

DAFTAR PUSTAKA

- Amelia, I. N., & Syauqy, A. (2014). Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Wanita Peserta Senam Aerobik. *Journal of Nutrition College*, 3(1), 200–205.
<https://doi.org/10.14710/jnc.v3i1.4559>
- Anam MS, Lipid, P., Anak, P., & Isi, D. (2010). *Pengaruh Intervensi Diet Dan Olahraga Terhadap Indeks Massa Tubuh, Kesegaran Obesitas The Effect Of Diet And Exercise On Body Mass Indeks, Program Pasca Sarjana Program Pendidikan Dokter Spesialis-1 Ilmu Kesehatan Anak*.
- Andini, A., & Indra, E. novita. (2016). Perbedaan pengaruh frekuensi latihan senam aerobik terhadap penurunan persentase lemak tubuh dan berat badan pada members wanita. *Medikora*, 15(1), 39–51.
<https://journal.uny.ac.id/index.php/medikora/article/view/10071>
- Almatsier, S. (2005). *Prinsip Dasar ilmu gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama
- _____. (2006). *Penuntun Diet*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Aritonang, Irianton. (2013). *Memantau dan Menilai Status Gizi Anak*. Yogyakarta: Leutika Books.
- Brick, Lynee. (2001). *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta : PT Raja Gasindo Persada
- Budiwanto, S. (2012). Metodologi Latihan Olahraga. *FIK Universitas Negeri Malang*, 171.
- Departemen Kesehatan RI. (2007). Profil Kesehatan Indonesia 2007. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
- _____. (2012). Profil Kesehatan Indonesia 2012. Departemen Kesehatan RI. Jakarta.
- _____. (2013). *Tabel Batas Ambang Indeks Massa Tubuh*. Jakarta. (online). Available : <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/obesitas/tabel-batas-ambang-indeks-massa-tubuh-imt>, (10 April 2020)
- Dewantari, N. M., & Ambartana, I. W. (2017). Pengaruh Komposisi Diet Dan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan. *Gizi Indonesia*, 40(2), 59.
<https://doi.org/10.36457/gizindo.v40i2.239>

- Diwanti, NuzulPutri (2013) *Hubungan Antara Diet Rendah Kalori, Aktivitas Fisik, dan Pola Makan Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Persit Ranting 2 Denma Divif 2 Kostrad*. Sarjana thesis, Universitas Brawijaya.
- dr. Sutadarma, I. W. G., & dr. Wiryanthini, I.A. D. (2015). Terapi Diet Pada Obesitas. 'http://weekly.cnbnews.com/news/article.html?no=124000
- Farafinsah, Wina. (2017). Pola Konsumsi Obat Pelangsing Di Kalangan Mahasiswi Fisip Universitas Airlangga Surabaya. *Skripsi : Journal.Unair*. Surabaya : Universitas Airlangga Surabaya
- Gibney, M.J., et al. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: EGC.
- Graha, C.K. (2010). *100 question & answer : kolesterol*. Jakarta: PT Elex media komputindo.
- Irianto, Djoko Pekik. (2000). *Panduan Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Lukman Offset.
- _____. (2004). *Pedoman praktis berolahraga untuk kebugaran dan kesehatan*. Yogyakarta. Andi offset.
- _____. (2006). *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: C.V Andi Offset.
- Jaelani, M., Ambarwati, R., Gizi, J., Kesehatan, P., Kesehatan, K., Controlled, R., Test, C. S., & Test, R. M. (2018). *Efektifitas Aktivitas Peer Group terhadap Penurunan Berat Badan dan Porsen Lemak Tubuh pada Remaja Overweight Effectiveness of Peer Group Activity on Reducing Body Weight and Body Fat Percentage in Overweight Teenagers*. 30(2), 127–132. Jayanti, Karlina Dwi. (2013). Pengaruh Intensitas Latihan Senam Aerobik High Impact, Low Impact, dan Mix Impact Terhadap Physical Efficiency Index Ditinjau Dari Denyut Nadi Istirahat. *Jurnal Ilmiah PENJAS*, ISSN : 2442-3874 Vol.1 No.2.
- Jette, A. M., M. Lachman, M. M. Giorgetti, S. F. Assmann, B. A. Harris, C. Levenson, M. Wernick dan D. Krebs (1999). "Exercise--it's never too late: the strongfor-life program. *American Journal of Public Health* 89(1): 66.
- Kementerian Kesehatan RI Badan Penelitian dan Pengembangan. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, 1–100. <https://doi.org/1> Desember 2013
- Larasati, Febrina. (2016). *Perubahan Medial Longitudinal Arch Dan Foot Alignment Di Kecamatan Kartasura*. F. I. Kesehatan, & U. M. Surakarta.
- Km, Susilowati. (2008). *Pengukuran Status Gizi dengan Antropometri Gizi Pendahuluan*.

- Lingga L. (2012). *Bebas penyakit asam urat tanpa obat*. Jakarta: AgroMedia Pustaka.
- Nastiti, A. (2016). *Pengaruh Pemberian Senam Aerobic Intensitas Sedang Dan Tinggi Terhadap Penurunan Berat Badan*.
- Permatasari, R. A., Studi, P., Gizi, I., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2021). *Pengaruh Intervensi Diet Dan Latihan Fisik*.
- Pratiwi, A. (2015). *Penurunan Berat Badan Pada Peserta Sanggar Senam “ Ono Aerobic ” Di Salatiga*. http://eprints.ums.ac.id/38723/1/NASKAH_PUBLIKASI.pdf
- Putri, T. A. 2015. Hubungan Antara Body Image Dengan Kepercayaan Diri Mahasiswi Yang Mengalami Obesitas. *Naskah Publikasi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purwanto. (2011). Dampak Senam Aerobik terhadap Daya Tahan Tubuh dan Penyakit. *Dampak Senam Aerobik Terhadap Daya Tahan Tubuh Dan Penyakit*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.15294/miki.v1i1.1128>
- Ria, Hidayah and Nur, Hidayat and Weni, Kurdanti (2017) *Hubungan Antara Frekuensi Dan Intensitas Senam Aerobik Dengan Persentase Lemak Tubuh Pada Psesenam Aerobik Wanita*. skripsi thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.R., Nussy, C. Y., Ratag, G. A. E., & Mayulu, N. (2014). Analisis Upaya-Upaya Penurunan Berat Badan Pada Mahasiswi Angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Kedokteran Komunitas Dan Tropik*, 2(2), 81–84.
- Rokhmah, Kasyifa'ur. (2016). *Hubungan pola diet dengan kadar asam urat pada penderita arthritis gout di wilayah kerja puskesmas jati kota probolinggo*. Studi, P., Keperawatan, I., Kesehatan, F. I., & Malang, U. M,
- Saldin, N. F. (2019). Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Ibu-Ibu Pkk Kelurahan Buakana Kecamatan Rappocini Kota Makassar. *Program Studi Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Makassar*.
- Sirajuddin, Mustamin, Nadimin, S. R. (2018). *Survei Konsumsi Pangan*. 4. Cetakan Pertama. Jakarta : Pusat Pendidikan Sumber Daya Manusia Kesehatan, Badan Pengembangan dan Pemberdayaan Sumber Daya Manusia kesehatan.
- Sumanto A. (2009). *Tetap langsing dan sehat dengan terapi diet*. Jakarta: PT AgroMedia Pustaka

Sumaryanti. t.t. *Aktivitas Aerobik*. (Online). Available :
<http://staff.uny.ac.id/sites/default/files/pendidikan/dr-sumaryanti-ms/13-aktivitas-aerobik.pdf>, (12 April 2020).

WHO. (2010). Obesity and Overweight. World Health Organization Technical Repot.

_____ (2017). Obesity. World Health Organization Technical Repot.