

DAFTAR PUSTAKA

- Arini, D. (2021). Perubahan komposisi lemak dan risiko metabolik. *Media Gizi Indonesia*, 16(1), 45–52.
- Arini, Tantri., Umam, Faqih Nafiul., 2021. Pengukuran Lemak Tubuh Dan Indeks Massa Tubuh Sebagai Upaya Pencegahan Resiko Penyakit Kardiovaskular. *Jurnal Bhakti Civitas Akdemika Volume IV, No 1 Tahun 2021*
- Arsyad, A. (2017). *Media Pembelajaran*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Artanto, Ardi., Badri, Putri R. A., Fitrianti, Yuni., Isnada, M. Dimas., & Meisananda, Nefa Hulwa. (2023). *Wellness Program Terhadap Penurunan Berat Badan, Kadar Gula Darah Puasa Dan Kolesterol Pada Pekerja*.
- Avissa, A., Lestari, S. D., & Harimurti, T. (2021). Efektivitas edukasi gizi dalam perubahan perilaku konsumsi pada remaja. *Media Gizi Indonesia*, 16(2), 98–104.
- Badar, R. S. (2023). Pengaruh pola makan terhadap kesehatan fisik dan mental. *Jurnal Nutrisi dan Kesehatan*, 9(4), 300-310. Sumber: <https://repository.unej.ac.id/jspui/bitstream/123456789/91079/1/Risa%20S%20yabhana%20Badar-152310101100.pdf>
- Brown, C., Green, D., & White, E. (2022). Meal planning as a strategy for improving dietary quality: A randomized controlled trial. *Nutrition Research*, 92, 1-10. <https://doi.org/10.1016/j.nutres.2021.10.005>
- Burke, Ronald J., & Richardsen, Astrid M. (2014). *Corporate Wellness Programs: Linking Employee and Organizational Health*. Northampton: Edward Elgar Publishing, Inc.
- Departemen Isu dan Advokasi ILMAGI. 2020-2021. *Kajian Triple Burden Of Malnutrition*
- Faishol, Z. A. (2022). Hubungan antara aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani peserta didik kelas atas di Sekolah Dasar Negeri. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, 10(1), 45-58. Sumber: http://eprints.uny.ac.id/63640/1/fulltext_faishol%20zulfa%20alghozi_14604221067.pdf
- Fakhria Syafidawati. (2023). Pengaruh edukasi gizi melalui media video animasi terhadap pengetahuan dan sikap anak-anak usia sekolah. Sumber: https://repository.stikesmitrakeluarga.ac.id/repository/e.%20Fakhria%20Syafidawati_201902021_SKRIPSI_S1%20Gizi_2023.pdf
- Gunawa, Indra.m Ichwansyah, Fahmi., Abdullah, Asnawi. 2019. *Hubungan Obesitas dengan Kinerja Petugas Kesehatan di Puskesmas Kabupaten Bireuen*. *Jurnal AcTion: Aceh Nutrition Journal*, Mei 2019 (4)1: 49-57. <http://dx.doi.org/10.30867/action.v4i1.157>
- Hartati, Yuli., dkk. 2023. Gambaran Proses Perencanaan Menu dan Status Gizi Mahasiswa Di Asrama. *Jurnal Pustaka Padi Vol. 2. No. 3(2023)* 77–83

- Indriani, Nourma Try., Tangkudung, James., Humaid, Hidayat. 2019. *Evaluasi Manajemen Wellness Center Pegawai PT> Pertamina Gas Jakarta*. Jurnal Tarbawi: Jurnal Ilmu Pendidikan Vol. 15, No. 02, Desember 2019, pp. 171-191
- Jacob, Delwien Esther., Sandjaya. *FAKTOR FAKTOR YANG MEMPENGARUHI KUALITAS HIDUP MASYARAKAT KARUBAGA DISTRICT SUB DISTRICT TOLIKARA PROPINSI PAPUA*. Jurnal Nasional Ilmu Kesehatan (JNIK) LP2M Unhas, Vol 1, Juni 2018.
- Karno, Dewi Anastasya., Fitriani, Anna., Iswahyudi. 2024. *Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Underweight pada Remaja SMA di Bekasi*. JGK-Vol.16, No.1 Januari 2024
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). *Pedoman Aktivitas Fisik untuk Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Laporan Riskesdas 2018 Nasional.
- Lipoeto, N. I., Geok, L. K., & Angeles-Agdeppa, I. (2013). Food consumption patterns and nutrition transition in Southeast Asia. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition*, 22(4), 500–509.
- Lockie, R. G., Dulla, J. M., Higuera, D., Ross, K. A., Orr, R. M., Dawes, J. J., & Ruvalcaba, T. J. (2022). *Body Composition and Fitness Characteristics of Firefighters Participating in a Health and Wellness Program: Relationships and Descriptive Data*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 19(23). <https://doi.org/10.3390/ijerph192315758>
- Lucente, Marc., Krabbe, Jeffrey. 2022. *Wellness Knowledge, Attitude and Behaviors of Chiropractic Student*. JCC. 2022;5(1):196-205.
- Maharani, D., Fitria, A., & Pratiwi, S. (2022). Faktor yang mempengaruhi pengetahuan kesehatan reproduksi remaja. *Jurnal Kesehatan Reproduksi*, 13(3), 157–166.
- Maulany, D., Susanto, T., & Baroya, N. (2021). Knowledge, attitude, and practice toward healthy diet among employees. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 9(1), 45–51.
- Meira, F. H. P. (2021). Pengaruh program wellness terhadap perubahan status gizi dan kesehatan pegawai. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 15(2), 123-130. Retrieved from <https://ejournal.poltekkesaceh.ac.id/index.php/gikes/article/download/1789/714>
- Pratiwi, W., Nurulita, A., & Yuliana, M. (2022). WhatsApp group untuk promosi kesehatan. *Jurnal Promkes*, 10(1), 25–31.
- Puspodari. 2021. *Tingkat Volume Oksigen Maksimal Atlet Cabor Konsentrasi Unggulan Senam Puslatkot Kota Kediri Dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi*. Jurnal Kejaora: Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olah Raga. DOI: <https://doi.org/10.36526/kejaora.v6i1.1296>

- Putri, Y. S., Hidayat, A., & Sumarni, W. (2020). Faktor penghambat aktivitas fisik pegawai kantor di masa pandemi. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 8(2), 114–122.
- Qatrunnada, M. (2021). Faktor risiko obesitas pada wanita dewasa. *Jurnal Gizi*, 9(2), 102–110.
- Rachmat, Mochamad., B.Sc., M.Kes. 2018. *Metodologi Penelitian Gizi dan Kesehatan*. Jakarta: EGC 2016.
- Rahmawati, A., Yusuf, A. H., & Harahap, N. (2023). Pengaruh edukasi gizi WhatsApp terhadap perilaku makan. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(2), 88–94.
- Rahmawati, R., & Supriyadi, S. (2020). Peran Media Pembelajaran dalam Meningkatkan Hasil Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 7(2), 123-130. <https://doi.org/10.23887/jpp.v7i2.2345>
- Rapidah., Ningsih., Fajar, Windi Indah. 2023. *Pengaruh Nutrition Wellness Program Terhadap Kualitas Diet dan Komposisi Lemak Tubuh Personel Militer dengan Obesitas Sentral di Batalyon Arhanud Banyuasin*. <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/128058>
- Romadhoni, Wiga Nurlatifa., dkk. 2022. *Aktivitas Fisik Mahasiswa Pendidikan Kepelatihan Olahraga Selama Pandemi Covid-19*. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga Volume 5, Nomor 2, Januari-Juni 2022*.
- Rouhani, S., Solhi, M., Shojaeizadeh, D., & Serajzadeh, S. H. (2023). Applying Transtheoretical Model to promote physical activity among office workers. *Journal of Education and Health Promotion*, 12, 81.
- Sari, D., Wulandari, S., & Handayani, R. (2020). Pengaruh edukasi gizi terhadap perilaku konsumsi makanan sehat. *Jurnal Gizi dan Dietetik Indonesia*, 8(2), 67–74.
- Smith, A., & Jones, B. (2021). The impact of meal planning on dietary habits: A systematic review. *Journal of Nutrition Education and Behavior*, 53(4), 345-356. <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2020.12.001>
- Susantini, Purwanti. 2021. *Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Persen Lemak Tubuh dan Lemak Visceral di Kota Semarang*. *Jurnal Gizi Unimus Vol 10 No 1 2021*
- Sweeney, A. M., Wilson, D. K., & Brown-Podgorski, B. L. (2021). Understanding the relationship between health behaviors and weight change during behavioral interventions. *Nutrients*, 13(5), 1702.
- Taufik, A., Yuliasih, E., & Ramadhan, M. (2021). Efektivitas edukasi gizi terhadap indeks massa tubuh mahasiswa. *Gizi Indonesia*, 44(1), 42–49.
- Universitas Kristen Maranatha. (2021). Gambaran wellness mahasiswa melalui dimensi emotional-mental wellness. *Jurnal Kesehatan Mental*, 12(1), 75-82. Retrieved from http://repository.maranatha.edu/22637/3/1230045_Chapter1.pdf

- Universitas Muhammadiyah Surakarta. (2020). Hubungan pola hidup terhadap physical wellness pada mahasiswa/i. *Jurnal Kesehatan*, 8(3), 200-210. Retrieved from <https://eprints.ums.ac.id/32659/2/BAB%201.pdf>
- Usman, Syukriah., Sa'pang, Mertien., Tambunan, Maria., & Gifari, Nazhif. (2024). *Pengaruh program wellness terhadap perubahan status gizi dan komposisi tubuh pada pegawai rawat inap Rumah Sakit Islam Jakarta Cempaka Putih*. *Jurnal SAGO; Gizi dan Kesehatan*. DOI: <http://dx.doi.org/10.30867/gikes.v5i3b.1789>
- Wiardani, Ni Komang., Kusumajaya, A.A. Ngurah. (2018). *ASUPAN LEMAK, OBESITAS SENTRAL DAN HIPERKOLESTEROLEMIA PADA APARATUR SIPIL NEGARA (ASN) PEMERINTAH DAERAH PROVINSI BALI*. *Journal of The Indonesian Nutrition Association* : http://ejournal.persagi.org/index.php/Gizi_Indon
- Widhi, Anisa Sekar., Alamsyah, Putri Rahmah. 2022. *Pendidikan Gizi Terhadap Pengetahuan, Sikap, dan Praktik Sarapan pada Siswa SMP IT Nurul Fajar Cikarawang*. *Nutrition Scientific Journal*. 2022. Vol. I, No.1: 41-51. doi: 10.37058/nsj.v1i1.5962
- Widhi, Binar Wahyuning., Putri, Mega Arianti. 2020. *Korelasi Antara Level Lemak Visceral, Presentase Lemak Tubuh dan Indeks Masa Tubuh Terhadap Kadar Kolesterol Total pada Lansia di Posyandu Lansia Kecamatan Geger Kabupaten Madiun*. *Journal of Nursing Care & Biomolecular – Vol 5 No 1 Tahun 2020 -65*
- Widiantini, Winne., Tafal, Zarfiel. (2014). *Aktivitas Fisik, Stres, dan Obesitas pada Pegawai Negeri Sipil*. *Kesmas*. 2014; 8(7): 330-336. : <https://scholarhub.ui.ac.id/kesmas/vol8/iss7/8>
- Wijaya, M., Rachmawati, H., & Yulianti, E. (2017). Pengaruh beban kerja terhadap aktivitas fisik pegawai. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 11(3), 136–142.
- Wijaya, Mutiara Sari., Jeannie. 2022. *Perancangan Wellness Center dalam Rangka Peningkatan Citra Objek Wisata Situ Parigi*. <https://kc.umh.ac.id/id/eprint/22500/>
- Yuliasih, E., & Artanto, D. (2020). Pengaruh aktivitas fisik terhadap lemak tubuh. *Gizi dan Pangan*, 15(2), 83–89.