

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, ASUPAN LEMAK, ASUPAN
KARBOHIDRAT, DAN PERSEN MASSA OTOT TERHADAP
VO₂ MAX PADA *RECREATIONAL RUNNER* DI KOMUNITAS
FUN RUN PURWOKERTO**

SKRIPSI



Oleh:

DIAH DWI ASTUTI

I1D022006

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
JURUSAN ILMU GIZI
PURWOKERTO
2025**

**HUBUNGAN ASUPAN PROTEIN, ASUPAN LEMAK, ASUPAN
KARBOHIDRAT, DAN PERSEN MASSA OTOT TERHADAP
VO₂ MAX PADA *RECREATIONAL RUNNER* DI KOMUNITAS
FUN RUN PURWOKERTO**

SKRIPSI

Diajukan untuk memenuhi persyaratan memperoleh gelar Sarjana Gizi
pada Jurusan Ilmu Gizi Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan
Universitas Jenderal Soedirman
Purwokerto



Oleh:

DIAH DWI ASTUTI

I1D022006

**UNIVERSITAS JENDERAL SOEDIRMAN
FAKULTAS ILMU-ILMU KESEHATAN
JURUSAN ILMU GIZI
PURWOKERTO
2025**