

DAFTAR PUSTAKA

- Achadi, Endang L. 2007. *Gizi dan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: PT. Rajagrafindo Persada.
- Adriani, M. Bambang, W. 2014. *Pengantar Gizi Masyarakat*. Jakarta: Kharisma Putra Utama.
- Afriska, Yunita. Teuku Tahlil. 2018. Hubungan Antara Pengetahuan Dengan Perilaku Diet Mahasiswa Gizi. *Jurnal JIM FKEP Vol. III*.
- Almatsier, S. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Ilmu Gizi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Anas, Nurul R. 2011. Gambaran Pola Makan dan Aktivitas fisik Remaja Obesitas pada Anak (Studi pada Siswa SD H. Isriati Baiturrahman Semarang). *Skripsi*. Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya, Malang.
- Andersen, KL. 1998. *Habitual Physical Activity and Health, series no.6. WHO Regional Office for Europe, Kopenhagen*.
- Asep Saepul Hamdi dan E. Baharuddin. 2014. *Metode Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Deepublish.
- Brick, Lynne. 2001. *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Depkes RI. 2007. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007*. Jakarta : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Depkes RI. 2009. *Profil Kesehatan Indonesia*. Jakarta: Departemen Republik Indonesia.
- Depkes RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2018*. Jakarta: Departemen Republik Indonesia.
- Dinata, Marta. 2003. *Senam Aerobik dan Peningkatan Kesegaran Jasmani*. Bandar Lampung: Cerdas Jaya.
- Dinata, M. 2004. *Padat Berisi dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Djoko Pekik Irianto. 2000. *Panduan Latihan Kebugaran Jasmani yang Efektif dan Aman*. Yogyakarta: CV Andi Offset.

- Dwinta, KS Alan. 2016. Pengaruh Latihan Circuit Body-Weight Terhadap Penurunan Berat Badan Dan Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Batak Karo Di Kota Yogyakarta. *Skripsi*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Gian, C.K & Teh, K.C. 2003. *Sport Medicine: Exercise and Fatness*. Singapore PC: Publishing PTE Ltd.
- Gibney, Michael J. M. Margaretts,Barrie. M.Kirney. John, Arab, lenore. 2009. *Gizi Kesehatan Masyarakat*. Jakarta : EGC
- Hadi, Hamam. 2005. *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya terhadap Kebijakan Pembangunan Kesehatan Nasional*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada
- Hidayah, Ria. 2017. Hubungan antara frekuensi dan Intensitas dengan Presentase Lemak Tubuh pada Pesenam Aerobik Wanita di Miracle Griya Bugar. *Skripsi*. Yogyakarta: Sarjana Terapan Gizi. Poltekkes Yogyakarta.
- Insel,P., R.E.Turner dan D.Ross. 2002. *Nutrition*. Canada: Jones and Bartlett Publishers,Inc.
- Junaidi. 2010. *Statistika Non-Parametrik*. Fakultas Ekonomi Universitas Jambi. Jambi.
- Juniarsana, Dewantari, Wiardani. 2013. Pelatihan Senam Dingklik disertai Diet Rendah Energi Menurunkan Berat Badan pada Kegemukan. *Jurnal Skala Husada*.
- Kemenkes RI. 2013. *Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI
- Kementrian RI. 2018. *Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar*. Jakarta: Balitbang Kemenkes RI.
- Kreamer, W. 2003. Physiological changes with periodized resistance Training in Women Tennis Players. *Journal of Medicine & Science in Sports & Exercise*.
- Lisdiana. 1998. *Waspada Terhadap Kelebihan dan Kekurangan Gizi*. Ungaran: Trubus Agriwidya Ungaran
- Listiana, Nia,dkk. 2013. Hubungan Asupan Karbohidrat Sederhana dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Glukosa Darah pada Penderita Diabetes Militus Tipe 2 Wanita Usia 45-55 tahun di Kelurahan Gedawang Kecamatan Banyumanik Kota Semarang. *Skripsi*. Semarang: Sekolah Tinggi Kesehatan Ngudi Waluyo
- Lucie, S., 2005. *Teknik Penyuluhan dan Pemberdayaan Masyarakat*. Bogor: Ghalia Indonesia.

- Machfoedz & Suryani. 2009. *Pendidikan Kesehatan Bagian Dari Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Firamaya
- Mahdali, M.I., 2013. Efek Edukasi Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap serta Perubahan Perilaku Remaja Obesitas di Kota Gorontalo. Skripsi. FKM Universitas negeri Gorontalo.
- Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Resiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Moehyi, Syahmien. 1997. *Pengaturan Makanan dan Diet untuk Penyembuhan Penyakit*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama.
- Mubarak, W.I. 2007. *Promosi Kesehatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Muscle Fit. 2014. *Panduan Latihan Fisik*. Jakarta: Muscle Fit Laboratory.
- Nafikah, Widyawati. 2014. Pengaruh Senam Fun Aerobik terhadap Index Massa Tubuh Wanita Usia 30-40 tahun. *Jurnal*. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.
- Nastiti, Iradian. 2016 Pengaruh Pemberian Senam Aerobik Intensitas Sedang dan Tinggi terhadap penurunan Berat Badan. *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Notoadmodjo, S. 2007. *Promosi Kesehatan dan Ilmu Perilaku*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. 2014. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurchayani, Icha Dian. 2011. Pengaruh Edukasi terhadap Gaya Hidup (Pola Makan dan Aktivitas Fisik) Remaja Gizi Lebih di SMA Islam Athirah Makassar. *Skripsi*. Makassar: Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Hasanudddin Makassar.
- Nurmasyita, Bagoes Widjanarko dan Ani Margawati. Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan. *Jurnal Gizi Indonesia* 2015; 4:1 Desember, 38-47
- Pratiwi, Anggun. 2015. Pengaruh Senam Aerobik terhadap Penurunan Berat Badan Peserta Senam “ONO AEROBIK” di Salatiga, *Skripsi*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Purwati S. 2001. *Perencanaan Menu Untuk Penderita Kegemukan*. Jakarta: PT Swadaya.
- Ramayulis, Rita dan Lesmana, Christine. 2014. *17 Alternatif Untuk Langsing*. Jakarta. Penebar Swadaya.
- Rosella, Dwi. 2013. Perbedaan Senam Aerobik Intensitas Ringan dan Sedang terhadap Perbaikan Dislipidemia pada Wanita Menopause. *Jurnal Kesehatan: ISSN 1972-7621*.
- Rosita, Rusman Efendi, dan Norhasanah. 2016. Hubungan Sikap Diet Penurunan Berat Badan dan Pengetahuan Diet Terhadap Status Gizi Remaja Putri di Pondok Pesantren Asrama Rasydiyah Khaliyah Amuntai Hulu Sungai Utara. *Jurkessia, Vol. V, No. 2*.
- Sharkey, B.J. 2003. *Kebugaran & Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo.
- Simatupang, M. Romauli. 2008. Pengaruh Pola Konsumsi, Aktivitas Fisik dan Keturunan terhadap Kejadian Obesitas pada Siswa Sekolah Dasar Swasta di Kecamatan Medan Baru Kota Medan. *Tesis*. Medan: Sekolah Pascasarjana. Universitas Sumatera Utara.
- Slentz CA, et al. 2004. Effects of the amount of exercise on body weight, body composition, and measures of central obesity. *Arch Intern Med. 164:3139*.
- Soegih, R. dan Kunkun K. W. 2009. *Obesitas: Permasalahan dan Terapi Praktis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Soekirman. 2000. *Ilmu Gizi dan Aplikasinya*. Jakarta: Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.
- Sopacua, Emma Ariane. 2007. Analisis Body Image, Perilaku Makan, dan Aktifitas Fisik dengan Kejadian Obesitas Remaja Putri di SLTP Kota Tomohon, 2007. *Tesis*. Program Pascasarjana. Universitas Hasanuddin, Makassar.
- Sugiarti, Nanik. 2009. Pengaruh Olahraga Umum (Senam Aerobik) dan Khusus (Body Language dan Senam Aerobik) terhadap Penurunan Berat Badan. *Jurnal Mutiara Medika*.
- Suhardjo. 2003. *Berbagai cara pendidikan gizi*. Jakarta. Bumi Aksara.
- Suharjana. (2013). *Kebugaran Jasmani*. Yogyakarta: Jogja Global Media.
- Suharto. 1997. *Kesegaran Jasmani dan Peranannya*. Jakarta: Informasi Kesehatan dan Olahraga, Pusat Komunikasi Pemuda.

- Sukmawati, Aminuddin, Najamuddin. 2013. Pengaruh Edukasi Gizi terhadap Perubahan dan Asupan Zat Gizi pada Anak Gizi Lebih di SDN Sudirman 1 Makassar. *Jurnal Gizi Masyarakat Indonesia*.
- Suliha, U. 2002. *Pendidikan Kesehatan dalam Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Supariasa, I Dewa Nyoman. 2012. *Pendidikan & Konsultasi Gizi*. Jakarta: EGC.
- Thasim, Sukmawati, Aminuddin Syam dan Ulfah Najamuddin. 2013. Pengaruh Edukasi Gizi Terhadap Perubahan Pengetahuan Dan Asupan Gizi Pada Anak Gizi Lebih di SDN Sudirman 1 Makassar Tahun 2013.
- Wahyuningsih, Anita, Siti Noor. 2018. Pengaruh Edukasi Gizi (Diet Rest) dan Senam Kreasi Unsur Sasak (Tari Rudat) terhadap Perubahan Berat Badan, IMT, dan Profil Lipid pada Mahasiswa Kelebihan Berat Badan di Jurusan Gizi Politeknik Kesehatan Mataram. *Jurnal Kesehatan Prima*.
- Wahyusari. 2011. Hubungan Pengetahuan Tentang Obesitas Dengan Kejadian Obesitas Pada Ibu Rumah Tangga di Desa Meteseh, Kecamatan Boja Kabupaten Kendal. *Skripsi*. Semarang: Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Widiyanto. 2004. Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh dan Berat Badan di Vicotory Fit and Fresh Gym Yogyakarta. *Skripsi*. FIK UNY.
- Willmore, H., Costill, L. 2004. *Physiology of Sport and Exercise Second Edition*. United States of America.
- Wirakusumah, Emma S. 1997. *Cara Aman Dan Efektif Menurunkan Berat Badan*. Jakarta : PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Yatim. F. 2005. 30 *Gangguan Masalah Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah*. Jakarta: pustaka populer Obor.