

## DAFTAR PUSTAKA

- Adrian Kevin (2018). *Hal yang berpengaruh pada denyut nadi*. alodock
- Ahmad Rusly (2008). *Filsafat Olahraga*, Fakultas Ilmu Keolahragaan; Universitas Negeri Medan.
- Ajuna Fatkurahman; *Menjaga Kebugaran Jasmani Dengan Bersepeda*, Dosen Jurusan Pendidikan Dan Rekreasi FIK-UNY.
- Agustin.S.P. dan Pertiwi.S.P (2019). *Pengaruh pola makan tidak seimbang dan kurangnya aktivitas fisik menyebabkan terjadinya obesitas*.
- Budiarto Eko (2001). *Biostatistika; untuk kedokteran dan kesehatan masyarakat*. Penerbit; Buku Kedokteran EGC. Jakarta.
- Entjang Indan(2000). *Ilmu Kesehatan Masyarakat*. Penerbit ; PT Citra Aditya Bakti, Jakarta..
- Ganong William.F (1983). *Fisiologi Kedokteran*. Penerbit ; Buku Kedokteran Anggota IKAPI, edisi 10, Jakarta.
- Gischa Serafica (2020) *metabolism: pengertian, proses dan faktornya*. Kompas.com
- Guyton C Arthur (1983). *Fisiologi Kedokteran*. Penerbit ; CV. EGC Buku Kedokteran Edisi 5, Bagian 1. Jakarta-Utara.
- Guyton C Arthur (1983). *Fisiologi Kedokteran*. Penerbit ; CV. EGC Buku Kedokteran Edisi 5, Bagian 2. Jakarta-Utara.
- Hairy Junusul (1989). *Fisiologi Olahraga*, jilid 1 ; Departemen Pendidikan Dan Kebudayaan, Jakarta.
- Harsono (1988). *Choaching dan aspek-aspek psikologi dalam Choaching*, Jakarta; CV Tembakau Kusu.
- Herwanto. M. E., Lintong. F Dan Rumampuk. J. F. (2016). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pria Dewasa: Jurnal E-Biomedik (Ebm)*. Vol.4(1):1-2.
- Irwan Anwari. Volume 01 (2007). *Metabolisme energi tubuh & olahraga*. Sports Science Brief.
- Indriyani. P., Supriyatno. H Dan Santoso. A. (2007). *Pengaruh Latihan Fisik; Senam Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada*

***Penderita Dm Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Bukateja Purbalingga: Media Ners. Volume.1(2):3-4.***

- Khatimah Husnul (2018). *Ilustrasi bersepeda*, Bogor; AYOBOGOR.COM
- Kurniawan.A(2021) *perbedaan olahraga aerobic dan anaerobic*.healthline.com
- Kurniawan. A. A Dan Wuryaningsih. Y. N. S. ***Rekomendasi Latihan Fisik Untuk Diabetes Melitus Tipe 2***; Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana. Vol.1(3)-5.
- Lehrer Steven (1994). ***Memahami Bunyi & Bising Jantung Anak***. Penerbit ; Binarupa Aksara, Jakarta.
- McIntosh Jonathan (2004). *Sejarah sepeda*, Jakarta, Indonesia
- Mahdia. F. F., Susanto. H. S Dan Adi. M. S. (2018). ***Hubungan Antara Kebiasaan Olahraga Dengan Kadar Gula Darah Penderita Diabetes Mellitus Tipe 2 (Studi Di Puskesmas Rowosari Kota Semarang Tahun 2018)***; Jurnal Kesehatan Masyarakat (E-Journal). Vol.6(5):4.
- Marianti.(2019). ***Arti tinggi rendahnya kadar gula darah***, Alodock
- Noer Sjaifoellah, 1996. ***Ilmu Penyakit Dalam***.Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Notoatmodjo Soekidjo (1993). ***Metodologi Penelitian Kesehatan***, penerbit:PT. Rineka Cipta, Jakarta
- Nur. A., Wilya. P Dan Ramadhan. R. (2016). ***Kebiasaan Aktivitas Fisik Pasien Diabetes Mellitus Terhadap Kadar Gula Darah Di Rumah Sakit Umum Dr. Fauziah Bireuen: Sel. Vol.3(2):1-8.***
- Paramitha. G. M. (2014). ***Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Pada Pasien Diabetes Mellitus Tipe 2***; Naskah Publikasi: 10-14.
- Paramitha Tasya (2018). ***Orang yang mengalami kegemukan atau obesitas***, hallodock
- Pramono.A.L (2018). ***Mengapa orang gemuk rentan kena diabetes***, guesehat.
- Prativi Okta Gilang,Soegyanto,Sutardji(2013) *pengaruh aktivitas olahraga terhadap kebugaran jasmani*. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jssf>
- Puspitasari Leny(2020). ***Angka Diabetes di Indonesia semakin tinggi***. Diunduh 31 Januari 2020. <https://www.siloamhospitals.com/Contents/News-Events/Advertorial/2020/01/31/02/10/Angka-Diabetes-di-Indonesia-Semakin-Tinggi-Berikut-Faktanya>.
- Qohhar Wildan. Volume 1, No1. (2017). ***Dampak bersepeda ke sekolah terhadap kebugaran jasmani siswa di SMA Negeri se-kota Serang***.
- Rantosa Safutra ( 2020). ***Sepeda gunung***.

- Rosimarina Vienna (2019). *Tips menjaga detak jantung normal*.alodock
- Savitri Tania. (2020). *Beragam manfaat bersepeda bagi kesehatan*. Diunduh 8 Juli 2020. <https://hellosehat.com/hidup-sehat/tips-sehat/manfaat-bersepeda-bagi-kesehatan/#gref>.
- Soerachmad Soesilowati (1983) *Diabetes Mellitus*. RS Hasan Sadikin, Bandung.
- Tjokroprawiro Akandar (1991) *Diabetes Mellitus*. Penerbit ; PT Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Yuliasih. (2018). *Pengaruh Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Gula Darah Pada Pria Dewasa*: Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan:1-4.
- Yunir EM (2019) *Kemenkes Terjadi Prevelensi Diabetes Di Indonesia*: Akurat.co/gayahidup/id-853617-read-kemenkes-pasti-terjadi-peningkatan-prevelensi-di-indonesia
- Wikipedia (2019) *bersepeda sebagai moda transportasi*.
- Willy Tjin (2018). *Obesitas*, Hallodock.

THE  
*Character Building*  
UNIVERSITY