

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiyawan, A. *et al.* (2025) 'Pemanfaatan bioelectrical impedance analysis (BIA) untuk pengukuran body fat dan visceral fat yang terasosiasi pada risiko penyakit jantung', *Manuju: Malahayati Nursing Journal*, 7(3).
- Aisah, S., Ismail, S. & Margawati, A., 2021. *Edukasi Kesehatan dengan Media Video Animasi: Scoping Review*. *Jurnal Perawat Indonesia*, 5(1), pp.641–655.
- Aulia Rachma, R. and Mahmudiono, T. (2023) 'Hubungan faktor genetik dan asupan energi dengan kejadian obesitas', *Media Gizi Kesmas*, 12(2), pp. 1002–1006. <https://doi.org/10.20473/mgk.v12i2.2023.1002-1006>.
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (Balitbangkes). (2018) *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Chaeroni, A. *et al.* (2021) 'Aktivitas fisik: apakah memberikan dampak bagi kebugaran jasmani dan kesehatan mental?', *Jurnal Sporta Saintika*, 6(1).
- Chikih, C. and Anggunadi, A. (2023) 'Periodization method of physical exercise for obese people', *Jurnal Keolahragaan*, 11(1), pp. 49–57. <https://doi.org/10.21831/jk.v11i1.53332>.
- Dale, E. (1969) *Audio-Visual Methods in Teaching*. 3rd edn. New York: Holt, Rinehart and Winston.
- Darmanto, F. *et al.* (2024) 'Pengaruh dukungan sosial dan self-efficacy dalam meningkatkan aktivitas fisik siswa di Kota Semarang', *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 9(2), pp. 295–306. <https://doi.org/10.36526/kejaora.v9i2.4542>.
- Elfiyanti, E., Dwi, A.N. and Muniroh, L. (2022) 'Relationship between individual characteristics, nutritional knowledge, energy intake and physical activity with overweight in office employees', *Jurnal Kesehatan Masyarakat & Gizi*, 5(1).
- Green, L.W. and Kreuter, M.W. (2005) *Health Program Planning: An Educational and Ecological Approach*. 4th edn. New York: McGraw-Hill.
- Gyna, K. *et al.* (2022) 'Hubungan melewati sarapan terhadap kejadian overweight dan obesitas pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana', *Jurnal Medika Udayana*, 11. <https://doi.org/10.24843/MU.2022.V11.i3.P17>.

- Husodo, B.T., Handayani, N. & Purnamawati, U.V.A., 2021. *Media Edukasi Promosi Kesehatan melalui Film dalam Menumbuhkan Pengetahuan, Sikap dan Perilaku Kesehatan Reproduksi pada Remaja*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 9(2), pp.245–250.
- Lopez, P., Taaffe, D.R., Galvão, D.A., Newton, R.U., Nonemacher, E.R., Wendt, V.M., Bassanesi, R.N., Turella, D.J.P. and Rech, A. (2022) ‘Resistance training effectiveness on body composition and body weight outcomes in individuals with overweight and obesity across the lifespan: a systematic review and meta-analysis’, *Obesity Reviews*, 23(5), e13428.
- Mey Ariyanto, K., Sugiarta, R. and Yoga, R.M. (2021) ‘Media video informasi pariwisata Dinas Budaya, Pemuda dan Olahraga Kabupaten Purwakarta’, *MAVIB Journal*, 2(2).
- Molinari, T., Stec, M.J., Lixandrão, M.E., Buckner, S.L., Jessee, M.B. and Loenneke, J.P. (2024) ‘Moderators of resistance training effects in healthy women: a systematic review and meta-analysis’, *Sports Medicine*, 54, pp. 1019–1044.
- Nashirah, A. and Mauliza. (2022) ‘Faktor yang memengaruhi obesitas dan penanganannya pada anak’, *GALENICAL: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Mahasiswa Malikussaleh*, 1(3).
- Nasrulloh, A., Yuniana, R. and Pratama, K.W. (2021) ‘The effect of skipping combination with body weight training on cardiorespiratory endurance and body mass index (BMI) as a COVID-19 prevention effort for overweight adolescents’, *Jurnal Keolahragaan*, 9(2), pp. 220–230. <https://doi.org/10.21831/jk.v9i2.41678>.
- National Cancer Institute. (2025) *Obesity and Cancer Fact Sheet*. Bethesda, MD: National Cancer Institute.
- Naufal, Z.R., Karlitasari, L. and Wahyuni, Y. (2022) ‘Penghitung ideal massa lemak tubuh menggunakan website’, *JUBIKOM: Jurnal Aplikasi Bisnis dan Komputer*, 2(1).
- Netra Wirakhmi, I. and Purnawan, I. (2023) ‘Hubungan aktivitas fisik dengan hipertensi pada lanjut usia di Puskesmas Kutasari’, *Jurnal untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 7(1).
- Nisa Suryani Mangopa, N. et al. (2023) ‘Hubungan aktivitas fisik dengan overweight saat pandemi pada remaja’, *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 3(1).

- Nunes, E.A. *et al.* (2022) 'Systematic review and meta-analysis of protein intake and resistance training on changes in lean body mass and muscle strength', *British Journal of Sports Medicine*.
- Oktaria, A. (2024) 'Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan kejadian obesitas pada mahasiswa', *Jurnal Gizi dan Kesehatan*, 16(1), pp. 45–53.
- Purnamasari, D.U. *et al.* (2022) 'Hubungan asupan energi, protein, dan aktivitas fisik dengan status gizi pada dewasa muda', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(4), pp. 190–198.
- Pratiwi, A., Kuswari, M. and Nuzrina, R. (2023) 'Hubungan aktivitas fisik dan asupan protein dengan komposisi tubuh pada dewasa muda', *Jurnal Gizi Indonesia*, 12(2), pp. 95–103.
- Phillips, S.M. and Van Loon, L.J.C. (2011) 'Dietary protein for athletes: From requirements to optimum adaptation', *Journal of Sports Sciences*, 29(sup1), pp. S29–S38.
- Putri, A.N. *et al.* (2023) 'Pengaruh latihan resistensi terhadap perubahan komposisi tubuh pada individu overweight dan obesitas', *Jurnal Keolahragaan*, 11(2), pp. 120–130.
- Rahayu, S. *et al.* (2022) 'Pengaruh latihan fisik terhadap perubahan massa otot dan massa lemak pada dewasa muda', *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 21(1), pp. 35–44.
- Sari, D.P., Kuswari, M. and Nuzrina, R. (2023) 'Karakteristik awal komposisi tubuh sebagai faktor yang memengaruhi respons latihan pada dewasa muda', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 19(3), pp. 120–128.
- Schoenfeld, B.J., Grgic, J., Krieger, J. and Helms, E. (2021) 'Resistance training volume enhances muscle hypertrophy but not strength gains in trained individuals: A systematic review and meta-analysis', *Sports Medicine*, 51, pp. 223–233.
- Setiawan, B. *et al.* (2022) 'Pengaruh latihan resistensi terhadap peningkatan massa otot dan kebugaran fisik pada dewasa muda', *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), pp. 145–154.
- Suryani, E. and Wulandari, A. (2023) 'Hubungan kepatuhan latihan dengan perubahan komposisi tubuh pada program intervensi fisik', *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(1), pp. 65–74.
- Wahyuni, S., Setiawan, B. and Rimbawan. (2022) 'Pengaruh latihan resistensi terhadap perubahan massa otot dan komposisi tubuh pada dewasa muda', *Jurnal Keolahragaan*, 10(2), pp. 145–154.

World Health Organization. (2020) *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*. Geneva: World Health Organization.