

DAFTAR PUSTAKA

- Afdinda, R., Saputra, E., & Iqroni, D. (2021). Kontribusi pola hidup sehat dan circuit training terhadap kebugaran jasmani. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(2), 012. <https://doi.org/10.69552/alihsan.v4i1.1657>
- Ageng Suseno, Sulianti, A., Azti Verina, & Muhammad Naufal Fadlurrahman Riyadhi. (2020). Prokrastinasi dan pola tidur mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 11(2), 66–75. <https://doi.org/10.29080/jpp.v11i2.454>
- Alamsyah, D. A. N., Hestningsih, R., & Saraswati, L. D. (2017). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kebugaran jasmani pada remaja siswa kelas xi smk negeri 11 semarang. *Jurnal Kesehatan Masyarakat (e-Journal)*, 5(3), 77–86. <https://doi.org/10.14710/jkm.v5i3.17169>
- Andriyani, F. D., Indra, E. N., & Priambadha, A. A. (2024). Validity and reliability of the Indonesian version of physical activity questionnaire for adolescents (PAQ-A) and older children (PAQ-C). *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 20(1), 18–31. <https://doi.org/10.21831/jpji.v20i1.73750>
- Aryanti, O. N., Noordia, A., Dewi, R. C., & Bakti, A. P. (2024). Hubungan kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani dan body composition pada casis bimbel prisma elite training surabaya. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, 1(2), 57–66. <https://doi.org/10.63987/anggara.v1i2.107>
- Aulia, N. syafa, Surbakti, S. N. br, Darmayani, Dongoran, M., Bahri, N., & Sembiring, Z. (2025). Hubungan antara kesemaptan jasmani dan kesehatan mental. *Indonesian Research Journal on Education*, 5(3), 175 – 184. <https://doi.org/10.31004/irje.v5i3.2651>
- Awaliyah, Widiastuti, E., Rita, E., Setiyono, E., & Zuryati, M. (2023). Hubungan asupan makanan dan aktivitas fisik dengan kejadian malnutrisi pada remaja di wilayah kecamatan senen. *Scientific Journal Of Nursing*, 9(2), 420–425. <https://doi.org/10.33023/jikep.v9i2.1570>
- Baso, M. C., Langi, F. L. F. G., & Sekeon, S. A. S. (2018). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kualitas tidur pada remaja di SMA Negeri 9 Manado. *Jurnal Kesmas*, 7(5), 5–10. <https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/kesmas/article/view/22146>
- Batista, M., Cubo, D. S., Honório, S., & Martins, J. (2016). The practice of physical activity related to self-esteem and academical performance in students of basic education. *Journal of Human Sport and Exercise*, 11(2), 297–310. <https://doi.org/10.14198/jhse.2016.112.03>
- Bayu Samudera, F. D., Wahjuni, E. S., & Hidayat, T. (2024). Dampak status gizi, pola hidup sehat dan aktivitas fisik terhadap kebugaran jasmani pada siswa

- sekolah dasar pasar ikan Sidoarjo. *EduInovasi: Journal of Basic Educational Studies*, 4(1), 774–790. <https://doi.org/10.47467/edui.v4i1.6145>
- Budi, D. R., Listiandi, A. D., Festiawan, R., Widanita, N., & Anggraeni, D. (2020). Indeks Massa Tubuh (IMT): kajian analisis pada atlet renang junior usia sekolah dasar. *TEGAR: Journal of Teaching Physical Education in Elementary School*, 3(2), 46–53. <https://doi.org/10.17509/tegar.v3i2.24452>
- Budiman, L. A., Rosiyana, R., Sari, A. S., Safitri, S. J., Prasetyo, R. D., Rizqina, H. A., Neng I Kasim, I. S., & Indriany Korwa, V. M. (2021). Analisis status gizi menggunakan pengukuran index massa tubuh dan beban kerja dengan metode 10 denyut pada tenaga kesehatan. *Nutrizione: Nutrition Research And Development Journal*, 1(1), 6–15. <https://doi.org/10.15294/nutrizione.v1i1.48359>
- Cocca, A., Verdugo, F. E., Cuenca, L. T. R., & Cocca, M. (2020). *Effect of a game-based physical education program on physical fitness and mental health in elementary school children. International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(13), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134883>
- Coelho-Júnior, H. J., Álvarez-Bustos, A., Russo, A., Rodriguez-Mañas, L., Landi, F., & Marzetti, E. (2025). *Associations between malnutrition and physical performance, sarcopenia, and frailty in older adults. BMC Geriatrics*, 25(1). <https://doi.org/10.1186/s12877-025-06274-0>
- Gandasari, M. F. (2024). Peran aktivitas fisik terhadap terjadinya tingkat depresi, kecemasan, dan stres pada siswa sekolah menengah atas. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(3), 11246–11260. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.11889>
- Gunarsa, S. D., & Wibowo, S. (2021). Hubungan kualitas tidur dengan kebugaran jasmani siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 09(01), 43–52.
- Hakim, M. A., & Aristawati, N. V. (2023). Mengukur depresi, kecemasan, dan stres pada kelompok dewasa awal di Indonesia: uji validitas dan reliabilitas konstruk dass-21. *Jurnal Psikologi Ulayat: Indonesian Journal of Indigenous Psychology*, 10(2), 232–250. <https://doi.org/10.24854/jpu553>
- Handayani, F., & Fithroni, H. (2022). Hubungan tingkat aktivitas fisik terhadap tingkat stres mahasiswa akhir fakultas ilmu olahraga universitas negeri Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(03), 131–138. <https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i3.48290>
- Henjilito, R. (2019). Hubungan status gizi dengan tingkat kebugaran jasmani siswa di Sman 1 Bangkinang kabupaten Kampar. *Jurnal Penjakora*, 6(1), 1–11. <https://doi.org/10.23887/penjakora.v6i1.17417>
- Herpandika, R. P., Yulawan, D., & Rizky, M. Y. (2019). Studi kondisi fisik dan status gizi atlet puslatkot kota Kediri 2019. *Prosiding Seminar Nasional*

IPTEK Olahraga (SENALOG), 2(1), 8.
<https://ejournal.unibabwi.ac.id/index.php/semnassenalog/article/view/576>

- Ihsan, A., Nawir, N., & Fauzan, M. (2024). Pengaruh aktivitas fisik index massa tubuh dan kualitas tidur terhadap kebugaran jasmani siswa kelas xi di SMK-SMTI Makasar. *SPORTIVE : Journal of Physical Education , Sport and Recreation*, 8(1), 75–84. <https://doi.org/10.26858/sportive.v8i1.53475>
- Ilyas, I., & Almunawar, A. (2020). Profil kebugaran jasmani siswa ekstrakurikuler bola voli. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia*, 1(1), 37–45. <https://doi.org/10.55081/joki.v1i1.297>
- Iskandar, D. (2017). Pengaruh pelatihan kesegaran jasmani terhadap prestasi olahraga. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 2(1). <https://doi.org/10.33222/juara.v2i1.28>
- Jahrir, A. S. (2026). Hubungan antara pola makan dengan tingkat kebugaran jasmani siswa smk penerbangan techno terapan Makassar. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 26(1), 279–285. <https://doi.org/10.36728/jis.v26i1.5805>
- Kasyifa, I. N. & S. (2018). Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani remaja. *Medical Technology and Public Health Journal (MTPH Journal)*, 2(2). <https://doi.org/10.33086/mtpjh.v2i2.566>
- Keliat, P., Lubis, A. E., & Helmi, B. (2019). Profil tingkat kebugaran jasmani dan kecukupan gizi. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 7(2), 46–54. <https://doi.org/10.55081/jsbg.v7i2.12>
- Kohyama, J. (2024). *Re-evaluating recommended optimal sleep duration: a perspective on sleep literacy*. *Children*, 11(9). <https://doi.org/10.3390/children11091098>
- Kolb, S., Burchartz, A., Oriwol, D., Schmidt, S. C. E., Woll, A., & Niessner, C. (2021). *Indicators to assess physical health of children and adolescents in activity research—A scoping review*. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph182010711>
- Koolhaas, J. M., Bartolomucci, A., Buwalda, B., de Boer, S. F., Flügge, G., Korte, S. M., Meerlo, P., Murison, R., Olivier, B., Palanza, P., Richter-Levin, G., Sgoifo, A., Steimer, T., Stiedl, O., van Dijk, G., Wöhr, M., & Fuchs, E. (2011). *Stres revisited: a critical evaluation of the stres concept*. *Neuroscience and biobehavioral reviews*, 35(5), 1291–1301. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2011.02.003>
- Kusuma, M. N. H., Syafei, M., & Rilastiyo, D. (2020). Pengaruh status gizi, tingkat aktivitas fisik dan kadar hemoglobin terhadap kemampuan daya tahan fisik. *JUARA : Jurnal Olahraga*, 5(1), 121. <https://doi.org/10.33222/juara.v5i1.933>

- Lestari, D. F., Satriawan, D., Duya, N., Febrianti, E., & Wulansari, S. S. (2023). Penilaian status gizi secara antropometri fisik pada siswa perempuan di SMPIT generasi rabbani kota Bengkulu. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(2), 1360–1366. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v4i2.1052>
- Lestari, D., Ilato, R., Ardiansyah, Hafid, R., Mahmud, M., & Alwi, N. M. (2023). Oikos-nomos: pengaruh kecakapan hidup (*life skill*) dan gaya hidup (*life style*) terhadap pola hidup konsumtif mahasiswa. *Jurnal Oikos-Nomos*, 16(1). <https://doi.org/10.37479/jke.v16i1.20243>
- Lisa Khoirunnisa, & Nur Muhammad Soleh. (2025). Pengaruh pola hidup sehat terhadap kesehatan fisik dan mental. *Journal Central Publisher*, 2(2), 1686–1691. <https://doi.org/10.60145/jcp.v2i2.352>
- Ma, D., Fang, H., Li, Y., Sun, Y., & Wang, S. (2024). *The association study on physical activity intensity, sleep quality, and depression among college students in the central plains region. Acta Psychologica*, 250(April), 104497. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104497>
- Mahfud, I., Gumantan, A., & Nugroho, R. A. (2020). Pelatihan pembinaan kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga. *Wahana Dedikasi: Jurnal PkM Ilmu Kependidikan*, 3(1), 56. <https://doi.org/10.31851/dedikasi.v3i1.5374>
- Manalu, N., Sihombing, H. J., Rahman, M., & Firmansyah, M. A. (2025). Hubungan status gizi dan level aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran pada pemain bola basket di ukm basket. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(4), 332. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i4.2018.332-339>
- Masyah, B. (2020). Pandemi covid-19 terhadap kesehatan dan psikososial. *Mahakam Nursing Journal*, 2(8), 353–362. <https://doi.org/10.35963/mnj.v2i7.180>
- Mulyaningsih, F., Suryobroto, A. S., Pertiwi, N. C., & Utama, A. B. (2023). Hubungan antara aktivitas fisik dan pola hidup sehat dengan tingkat kebugaran jasmani peserta ekstrakurikuler olahraga di smp negeri 2 mlati. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(1), 15–21. <https://doi.org/10.21831/majora.v29i1.64506>
- Ningrum, A. G., Dwinaqifah, M., Sidaryanti, R., Dewanti, L., Setyoboedi, B., & Ningtyas, W. S. (2023). Hubungan *screen time*, aktivitas fisik, dan durasi tidur terhadap kejadian obesitas pada remaja. *Syntax Literate; Jurnal Ilmiah Indonesia*, 8(5). <https://doi.org/10.36418/Syntax-Literate.v8i5.11894> 2548-1398
- Nurmidin, M. F., Fatimawali, & Posangi, J. (2020). Pengaruh pandemi covid-19 terhadap aktivitas fisik dan penerapan prinsip gizi seimbang pada mahasiswa

- pascasarjana. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1, 28–32. <https://doi.org/10.35801/ijphcm.v1i4>
- Nursena, F. F., & Hamdani. (2019). Survei tingkat kebugaran jasmani siswa smp negeri 1 loceret dengan menggunakan Tes Kebugaran Jasmani Indonesia (TKJI). *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 7(3), 373–378.
- Park, S. J., Park, J., Kim, B. S., & Park, J. K. (2025). The impact of sleep health on cardiovascular and all-cause mortality in the general population. *Scientific Reports*, 15(1), 1–12. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-15828-6>
- Prasetyo, M. A., & Winarno, M. E. (2019). Hubungan antara status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani siswa SMP. *Sport Science and Health*, 01(03), 198–207. <https://journal2.um.ac.id/index.php/jfik/index>
- Prastyawan, R. R., & Pulungan, K. A. (2022). Signifikansi kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar siswa sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 18(2), 185–193. <https://doi.org/10.21831/jpji.v18i2.55859>
- Prastyo, N. E., Saichudin, & Kinanti, R. G. (2014). Pola hidup sehat dan tingkat kebugaran jasmani pada siswa peserta kegiatan ekstrakurikuler sepakbola sma negeri saichudin fakultas ilmu keolahragaan universitas negeri malang. *Jurnal Sport Science*, 4(2), 49–53. <https://doi.org/10.17977/um057v13i2p45-56>
- Pratama, D. A., & Winarno, M. E. (2022). Hubungan status gizi dan kebugaran jasmani terhadap hasil belajar penjas siswa sma: *literature review*. *Sport Science and Health*, 4(3), 238–249. <https://doi.org/10.17977/um062v4i32022p238-249>
- Ratumanan, S. P., Achadiyahani, & Khairani, A. F. (2023). Metode antropometri untuk menilai status gizi: sebuah studi literatur. *Health Information Jurnal Penelitian*, 15, 1–10. <https://doi.org/10.36990/hijp.v15i1>
- Rohmah, L., & Muhammad, H. N. (2021). Tingkat kebugaran jasmani dan aktivitas fisik siswa sekolah. *Jurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan*, 09(01), 511–519. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-pendidikan-jasmani>
- Safaringga, E., & Herpandika, R. P. (2018). Hubungan antara kebugaran jasmani dengan kualitas tidur. *Jurnal SPORTIF: Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 4(2), 235. https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v4i2.12467
- Sari, P., Bulantika, S. Z., Utami, F. P., & Kholidin, F. I. (2020). Pengaruh manajemen stres dan kelola emosi terhadap tingkat kecemasan siswa di masa new normal. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 2(2), 62–67. <https://doi.org/10.51214/bocp.v2i2.44>
- Sepdanius, E., Rifki, M. S., & Komaini, A. (2019). *Tes dan pengukuran olahraga* (Vol. 1). Rajawali Pers.

- Setiawan, F. E., Luhurningtyas, F. P., & Sofia, A. (2022). Korelasi status gizi dan aktivitas fisik dengan tingkat kebugaran jasmani mahasiswa. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2, 130–136. <https://doi.org/10.55081/joki.v2i2.537>
- Silvia, E., Nasrul, E., & Ilmiawati, C. (2019). Hubungan kadar 25-hidroksivitamin d serum dengan latensi tidur pada perempuan remaja akhir. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 124. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.980>
- Sugiyono. (2022). *Metodologi penelitian kuantitatif, kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukianto, R. E., Marjan, A. Q., & Fauziyah, A. (2020). Hubungan tingkat stres, emotional eating, aktivitas fisik, dan persen lemak tubuh dengan status gizi pegawai Universitas Pembangunan Nasional Jakarta. *Ilmu Gizi Indonesia*, 3(2), 113–122. <https://doi.org/10.35842/ilgi.v3i2.135>
- Supariyadi, T., Mahfud, I., & Marsheilla Aguss, R. (2022). Hubungan tingkat kebugaran jasmani terhadap prestasi belajar penjas tahun 2021. *Journal of Arts and Education*, 2(2), 60–71. <https://doi.org/10.33365/jae.v2i2.109>
- Suryoadji, K., & Nugraha, D. (2021). Aktivitas fisik pada anak dan remaja selama pandemi covid-19: a systematic review. *Khazanah: Jurnal Mahasiswa*, 13(1), 24–29. <https://doi.org/10.20885/khazanah.vol13.iss1.art3>
- Wahyudi, I., Simanjuntak, V., Fachrurrozi Bafadal, M., & Wardhani, R. (2023). Penerapan pola hidup sehat dalam pendidikan jasmani untuk meningkatkan karakter disiplin pada siswa mas khulafaur rasyidin. *Riyadhoh : Jurnal Pendidikan Olahraga*, 6(1), 81. <https://doi.org/10.31602/rjpo.v6i1.9956>
- Yunanda, Y., Dalimunthe, N. K., Karyus, A., Gizi, P. S., Kesehatan, F., Indonesia, U. M., Lampung, K. B., Lampung, P., & Dalimunthe, N. K. (2025). Hubungan status gizi dan kualitas tidur dengan tingkat kebugaran jasmani pada siswa di madrasah ibtidaiyah nurul iman , kabupaten pesawaran , lampung tahun 2024. 4(1), 189–197. <https://doi.org/10.57235/jetish.v4i1.3883>
- Yusuf, R. (2016). Hubungan tingkat kesegaran jasmani (*physical fitness*) dan kesehatan mental (*mental health*) dengan prestasi belajar pendidikan jasmani (penjas). *AJurnal Pendidikan Olahraga Dan Kesehatan "GELORA,"* 3(2), 10–27. <https://doi.org/10.33394/gjpok.v3i2.443>