DAFTAR PUSTAKA

Ahadi, G. D., Nur, N., & Ersela, L. (2023). The Simulation Study of Normality Test Using Kolmogorov-Smirnov, Anderson-Darling, and Shapiro Wilk. *Eigen Mathematics Journal*, *6*(1), 11-19

Aliriad, Hilmy. "Senam Lantai." (2024): 1-89.

Amrynia, S. U., & Prameswari, G. N. (2022). Hubungan Pola Makan, Sedentary Lifestyle, dan Durasi Tidur dengan Kejadian Gizi Lebih Pada Remaja (Studi Kasus di SMA Negeri 1 Demak). *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, *2*(1), 112-121.

Andrini, Putri, et al. Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian *Overweight* Pada Remaja. *Jurnal Kesehatan Mercusuar*, 2023, 6.2: 019-027.

Achirda, Nur & Sativani Zahra. (2024). Senam Aerobic *Low impact*. Tasikmalaya: Perkumpulan Rumah Cemerlang Indonesia.

Ariani, Farida, et al. "Penentuan Kadar Lemak Pada Tepung Terigu dan Tepung Maizena Menggunakan Metode Soxhlet." *GANEC SWARA* 18.1 (2024): 172-176.

Awaliya, H. B. P., Pradigdo, S. F., & Nugraheni, S. A. (2020). Kurangnya Konsumsi Buah dan Sayur Sebagai Faktor Risiko Kejadian *Overweight* Pada Remaja Putri (Studi pada Mahasiswi di Salah Satu Universitas di Kota Semarang). *Jurnal Ilmiah Mahasiswa*, *10*(2), 34-38.

Banjarnahor, R. O., Banurea, F. F., Panjaitan, J. O., Pasaribu, R. S. P., & Hafni, I. (2022). Faktor-Faktor Risiko Penyebab Kelebihan Berat Badan dan Obesitas pada Anak dan Remaja: Studi Literatur. TROPHICO: Tropical Public Health Journal, 2(1), 35–45. https://doi.org/10.32734/trophico.v2i1.8657

Budiwanto, S. (2022). Metode latihan olahraga. Malang: Universitas Negeri Malang.

Darsi, H. (2018). Pengaruh senam aerobic *low impact* terhadap peningkatan v02MAX. *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga*, *1*(2), 42-51.

Eka Novita Indra. (2007). Kontribusi Latihan Pada Metabolisme Lemak. *Jurnal MEDIKORA*, 3(1), 42-60

Eli, Andi Paraqleta Nur, Imran Safei, and Rachmat Faisal Syamsu. "Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian *Overweight* pada Tenaga Kependidikan di Universitas Muslim Indonesia." *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran* 2.12 (2022): 914-922.

Eva Farida, Indra Kasih & Sinung Nugroho. (2022). Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik. Bandung: Widina Bhakti Persada Bandung.

Fitri, A. dkk (2023).Dasar Dasar Statistika Untuk Penelitian. Yayasan Kita Menulis

Fitri Yani Arbie, Vera Tasentimbang Harikedua, Denny Indra Setiawan, Rahma Labatjo, Nur Ayu Ruhmayanti. (2022). *Overweight* dan Obesitas Pada Remaja Serta Pengaruhnya Terhadap Kesehatan Tulang. Gorontalo: CV Mitra Keluarga Sehat.

Giri Wiarto. (2021). Fisiologi Olahraga dan Latihan; Respon Fisiologi TubuhTerhadap Olahraga. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Guyton. (1995). Fisiologi Manusia dan Mekanisme Penyakit. Jakarta: EGC

Hasibuan Eddy S. Raja, Ika Endah Puspita Sari. (2021). Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik *Low impact* Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan. *Jurnal dunia pendidikan*. 2(1): 12-16.

Heriyanto, Mira Hapsari. 2012. Hubungan Asupan Gizi dan Faktor Lain dengan Persen Lemak Tubuh pada Mahasiswi Proi Gizi dan Ilmu Komunikasi UI Angkatan 2019. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia. Depok.

Hidayat, A. A. (2021a). Cara Mudah Menghitung Besar Sampel. Geger Sunten. https://books.google.co.id/books?id=qqMaEAAAQBAJ

Iba Zainuddin, Aditya Wardhana. (2024). Operasionalisasi Variabel, Skala Pengukuran & Intrumen Penelitian Kuantitatif. Purbalingga: Eureka Media Aksara

Ilhamjaya Patelonggi. (2000). Fisiologi Olahraga. Makasar: Faal Fakultas Kedokteran Universitas Hasanudin.

Ismalasari, Rini, et al. "Peningkatan Kebugaran Jasmani Melalui Olahraga Senam dan Sosialisasi Kesehatan." *PROFICIO* 6.1 (2025): 599-604.

Natesan, V., & Kim, S. J. (2021). Lipid Metabolism, Disorders and Therapeutic Drugs-Review. Biomolecules and Therapeutics, 29(6), 596–604. https://doi.org/10.4062/biomolther.2021.122

Nelson, D. L., & Cox, M. M. (2017). *Lehninger Principles of Biochemistry* (7th Edition). W.H. Freeman and Company.

Noor, Yunita Ella Isdianti, Edi Sugiarto, and Adenia Siti Fatimah. "The Description of Obesity Among Housewifes in The World." *Jurnal Gizi dan Kesehatan* 14.1 (2022): 34-42.

Poedjiadi, A. (1994). Dasar-dasar Biokimia. Jakarta : Penerbit Universitas Indonesia (UI-Press).

Primayanti, Intan, and Balkis Ratu NL Esser. "Pelatihan Senam Aerobik Pada Ibu-Ibu Pkk Desa Danger Selatan Kecamatan Masbagik." *Al-Tafani: Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat* 1.1 (2023): 46-50.

Reras, Rafael Ch, et al. "Pengaruh Latihan Push-UP Terhadap Akurasi Shooting Three-Point Dalam Bola Basket pada UKM Basket Unimuda Sorong." *Indonesian Research Journal on Education* 4.2 (2024): 526-530.

Rohendi, Andang, Hendra Rustiawan, and Sri Maryati. "Hubungan Persentase Lemak Tubuh Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani." *Jurnal Wahana Pendidikan* 7.1 (2020): 1-8.

Rubiyatno, Eka Supriatna, Maharani Fatima Gandasari. (2023). Latihan Senam Aerobic Intensitas Sedang (*Low impact*) terhadap Penurunan Persen Lemak Tubuh dan Berat Badan. *Jurnal Ilmu Olahraga.* 4(1):78-86.

Rusminingsih Esri, Supardi & Marwanti. (2023). Latihan Senam Low-Impact Pada Perempuan Dengan Obesitas. *Jurnal Pengabdian Masyarakat.* 1(3): 22-27.

Sandjaja dan Sudikno. 2014. Prevalensi gizi lebih dan obesitas penduduk dewasa di Indonesia. Gizi Indonesia, 28(2): 1–7.

Saputri, R. K., Al-Bari, A., & Pitaloka, R. I. K. (2021). Hubungan Status Gizi dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi Remaja. *Jurnal Gizi*, *10*(2), 10-19.

Saraswati, Siwi Kurnia, et al. "Literature Review: Faktor Risiko Penyebab Obesitas." *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia* 20.1 (2021): 70-74.

Sembiring, Heka Maya Sari Br, et al. "Penyuluhan Senam Aerobik pada Masyarakat di Perumahan Milala Rumah Tengah Medan."*PUAN INDONESIA* 6.1 (2024): 333-340.

Septiyanti, Seniwati. (2020). Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan.* 2(3): 118-127.

Setiawati, F. S., Mahmudiono, T., Ramadhani, N., & Hidayati, K. F. (2019). Intensitas Penggunaan Media Sosial, Kebiasaan Olahraga, dan Obesitas Pada Remaja Di SMA Negeri 6 Surabaya Tahun 2019. Amerta Nutrition, 3(3), 142. https://doi.org/10.20473/amnt.v3i3.2019.142-148

Sidik, D. Z., Pesurnay, P. L., & Afari, L. (2019). *Pelatihan Kondisi Fisik*.

Sugiyono. (2020). *Metodologi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*.

Sumarni, Sumarni, and Elli Yane Bangkele. "Persepsi Orang Tua, Guru Dan Tenaga Kesehatan Tentang Obesitas Pada Anak Dan Remaja." *Healthy Tadulako Journal (Jurnal Kesehatan Tadulako)* 9.1 (2023): 58-64.

Tandra. (2023). *Jaga Mulut Jamu Untuk Obesitas*.

Trisnawari, Adi. (2010). Senam Aerobik. Semarang: Aneka ilmu.

WHO. (2022). Physical Activity. https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physical-activity

Zulissetiana, Eka Febri, et al. "Upaya pencegahan sindrom metabolik dan obesitas melalui perubahan pola eating habits, screen-based activities serta peningkatan aktivitas fisik pada anak dan remaja." *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Humanity and Medicine* 1.2 (2020): 76-85.