

DAFTAR PUSTAKA

- Adam, J. M. (2009). *Dislipidemia. Dalam Sudoyo AW, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, & Setiati S, penyunting. Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Edisi 5. Jakarta: Interna Publishing,1984-92.*
- Amanda, MZ., N. (2015). Pengaruh Status Nutrisi terhadap Kebugaran Fisik Atlet Karate di Bandar Lampung. *J MAJORITY*, 4(6): 1-12.
- Anam, MS., Mexitalia, M., Widjanarko, B., Pramono, A. (2010). Pengaruh Intervensi Diet dan Olah Raga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Lemak Tubuh,dan Kesegaran Jasmani pada Anak Obes. *J Sari Pediatri*, 12(1): 36-41.
- Arora, M., Koley, S., Gupta, S. (2007). A Study on Lipid Profile And Body Fat In Patients With Diabetes Mellitus. *J Anthropologist*, 9(4): 8-295.
- Astuti, H. P., Widyastuti, D. E. (2016). Pengaruh Detoksifikasi Mikroba Positif Pada Usus Terhadap Penurunan Berat Badan. *J Universty Research Colloquium*,1(1): 8-13.
- Broucek, J., Mihina S., Ryba S., Tongel P., Kisac P., Uhrincat M. and Hanusa. (2006). Effects of High Air Temperatures on Milk Efficiency Dairy Cows. *Anim Sci*, 3: 93–101.
- Christano, D. A., Adiputra, N., Lesmana, S. I., Sutjana, A. P., Muliarta, M., & Wahyuddin, W. (2017). *Penambahan Latihan Core Stability pada Program Pelatihan Atlet Dayung untuk Peningkatan Kecepatan Melayung*. JSport and Fitness Journal. 5(3): 40-47
- Cho, M. S., Kim, J. Y. (2019). Effects of Exercise and Nutrition Education Programs on Motor Function and Eating Habit in Mild Dementia Patients. *Journal of Exercise Rehabilitation*. 15(1): 88-94.
- 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(1): 1-24.
- Dias et al. (2015). Effect Of Resistance Training on Obese Adolescents.
- Fatimah, P. N., Dieny, F. F., Murbawani, E. A., Tsani, A. F. A. (2018). Latihan Yoga terhadap Berat Badan, Pansen Lemak Tubuh, dan Lingkar Perut pada Wanita Dewasa Overweight. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*,14(4): 131-139.
- Fitri, Y., Mulyani, SN., Fitrianiingsih, E., Suryana. (2016). Pengaruh Pemberian Aktifitas Fisik (Aerobic Exercise) terhadap Tekanan Darah, IMT dan RLPP pada Wanita Obesitas. *AcTion: Aceh Nutrition Journal*, 1(2) 105-110.
- Forbes, Gilbert, B. (2006). Body Fat Content Influences the Body Composition Response to Nutrition and Exercise. *Journal of Annals of the New York Academy of Sciences*, 359–365.

- Giriwijoyo, S., Sidik, D.Z. (2013). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakur.
- Guerendiain, M., Villa-González, E., Barranco-Ruiz, Y.. (2018). Body Composition and Dairy Intake in Sedentary Employees Who Participated in A Healthy Program Based on Nutrition Education and Zumba. *Journal of Clinical Nutrition*, 14(18) 1-10.
- Guyton, A. C., Hall, J. E. (2014). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC, 1022.
- Hanifah, S. (2015). Analisis Tingkat VO2 Max Siswa SMA Negeri 1 Balung Kabupaten Jember. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1): 276-286.
- Harrigan, M., Cartmel, B., Loftfield, E., Sanft, T., Chagpar, A. B., Zhou, Y., Playdon, M., Li, F., Irwin, M. L. (2016). Randomized Trial Comparing Telephone Versus In-Person Weight Loss Counseling on Body Composition and Circulating Biomarkers in Women Treated for Breast Cancer: The Lifestyle, Exercise, and Nutrition (LEAN) Study. *J Clin Oncol*, 34(7): 669–676.
- Hartini. (2016). Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Body Language dan Pilates Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Ditinjau dari Kemampuan Gerak. *Jurnal Ilmiah SPIRIT*, 16(1): 1-14 .
- Jati, L. U. (2014). Perbedaan Asupan Lemak, Lingkar Pinggang dan Persentase Lemak Tubuh Pada Wanita Dislipidemia dan Non Dislipidemia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2(5): 292-299.
- Kementrian Kesehatan RI. (2007). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2007*. Jakarta : Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementrian Kesehatan RI. (2014). *Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Khatimah, H. (2017). Senam Aerobik Intensitas Sedang dan penurunan Berat Badan, Persen Lemak serta Rasio Lingkar Pinggang Panggu Mahasiswa Gizi yang Overweight. *Jurnal Gizi Pangan*, 24(2): 57-63.
- 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*, 6 (1):7-17, 11.
- Kim, D. Y., Jung, S. Y., Seo, B. D. (2014). Effect of Exercise Intervention on Changes in Free Fatty Acid Levels and Metabolic Risk Factors in Stroke Patients. *Journal of Physical Therapy Sc*, 275-279.

- Klein, S. (2007). Waist circumference and cardiometabolic risk: a consensus statement from Shaping America's Health: Association for Weight Management and Obesity Prevention; NAASO, the Obesity Society; the American Society for Nutrition; and the American Diabetes Association. *Journal of Diabetes Care*, 30: 1647-1652.
- 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*, 11(3): 211-218.
- Kravitz, G. (2014). The Geohistorical Time Arrow: From Steno's Stratigraphic Principles to Boltzmann's Past Hypothesis. *Journal of Geoscience Education*, 62(4): 691-700.
- Kuswari, M., Setiawan, B., Rimbawan. (2015). Frekuensi Senam Aerobik Intensitas Sedang berpengaruh terhadap Lemak Tubuh Pada Mahasiswa IPB. *J. Gizi Pangan*, 10(1): 25-32.
- Kwon, H. N., Nam, S., Park, Y. K. (2017). Effect on 12-week Intensive Dietary and Exercise Program on Weight Reduction and Maintenance in Obese Women with Weight Cycling History. *Clin Nutr Res*, 6(3): 183-197.
- Leeman, L., Dreesang, L. T., & Fontaine, P. (2016). Hypertensive Disorders of Pregnancy. *J American Academy of Family Physicians*, 121-127.
- Marfuah, S., Nuraeni, A., Supriyono, M. (2016). Pengaruh Edukasi Diet dan Senam Taebo Terhadap Perubahan Status Gizi Lebih pada Remaja di Smp Negeri 30 Semarang. *Jurnal Ilmu Keperawatan dan Kebidanan*, 8(4).
- Mumpuni, Y., Wulandari, A. (2010). *Cara Mengatasi Kegemukan*. Yogyakarta : Andi.
- Myung-Hee, C., Su-Jin, J. (2018). Effects of Nutrition Education and Exercise Program on Obesity Index and Behavioral Modification in Moderate Obese Women. *Korean J Community Nutr*, (4):318-332.
- 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*, 4(1) 38-47.
- Ponto, L. W., Kandou, G.D., Mayulu, N. (2016). Hubungan antara obesitas, konsumsi natrium, dan stres dengan kejadian hipertensi pada orang dewasa di Puskesmas Tompaso Kabupaten Minahasa. *Paradigma*, 4(2): 115-129.
- Proverawati, A. (2010). *Obesitas Dan Gangguan Prilaku Makan pada Remaja*. *Muha Medika*. Yogyakarta.

- Ramadhani, Renjani G. (2012). *Pengaruh Pemberian Energi, Karbohidrat, Protein, Lemak Terhadap Status Gizi Dan Keterampilan Atlet Sepakbola*. Skripsi. Program Studi Ilmu Gizi Universitas Diponegoro.
- Rahmani, M. (2014). *Buku Super Lengkap Olahraga*. Jakarta: Dunia Cerdas.
- Ratmawati. (2014). Latihan Aerobik Intensitas Sedang dengan Diet Rendah Kolesterol Lebih Baik dalam Memperbaiki Kognitif Daripada Intensitas Ringan pada Penderita Sindroma Metabolik. *Jurnal Fisioterapi*, 14(1): 37-46.
- Sari, M.K., Nur, I.L., Rahmatina, B.H. (2016). Hubungan Lingkar Abdomen (Lingkar Perut) dengan Tekanan Darah. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2(5): 456-461.
- 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): 96-102.
- Suharjana, F. (2013). Perbedaan Pengaruh Latihan Peregangan Statis dan Dinamis terhadap Kelentukan Tungkai menurut Jenis Kelamin Anak Kelas 3 dan 4 Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan Jasmani Indonesia*, 9(1).
- Supriasa, I. D., Bakri, B., & Fajar, I. (2012). *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC.
- Taghian, F., Zolfaghari, M., Hedayati, M. (2014). Effects of Aerobic Exercise on Serum Retinol Binding Protein, Insulin Resistance and Blood Lipids in Obese Women. *Iran J Public Health*, 43(5): 658–665.
- Tendean. B. A., Pangemanan, D. H. C., Sapulete, I. M. (2018). Perbandingan Persentase Lemak Tubuh Sebelum dan Setelah Melakukan Senam Zumba pada Wanita Dewasa. *Jurnal eBiomedik*, 6(2): 145-149.
- Utomo, G. T., Junaidi, S., Rahayu, S. (2012). Latihan Senam Aerobik untuk Menurunkan Berat Badan, Lemak, dan Kolesterol. *Journal of Sport Sciences and Fitness*, 1(1): 6-10.
- WHO. (2015). *World Health Statistics*. Luxembourg: World Health Organization.
- Wiarto, G. (2013). *Ilmu Gizi dalam Olahraga*. Yogyakarta : Gosyen Publishing
- William. (2007). *Nutrition for Health, Fitness and Sport. Americas*. New York: Eight Edition.
- Yoshimura, E., Kumahara, H., Tobina, T., Matsuda, T., Ayabe, M., Kiyonaga, A., Anzai, K., Hikagi, Y., Tanaka, H. (2014). Lifestyle Intervention Involving Calorie Restriction with or without Aerobic Exercise Training Improves Liver Fat in Adults with Visceral Adiposity. *Journal of Obesity*. 7(1): 26-35.