by G.P.E. Mulyo, Surmita, and A. Istianah. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Festiawan, R. et al. (2025) 'Exploring the Impact of Physical Activity and Sleep Quality on Physical Fitness and Cognitive Intelligence,' *Journal of Sport Science and Education*, 10(1), pp. 1–11. Available at: <https://doi.org/10.26740/jossae.v10n1.p1-11>.
- Firdaus, R.P. et al. (2025) 'Analisis Hubungan Indeks Massa Tubuh Dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa Di Era Gaya Hidup Sedentari,' *Jurnal MensSana*, 10, pp. 152–7. Available at: <https://doi.org/10.24036/MensSana.10012025.66>.
- El Ghina, M.F., Widawati, W. and Lestari, R.R. (2023) 'Asupan Energi, Protein, Status Gizi, dan VO2 Max Atlet Futsal MAN 1 Pekanbaru,' *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*, 2(3), pp. 175–181. Available at: <https://doi.org/10.25182/jigd.2023.2.3.175-181>.
- Handari, H.K. and Kusumaningtyas, M. (2025) 'Korelasi Kadar Hemoglobin dan Kebugaran Mahasiswa Fisioterapi Poltekkes Surakarta,' *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 15(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.54040/jpk.v15i1.291>.
- Hardani et al. (2020) *Metode Penelitian Kualitatif & Kuantitatif*. 1st ed. Edited by H. Abadi.

- Hardiansyah, A. *et al.* (2023) 'Analisis Faktor Determinan Kebugaran Jasmani Remaja Putri di Madrasah Aliyah,' *Journal of Nutrition College*, 12(2), pp. 144–152. Available at: <https://doi.org/10.14710/jnc.v12i2.36755>.
- Hardiansyah, A., Khasanah, A.N. and Hayati, N. (2024) 'Hubungan Konsumsi Zat Besi, Kadar Hemoglobin, dan Status Gizi Terhadap Kebugaran Jasmani Remaja Putri di MA Al-Irsyad Gajah,' *Amerta Nutrition*, 8(3), pp. 350–355. Available at: <https://doi.org/doi.org/10.20473/amnt.v8i3.2024.350-355>.
- Hartini, D.A. *et al.* (2023) *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. 1st ed. Edited by H. Akbar. Bandung: Media Sains Indonesia.
- Hasniyati, R., Hasneli, H. and Rahmi, N.F. (2022) 'Analysis of Macro and Micro Nutrient Intake on Athletes' Physical Fitness at The Student of Sports Atlet,' *Jurnal Aisyah : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(1), pp. 7–14. Available at: <https://doi.org/10.30604/jika.v8i1.1366>.
- Hermanto and Robianto, A. (2020) 'Perbandingan Tes Balke Dan Tes Jalan Rockport Dalam Pengukuran VO2Max,' *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*, 4, pp. 8–13.
- Hoeger, W. and Hoeger, S. (2013) *Principles and Labs for Physical Fitness*. California: Wadsworth Cengage Learning.
- Hoeger, W.W.K. and Hoeger, S.A. (2010) *Principles and Labs for Physical Fitness*. 7th ed. Edited by A. Lustig, E. Feldman, and J. Hoang. Wadsworth Cengage Learning. Available at: www.cengage.com/international.
- Islam, B.I. and Wahid, W.M. (2024) 'The Correlation Between Sleep Quality With Physical Fitness In Hipocrates Futsal Players FK UNHAS,' *Jurnal Ilara*, 15(1), pp. 12–18. Available at: <https://journal.unm.ac.id/index.php/ilara>.
- Istiqomah, I.P.N., Kristiyanto, A. and Ardyanto, T.D. (2022) 'Hubungan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Taekwondo Remaja,' *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(1), pp. 1–7. Available at: <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v3i1.14802>.
- Al Karimah, F.N. *et al.* (2024) 'Asupan Kafein dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Atlet non-Elit Pria di Klub Sepak Bola dan Basket Universitas Negeri Surabaya,' *Ilmu Gizi Indonesia*, 8(1), p. 37. Available at: <https://doi.org/10.35842/ilgi.v8i1.533>.

- Kementerian Kesehatan RI (2014) *Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 41 Tahun 2014*.
- Kementerian Kesehatan RI (2018) “Survey Konsumsi Pangan,” in N.L. Saputri *and* Sapriyadi (eds.). Kementerian Kesehatan, pp. 1–381.
- Kementerian Kesehatan RI (2019) *Peraturan Menteri Kesehatan RI No. 28 Tahun 2019 Tentang Angka Kecukupan Gizi yang Dianjurkan Untuk Masyarakat Indonesia, Kementerian Kesehatan RI*. Indonesia.
- Kementerian Kesehatan RI (2023a) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) Tahun 2023*. Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/> (Accessed: December 8, 2025).
- Kementerian Kesehatan RI (2023b) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023*. Available at: <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/ski-2023-dalam-angka/> (Accessed: December 8, 2025).
- Kementerian Kesehatan RI (2023c) *Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023*. Available at: https://drive.google.com/file/d/1rjNDG_f8xG6-Y9wmhJUnXhJ-vUFevVJC/view (Accessed: September 20, 2025).
- Kementerian Pemuda dan Olahraga RI (2024) *Laporan Indeks Pembangunan Olahraga 2024*. Available at: <https://deputi4.kemenpora.go.id/dokumen/39/laporan-indeks-pembangunan-olahraga-tahun-2024> (Accessed: December 10, 2025).
- Khaerunisa, H.N. *et al.* (2025) ‘Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik Terhadap Daya Tahan Kardiovaskular pada Siswa Kels V-VI di MIN 2 Tanggamus, Provinsi Lampung,’ *Jurnal Medika Malahayati*, 9(2), pp. 388–396.
- Kuswari, M. *et al.* (2019) ‘Relationship of Energy Intake, Macro and Micro Nutrients to Physical Fitness of Athletes of Dyva Taekwondo Centre Cibinong,’ *Jurnal Olahraga*, 5(1), pp. 19–30. Available at: <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.572>.
- Lestari, A.I., Ariadi, H. *and* Jum’ah (2025) ‘Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Tidur pada Perawat ang Berkerja Shift di Ruang Rawat Inap di Rumah Sakit Banjarmasin,’ *Jikes: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), pp. 221–233.

- Lestari, A.T. *et al.* (2024) 'Kebugaran Jasmani Mahasiswa PJKR STKIP Situs Banten,' *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(2), pp. 50–57. Available at: <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i2.1584>.
- Lubna, F., Al-Ghifari, T.F. *and* Kosnayani, A.S. (2023) 'Hubungan Pola Makan dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Angkatan 2022 Universitas Siliwangi,' *Jurnal Diskursus Ilmiah Kesehatan*, 1(2), pp. 55–65. Available at: <https://doi.org/10.56303/jdik.v1i2.133>.
- Manalu, N. *et al.* (2025) 'Kontribusi Pola Hidup Sehat Terhadap Kecepatan Pemulihan Setelah Latihan Berat,' *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(3), pp. 260–273.
- Mardalena, I. (2021) *Dasar-Dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan*. 1st ed. Edited by T. Kumala and N. Elisabet. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Moonti, M.A., Heryanto, M.L. *and* Nugraha, Moch.D. (2023) 'Korelasi Tingkat Stres dan Pola Tidur dengan Kebugaran Tubuh Mahasiswa Tingkat Akhir di STIKES Kuningan,' *Journal of Midwifery Care*, 3(02), pp. 145–154. Available at: <https://doi.org/10.34305/jmc.v3i02.741>.
- Moustarah, F. *and* Daley, S.F. (2024) *Dietary Iron*, *National Library of Medicine*. Available at: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK540969/> (Accessed: February 23, 2026).
- Nasrulloh, A., Apriyanto, K.D. *and* Prasetyo. Yudik (2021) *Pengukuran dan Metode Latihan Kebugaran*. 1st ed. Edited by S. Amalia, A. Mizuary, *and* Ngadimin. Yogyakarta: UNY Press.
- Nastiti, Y.S.T. *and* Firmansyah (2023) 'Hubungan antara Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh dengan Kebugaran Jasmani pada Atlet Bola Basket Universitas Muhammadiyah Surakarta,' *Health Information : Jurnal Penelitian*, 15(2), pp. 1–9.
- Newman, K., van der Weyden, M.S. *and* Martin, J. (2026) 'An Examination of Modifiable Healthy Lifestyle Behaviors and Fitness in Reserve Officers' Training Corps Cadets,' *Military Medicine*, 191(1–2), pp. e70–e76. Available at: <https://doi.org/10.1093/milmed/usaf307>.
- Noviani, K.S. *et al.* (2024) 'Asupan Protein, Persentase Lemak Tubuh, dan Kebugaran Jasmani Atlet Laki-laki Non-Elit UKM Sepakbola dan Bola Basket UNESA,' *Comserva : Jurnal Penelitian dan Pengabdian Masyarakat*,

- 4(6), pp. 1864–1875. Available at: <https://doi.org/10.59141/comserva.v4i6.2552>.
- Nuraeni, A., Ramadhani, M.A. and Chaerani, R. (2024) ‘Stres Dengan Kualitas Tidur pada Pasien Hipertensi di Puskesmas,’ *Quality : Jurnal Kesehatan*, 18(2), pp. 123–130. Available at: <https://doi.org/10.36082/qjk.v18i2.1666>.
- Nuryadi, D.S. and Marsofiyati (2024) ‘Hubungan Antara Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa,’ *Cendekia Pendidikan*, 7(8). Available at: <https://doi.org/10.9644/sindoro.v3i9.252>.
- Pamungkas, A.A., Widiyatmoko, F.A. and Hadi, H. (2026) ‘Pengaruh Pola Latihan, Nutrisi, Kualitas Tidur, dan Tingkat Kelulusan Tes Kebugaran Wasit Asprov PSSI Jawa Tengah 2025,’ *Bravo’s: Journal of Physical Education and Sport Science*, 14(1), pp. 72–81. Available at: <https://doi.org/10.32682/bravos.v14i1/156>.
- Pandagitan, A.S. et al. (2023) *Penilaian Status Gizi*. 1st ed. Edited by K. Tanan and M. Aprikasari. Media Sains Indonesia.
- Panggraita, G.N., Tresnowati, I. and Putri, M.W. (2020) ‘Profil Tingkat Kebugaran Jasmani Mahasiswa Program Studi Pendidikan Jasmani,’ *Jendela Olahraga*, 5(2), pp. 27–33. Available at: <https://doi.org/10.26877/jo.v5i2.5924>.
- Parawansyah, S.A.I. et al. (2025) ‘Pengaruh Pola Makan, Aktivitas Fisik, dan Kualitas Tidur Terhadap Tingkat Konsentrasi Mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Mahasiswa 2024,’ *Karimah Tauhid*, 4(7), pp. 5156–5168. Available at: <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v4i7.19842>.
- Pasa, W.N. et al. (2024) ‘Hubungan Asupan Zat Besi dan Kadar Hemoglobin dengan VO2max Atlet Basket dan Voli Wanita Unesa,’ *Jurnal Gizi Kerja dan Produktivitas*, 5(1), pp. 174–184. Available at: <https://doi.org/10.62870/jgkp.v5i1.25002>.
- Pasiakos, S.M. et al. (2013) ‘Effects of High-Protein Diets on Fat-Free Mass and Muscle Protein Synthesis Following Weight Loss: A Randomized Controlled Trial,’ *The FASEB Journal*, 27(9), pp. 3837–3847. Available at: <https://doi.org/10.1096/fj.13-230227>.
- Payung, M.V.B., Purba, J.P. and Tamba, T.W.A. (2025) ‘Hubungan Aktivitas Fisik Harian dengan Tingkat Kebugaran Mahasiswa Pendidikan Jasmani’ *Jurnal Ilmiah Aquinas*, 8(1), pp. 121–125. Available at: <http://ejournal.ust.ac.id/index.php/Aquinas/index>.

- Pradono, J. *et al.* (2018) *Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif*. 1st ed. Edited by Trihono. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (LPB).
- Prasetyo, Y.M. and Djawa, B. (2021) 'Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Karate di SMA Negeri 2 Surabaya,' *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 9(1), pp. 327–338. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>.
- Putri, A.Y., Sulistiyani, S. and Adi, D.I. (2024) 'Hubungan antara Tingkat Konsumsi Makanan, Aktivitas Fisik dan Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani,' *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(5), pp. 355–364. Available at: <https://doi.org/10.37630/jpo.v14i5.1952>.
- Qisthi, H.Z. and Indiarsa, N. (2023) 'Tingkat Kebugaran Jasmani Ekstrakurikuler Futsal Di SMA Negeri 5 Malang,' *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*, 11(3), pp. 225–229. Available at: <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani/issue/archivehttps://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>.
- Rahma, S.N. and Putriningtyas, N.D. (2023) 'Hubungan Pengetahuan Gizi, Asupan Zat Gizi Makro, dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi Taruna dan Taruni,' *Nutrizione : Nutrition Research and Development Journal*, 3(3), pp. 47–57. Available at: <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/nutrizione/>.
- Rahmawati *et al.* (2023) *Manajemen Gizi Olahraga dan Kebugaran*. 1st ed. Edited by H. Akbar. Media Sains Indonesia.
- Rahmawati, R., Nurwati, I. and Wiboworini, B. (2023) 'Association Between Eating Habit, Sedentary Lifestyle, and Place of Living with Nutritional Status Among College Students at Sebelas Maret University,' *Poltekita : Jurnal Ilmu Kesehatan*, 17(2), pp. 273–278. Available at: <https://doi.org/10.33860/jik.v17i2.2514>.
- Ramadhani, A.W., Budiono, I. and Zainafree, I. (2025) 'Faktor yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Remaja pada Siswa di SMPN 1 Tambakromo dan SMPN 2 Pati,' 5(1), pp. 10–22. Available at: <https://doi.org/10.15294/ijphn.v5i1.23757>.
- Redondo-Flórez, L., Ramos-Campo, D.J. and Clemente-Suárez, V.J. (2022) 'Relationship between Physical Fitness and Academic Performance in University Students,' *International Journal of Environmental Research and*

Public Health, 19(22), pp. 1–9. Available at: <https://doi.org/10.3390/ijerph192214750>.

Rizqiyanti, Y., Widiyanto *and* Setyawan, H. (2025) ‘Analisis Kualitas Tidur dan Latihan Terhadap Kebugaran Mahasiswa Olahraga,’ *Jurnal Pedagogi Olahraga dan Kesehatan*, 6(1), pp. 40–51. Available at: <https://doi.org/10.21831/jpok.v4i2.19406>.

Romadhan, A.R. *et al.* (2023) ‘Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Tanjungpura,’ *Journal Physical Health Recreation*, 4(1), pp. 113–120. Available at: <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JP> (Accessed: December 21, 2025).

Romdlon, A.F.N. *and* Wiguno, L.T.H. (2024) ‘Survei Tingkat Skill Related Fitness Pada Siswa-Siswi Sekolah Dasar Negeri Gugus 6-10 Fase C Di Kecamatan Sukun Kota Malang,’ *Inspirasi Dunia: Jurnal Riset Pendidikan dan Bahasa*, 3(4), pp. 68–83. Available at: <https://doi.org/10.58192/insdun.v3i4.2598>.

Rukmana, A.S., Saharullah *and* Hudain, M.A. (2024) ‘Analisis Status Gizi, dan Kadar Hemoglobin Darah terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Siswa SMA Negeri 6 Makassar,’ *Joker : Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 5(2), pp. 244–253.

Safitri, D.E. *and* Rahayu, N.S. (2020) ‘Determinan Status Gizi Obesitas pada Orang Dewasa di Perkotaan: Tinjauan Sistematis,’ *Arkesmas*, 5(1), pp. 1–15.

Safitri, I.M., Rakhma, L.R. *and* Mardiyati, N.L. (2024) ‘Hubungan Asupan Energi dan Asupan Protein dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta,’ *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), pp. 184–196. Available at: <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1>.

Salim, A.M., Kartika, R. *and* Puspasari, A. (2021) ‘Hubungan Asupan Zat Besi dan pola Menstruasi pada Remaja Putri di Puskesmas Pakuan Baru Kota Jambi Tahun 2020,’ *Medic : Medical Dedication*, 4(1), pp. 170–178. Available at: <https://doi.org/10.22437/medicaldedication.v4i1.13477>.

Saputra, I., Erialdy *and* Eliadi, D. (2023) ‘Pengaruh Pemenuhan Character Building, Motivasi Belajar, dan Kebiasaan Belajar Terhadap Peningkatan Mutu Taruna Polteknepel Banten,’ *Perspektif: Jurnal Ilmu Administrasi*, 5(1), pp. 59–65.

von Siebenthal, H.K. *et al.* (2023) ‘Effect of Dietary Factors and Time of Day on Iron Absorption from Oral Iron Supplements in Iron Deficient Women,’

American Journal of Hematology, 98(9), pp. 1356–1363. Available at: <https://doi.org/10.1002/ajh.26987>.

Srimaharani, Maryanto, S. and Purbowati (2017) 'Hubungan Antara Asupan Protein, Zat Besi dan Serat dengan Kadar Hemoglobin pada Mahasiswa di STIKES Ngudi Waluyo,' *Jurnal Gizi dan Kesehatan (JGK)*, 9(22), pp. 131–140. Available at: <https://jurnalgizi.unw.ac.id/index.php/JGK/article/view/199> (Accessed: February 25, 2026).

Starbuck, C. (2023) *The Fundamentals of People Analytics with Applications in R*. 1st ed, *The Fundamentals of People Analytics with Applications in R*. 1st ed. Springer. Available at: <https://doi.org/10.1007/978-3-031-28674-2>.

Sukamti, E.R., Zein, M.I. and Budiarti, R. (2016) 'Profil Kebugaran Jasmani dan Status Kesehatan Instruktur Senam Aerobik di Yogyakarta,' *Jurnal Olahraga Prestasi*, 12(2), pp. 31–40.

Sukartidana, I.N. and Anam, K. (2025) 'Hubungan antara Kebugaran Fisik, Beban Akademik, Gaya Hidup Sedentari, dan Aktivitas Fisik Terhadap Tingkat Kebugaran Mahasiswa,' *Jurnal Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi*, 3(1), p. 69. Available at: <https://doi.org/https://doi.org/10.59584/jurnalpjkr.v3i1.91>.

Sumardilah, D.S., Maharani, A.M. and Indriyani, R. (2024) 'Determinants of Body Fitness in Youth Wushu Athlete Saburai Lampung,' *World Journal of Biology Pharmacy and Health Sciences*, 17(2), pp. 033–047. Available at: <https://doi.org/10.30574/wjbphs.2024.17.2.0059>.

Suntoda, A. (2009) *Tes, Pengukuran, dan Evaluasi Cabang Olahraga, Universitas Pendidikan Indonesia*.

Susilowati and Kuspriyanto (2016) *Gizi dalam Daur Kehidupan*. 1st ed. Bandung: PT Refika Aditama.

Syariena et al. (2024) 'Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kadar Hemoglobin Pada Wanita Prakonsepsi: Studi Kasus Kontrol,' *Journal of Language and Health*, 5(3), pp. 1125–134. Available at: <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JLH>.

Syawang, S.D.A. et al. (2024) 'Pengaruh Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas Individu di Era Industri 4.0,' *Jurnal Nakula : Pusat Ilmu Pendidikan, Bahasa dan Ilmu Sosial*, 2, pp. 221–233. Available at: <https://doi.org/10.61132/nakula.v2i3.807>.

Haula Chandra Diphda, 2026

HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI, ASUPAN PROTEIN, ASUPAN ZAT BESI, DAN KUALITAS TIDUR DENGAN KEBUGARAN JASMANI PADA MAHASISWA POLITEKNIK PELAYARAN BANTEN

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Gizi Program Sarjana
[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- Szumilas, M. (2010) 'Explaining Odds Ratios,' *Journal of the Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 19(3), p. 227. Available at: <http://www.csm-oxford.org.uk/>.
- Tamimy, M.T. (2021) 'Efek Pandemi Covid 19 terhadap Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur pada Siswa Sekolah Dasar di SDN Pucang V Sidoarjo,' *Jurnal Prestasi Olahraga*, 4(9), pp. 137–143.
- Umakaapa, M. *et al.* (2025) 'Korelasi Asupan Makronutrien dan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa PJKR Universitas Musamus Tahun 2025,' *Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), pp. 2376–2383. Available at: <https://doi.org/doi.org/10.63822/9vh64n38>.
- Utomo, S. *et al.* (2025) 'Hubungan Aktivitas Fisik dan Kualitas Tidur dengan Kebugaran Jasmani Peserta Didik Sekolah Menengah Atas,' *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 21(2), pp. 150–162. Available at: <https://doi.org/10.21831/jpji.v21i2.86871>.
- van Vliet, S., Burd, N.A. and van Loon, L.J.C. (2015) 'The Skeletal Muscle Anabolic Response to Plant-versus Animal-Based Protein Consumption,' *Journal of Nutrition*, 145(9), pp. 1981–1991. Available at: <https://doi.org/10.3945/jn.114.204305>.
- Wahab, A. and Junaedi (2022) 'Sampling dalam Penelitian Kesehatan,' *Jurnal Pendidikan dan Teknologi Kesehatan*, 5(1), pp. 42–49. Available at: <https://ejournal.stikesbbmajene.ac.id/index.php/jptk/article/view/33> (Accessed: June 23, 2026).
- Wahyuningtyas, P., Rakhma, L.R. and Mardiyati, N.L. (2024) 'Hubungan Asupan Karbohidrat dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa Pendidikan Jasmani Universitas Muhammadiyah Surakarta,' *Ranah Research : Journal of Multidisciplinary Research and Development*, 7(1), pp. 207–219. Available at: <https://doi.org/10.38035/rrj.v7i1>.
- Wang, Ling *et al.* (2022) 'Reliability and Validity of the Pittsburgh Sleep Quality Index among Frontline COVID-19 Health Care Workers Using Classical Test Theory and Item Response Theory,' *Journal of Clinical Sleep Medicine*, 18(2), pp. 541–551. Available at: <https://doi.org/10.5664/jcsm.9658>.
- Westerståhl, M. *et al.* (2025) 'Rise and Fall of Physical Capacity in a General Population: A 47-Year Longitudinal Study,' *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 16(6), pp. 1–13. Available at: <https://doi.org/10.1002/jcsm.70134>.

- Widianto, B.K. *et al.* (2025) 'Peran Tidur yang Cukup untuk Menjaga Kebugaran Jasmani Mahasiswa Pendidikan Jasmani,' *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 15(5), pp. 413–418.
- Widodo, S. *et al.* (2023) *Buku Ajar Metode Penelitian*. 1st ed. CV Science Techno Direct.
- Wu, G. (2016) 'Dietary protein intake and human health,' *Food & Function*, 7(3), pp. 1251–1265. Available at: <https://doi.org/10.1039/C5FO01530H>.
- Zahra, S. and Muhlisin, M.- (2020) 'Nutrisi bagi Atlet Remaja,' *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(1), pp. 81–93. Available at: <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i1.25097>.
- Zamzami Hasibuan, M.U. and A, P. (2021) 'Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Suta Club,' *Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(2), pp. 19–24. Available at: <https://doi.org/10.22437/csp.v10i2.15585>.
- Zerlind, A.T.A. *et al.* (2025) 'Hubungan antara Asupan Fe dan Pengetahuan Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani pada Anggota UKM Futsal Universitas di Surakarta,' *Jurnal Ilmu Multidisiplin*, 4(2), pp. 1172–1181. Available at: <https://doi.org/10.38035/jim.v4i2>.