

DAFTAR PUSTAKA

- Adi, A. C. (2016). Karbohidrat. In Hardinsyah, & I. D. Supariasa (Eds.), *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi* (pp. 25-36). Jakarta: ECG.
- Afshari, D., Rami, M., Shirali, G. A., & Azadi, N. (2019). Evaluation of the Effect of Body Mass Index and Body Fat Percentage on the Maximal Oxygen Consumption: A Cross-Sectional Study. *Jundishapur J Health Sci*.
- Almatsier, S. (2002). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Amani, Somchit, Konting, LY, K., Darestani, & Ismail. (2010). Relationship between body fat percent and maximal oxygen uptake among young adults. *J Am Sci*.
- Aparicio-Ugarriza, R., Luzardo-Socorro, R., Palacios, G., Bibiloni, M. M., Argelich, E., Tur, J. A., & González-Gross, M. (2018). What is the relationship between physical fitness level and macroand micronutrient intake in Spanish older adults? *European Journal of Nutrition*.
- Badan Pusat Statistik Indonesia. (2020, July 16). *Beranda: Tenaga Kerja*. Retrieved from Badan Pusat Statistik: <https://www.bps.go.id/subject/6/tenaga-kerja.html>
- Banowati, L. (2014). *Ilmu Gizi Dasar*. Yogyakarta: Deepublish.
- Bonaccio, M., Castelnuovo, A., Di Costanzo, S. L., F. De Olivieri, M., Donati, M. B., & Bonanni, A. (2013). Nutrition knowledge is associated with higher adherence to mediteranian diet and lower prevalence of obesity. 139-146.
- Brodney, S., Mcpherson, R., Carpenter, R., Welten, D., & Blair, S. (2001). Nutrient intake of physically fit and unfit men and women. *Medical Science Sports Exercercise*, 33(3):459–467.

- Busyairi, M., Tosungku, L. O., & Oktaviani, A. (2014). Pengaruh Keselamatan Kerja dan Kesehatan Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Karyawan. *Jurnal Ilmiah Teknik Industri*.
- Corbin, C. B., Welk, G. J., Corbin, W. R., & Welk, K. A. (2008). *Concepts of Physical Fitness: Active Lifestyles for Wellness*. New York: The McGraw-Hill.
- Cornia, I. G., & Adriani, M. (2018). Hubungan Antara Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi dengan Kebugaran Jasmani Mahasiswa UKM Taekwondo. *Amerta Nutrition*, 90-96.
- Damayanti, D. (2016). Protein. In Hardinsyah, & I. D. Supariasa (Eds.), *Ilmu Gizi: Teori & Aplikasi* (pp. 37-50). Jakarta: ECG.
- Departemen Kesehatan. (2002). *Panduan Kesehatan Olahraga*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Devi, N. (2010). *Nutrition and Food: Gizi Untuk Keluarga*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- Doloksaribu, B. (2016). Lemak. In Hardinsyah, & I. D. Supariasa (Eds.), *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi* (pp. 51-58). Jakarta: ECG.
- Fahey, T. D., Insel, P. M., Roth, W. T., & Insel, C. E. (2017). *Fit & Well: Core Concepts and Labs In Physical Fitness And Wellness* (12th ed.). New York: McGraw-Hill Education.
- Fajar, R. (2011). *Bahaya Rokok*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Farhad, S., G. H., Moradpour, Z., Abazari, M., & Babayi., M. (2016). Estimating the maximum aerobic capacity of fire fighters using the step test, a case study with height adjustable steps. . *J Ergonomics*.
- Fauziyana, N. (2012). *Hubungan Status Gizi, Aktivitas Fisik, dan Asupan Gizi dengan Tingkat Kebugaran Karyawan PT. Wijaya Karya*. Depok: Universitas Indonesia.

- Fikar, F. N., Suroto, & Widjasena, B. (2017). Hubungan Indeks Masa Tubuh, Durasi Kerja, dan Beban Kerja Fisik Terhadap Kebugaran Jasmani Karyawan Konstruksi Di PT. X. *Jurnal Kesehatan Masyarakat FKM UNDIP*.
- Fogelholm, M. (2010). Physical activity, fitness and fatness: relations to mortality, morbidity and disease risk factors. A systematic review.
- Genton, L., Melzer, K., & Pichard, C. (2010). Energy and macronutrient requirements for physical fitness in exercising subjects. *Clinical Nutrition*, 413 - 423.
- Hardinsyah. (2016). Sejarah dan Masa Depan Ilmu Gizi . In Hardinsyah, & I. D. Supariasa (Eds.), *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi* (pp. 2-11). Jakarta: ECG.
- Headquarters Departement of Army. (1998). *Physical Fitness Training*. Washington.
- Hidayati, T., Hanifah, I., & Sary, Y. N. (2019). *Pendamping Gizi Pada Balita*. Yogyakarta: Deepublish.
- Hoeger, W. W., & Hoeger, S. A. (2009). *Principles and Labs for Physical Fitness*, (7th ed.). Belmont: Wadsworth.
- Hoeger, W. W., & Hoeger, S. A. (2010). *Lifetime Physical Fitness and Wellness: A Personalized Program* (11th ed.). Belmont: Wadsworth.
- International Obesity Task Force. (2000). *The Asia-Pacific Perspective*. Health Communucations Australia.
- Iriyanto, F. Y., & Nurhayanti, F. (2013). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Olahraga dengan Tingkat Kebugaran Jasmani . *Jurnal Pendidik Olahraga dan Kesehatan*.
- Jehani, L. (2007). *Hak-Hak Pekerja Bila di PHK*. Jakarta: VisiMedia Pustaka.
- Kenney, W. L., Humphrey, R. H., Bryant, C. X., & Mahler, D. A. (2003). *ACSM: Panduan Uji Latihan Jasmani Dan Peresepannya Edisi 5*. Jakarta: ECG.

- Kluwer, W., Williams, I., & Wilkins. (2008). *ACSM's Health Related Physical Fitness Assessment Manual* (2nd ed.). American College of Sports Medicine.
- Koesomowidjojo, S. R. (2017). *60 Menit Siap Hadapi Psikotes*. Jakarta: Bhuana Ilmu Populer.
- Kurniadi, D. A., Wahyudi, U., & Heynoek, F. P. (2019). Hubungan Kebiasaan Merokok Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Ekstrakurikuler Futsal Putra. *Sport Science and Health* .
- Kusmawati, W., Lufthansa, L., Sari, R. S., & Windriyani, S. M. (2019). *Buku Ajar Ilmu Gizi Olahraga*. Ponorogo: Uwais Inspirasi Indonesia.
- Liaoa, Y., Chang, S.-H., Miyashita, M., Stensel, D., Chen, J.-F., Wen, L.-T., & Nakamura., Y. (2013). Associations between health-related physical fitness and obesity in Taiwanese youth. . *Journal of Sports Sciences*.
- Linder, M. C. (1992). *Biokimia Nutrisi dan Metabolisme*. Jakarta: Universitas Indonesia.
- Maud, P. J., & Foster, C. (2006). *Physiological Assessment of Human Fitness*. Champaign: Human Kinetics.
- McCollum, E. V. (1957). *A History Of Nutrition*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Mukholid, A. (2007). *Pendidikan Jasmani Olahraga & Kesehatan* (2nd ed.). Jakarta: Yudhistira.
- Muslichatun. (2005). *Perbandingan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Kesegaran Jasmani Usia Sekolah Dasar antara Tiga Kali dengan Empat Kali dalam Satu Minggu Terhadap Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Putri SD*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Nelms, M., Sucher, K. P., Lacey, K., & Roth., S. L. (2011). *Nutrition Therapy and Pathophysiology 2nd Edition*. Belmont (US): Wadsworth Cengage Learning .

- Nieman, D. C. (1990). *Fitness and Sport Medicine An Introduction*. Boulder: Bull Publishing Company .
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Nugroho, U. (2015). *Pedoman Tes Ukur Olahraga*. Purwodadi: CV. Sarnu Untung.
- Prakoso, D. P., & Hartoto, S. (2015). Pengukuran Tingkat Kebugaran Jasmani Terhadap Siswa yang Mengikuti Ekstrakurikuler Bolavoli di SMA DR.Soetomo Surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*.
- Prativi, G. O., Soegiyanto, & Sutardji. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran. *Journal of Sport Sciences and Fitness*.
- President Council on Physical Fitness and Sports.(1993). *Heredity and Health Related Fitness*.
- Priyanto, A., Wijianto, & Rahman, F. (2018). *Terapi Latihan Dasar*. Surakarta: Muhammadiyah University Press.
- Pritasari, Damayanti, D., & Lestari, N. T. (2017). *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Rachmat, M. (2016). *Metodologi Penelitian Gizi dan Kesehatan*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Rolland, Y., Pillard, F., Garrigue, E., Amouyal, K., Riviere, D., & Vellas., B. (2005). Nutritional intake and recreational physical activity in healthy elderly women living in the community. *J Nutr Health Aging*.
- Sabri, L., & Hastono, S. P. (2014). *Statistik Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Salamah, R., Kartini, A., & Rahfliudin, M. Z. (2019). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Persentase Lemak Tubuh dengan Kebugaran Tubuh.
- Sandi, I. N. (2019). Sumber dan Metabolisme Energi dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 64 - 73.

- Sedyaningsih, E. R. (2010, Maret 15). Pembangunan Kesehatan Berbasis Preventif dan Promotif. (P. K. Publik, Interviewer)
- Setiaputri, K. A., Rahfliudin, M. Z., & Suroto. (2017). Hubungan Konsumsi Zat Gizi, Presentase Lemak Tubuh dan Aktivitas Fisik dengan Kebugaran Jasmani Pada Altet Renang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* .
- Setyawati, V. A., & Hartini, E. (2018). *Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sharkey, B. J. (2011). *Kebugaran dan kesehatan*. Depok : Raja Grafindo Persada.
- Shikany, J., Jacobs, D., & Lewis, C. (2013). Associations between food groups, dietary patterns, and cardiorespiratory fitness in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study. *Am J Clin Nutr*, 98(6):1402–1409.
- Sugiyono. (2008). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta CV.
- Suhaimi, A. (2019). *Pangan Gizi Kesehatan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Sumardilah, D. S. (2017). Gizi Tenaga Kerja. In Hardinsyah, & I. D. Suparisa, *Ilmu Gizi Teori & Aplikasi* (pp. 413-425). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: ECG.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2016). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG.
- Teresa, S., Widodo, S., & Winarmi, T. I. (2018). Hubungan Body Mass Index dan Presentase Lemak Tubuh Dengan Volume Oksigen Maksimal Pada Dewasa Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*.
- Tjiptoherijanto, P. (2009, Oktober 14). *Files*. Retrieved from Kementerian PPN/Bappenas: <https://www.bappenas.go.id>
- Welis, W., & Rifki, M. S. (2013). *Gizi Untuk Aktifitas Fisik dan Kebugaran*. Padang: Sukabina Press.

- Widmer, P. (2006). *Pangan, Papan, Dan Kebun Berguna*. Yogyakarta: Kanisius.
- Yanovich, R., Evans, R., Israeli, E., Constantini, N., Sharvit, N., Merkel, D., . . . Moran, D. S. (2008). Differences in Physical Fitness of Male and Female Recruits in Gender-Integrated Army Basic Training. *Medicine & Science In Sports & Exercise*.
- Yosephin, B. (2018). *Tuntutan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi*. Yogyakarta: ANDI.
- Yunitasari, A. R., Sinaga, T., & Nurdiani, R. (2019). Asupan Gizi Aktivitas Fisik, Pengetahuan Gizi, Status Gizi dan Kebugaran Jasmani Guru Olahraga Sekolah Dasar. *Media Gizi Indonesia*.
- Zeiher, J., Ombrellaro, K. J., Perumal, N., Keil, T., Mensink, G. B., & Finger., J. D. (2019). Correlates and Determinants of Cardiorespiratory Fitness in Adults: a Systematic Review. *Sport Medicine*.