

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. (2009). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia.
- Amelia, I. N. (2013). *Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Wanita Peserta Senam Aerobik*. Universitas Diponegoro.
- Asmadi. (2008). *Konsep Dasaar Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Amelia, I. N. (2013). *Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Wanita Peserta Senam Aerobik*. Skripsi Universitas Diponegoro.
- Ayu, E. S. (2011). *Perbedaan Konsumsi Cairan, Status Gizi, Aktifitas Fisik dan Persen Lemak Tubuh Pada Murid Kelas VII SLTPN 69 Jakarta*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Esa Unggul.
- Devi, N. (2010). *Nutrition And Food Gizi Untuk Keluarga*. Jakarta: PT. Gramedia Jakarta.
- Fatma, & Ruhayati, Y. (2011). *Gizi Kebugaran Dan Olah Raga*. Bandung: Cv. Lubuk Agung.
- Fitra, N., & Noordian, A. (2015). Hubungan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Kemampuan Vo₂max Pada Atlet Gulat Kota Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 118-124.
- Fitri, I. N. (2016). *Hubungan Pemilihan Jenis Makanan, Asupan Energi Dan Zat Gizi Makro, Status Gizi Dan Persen Lemak Tubuh Terhadap Kebugaran Pada Atlet Marcing Band Di Platda PON Banten*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Esa Unggul.
- Fitri, N., & Ana, N. (2015). *Hubungan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Kemampuan Vo₂max Pada Atlet Gulat Kota Surabaya*, 03(03), 118–124.
- Gibney, M. J., Margarets, B. M., Kearney, J. M., & Arab, L. (2015). *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Heriyanto, M. H. (2012). *Hubungan Asupan Gizi Dan Faktor Lain Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswi Prodi Gizi Dan Ilmu Komunikasi UI*

- Angkatan 2009 Tahun 2012*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Indonesia.
- Hanum, N. F. (2011). *Hubungan Karakteristik Atlet, Pengetahuan Gizi, Konsumsi Pangan, Dan Tingkat Kecukupan Gizi Terhadap Kebugaran Atlet Bola Basket Di Smp/Sma Ragunan Jakarta Selatan*. Skripsi. Institut Pertanian Bogor
- Habibaturchmah, & Fitrianti, D. Y. (2014). Hubungan Konsuengan Persen Lemak Tubuh Pada Remaja Putri. *Journal Of Nutrition College*, 3(4), 595–603.
- Hasanah, L. (2015). *Gambaran Tingkat Konsumsi Pangan Dan Durasi Tidur Mahasiswi Jurusan Gizi Semester IV Poltekkes Kemenkes Riau*. Skripsi. Kemenkes RI.
- Heriyanto, M. H. (2012). *Hubungan Asupan Gizi Dan Faktor Lain Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Mahasiswi Prodi Gizi Dan Ilmu Komunikasi Ui Angkatan 2009 Tahun 2012*. Skripsi. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Indonesia.
- Hidayat, A. A. (2007). *Metode Penelitian Kebidanan Dan Teknik Analisis Data*. Jakarta : Salemba Medika.
- Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., Doncarlos, L., ... Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's Sleep Time Duration Recommendations: Methodology And Results Summary. *Journal Sleep Health*, 1(1), 40–43.
- Inandia, K. (2012). *Kejadian Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh Dan Rasio Lingkar Pinggul Serta Faktor-Faktor Lain Yang Berhubungan Pada Prelansia Dan Lansia Kelurahan Depok Jaya*. Universitas Indonesia.
- Japardi, I. (2002). *Gangguan Tidur*. Universitas Sumatera Utara.
- Kementerian Kesehatan RI. (2014). *Pedoman Gizi Olah Raga Prestasi*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Karwiki, & Osmon. (2011). *The Healty*. Yogyakarta: Pro U Media.
- Kemenkes Ri. (2012). *Strategi Nasional Penerapan Pola Konsumsi Makanan Dan Aktivitas Fisik Untuk Mencegah Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI.

- Laila, H. N. (2015). *Buku Ajar Asuhan Gizi Olah Raga*. Yogyakarta: Rapha Publishing.
- Liu, R., Liu, X., Arguelles, L. M., Patwari, P. P., Zee, P. C., Chervin, R. D., ... Wang, X. (2012). A Population-Based Twin Study On Sleep Duration And Body Composition. *Obesity (Silver Spring, Md.)*, 20(1), 192–9. [Http://Doi.Org/10.1038/Oby.2011.274](http://doi.org/10.1038/Oby.2011.274)
- Muhibbi, M. (2012). *Survey Kekuatan Otot Dan Persentase Lemak Tubuh Pada Atlet Bola Basket SMA Terang Bangsa Tahun 2012*. Skripsi. Universitas Negeri Semarang.
- Mey, H., & Hutajulu, S. (2012). *Hubungan Asupan Makanan Dan Faktor Lain Dengan Obesitas Pada Pegawai Unit Pelayanan Gizi Pelayanan Kesehatan St. Carolus Jakarta Tahun 2012*. Universitas Indonesia Depok.
- Muchtadi, D. (2014). *Pengantar Ilmu Gizi*. Bandung: Alfabeta.
- Nugroho, J. (2009). *Gambaran Tingkat Pengetahuan Gizi, Pola Konsumsi Dan Tingkat Kecukupan Gizi Pendaki Gunung Di Taman Nasional Gunung Gede Pangrango*. Institut Pertanian Bogor.
- Nuraliyah, Syam, A., & Hendrayati. (2013). Aktivitas Fisik Dan Durasi Tidur Pada Penderita Overweight dan Obesitas Mahasiswa Universitas Hasanuddin, 1–11.
- Ramadhani, R. G. (2012). *Pengaruh Pemberian Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak, Terhadap Status Gizi Dan Keterampilan Atlet Sepak Bola*. Universitas Diponegoro.
- Penggalih, M. H. S. T., & Huriyati, E. (2007). *Gaya Hidup, Status Gizi, Stamina Atlet, Pada Sebuah Club Sepak Bola*. *Berita Kedokteran Masyarakat*, 23(4), 192–199.
- Sediatama, A. D. (2008). *Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa Dan Profesi Jilid 1*. Jakarta: PT. Dian Rakyat.
- Setiowati, A. (2014). *Hubungan Indeks Massa Tubuh , Persen Lemak Tubuh , Asupan Zat Gizi Dengan Kekuatan Otot*. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, 4, 1.
- Siregar, M. (2011). *Mengenal Sebab-Sebab Dan Akibat-Akibat, Dan Cara Terapi Insomnia*. Yogyakarta: Buku Kita.

- Supariasa, N. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2001). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Egc.
- Sutriani, A., & Ngadiarti, I. (2013). Hubungan Antara Asupan Energi, Protein, Lemak Karbohidrat, Serat Dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Anak Remaja Usia 13-18 Tahun Di Pulau Jawa (Analisis Data Sekunder Riskesdas 2010. *Nutri Diaita*, 5, 2.
- Suwarna, A. H. (2016). *Perbedaan Pola Tidur Antara Kelompok Terlatih Dan Tidak Terlatih*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Thomson, D., Karpe, F., Lafontan, M., & Frayn. (2012). Physical Activity And Exercise In The Regulation Of Human Adipose Tissue Physiology. *Physiol Rev* .
- Torong, M. (2010). *Hubungan Aktivitas Fisik, IMT (Indeks Masa Tubuh) Dengan Persen Lemak Tubuh Pekerja Di Pusat Uji Kesehatan Manggala Wanabakti*. Skripsi. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
- Wangi, S. F. K. (2007). *Hubungan Tingkat Konsumsi Energi Dan Protein Dengan Ketahanan Fisik Atlet Klub Basket Pupuk Iskandar Muda Nangroe Aceh Darussalam (Pinmad)*. Skripsi. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
- Welis, W., & Syafrizal. (2009). *Gizi Olahraga*. Wineka Media (Pertama). Padang: Wineka Media.
- Wirawan, A. M. (2007). *Nutrisi, Energi & Performa Olahraga*. Polton Sports & Science Performance Lab, 04.
- WNPG. (2004). *Ketahanan Pangan Dan Gizi Di Era Otonomi Daerah Dan Global*. Jakarta: WNPG.
- Yuliasuti, A. (2009). *Perbandingan Persen Lemak Tubuh, Asupan Energi, Asupan Lemak, Kebiasaan Makan Dan Aktifitas Fisik Pekerja Dalam Ruangan Dengan Pekerja Lapangan*. Skripsi. Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Esa Unggul
- Zuhdi, N. (2015). *Hubungan Pola Aktivitas Fisik Dan Pola Makan Dengan Status Gizi Pada Pelajar Putri SMA Kelas 1 Di Denpasar Utara*. Skripsi. Universitas Udayana.

