

DAFTAR PUSTAKA

- Adifa, D. P., Khairun, N., & Putu, R. 2025. Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kadar Gula Darah Puasa dan Kolesterol Total pada Peserta Obesitas Sentral di Pusat Kebugaran Gym. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. Volume 7: Nomor 2.
- Arif, M. & Sandro, M. 2025. Hubungan Usia dan Jenis Kelamin Terhadap Kadar Kolesterol. *Jurnal Ilmu Kesehatan dan Gizi*. Volume 3: Nomor 1.
- Gozali, Y., Setiawan, D., & Farhanto, G. 2024. Efektivitas Latihan *Plyometric* dalam Meningkatkan Kekuatan dan Kelincahan. *Jurnal Olahraga dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*. Volume 4: Nomor 2.
- Gusti Ayu Sri Ekayanti, I. 2019. Analisis Kadar Kolesterol Total dalam Darah Pasien dengan Diagnosis Penyakit Kardiovaskuler. *Internasional Journal of Applied Chemistry Research*. Volume 1: Nomor 1.
- Harimba, A. 2017. *Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kadar Kolesterol Total Darah*. Makassar: Universitas Hasanuddin.
- Hong, W., & Haming Setiadi, T. 2018. Perbedaan rerata penurunan lemak tubuh terhadap frekuensi angkat beban. *Tarumanagara Medical Journal* (Vol. 1, Issue 1).
- Indriyanawati, A. 2021. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Terhadap Kadar Kolesterol di Pos Pembinaan Terpadu Kamboja IV Gedangan Grogol Sukoharjo*. Sukoharjo: Sekolah Tinggi Kesehatan Nasional Sukoharjo.
- Intan Murti Dewi, K., Ayu Eka Widiastuti, I., & Niti Wedayani, A. 2020. Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh dengan Kekuatan Otot pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Mataram. *Jurnal Kedokteran Universitas Mataram*. Volume 9: Nomor 1.
- Irma Viani Nasution, A., Nusri, A., Hasibuan, N., Anggreni Ginting, A., & Ratno, P. 2024. Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot Tungkai. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*. Volume 8: Nomor 1.
- Jisoo, S., Young, P. H., Sang, J. W., Woo, K. S., Yerin, S., Ho, C. J., Jisu, K., & Kiwon, L. 2023. Effects of 12 Weeks of Resistance Training on Body Composition, Muscle Hypertrophy and Function, Blood Lipid Level, and Hemorheological Properties in Middle-Aged Obese Women. *Reviews in Cardiovascular Medicine*, 24(7). <https://doi.org/10.31083/j.rcm2407196>

- Kusuma Yudha, A. & Suidah, H. 2023. Studi Korelasi Pola Makan dengan Kadar Kolesterol pada Pasien Stroke. *Jurnal Pengembangan Ilmu dan Praktik Kesehatan*. Volume 2: Nomor 1.
- Latifah, LA. 2021. *Pengaruh Penundaan Pembacaan Hasil Pengukuran di Spektrofotometer yang Dilakukan Selama 15, 30 dan 40 Menit Terhadap Kadar Kolesterol Total pada Sampel Darah Hiperkolesterolemia yang Diperiksa Dengan Menggunakan Metode CHOD-PAP*. Yogyakarta: Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Lis Arming Andini, A. & Supriadi. 2017. Pengaruh Olahraga Fitnes Terhadap Kadar Kolesterol Darah pada Peserta Fitnes. *Mahakam Nursing Journal*. Volume 2: Nomor 2.
- Lombo, V. R., Purwanto, D. S., & Masinem, T. V. 2012. Gambaran Kadar Kolesterol Total Darah Pada Laki-Laki Usia 40-59 Tahun Dengan Indeks Massa Tubuh 18,5-22,9 Kg/M². *Jurnal Biomedik*. Volume 4: Nomor 3.
- Magnus. 2020. Resistance Training: Besar Manfaatnya. <https://magnusfitness.co.id/blog/resistance-training/>
- Mannakkara, N. N., & Finocchiaro, G. 2023. Exercise and the Heart: Benefits, Risks and Adverse Effects of Exercise Training. *Reviews in Cardiovascular Medicine* (Vol. 24, Issue 3). IMR Press Limited. <https://doi.org/10.31083/j.rcm2403094>
- Marccela, A., Rasfayanah, Surdam, Z., Nurmadilla, N., & Faisal Syamsu, R. 2023. Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Kolesterol Total pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Muslim Indonesia. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*. Volume 3: Nomor 12.
- Nabila Febriani, R., Huldani, Kaidah, S., Muttaqien, F., & Rosida, A. 2023. Pengaruh Latihan Lari 12 Menit Terhadap Kadar Kolesterol Total dan Trigliserida pada Pemain Sepak Bola. *Jurnal Hemeostasis*. Volume 6: Nomor 1.
- Nurdin, F., Diyananda, D., Indah Ihsani, S., Dwi Oktafiranda, N., & Yuliana, E. 2024. The Effect of Diet and Physical Activity on Total Cholesterol Levels. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. <https://doi.org/10.21009/GJIK.152.05>
- Prodia. 2018. Perhatikan Faktor Risiko Penyebab Kolesterol Tinggi. <https://prodia.co.id/id/artikel-detail/perhatikan-faktor-risiko-penyebab-kolesterol>

- Puspodari. 2021. Tingkat Volume Oksigen Maksimal Atlet Cabor Konsentrasi Unggulan Senam Puslatkot Kota Kediri dalam Menghadapi Pekan Olahraga Provinsi 2022. *Jurnal Kesehatan Jasmani dan Olahraga*. Volume 6: Nomor 1.
- Rezky, A. & Hermanzoni. 2019. *Latihan Beban dengan Sistem Set Berpengaruh Terhadap Kemampuan Angkatan Snatch Angkat Beban*. Padang: Universitas Negeri Padang.
- Rinaldi, F. S., & Mujianto, B. 2017. *Metodologi Penelitian dan Statistik*.
- Rizki Afif Saragih, M., Rahmat, Z., & Yudha Pranata, D. 2022. Survey Motivasi Member Arena Fitnes Usia 30 Tahun keatas dalam Melakukan Latihan Fitnes di Arena Fitnes Banda Aceh. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*. Volume 3: Nomor 2.
- Robin Butarbutar, A. 2023. Kadar Kolesterol Darah Total pada Pasien Rawat Jalan Laki-Laki Usia 40 Sampai dengan 70 Tahun di Rumah Sakit TNI AU LANUD Sam Ratulangi Manado. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat dan Sosial*. Volume 1: Nomor 2.
- Rohaya. 2015. Pengaruh Latihan Fisik Anaerobik Terhadap Kadar Ambang Batas Asam Laktat pada Orang Yang Terlatih. *Jurnal Poltekkes Palembang*.
- Salwan, Hasrina, & Herman. 2022. Pengaruh Pemberian Jus Belimbing Wuluh (*Averrhoa Bilimbi L*) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol pada Penderita Kolesterol di Wilayah Kerja Puskesmas Kabawo Kabupaten Muna Tahun 2022. *Jurnal Gizi Imliah (JGI)*. Volume 9: Nomor 3.
- Sapti Mei Leni, A. & Triyono, E. 2018. Perkembangan Usia Memberikan Gambaran Kekuatan Otot Punggung Pada Orang Dewasa Usia 40-60 Tahun: Vol. 16 (Issue 1) STIK 'Aisyiyah Surakarta
- Sastroasmoro, S. & Ismael, S. 2014. *Dasar-dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Jakarta: Sagung Seto.
- Smart, N. A., Wood, G. N., Pearson, M. J., Dieberg, G., van der Touw, T., & Kostner, K. 2025. Exercise training for the management of dyslipidaemia. A position statement from Exercise and Sports Science Australia (ESSA). *Journal of Science and Medicine in Sport*. <https://doi.org/10.1016/j.jsams.2025.11.004>
- Soilia, F., Liana, P., & Olivia. 2022. *Penetapan Nilai Rujukan Parameter Kimia Klimik Fungsi Hati (AST dan ALT)*. Universitas Sriwijaya: Kampus Unsri Palembang.
- Suharjana. 2007. *Latihan Beban: Sebuah Metode Latihan Kekuatan*. Yogyakarta: Medikora. Volume 3, Nomor 1.

- Susanti, N., Wiyanto, B., Nuri Hidayati, D., & Jasmine Noor, R. 2024. Analisis Tingkat Pengetahuan, Sikap, Perilaku Masyarakat Terhadap Kolesterol. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Volume 8: Nomor 2.
- Wahyu Jatmiko, R., Syafutra, W., & Remora H. 2024. Analisis Teknik Angkat Beban Atlet PABBSI Kabupaten Musi Rawas. *Journal Binagogik*. Volume 11: Nomor 1.
- Wahyuni, T., & Diansabila, J. 2020. Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar Kolesterol pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran. *Journal of Nutrition and Food Science*. Volume 1: Nomor 2.
- Wang Z., Huang Q., Wang L., Jiang H., Wang Y., Wang H., Zhang J., Zhai F., Zhang B. 2020. Konsumsi Daging Merah Tanpa Lemak dalam Jumlah Sedang Berasosiasi dengan Risiko Tekanan Darah Tinggi yang Lebih Rendah pada Wanita Tiongkok: Hasil dari Survei Kesehatan dan Gizi Tiongkok, 1991–2015. *Nutrients Journal*. doi: 10.3390/nu12051369.
- Wilson, K., St-Onge, M. P., & Tasali, E. (2022). Diet Composition and Objectively Assessed Sleep Quality: A Narrative Review. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 122(6), 1182–1195.