

## DAFTAR PUSTAKA

- Afiana. (2006). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keputusan Konsumen dalam Pembelian jasa (Studi kasus M fitness center) Skripsi* . IPB.
- Anam. (2010). Pengaruh Intervensi Diet dan Olahraga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh, dan Kesegaran Jasmani pada Anak Obes. . *Sari Pediatri* .
- Arikunto. (2013). *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik* . jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Arisman. (2004). *Gizi dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Barasi, M. E. (2009). *Ilmu Gizi*. jakarta : Erlangga.
- Bartram. (2015). High Intensity Interval Training.
- Bening. (2014). Perbedaan Pengetahuan Gizi, Body Image Asupan Energi dan status Gizi Pada Mahasiswi gizi dan non gizi universitas Diponegoro. *Journal og Nutrition College*, 4.
- Devi, N. (2010). *Nutrition and Food*. Jakarta: PT.Kompas Media Nusantara.
- DII, D. I. (2014). Tanda-tanda Dehidrasi Ringan .
- Diyani, D. A. (2012). Hubungan Pengetahuan, Aktivitas FISik dan Faktor lain terhadap konsumsi air minum pada Mahasiswa FKM UI tahun 2012. *Skripsi*.
- Doloksaribu. (2017). *Ilmu GIzi Teori & Aplikasi* . Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- FAO. (2011). GUIDelines for Measuring Household and individual Dietary Diversity.
- Fitriah. (2011). Hubungan Asupan Zat GIzi, Aktivitas FISik dengan Status Gizi Pada Peserta Senam Aerobik. *UNDIP-IR*.
- Friedrich, M. (2005). The Importance of good Hydration FOR day-to-day Health .
- Gardjito, I. &. (2014). *Pendidikan Konsumsi pangan : Aspek Pengolahan dan keamanan*. Jakarta: kencana Prenadamedia Group.
- Gemert. (2016). Effect of Weight Loss With or Without Exercise on INflammatory Markers And adipokines in Postmenopausal women : The Shape-2 TRial , A Randomized Controlled Trial. *Cancer Epidemiology, Biomarkers & prevention*.
- Gifari, N. (2016). Efikasi Air Putih dan High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Perubahan Profil Lipid dan Indeks Kebugaran Kardiorespiratori. *Tesis*.
- Giriwijoyo. (2013). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Giriwijoyo, S. (2012). *Ilmu Faal Olahraga*. jakarta: Renaja Rosdakarya.

- Gustam. (2012). Faktor Risiko Dehidrasi Pada Remaja dan Dewasa. *RepositoryIPB*.
- Hamed. (2014). Effect of High Intensity Interval Training On Diabetic Obese Women With Polyneuropathy. *physical Therahy and Rehabilitation* , 1-4.
- Irawan, M. A. (2007). Nutrisi, Energi & Performa Olahraga . *Polton Sport Science & Perfomance Lab*.
- Istiany. (2014). *GIzi Terapan*. Bandung : PT. Remaja Rosdakarya.
- Juniardianto. (2016). Perilaku Hidup Sehat, Status Gizi dan Daya tahan Member Fitness Center Club Arena Jambuluwuk Hotel. *Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY*.
- Kemenkes. (2013). Riset Kesehatan Dasar.
- KemenkesRI. (2014). *Pedoman Gizi Seimbang*.
- Khomsan, A. (2004). *Pengantar Pangan dan GIzi untuk Kesehatan* . Jakarta: PT. Raja Grafindo.
- Kuswari, M. (2013). Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Intensitas Sedang (Low Impact) terhadap Status Gizi dan Kebugaran Mahasiswawi .Thesis Institute Pertanian Bogor, 25-28.
- Manore. (2012). DIetary Supplements For Improving Body Compodition and Reducing Body Weight: Where Is the Evidence? *international Journal of sport Nutrition and exercise metabolism*.
- Notoatmodjo, S. (2003). *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurulsalma. (2006). Faktor-faktor yang berhubungan dengan Status Gizi Karyawan Rumah Sakit DR. Marzoeki Mhadi Bogor. *Skripsi FKM UI*.
- Paskindra, U. N. (2014). Analisis Determinan Status Dehidrasi Latihan Pada Atlet Remaja. *RepositoryIPB*.
- Pratiwi. (2017). Pengaruh Pemberian Konseling GIzi dan Program latihan terhadap Asupan Energi, Zat gizi makro dan Indeks Massa Tubuh pada Member EVONUTRITION di Jakarta Pusat . *Repository UEU*.
- Prayitno, J. A. (2014). TIngkat Pemahaman Perilaku HIidup Sehat dan Konsep Dasar Latihan Beban Member Fitness Center Hotel Ros IN.
- Puspaatmaja. (2011). Status Gizi Karyawan White Collar and Blue COLLAR di PT Indofood CBP sukses makmur cabang cibitung . *Skripsi FKM UI*.
- Rahimi. (2006). Effect of Moderate and HIgh Intensity Weight Training on the Body Composition of OVerweihgt men. *Physical Education and Sport*.
- Reza, I. (2016). Hubungan antara Status Hidrasi serta Konsumsi Cairan pada atlet bola basket. *jurnal ilmiah kesehatan Olahraga* .
- Sholehah, H. (2018). Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktivitas Fisik, dan Status Hidrasi dengan TIngkat Kebugaran Mahasiswa Aktivis Kampus IPB. *Skripsi Institut Pertanian Bogor*, 19-20.
- Soekirman. (2006). *HIidup Sehat GIzi Seimbang dalam Siklus Kehidupan Manusia*. Jakarta: PT. Primamedia Pustaka.

- Sugiyono. (2013). *Statistika Untuk Penelitian* . Bandung : Alfabeta.
- Supariasa. (2002). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Utomo, G. T. (2012). Latihan Senam Aerobik untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, dan Kolesterol . *journal of sport sciences and fitness*.
- Wu. (2017). Effects of Exercise Training on Fat Loss and Lean Mass Gain in Mexican-American and Korean Premenopausal Women. *International Journal of Endocrinology* .