

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Amanda MZ, N., Nisa B, K., & Tiwuk S. (2015). Pengaruh Status Nutrisi terhadap Kebugaran Fisik Atlet Karate di Bandar Lampung. *J MAJORITY Volume 4 Nomor 6 Maret*, 4.
- Anam, M., Mexitalia, M., Widjanarko, B., Pramono, A., Susanto, H., & Subagio, H. W. (2010). Pengaruh Intervensi Diet dan Olah Raga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh, dan Kesegaran Jasmani pada Anak Obes. *Sari Pediatri*, 36-41.
- Arianto, N. T. (2011). *Pola Makan Mie Instan: Studi Antropologi Gizi pada Mahasiswa Antropologi FISIP Unair*. Surabaya: Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Airlangga.
- Arisman. (2004). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Awisaba, R. E. (2014). *Skripsi Hubungan Antara Status Gizi dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Tim Futsal Putra O2SN SMK Daerah Istimewa Yogyakarta Tahun 2014*. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Baetge, C., Earnest, C., Lockard, B., Coletta, A., Galvan, E., Rasmussen, C., . . . Kreider, R. (2017). Efficacy of a Randomized Trial Examining Commercial Weight Loss Programs and Exercise on Metabolic Syndrome in Overweight and Obese Women. *Appl Physiol Nutr Metab* 42: 216-227, 12.
- Bano, R., Alshammari, E. D., & Almedan, A. H. (2015). Body Mass Index, Percent Body Fat and Visceral Fat in Relation to Dietary Fat and Fiber Intake among University Females. *Current Research in Nutrition and Food Science Vol 3 (3)*, 256-262.
- Bertalina. (2015). Pengaruh Promosi Kesehatan Terhadap Peningkatan Pengetahuan Tentang Gizi Seimbang pada Siswa SD Negeri di Kecamatan Rajabasa Kota Bandar Lampung. *Jurnal Kesehatan*, 56-63.
- Bryantara, O. F. (2016). Faktor yang Berhubungan dengan Kebugaran Jasmani (VO₂ Maks) Atlet Sepakbola. *Jurnal Berkala Epidemiologi Vol. 4 No. 2 Mei 2016* , 237-249.
- Dagan, N., Beskin, D., & Reis, B. (2015). Effects of Social Network Exposure on Nutritional Learning: Development of an Online Educational Platform. *JMIR Serious Games Journal*, 1-24.
- Davidson , K. K., Ford, E. S., Cogswell, M. E., & Dietz, W. H. (2002). Percentage of Body Fat and Body Mass Index are Associated with Mobility Limitations In People Aged 70 and Older from NHANES III. *Journal of the American Geriatrics Society*, 1802-1809.
- Debbian S. R., A., & Rismayanthi, C. (2016). Profil Tingkat Volume Oksigen Maksimal dan Kadar Hemoglobin (Hb) pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang. *Jurnal Olahraga Prestasi Volume 12 Nomor 2 Juli 2016*, 19-30.

- Dewi, E. K., & Kuswari, M. (2013). Hubungan Asupan Zat Gizi Makro dan Status Gizi terhadap Kebugaran Atlet Bulutangkis Jaya Raya pada Atlet Laki-laki dan Perempuan di Asrama Atlet Ragunan . *Nutrire Diaita Volume 5 Nomor 2 Oktober 2013*, 19.
- Gibson, R. (2005). *Principles of Nutritional Assesment (2 ed)*. New York: Oxford University.
- Hanifah, S. (2015). Analisis Tingkat VO2 Max Siswa SMA Negeri 1 Balung Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Olahraga Vol. 03 Nomor 01*, 276-286.
- Hidayati, B. S., Kusharto, C. M., & Martianto, D. (2011). *Skripsi Hubungan Kepatuhan Konsumsi Biskuit yang Diperkaya Protein Tepung Ikan Lele Dumbo (Clarias gariepinus) dengan Status Gizi dan Morbiditas Balita di Kecamatan Warungkiara dan Bantargadung, Kabupaten Sukabumi*. Bogor: Departemen Gizi Masyarakat Fakultas Ekologi Manusia Institut Pertanian Bogor.
- Istichomaharani, I. S., & Habibah, S. S. (2016). Mewujudkan Peran Mahasiswa sebagai "Agent of Change, Social Control dan Iron Stock". *Prosiding Seminar Nasional dan Call for Paper ke-2 "Pengintegrasian Nilai Karakter dalam Pembelajaran*
- Kemendiknas. (2010). *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Kemendes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kemendes RI. (2011). *Pedoman Praktis Memantau Status Gizi Orang Dewasa*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kim, B. R., Seo, S. Y., Oh, N. G., & Seo, J. S. (2017). Effect of Nutrition Counseling Program on Weight Control in Obese University Students. *Clin Nutr Res. 2017 Jan;6(1):7-17*, 11.
- Klarod, K., Hongsprabhas, P., Samangeon, T., Hongto, K., Tangrassameeprasert, R., Boonsiri, P., & Burtscher, M. (2017). Effect of Low-Intensity Exercise on Oxidative. *J Nutrition Health Food Sci 5(1)*, 1-7.
- Komala, R., Riyadi, H., & Setiawan, B. (2016). Latihan Intensitas Sedang dan Berat Memperbaiki VO2 Max, Indeks Massa Tubuh, dan Persen Lemak Tubuh Remaja Obes. *J. Gizi Pangan Volume 11 Nomor 3 ISSN 1978-1059 EISSN 2407-0920*, 211-218.
- Kuswari, M., Setiawan, B., & Rimbawan. (2015). Frekuensi Senam Aerobik Intensitas Sedang berpengaruh terhadap Lemak Tubuh Pada Mahasiswa IPB. *J. Gizi Pangan, Maret 2015, 10(1): 25-32 ISSN 1978-10*.
- Lairon, D., Arnault, N., Bertrais, S., Planells, R., Clero, E., Hercberg, S., & Ruault, M. C. (2005). Dietary Fiber Intake and Risk Factors for Cardiovascular Disease in French Adults. *Am J Clin Nutr 2005;82*, 1185-94.
- Lanham-New, S. A., Stear, S. J., Shirreffs, S. M., & Collins, A. L. (2011). *Sport and Exercise Nutrition*. UK: Wiley-Blackwell.

- LIPI. (2012). *Widyakarya Nasional Pangan & Gizi*. Jakarta: Lembaga Ilmu Pengetahuan Indonesia.
- Lunenburg, F. C. (2010). Managing Change: The Role of the Change Agent. *International Journal of Management, Business and Administration* Volume 13, Number 1, 6.
- Muchira, T. N., & Kiambati, K. (2015). The Role of Human Resource Development as a Change. *Education Journal* 2015; 4(5): 214-221, 8.
- Muizzah, L. (2013). *Skripsi Hubungan antara Kebugaran dengan Status Gizi dan Aktivitas Fisik pada Mahasiswi Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Tahun 2013*. Jakarta: Program Studi Kesehatan Masyarakat UIN Syarif Hidayatullah.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurmasyita, Widjanarko, B., & Margawati, A. (2015). Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Gizi Indonesia (ISBN: 1858-4942)*, 10.
- Robinson, E. H., Stout, J. R., Miramonti, A. A., Fukuda, D., Wang, R., Townsend, J., . . . Hoffman, J. (2014). High Intensity Interval Training and Beta-Hydroxy Beta-Methylbutyric Free Acid Improves Aerobic Power and Metabolic Thresholds. *Journal of the International Society of Sports Nutrition* 2014, 11:16, 1-11.
- Setiadi. (2007). *Konsep dan Penulisan Riset*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Silalahio, V., Aritonang, E., & Ashar, T. (2016). Potensi Pendidikan Gizi dalam Meningkatkan Asupan Gizi pada Remaja Putri yang Anemia di Kota Medan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat* 11 (2) Universitas Negeri Semarang, 7.
- Siswanto, F. M., & Pangkahila, A. (2014). elatihan Fisik Seimbang Meningkatkan Aktivitas Stem Cell Endogen untuk Anti Penuaan. *Jurnal Olahraga dan Kebugaran* Volume 2 No. 1, 1-9.
- Stefani, M. (2015). *Tesis Intervensi Air Putih dan High Intensity Interval Training terhadap Perubahan Indeks Massa Tubuh (IMT) dan Indeks Kebugaran Kardiovaskular Remaja Overweight*. Bogor: Sekolah Pascasarjana Institut Pertanian Bogor.
- Sugiarto. (2012). Hubungan Asupan Energi, Protein, dan Konsumsi Suplemen dengan Tingkat Kebugaran. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan* Vol. 2 No. 2, 94-95.
- Sugiyono. (2013). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana, F. (2013). Perbedaan Pengaruh Latihan Peregangan Statis dan Dinamis terhadap Kelenturan Tugok menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia* Volume 9, Nomor 1, April 2013, 9.

- Sukmawati, A. W. (2013). Agen Perubahan dan Peranannya terhadap Kondisi Sosial Masyarakat di Desa Mlatiharjo Kecamatan Gajah Kabupaten Demak. *ournal of Educational Social Studies 2 (1) ISSN 2252 - 6390*, 7.
- Sumantri, A. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Supariasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Suresh, N., & Reddy, R. L. (2017). Effect of Lifestyle on Body Fat Percentage and Visceral Fat in Indian Women with Above Normal Body Mass Index. *Int J Cur Res Rev*, 1-5.
- Suryana, A., Sugiana, D., & Trulline, P. (2016). Pengaruh Atribut Agen Perubahan (Agent of Change) Pendamping Program Keluarga Harapan (PPHK) terhadap Perubahan Sikap Rumah Tangga Sangat Miskin (RTSM) Peserta Program Keluarga Harapan (PKH) di Kabupaten Bandung. *Jurnal Manajemen Komunikasi Vol. 1 No. 1 Tahun 2016*, 37.
- Tse, A. C., Wong, T. W., & Lee, P. H. (2015). Effect of Low-intensity Exercise on Physical and Cognitive Health in Older Adults: a Systematic Review.
- Umamaheswari, K., Dhanalakshmi, Y., Karthik, S., John, N. A., & Sultana, R. (2017). Effect of Exercise Intensity on Body Composition in Overweight and Obese Individuals. *J Physiol Pharmacol*, 58-64.
- Utami, S. R. (2014). Hubungan antara Status Gizi dan Tingkat Kebugaran Jasmani dengan Produktivitas Kerja pada Tenaga Kerja Wanita Unit Spinning 1 Bagian Winding PT. Apac Inti Corpora Bawen. *Unnes Journal of Public Health 3(4) (2014) ISSN 2252-6528*, 9.
- WHO. (2015). *World Health Statistics*. Luxembourg: World Health Organization.
- Wu, S., Park, K. S., & McCormick, J. B. (2017). Effects of Exercise Training on Fat Loss and Lean Mass Gain in Mexican-American and Korean Premenopausal Women. *International Journal of Endocrinology Volume 2017, Article ID 5465869*, 7.
- Zhu, K., Hunter, M., James, A., Lim, E. M., Coke, B. R., & Walsh, J. P. (2017). Discordance between Fat Mass Index and Body Mass Index is Associated with Reduced Bone Mineral Density in Women but Not In Men: The Busselton Healthy Ageing Study. *Osteoporosis International Journal*, 259-268.