

DAFTAR PUSTAKA

1. Kementerian Kesehatan RI (2014). Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2014. <https://peraturan.go.id/id/permenkes-no-25-tahun-2014>. Diakses pada Juni 2025
2. Hanifah L, Nasrulloh N, Sufyan DL. Sedentary behavior and lack of physical activity among children in Indonesia. Multidisciplinary Digital Publishing Institute (MDPI). 2023;10:1–3
3. Kementrian Kesehatan RI (2019). Panduan pembinaan kebugaran jasmani bagi peserta didik melalui uks/m. <https://repository.kemkes.go.id/> - Diakses pada Mei 2025
4. Kemal P, Suryoadji A, Nugraha DA. Aktivitas fisik pada anak dan remaja selama pandemi covid-19: a systematic review. Jurnal Khazanah. 2021;(1).
5. Deputi Bidang Pembudayaan Olahraga Kementerian Pemuda dan Olahraga Republik Indonesia (2023). Laporan indeks pembangunan olahraga tahun 2023. <https://ppid.kemenpora.go.id/wp-content/uploads/2024/08/Laporan-Indeks-Pembangunan-Olahraga-Tahun-2023-1.pdf> - Diakses April 2025
6. Wu S, Xiu X, Qian Q. Associations between dietary patterns and physical activity with physical fitness among adolescents in Shandong province, China: a cross-sectional study. Nutrients. 2023;15(6).1
7. World Health Organization (2020). WHO guideline on physical activity and sedentary behaviour. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128> - Diakses Maret 2025
8. Tamilselvan G, Giridharaprasath R, Nandagopal D. Effect of aerobic and anaerobic exercise program on selected physical fitness components among college women. International Journal of Physical Education, Sports and Health. 2021;8(2).

9. Rahmawati LS, Riyadi H. Status gizi, kualitas diet, frekuensi minuman isotonik, dan daya tahan anaerobik di Taekwondo Speed Club Wonosobo. *Jurnal Ilmu Gizi dan Dietetik*. 2023;2(3):190–8.
10. Spriet LL. Anaerobic metabolism during exercise. Dalam: Victoria University, editor. *Exercise Metabolism*. Springer, Cham; 2022. hlm. 51–70.
11. Zhao J, Li Z, Gao Q, Zhao H, Chen S, Huang L, et al. A review of statistical methods for dietary pattern analysis. *Nutrition Journal*. 2021;20(37): 2–18
12. Leviana S, Agustina Y. Analisis pola makan dengan status gizi pada siswa-siswi kelas V di SDN Jatiwaringin XII Kota Bekasi. *Malahayati Nursing Journal*. 2024;6(4):635–56.
13. Kementerian Kesehatan RI (2024). Survei Status Gizi Indonesia dalam Angka. <https://www.badankebijakan.kemkes.go.id/survei-status-gizi-indonesia-ssgi-2024/>. Diakses pada Juli 2025.
14. Tebar W, Ferro Y, Pepe G. Eating habits of children and adolescents during the Covid-19 era: a systematic review. *Frontiers in Nutrition*. 2022;9:1–2
15. Fadilah MN, Ekayanti I. Hubungan kebiasaan konsumsi sayur dan buah, serta aktivitas fisik dengan status gizi dan kebugaran jasmani siswa SDN 1 Cijeungjing. *Jurnal Gizi Dietik*. 2023;2(2):117–24
16. Fahroji I, Suyatno, Achadi N S, Kartini A. Hubungan tingkat kecukupan zat gizi mikro dan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa MI Al-khairiyah Lebak Kelapa Cilegon. 2023;11(1):62–71.
17. Rosario AM, Samodra YL, Suryanto YI. Kebiasaan sarapan berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada anak usia sekolah dasar di SD Budya Wacana Yogyakarta. *Indonesian Journal of Human Nutrition*. 2019;6(2):139–44.
18. McCrorie P, Mitchell R, Macdonald L, Jones A, Coombes E, Schipperijn J, dkk. The relationship between living in urban and rural areas of Scotland and children's physical activity and sedentary

- levels: A country-wide cross-sectional analysis. BMC Public Health. 6 Maret 2020;20(1).
19. Bailey RL. Overview of dietary assessment methods for measuring intakes of foods, beverages, and dietary supplements in research studies. Current Opinion in Biotechnology (COBIOT). 2021;70: 91–6.
 20. Kementerian Kesehatan RI (2011). Strategi nasional penerapan pola konsumsi makanan dan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit tidak menular. <https://repository.kemkes.go.id/>- Diakses pada Maret 2025
 21. WHO (2021). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet> - Diakses Maret 2025
 22. Hidayati S, Taufiq Z, Minerva P, Pieter M, Sapto J, Ummah K, et al. Pengantar Ilmu Gizi. 1st ed. Taufiq Z, editor. Padang: CV Gita Lentera; 2025..
 23. Ana V, Hartini E. Buku Ajar Dasar Ilmu Gizi Kesehatan Masyarakat. 1st ed. Yogyakarta: Dee Publisher; 2018.
 24. Espinosa-Salas S, Gonzalez M. Nutrition: macronutrient intake, imbalances, and interventions. National Library of Medicine. 2023.
 25. Arif L, Hamza M, Iqbal E, Kaleem Z. Role of micronutrients (vitamin and minerals). International Journal of Multidisciplinary Sciences and Arts. 2024;3.
 26. Jalp J, Kaur G. Importance of diet and nutrition for athletes performance. Journal of Sports Science and Nutrition. 2023;4(2).
 27. Nafisah NM, Salafas E. Hubungan pola makan dengan kejadian anemia pada remaja putri. Journal of Holistics and Health Sciences. 2021;3(2):176–185
 28. Blazey P, Habibi A, Hassen N, Friedman D, Khan KM, Ardern CL. The effects of eating frequency on changes in body composition and cardiometabolic health in adults: a systematic review with meta-analysis of randomized trials. International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity. 2023;20(133):1–21

29. Kementerian Kesehatan RI (2019). Peraturan menteri kesehatan republik indonesia nomor 28 tahun 2019 tentang angka kecukupan gizi yang dianjurkan untuk masyarakat. <https://stunting.go.id/kemenkes-permenkes-no-28-tahun-2019-angka-kecukupan-gizi-yang-dianjurkan/> - Diakses pada Maret 2025
30. Kementrian Kesehatan RI (2014). Pendoman gizi seimbang <https://repository.kemkes.go.id/> – Diakses pada Maret 2025
31. Darmawanti B. Isi piringku: pedoman makan kekinian orang indonesia [Internet]. Kementerian Kesehatan Indonesia. 2022 [dikutip 22 Mei 2025]. Tersedia pada: <https://ayosehat.kemkes.go.id/isi-piringku-pedoman-makan-kekinian-orang-indonesia>
32. de Menezes LRD, e Souza RCV, Cardoso PC, dos Santos LC. Factors associated with dietary patterns of school children: a systematic review. *Nutrients*. 2023;15:2–17
33. Hardianti A. Gambaran pola makan pada remaja penderita gastritis di SMAN Tanjungsari. 2023. Hardianti A. Gambaran pola makan pada remaja penderita gastritis di sman tanjungsari [tesis]. Sumedang: Universitas Pendidikan Indonesia: 2022.
34. Fayasari A. Penilaian Konsumsi Pangan. Cetakan Pertama. Jombang: Kun Publisher; 2020.
35. Kementrian Kesehatan RI. Survei Konsumsi Pangan. Jakarta. 2018
36. Rahayu S, Ulfatul Faza R, Setyawan I, Ainul Yaqin A, editors. Olahraga kebugaran. Cetakan Pertama. Semarang: LPPM Universitas Negeri Semarang; 2021
37. Setia A, Muhtar. Pembelajaran Kebugaran Jasmani. Bnadung: CV. Salam Insan Mulia: 2021
38. Afriwardi. Ilmu kedokteran olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran ECG; 2010.
39. de Lima TR, Martins PC, Moreno YMF, Chaput JP, Tremblay MS, Sui X, et al. Muscular fitness and cardiometabolic variables in children and adolescents: a systematic review. *Sports Medicine Journal*; 2022; 52(7):1555–75.

40. Mahindru A, Patil P, Agrawal V. Role of physical activity on mental health and well-being: a review. *Cureus*. 2023;15(1):1–7.
41. Lewi A. Hubungan kebugaran jasmani terhadap kecerdasan emosional siswa ekstrakurikuler SMAN 2 Jakang. [tesis]. Pontianak: IKIP PGRI Pontianak; 2024
42. Wulandari A, Kaidah S. Literature review: hubungan kadar hemoglobin dengan nilai CO₂ maks pada atlet. *Homeostasis Jurnal Mahasiswa Pendidikan Dokter*. 2022;5(2):261–72.
43. Rieck G, Lundin J. Health-related components of physical fitness. *Medicine LibreTexts*. 2025;1:1–3.
44. Jeon HG, Kim G, Jeong HS, So WY. Association between cigarette smoking and physical fitness level of korean adults and the elderly. *Healthcare Journal*. 2021;9(2): 2–11.
45. Fonseca APLM, de Azevedo CVM, Santos RMR. Sleep and health-related physical fitness in children and adolescents: a systematic review. *Sleep Science Journal*. 2021;14:357–65.
46. Yunhus I, Handayani HY, Anwar K. Pengukuran aspek kebugaran jasmani daya tahan pada club sepakbola pemuda desa tambak pocok menggunakan instrumen harvard step test. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. 2023;22(2).
47. Kenneth C. A means of assessing maximal oxygen intake correlation between field and treadmill testing. 1968;203(3): 201–4.
48. Saptono T, Agung, P. Perbandingan latihan aerobik dan anaerobik terhadap tingkat imunitas atlet bola voli melalui physical fitness test. *Jurnal Penjaskesrek*. 2021;8(2): 172–188.
49. Deng K. Effect of different nutrients intake on anaerobic exercise, International Conference on Food Engineering, Nutriology, and Biological Chemistry (FENBC). 2023;66:185–8
50. Suharjana. Metode latihan untuk mengembangkan sistem energi guna meningkatkan kualitas fisik atlet. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*. 1997;1:141–151

51. Melkonian EA, Schury MP. Biochemistry, Anaerobic Glycolysis. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK546695/> - Diakses pada April 2025
52. Kotchetkov P, Blackeley N, Laocste B. Anaerobic glycolysis. *International Review of Neurobiology*. 2023;173(2):67–113
53. Castañeda-Babarro A. The wingate anaerobic test, a narrative review of the protocol variables that affect the results obtained. *MDPI*. 2021; 3(2):1–3
54. Zagatto AM, Beck WR, Gobatto CA. Validity of the running anaerobic sprint test for assessing anaerobic power and predicting short-distance performances. *Journal of Strength and Conditioning Associations Research*. 2009;23(6):1820–7.
55. David A, Bender, Peter A, Mayes. Metabolisme dan penyediaan bahan bakar metabolik. Dalam: Victor W, editor. *Harper's illustrated biochemistry (terjemahan Indonesia)*. Edisi ke-30. London: McGraw Hill Education; 2015;1(1):139–51.
56. Dhonna Anggreini. *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kesehatan*. Mojokerto: STIKes Majapahit Mojokerto; 2022
57. Badan Pusat Statistik. *Produksi padi dan beras menurut provinsi 2020*. 2020.
58. Thonthowi Jauhari M, Ardian J, Fitria Rahmiati B. Gambaran asupan zat gizi makro anak usia sekolah dasar. *Journal of Nutrition and Culinary*. 2022;2(1):29–35.
59. Tamara Taradipa P, Margawati A, Purwanti R, Candra A. Perbedaan Asupan Energi, Zat Gizi Makro, Aktivitas Fisik, dan Status Gizi Anak Sekolah Dasar. *Journal Of Nutrition College*. 2020;9(4):247–57.
60. Sari M, et al. Asupan karbohidrat dan protein berhubungan dengan status gizi anak sekolah di Syafana Islamic School Tangerang Selatan. *Jurnal Arsip Gizi dan Pangan*. 2018;3(1):48–58.
61. Anastasia RA, Angkasa D. Analisa Konsumsi Protein Hewani pada Anak Usia 7-12 tahun di Daerah Pedesaan dan Perkotaan di Provinsi Jawa Barat (Risdeskas 2010). *Nutrire Diaita*. 2013;5(1).

62. Novianti A, Utami TP. Penilaian Status Gizi dan Pengetahuan Gizi Seimbang Anak Usia Sekolah Sebagai Bentuk Aktivasi Kegiatan UKS. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. 2021;4(1):400
63. Indah Pertiwi K, Hardiyansyah. Konsumsi pangan dan gizi serta skor pola pangan harapan (PPH) pada anak usia 7-12 tahun di Indonesia. *Jurnal Gizi dan Pangan*. 2014;9(2):117–24.
64. Selvia D, Septiani. Gambaran pola makan dan status gizi siswa madrasah di wilayah pedesaan: studi kuantitatif pada MI Miftahul Falah Banyumanis. *Darussalam Nutrition Journal*. 2025;9(2):131–44.
65. Fabek H, Salamat S, Anderson GH. Association between dietary protein sources and nutrient intake in the diet of canadian children. *Nutrients*. 2025;17(11).1 –6
66. Noviani K, Afifah E, Astiti D. Kebiasaan jajan dan pola makan serta hubungannya dengan status gizi anak usia sekolah di SD Sonosewu Bantul Yogyakarta. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*. *Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics*. 2016;4(2):97
67. Ruaida N, Sammeng W, Haluruk MK. Pola makan dan status gizi anak sekolah dasar di SD Inpres 36 Rumah Tiga. *Jurnal Gizi dan Kesehatan*. 2023;7(2):305–15
68. Azizah RN, Rizana A. Gambaran Pola Makan Pada Anak Usia Sekolah di SDN Pondok Kelapa 06 Jakarta Timur. *MAHESA : Malahayati Health Student Journal*. 2023;3(11):3400–18.
69. de Menezes LRD, e Souza RCV, Cardoso PC, dos Santos LC. Factors associated with dietary patterns of schoolchildren: A Systematic Review. *Nutrients*. 2023;15(1):1–7
70. Prasasti HP, Indrawati V. Pengaruh kebiasaan makan keluarga terhadap status gizi anak di SDN Babak-Sari - Kecamatan Dukun - Kabupaten Gresik. *e-Journal Tata Boga*. 2019;8(1):119–25.
71. Mendez--Villanueva A, Edge J, Suriano R, Hamer P, Bishop D. The Recovery of Repeated-Sprint Exercise Is Associated with PCr Resynthesis, while Muscle pH and EMG Amplitude Remain Depressed. *PLOS One Journal*. 2012;7(12).

72. Arief A, Diyanta P, Amirudin A, Arifin R. Analisis kemampuan sprint kids athletics ekstrakurikuler pada siswa SDN 1 Landasan Ulin Utara. 2025;6(2):403–11.
73. Wahid W, Wibowo A. Survei Kebugaran Jasmani Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Master Penjas dan Olahraga. 2023;2(1):1–6.
74. Prastyawan RR, Pulungan KA. Signifikansi kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia. 2022;18(2):185–93.
75. Satrio B, Arif Budiani D, Aditya Rizqi M, Afandi R, Widya Putri M. Physical fitness levels of class V students at SDN 01 Petukangan using TKJI. 2019;1(1):30–5
76. Kriketos AD, Baur LA. Muscle fibre type composition in infant and adult populations and relationships with obesity. Int J Obes. 1997;21:796–801.
77. Kaczor JJ, Ziolkowski W, Popinigis J, Tarnopolsky MA. Anaerobic and aerobic enzyme activities in human skeletal muscle from children and adults. Pediatric Resources. 2005;57(3):331–5.
78. Dotan R, Mitchell C, Cohen R, Klentrou P, Gabriel D, Falk B. Child-Adult Differences in Muscle Activation-A Review. Pediatr Exerc Sci. 2013;1(24):2–21
79. Kriswanto ES, Pambudi AF, Retnawati H, Siswantoyo, Arifin S, Putranta H. Effect of leg length on running speed of sports and health sciences students in indonesia: A meta-analysis study. Journal of Physical Education and Sport. 2021;21(5):2697–705
80. Ługowska K, Kolanowski W, Trafialek J. Eating behaviour and physical fitness in 10-year-old children attending general education and sports classes. Int J Environ Res Public Health. 2 September 2020;17(18):1–16.
81. Hastuti NP. Hubungan tingkat konsumsi karbohidrat, protein dan lemak dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar di SDN Kartasura I. Jurnal Kesehatan. 2009;1(1):46–59.