

DAFTAR PUSTAKA

- Akhriani, M., Wati, D. A., & Muharammah, A. (2023). PENGKAJIAN STATUS GIZI BERDASARKAN PERSEN LEMAK TUBUH DAN PEMBERIAN KONSELING INTERPRETASI HASIL PENGUKURAN PADA PKM DI MILAD UNIVERSITAS AISYAH PRINGSEWU. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Ungu (ABDI KE UNGU) Universitas Aisyah Pringsewu*, 5(2), 112–116.
- Alfitri, E., & Kurniasari, R. (2023). PENGARUH EDUKASI GIZI DENGAN MEDIA SOSIAL TERHADAP PERUBAHAN PENGETAHUAN DAN KUALITAS DIET PADA WANITA OBESITAS : LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, 16(1), 98–103.
- Amaliana, R. (2022a). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Kebugaran (Vo2maks) Atlet Sepakbola Di Safin Pati Football Academy. *Nutrition Research and Development Journal*, 02(02), 32–40.
- Amaliana, R. (2022b). Hubungan Tingkat Kecukupan Energi Dan Zat Gizi Makro Dengan Kebugaran (Vo2maks) Atlet Sepakbola Di Safin Pati Football Academy. *Nutrition Research and Development Journal*, 02(02), 32–40.
- Amaliyah, M. N., Triandari, L., & Untung, M. (2025). Analisis Kualitas Aktivitas Fisik dan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Daya Tahan Jantung Paru pada Remaja. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 14(2), 258–267.
- Apriyanto, K. D., Wara, B., & Laksmi, R. (2024a). Hubungan antara Fleksibilitas dan Komposisi Tubuh dengan Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru pada Mahasiswa Non Keolahragaan. *Jurnal Medikora*, 23(1), 43–53.
- Apriyanto, K. D., Wara, B., & Laksmi, R. (2024b). Hubungan antara Fleksibilitas dan Komposisi Tubuh dengan Kemampuan Daya Tahan Jantung Paru pada Mahasiswa Non Keolahragaan. *Jurnal Medikora*, 23(1), 43–53.
- Arbeloff, T. (2020). Cardiovascular fitness and structural brain integrity : an update on current evidence. *GeroScience*, 42, 1285–1306.
- Ardi, N. F., Emilia, E., Rosmiati, R., & Rukmana, E. (2023). Hubungan Komposisi Tubuh Dan Asupan Energi Sarapan Dengan Kebugaran Fisik Atlet Cabor Atletik Pelatda Pon. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 9(2), 74–81.
- Arizky, A. R., & Andiana, O. (2025). Perbandingan Persentase Body Fat pada Remaja Putra Non-Athlet dan Atlet Bulutangkis Usia 13-16 Tahun. *Jurnal Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan*, 4(2), 176–182.

- Bawadi, H., Hassan, S., Zadeh, A. S., Sarv, H., Kerkadi, A., Tur, J. A., & Shi, Z. (2020). Age and gender specific cut-off points for body fat parameters among adults in Qatar. *Nutrition Journal*, 19(75), 1–5.
- Dieny, F. F., Setyaningsih, R. F., & Tsani, A. F. A. (2021). Kualitas diet berhubungan dengan defisiensi besi pada atlet remaja putri. *Aceh Nutrition Journal*, 6(1), 48–57.
- Epelde, F. (2024). Impact of Exercise on Physiological , Biochemical , and Analytical Parameters in Patients with Heart Failure with Reduced Ejection Fraction. *Medicina*, 60.
- Faridi, A., Trisutrisno, I., Irawan, A. Muh. A., Lusiana, S. A., Alfiah, E., Rahmawati, L. A., Doloksaribu, L. G., Suryana, Yunianto, A. E., & Sinaga, T. R. (2022). *Survei Konsumsi Gizi*. Yayasan Kita Menulis.
- Fattah, N., Wiriansya, E. P., Faisal, R., Arfah, A. I., & Alifian, A. F. (2022). Pengaruh Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kapasitas Vital Paksa (KVP) pada Pasien PPOK di RS Ibnu Sina Makassar. *UMI Medical Journal*, 7(2), 85–165.
- Gantarialdha, N. (2021). Hubungan Indeks Massa Tubuh Terhadap Ketahanan Kardiorespirasi Dinyatakan dalam Vo2max. *Jurnal Medika Hutama*, 02(04), 1162–1168.
- Ghazzawi, H. A., Hussain, M. A., Raziq, K. M., Alsendi, K. K., Alaamer, R. O., Jaradat, M., Alobaidi, S., Aqili, R. Al, Trabelsi, K., & Jahrami, H. (2023). Exploring the Relationship between Micronutrients and Athletic Performance : A Comprehensive Scientific Systematic Review of the Literature in Sports Medicine. *Sports*, 11(109), 1–42.
- Hidayat, Z. F., Marjan, A. Q., & Wahyuningsih, U. (2024). Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kualitas Diet Remaja di SMA Yadika 12 Depok. *Amerta Nutrition*, 8(3), 402–411. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.40>
- Hufadz, M. I. (2023). *PENGARUH INDEKS MASA TUBUH, PERSEN LEMAK TUBUH, AKTIVITAS FISIK, TERHADAP KEBUGARAN JASMANI SISWA SMP NEGERI 3 BANDAR LAMPUNG*. KESEHATAN UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA.
- Javier, V., Isabel, A., Redondo-fl, L., Mart, A., & Tornero-aguilera, J. F. (2023). Global Impacts of Western Diet and Its Effects on Metabolism and Health : A Narrative Review. *Nutrients*, 15, 1–43.
- Kim, S., Haines, P. S., Siega-Riz, A. M., & Popkin, B. M. (2003). The Diet Quality Index-International (DQI-I) Provides an Effective Tool for Cross-National Comparison of Diet Quality as Illustrated by China and the United States. *Community and International Nutrition The*, 133, 3476–3484.
- Komala, R., & Febriani, W. (2025a). VO₂max sebagai Prediktor Kebugaran Kardiorespirasi : Studi Literatur. *Jurnal Kedokteran Unila*, 9(1), 67–73.

- Komala, R., & Febriani, W. (2025b). $VO_2\text{max}$ sebagai Prediktor Kebugaran Kardiorespirasi : Studi Literatur. *Jurnal Kedokteran Unila*, 9(1), 67–73.
- Komala, R., & Febriani, W. (2025c). $VO_2\text{max}$ sebagai Prediktor Kebugaran Kardiorespirasi : Studi Literatur. *JK Unila*, 9(1), 67–73.
- Limbong, M. N. A., & Malinti, E. (2023). HUBUNGAN INDEKS MASA TUBUH DENGAN PERSEN LEMAK TUBUH DAN LEMAK VISCERAL PADA MAHASISWA FAKULTAS ILMU KEPERAWATAN. *NutrixJournal*, 7(1), 43–49.
- Meilawati, N. P. (2022a). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 7 Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Meilawati, N. P. (2022b). *Hubungan Antara Pengetahuan Gizi, Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Remaja di SMA Negeri 7 Semarang*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Millah, H., & Priana, A. (2020). Pengembangan Penghitungan Kapasitas Volume Oksigen Maksimal ($Vo_2\text{max}$) Menggunakan Tes Lari 2,4 Km Berbasis Aplikasi Android. *Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, 3(2), 156–169.
- Mohajan, D., & Mohajan, H. (2023). A Study on Body Fat Percentage for Physical Fitness and Prevention of Obesity: A Two Compartment Model. *MPRA Paper*, (117158).
- Mokhtari, Z., Abdollahzad, H., Rezaeian, S., Izadi, N., Darbandi, M., Najafi, F., & Pasadar, Y. (2024). International dietary quality index and its association with diabetes in RaNCD cohort study. *Scientific Reports*, 14, 1–9.
- Mutiara, F., Muslichah, R., & Penggalih, M. H. S. T. (2024). Hubungan Komposisi Tubuh dan Kualitas Tidur dengan $VO_2\text{max}$ pada Atlet Remaja di SMAN Olahraga Sidoarjo dan SMAN 1 Sewon. *Amerta Nutrition*, 8(3), 422–432. <https://doi.org/10.20473/amnt.v8i3SP.2024.422-432>
- Pradana, A. L., Pratama, B. A., & Weda. (2025). Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Tingkat $Vo_2\text{Max}$ Siswa Jalur Prestasi Olahraga SMA Negeri 6 Kota Kediri. *Integrative Perspectives of Social and Science Journal*, 2(1), 1140–1148.
- Refiater, U. H., Nurkhoiroh, & Ilham, A. (2025). Pemanfaatan Bleep Test Sebagai Indikator Awal Dalam Seleksi Atletik Nomor Lari Mahasiswa Putri. *Jambura Journal of Sports Coaching*, 7(2), 172–178.

- Sahara, L. I., & Adelina, R. (2021). ANALISIS ASUPAN LEMAK TERHADAP PROFIL LEMAK DARAH BERKAITAN DENGAN KEJADIAN PENYAKIT JANTUNG KORONER (PJK) DI INDONESIA : STUDI LITERATUR. *Jurnal Pangan Kesehatan Dan Gizi*, 1(April), 48–60.
- Saputra, W., Pateda, S. M., Poetra, J. F., Antu, Y., & Sirega, M. N. I. (2026). KORELASI KADAR HEMOGLOBIN DAN KAPASITAS VO2 MAX PADA INDIVIDU AKTIF BERLATIH DI KOMUNITAS LARI BINJAS KODIM 1304 KOTA GORONTALO. *JAMBURA JOURNAL OF HEALTH SCIENCE AND RESEARCH*, 8(1), 14–24.
- Sugiyono. (2019a). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D* (Kedua). Alfabeta.
- Suhendra, S. R., Himawan, A., & Purwoto, S. P. (2024). Analisis komposisi tubuh menggunakan Bioimpedance Analysis (BIA) pada pemain Futsal Club Bintang Timur Surabaya. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(3), 484–491.
- Sutriawan, A., & Syafruddin, M. A. (2025a). Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler VO2MAX Atlet BKMF Basket FIKK UNM. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2356–2365.
- Sutriawan, A., & Syafruddin, M. A. (2025b). Analisis Daya Tahan Kardiovaskuler VO2MAX Atlet BKMF Basket FIKK UNM. *Jurnal Dunia Pendidikan*, 5(6), 2356–2365.
- Ulya, D. N. (2024). *HUBUNGAN ANTARA STATUS GIZI DAN VO2 MAX Studi Observasional Analitik pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang*. UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG.
- Umakaapa, M., Suradji, F. R., Sahrani, A. Y., Warwuru, P. M., & Ismail, M. (2025). Korelasi Asupan Makronutrien dan Kebugaran Jasmani pada Mahasiswa PJKR Universitas Musamus Tahun 2025. *Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(4), 2376–2383.
- Williams, J., Townsend, N., Rayner, M., Jayawardena, R., Katulanda, P., Manoharan, S., & Wickramasinghe, K. (2019). Diet quality of adolescents in rural Sri Lanka based on the Diet Quality Index – International : findings from the ‘ Integrating Nutrition Promotion and Rural Development ’ project. *Public Health Nutrition*, 22(10), 1735–1744. <https://doi.org/10.1017/S1368980019000430>
- Yosephin, B. (2018). *Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. ANDI OFFSET.