

## DAFTAR PUSTAKA

- Adawiyah, Rabiatul, *Lemak*, Diakses 27 Mei 2013.
- Almatsier, Sunita, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*, (Jakarta : 2003).hal.60,66,106.
- Almaitser, Sunita, *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. (Jakarta : 2001). Hal. 106.
- Aritonang, Indah, *Definisi, Jenis, Struktur dan Fungsi Karbohidrat*,  
Diakses 17 Mei 2013.
- Bench, Jordan, *Best Exercises To Lose Belly Fat For Man*, 2012.
- Conen, Jeniffer, *Fitness Expert For Weight Wathers*, 2012.
- Djuanda, *Anatomi Kulit Bab 2*, Universitas Sumatera Utara, 2003.
- Effendi, Y.H. 1992. *Tinjauan Sekilas Tentang Obesitas*. *Jurnal  
Jurusan Gizi dan Masyarakat dan Sumber Daya Masyarakat*. Vol.  
1, No. 1. Bogor: Institut Pertanian Bogor
- Hadi, Abdul, *Pengertian Dan Proses Metabolisme*, Diakses 1 Januari 2014.
- Irawan, M. Anwari, *Sports Science Brief*, [www.pssplab.com](http://www.pssplab.com), 2007
- Mentari, Dona, *Jendela Dunia*, Diakses 21 Agustus 2012.
- MA, Boyle dan SL Roth, *Personal Nutrition* , 2010.
- My, Biology, *Respirasi Sel*, Diakses 20 November 2011.
- Mulyono, Joko, *Makalah Senam Aerobik  
EDUSPORTS & HEALTH.htm*, Diakses 10 November 2013.
- Nurandi, Nervina, *Pengaruh Senam Aerobik Bagi Kebugaran  
Tubuh*, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas  
Sriwijaya, 2010.
- Nadila, Jumra, *Biology Education*, 24 Juni 2014.

Purwanti, Dkk, *Tipe Kegemukan Chapter II*, Universitas Sumatera Utara, 2007.

Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia (*PERMENKES*) Nomor 80 Tahun 2013.

Lyne Brick. 2001. *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT Raja Gasindo Persada

Rahayu, Setya, *Jurusan Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan*, Universitas Negeri Semarang, Indonesia, Diakses 1 Januari 2012 [http://journal:unnes.ac.id/sju/index.php/jssf](http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf)

Roy, *Pengukuran*, Diakses 5 Januari 2014

RRDS Clinical Guide . *Physical Fitness : A Guide for Individuals with Lower Limb Loss*, hal 122

Riset Kesehatan Dasar (*Riskesda*). (2007). *Data obesitas pada orang dewasa diIndonesia*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Jakarta : DepartemenKesehatan RI.

Slonane, Ethel, *Buku Anatomi Dan Fisiologi Untuk Pemula*.

S.Inoue,dkk, *Redefining Obesity and It's Treatment*. (WHO,2000)

Soemarno, Selamat. *Peran sirkulasi dan respirasi dalam olahraga*. Jakarta : 2005

Syaifudin, *Anatomi Fisiologi Untuk Mahasiswa Keperawatan*, (Jakarta: 2006)

Widjaja, Harjadi, *Anatomi Abdomen*, (Jakarta : 2008 )

Wiliam, Ganong, *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*, (Jakarta : 2003).hal.1

Wiarso, Giri, *Ilmu Gizi (Karbohidrat, Lemak, Protein)*, 2010

- Wulandari, Tri dan Zulkaida, Anita. 2007. *Self Regulated Behavior Pada Remaja Putri yang mengalami Obesitas*. Online. Available at:<http://www.bali-post.co.id/balipostcetak/2004/3/7/ce2.html>, [accessed: 7/5/2011]
- Suh, Sunghwan. et al 2011. *Effects of Resistance Training and Aerobik Exercise on Insulin Sensitivity in Overweight Korean Adolescents: A Controlled Randomized Trial*.
- Park, Sang-Kab. Et al. *The Effect of Combined Aerobic and Resistance Exercise Training on Abdominal Fat in Obese Middle-aged Women*.