

DAFTAR PUSTAKA

- Agdila, A. (2012). Perbedaan pengaruh latihan senam aerobik *low impact* dan senam *body language* terhadap penurunan berat badan pada kelompok ibu-ibu pemula di Karangasem. *Jurnal Pendidikan Olahraga dan Kesehatan*. Universitas Sebelas Maret, Surakarta. Diakses pada tanggal 7 Maret 2015 dari: <http://jurnal.fkip.uns.ac.id/index.php/penjaskesrek/article/download/939/594>.
- Anggraeni, A. C. (2012). *Asuhan gizi : nutritional care process*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Astawan, M., & Leomitro, A. (2009). *Khasiat whole grain*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Chandra, B. (2009). *Ilmu kedokteran, pencegahan dan komunitas*. Jakarta: EGC.
- Cyberhealth. (2010). Obesitas dan overweight samakah?. *Artikel Senior Gaya Hidup Sehat*. Diakses pada tanggal 4 April 2015 dari: <http://portal.cbn.net.id/cbprtl/cybermed/detail.aspx?x=Hot+Topic&y=cybermed|0|0|5|230>
- Dahlan, M. Sopiudin. (2014). *Statistik untuk kedokteran dan kesehatan*. Jakarta: Epidemiologi Indonesia.
- Dharma, K. K. (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. Jakarta: Trans Info Media.
- Departemen Pendidikan Nasional. (2008). *Kamus besar bahasa indonesia*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Dewantari, N. M., dkk. (2011). Perbedaan perubahan berat badan berdasarkan frekuensi senam aerobik. *Jurnal Ilmu Gizi, Vol.2 Nomor 1, 68-73*. Diakses pada tanggal 7 Maret 2015 dari: <http://poltekkes-denpasar.ac.id/files/JIG/V2N1/Dewantari.pdf>.
- Dinas Kesehatan Provinsi Jawa Tengah. (2010). *Sekilas kesehatan Provinsi DIY*. Dinas Kesehatan Jawa Tengah. Diakses pada tanggal 4 April 2015

dari: http://www.mpu.dinkesjatengprov.go.id/index.php?option=com_content&view=article&id=14%3Asekilas-kesehatan-prov-diy&lang=en

- Direktorat Jenderal Pengendalian Penyakit dan Penyehatan Lingkungan. (2010). *Pedoman pengendalian obesitas*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Efendi, F., & Makhfudli. (2009). *Keperawatan kesehatan komunitas: teori dan praktik dalam keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Fitriah, J. N. (2007). *Hubungan asupan zat gizi, aktivitas fisik, dengan status gizi pada peserta senam aerobik*. Skripsi: Universitas Diponegoro, Semarang. Diakses pada tanggal 28 April 2015 dari: <http://core.ac.uk/download/pdf/11725141.pdf>
- Gilang, M. (2007). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jakarta: Ganeca Exact.
- Giriwijoyo, S., & Sidik, D. Z. (2013). *Ilmu faal olahraga*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Hanafiah, J., & Amir, A. (2008). *Etika kedokteran dan hukum kesehatan*. Edisi 4. Jakarta: EGC.
- Irwansyah. (2006). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Jilid 3. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Isbayuputra, M. (2009). *Prevalens obesitas pada anak taman kanak-kanak di Kelurahan Cikini, Kecamatan Menteng, DKI Jakarta, dan hubungannya dengan faktor tingkat pendidikan orangtua*. Skripsi Kedokteran: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta.
- Ismail, A. H. (2013). *Sejarah senam aerobik*. Diakses pada tanggal 27 April 2015 dari: <https://www.scribd.com/doc/144409166/Sejarah-Senam-Aerobik>
- Ketut, S., dkk. (2013). Pengaruh senam aerobik *low impact* terhadap penurunan tingkat depresi pada narapidana wanita di lembaga pemasyarakatan Denpasar. *Jurnal Keperawatan*. Diakses pada tanggal 7 Maret 2015 dari: <http://ojs.unud.ac.id/index.php/coping/article/download/5597/4248>.

- Khomsan, A., & Anwar, F. (2008). *Sehat itu mudah, wujudkan hidup sehat dengan makanan tepat*. Jakarta: PT Mizan Publika.
- Mansjoer, A., Triyanti, K., Syafitri, R., Wardhani, W.I., Setiowulan, W. (2008). *Kapita selekta kedokteran Jilid 2*. Jakarta: Penerbit Media Aesculapulus FKUI.
- Marsden, K. (2008). *The complete book of food combining: panduan diet sehat terlengkap, terbaru, dan mudah sekali dipraktikkan*. Bandung: Penerbit Qanita.
- Melati. (2012). *Landasan teori dewasa awal*. Skripsi: Universitas Sumatera Utara. Diakses pada tanggal 14 Agustus 2015 dari : <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/28956/4/Chapter%20I.pdf>.
- Miftah. (2012). *Tinjauan pustaka obesitas dan olahraga*. Skripsi: Universitas Sumatera Utara, Medan. Diakses pada tanggal 27 April 2015 dari: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/32578/4/Chapter%20I.pdf>
- Mosby, Inc. (2009). *Mosby's dictionary of medicine, nursing & health professions*. St. Louis, Mo: Mosby/Elsevier.
- Nenggala, A. K. (2006). *Pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan*. Bandung: Grafindo Media Pratama.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraliyah, dkk. (2014). Aktivitas fisik dan durasi tidur pada penderita overweight dan obesitas mahasiswa Universitas Hasanuddin. *Jurnal*. Diakses pada tanggal 14 Agustus 2015 dari: <http://repository.unhas.ac.id/handle/123456789/10746>
- Nurmalina. (2011). *Pencegahan dan manajemen obesitas*. Bandung: Elex Media Komputindo.
- Nursalam. (2013). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2010). *Fundamental keperawatan*. Edisi 7. Jakarta: Salemba Medika.
- Pradnyawati, N. M., dkk. (2014). Frekuensi latihan tiga kali seminggu pada tari baris modern dapat menurunkan presentase lemak tubuh. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. Diakses pada tanggal 7 Maret 2015 dari : <http://ojs.unud.ac.id/index.php/mifi/article/download/8435/6293>
- Rais, S. (2009). *Jadi Jutawan dari Hobi*. Yogyakarta: Indonesia Tera.
- Ramayulis, R., & Lesmana, L.C. (2008). *17 alternatif untuk langsing*. Jakarta: Swadaya.
- Rizky. (2011). *Tinjauan pustaka aktivitas fisik*. Skripsi: Universitas Sumatera Utara, Medan. Diakses pada tanggal 28 April 2014 dari: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/27419/4/Chapter%20II.pdf>
- Saputra, A., dkk. (2015). Pengaruh senam poco-poco terhadap kadar kolesterol *low density lipoprotein* darah. *Jurnal e-Biomedik*. Diakses pada tanggal 7 Maret 2015 dari : <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/ebiomedik/article/download/6503/6028>.
- Sari. (2010). *Tinjauan pustaka konsep perilaku*. Skripsi: Universitas Sumatera Utara, Medan. Diakses pada tanggal 17 Juli 2014 dari: <http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/16616/4/Chapter%20I.pdf>.
- Sari, D.P. (2012). *Hubungan pola makan siswa obesitas kelas XI dengan aktivitas fisik di SMA Islam Sultan Agung 1 Semarang*. Skripsi: UNIMUS, Semarang. Diakses pada tanggal 27 April 2015 dari: <http://digilib.unimus.ac.id/download.php?id=9893>
- Semiun, Y. (2006). *Kesehatan mental I*. Yogyakarta: Kanisius.
- Setiadi. (2013). *Konsep dan praktik penulisan riset keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sientia, F. (2012). Pengaruh latihan senam aerobik terhadap perubahan berat badan pada peserta klub kebugaran. *Jurnal Media Medika Muda*.

Diakses pada tanggal 25 April 2015 dari: <http://ejournal-s1.undip.ac.id/index.php/medico/article/download/1707/1698>.

- Sitorus, R. (2008) . *Pedoman perawatan kesehatan anak*. Bandung: Yama Widya.
- Sriwahyuniati, C. Fajar. (2009). *Pelatihan senam aerobik produk FIK UNY untuk instruktur senam fomi Kota Yogyakarta*. Yogyakarta: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Strategi nasional penerapan pola konsumsi dan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit tidak menular*. (2012). Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia
- Sudargo, T., Freitag, H., Rosiyani, F., Kusmayanti, N.A. (2014). *Pola makan dan obesitas*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press
- Sugiyono. (2012). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Riset Kesehatan Dasar. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Tandra, H. (2009). *Segala sesuatu yang harus anda ketahui tentang osteoporosis : mengenal, mengatasi, dan mencegah tulang keropos*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- The gale encyclopedia of medicine*. (2008). The University of Michigan : Gale Research Company.
- Tim Bina Gizi Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Pedoman gizi olahraga prestasi. E-book Gizi dan Olahraga*. Diakses pada tanggal 27 April 2015 dari: <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/Buku%20Gizi%20OlahRaga%20Atlet.pdf>
- Toruan, P.L. (2007). *Fat-loss not weight-loss: gemuk tapi ramping*. Jakarta: Trans Media.
- Utami, P. (2013). *Diet aman dan sehat berkat herbal*. Jakarta: Fmedia.

Utomo, Galih Tri, dkk. (2012). Latihan senam aerobik uuntuk menurunkan berat badan, lemak, dan kolesterol. *Journal of Sport Sciences*. Diakses pada tanggal 7 Maret 2015 dari: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf/article/download/205/235>

Wawan, A., & Dewi, M. (2010). *Teori dan pengukuran pengetahuan, sikap, dan perilaku manusia*. Yogyakarta: Nuha Medika.

Yudama, Z. (2014). *Tinjauan pustaka komposisi tubuh*. Diponegoro University Institutional Repository (UNDIP-IR), Semarang. Diakses pada tanggal 27 April 2015 dari : <http://eprints.undip.ac.id>.

Yudha, M. (2006). *Fitness*. Jakarta: Penebar Plus.

STIKES BETHESDA YAKKUM