

## DAFTAR PUSTAKA

- Adi, Rianto. 2015. *Metodologi Penelitian Sosial dan Hukum*. Jakarta: Granit
- Agustin, Farida, dkk. 2018. *Pengetahuan, Sikap, dan Perilaku Gizi Seimbang Terhadap Status Gizi Lebih Pada Pegawai Rumah Sakit Penyakit Infeksi Sulianti Saroso Jakarta Utara*. Ilmu Gizi Indonesia. Vol. 01. No. 02
- AHA. 2021. *Heart Disease & Stroke Statistical Update Fact Sheet Global Burden Of Disease*. American Heart Association, Cardiovascular Disease
- Ahmad Syauqy, Amelia Dwi Fitri 2019. *Pemeriksaan Kadar Kolesterol Darah Pada Masyarakat Umum Yang Berkunjung Ke Taman Jomblo Kota Jambi Sebagai Skrining Awal Hiperkolesterolemia*. Medic, Volume 2, Nomor 1, April 2019,
- Akhfiya, M., Syamsianah, A., & Mufnaetty. (2018). *Kadar Kolesterol Total Wanita Menopause Hiperkolesterolemia Sesudah Pemberian Teh Buah Tin*. Jurnal Gizi, 7
- Anies. 2005. *Penyakit Akibat Kerja*. Jakarta: PT.Elex Media Komputindo
- Anizar 2009. *Teknik Keselamatan dan Kesehatan Kerja Industri*. Yogyakarta; Graha Ilmu
- Ariyani, Chintia. *Perbandingan Efek Kerja Senam Body Language Dan Senam Aerobik Selama 45 Menit Terhadap Perubahan Kadar Kolesterol Total Dalam Darah Pada Ibu-Ibu Member Power Gym*. 2017. Phd Thesis. Universitas Negeri Jakarta.
- Astuti, R. D., 2009. *Analisa Pengaruh Aktivitas Kerja Dan Beban Angkat Terhadap Kelelahan Musculoskeletal*. Gema Teknik Majalah Ilmiah Teknik, 10(2)
- Ayu, A. M., Mutalazimah, & Herawati, I. 2018. *Hubungan Frekuensi Senam Aerobik dan Asupan Kolesterol Terhadap Kadar Kolesterol Darah Wanita Usia Subur Di Pusat Kebgaran Syahriah Agung Fitnes Makamhaji*. Jurnal Kesehatan.
- Aziza, Z. & Dieny, FF. 2015. *Perbedaan Aktivitas Fisik Intensitas Berat, Asupan Zat Gizi Makro, Persentase Lemak Tubuh, Dan Lingkar Perut Antara Pekerja Bagian Produksi Dan Administrasi PT. Pupuk Kujang Cikampek*. Journal of Nutrition College, vol. 4, no. 2, pp. 96-103
- Brown, J.E. 2012. *Nutrition Through The Life Cycle (2 nd Ed)*. USA: Wadsworth.

- Cooper, K.H, 1983. *The Aerobic Ways*. New York: M Evans and company, Inc: 30
- Deagita Brilianti. 2022. *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Mahasiswa Dengan Obesitas Di Universitas Muhammadiyah Yogyakarta*. S1 thesis, Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Dana, Yoga Adhi, and Hanifah Maharani. "Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kadar Kolesterol pada Karyawan dan Mahasiswi Politeknik Kudus." *Florona: Jurnal Ilmiah Kesehatan* 1.1 (2022): 1-9.
- Desi Handayani, E., Herliawati & Rizona F. 2020. *Pengaruh Senam Ergonomis terhadap Kadar Kolesterol Darah pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Wredha teratai Palembang*
- Durstine, Larry. *Program Olahraga: Kolesterol Tinggi*. Yogyakarta : PT Citra AjiPramana. 2012.
- Evania. 2018. *Pengaruh Terapi Bekam terhadap Kadar Kolesterol Total pada Pasien Hiperkolesterolemia di Klinik Pengobatan Islami dan Bekam Samarinda*.
- Fahreza., Hasni, D., Vani, A.T., & Jelmila, S.N. (2020). *Gambaran Kadar Total Kolesterol pada Pasien Prolanis yang Mendapat Terapi Simvastatin di Puskesmas Air Dingin 2018*. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 19
- Giriwijoyo, S. dan Sidik, D.Z. 2013. *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga): Fungsi Tubuh Manusia pada Olahraga untuk Kesehatan dan Prestasi*. Bandung: Remaja Rosdakkar
- Graha K.C. 2010. *Kolesterol*. Jakarta: PT Elex Media Komputido
- Hastono, Sutanto Priyo. 2007. *Modul Analisis Data*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Hastuty, Y. D. 2018. *Perbedaan Kadar Kolesterol Orang yang Obesitas dengan Orang yang Non Obesitas*. *Averrous: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Malikussaleh*, 1(2), 47
- Jafar Sitti Rusdianah. 2019. *Penurunan Tingkat Kelelahan Pasien Gagal Ginjal Yang Menjalani Hemodialisis Melalui Promosi Kesehatan Teknik Relaksasi Nafas Dalam*. *Jurnal Keperawatan Terpadu*. Retrieved From : <http://jkt.poltekkesmataram.ac.id/index.php/home/index>

- Jayanti, K. D., & Or, M. 2021. *Senam Aerobik*. Media Sains Indonesia.
- Kemenkes RI, 2017. *Profil Penyakit Tidak Menular*. Direktorat Jendela Penyakit Tidak Menular.
- Kemenkes, R. 2018. *Manfaat Aktivitas Fisik - Direktorat P2PTM*. Available at: <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/infographicp2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/manfaataktivitas-fisik>
- Lapau, Buchari. 2012. *Metode Penelitian Kesehatan Metode Ilmiah Penulisan Skripsi, Tesis, dan Disertasi*. Jakarta: IKAPI
- Latuheru RV, Elisano PA, and Aprilo I. 2022. *Sport, Health and Receptions Society In Sedentary Lifestyle*. *Journal of Physical Education*, 11(2), pp. 86– 91. Available at: <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/peshr>
- Lestari, R. P. I., & Novianti, A. 2020. *Hubungan Kebiasaan Olahraga, Rasio Lingkar Pinggang Pinggul, dan Kebiasaan Merokok dengan Kadar Kolesterol Total Pasien Poliklinik Jantung*. Svasta Harena: Jurnal Ilmiah Gizi, 1(1), 18-30
- Listyaningrum, AA. 2019. *Uji Kesesuaian Kadar Kolesterol Pada Serum Lipemik Yang Diolah Dengan Flokulan Alfasiklodekstrin Dan High Speed Sentrifugasi*. Skripsi Poltekes Yogyakarta.
- Ma'rufi, R., dan Rosita, L. 2014. *Hubungan Dislipidemia dan Kejadian Penyakit Jantung Koroner*. JKKI. vol. 6, no. 1
- Maksum, Ali. 2018. *Metodologi Penelitian dalam Olahraga*. Surabaya: Unesa University Press.
- Maulida, M., Mayasari, D., & Rahmayani, F. 2018. *Pengaruh Rasio Kolesterol Total terhadap High Density Lipoprotein (HDL) pada Kejadian Stroke Iskemik The Influence of Total Cholesterol Ratio Against High Density Lipoprotein (HDL) in The Incidence of Ischemic Stroke*. 7(21), 214–218.
- Mumpuni Y., Wulandari A., 2011. *Cara Jitu Mengatasi Kolesterol*. Yogyakarta: Andi.
- Muslich, C. N., Sugiyanti, D., & Hartanti, D. (2022). Pengaruh Senam Aerobik dan Konseling Gizi terhadap Profil Kolesterol Total Wanita Obesitas. *Nutri-Sains: Jurnal Gizi, Pangan dan Aplikasinya*, 6(2), 87-98.

- Nainggolan, O, Indrawati, L, & Pradono, J 2019, *Kebugaran Jasmani Menurut instrument GPAQ dibandingkan dengan VO2max pada wanita umur 25 sampai 54 tahun*, Buletin Penelitian Sistem Kesehatan, vol. 21, no. 4.
- Nazarena, Y., Sadiq, A., & Telisa, I. (2022). *Status Gizi Berdasarkan Lingkar Lengan Atas (LLA) dan Indeks Massa Tubuh (IMT) Serta Asupan Zat Gizi Penderita Hiperkolesterolemia: Relationship between Diet, Sleep Quality, and Physical Activity with Nutritional Status in Elementary School Children During Limited Face-to-Face Learning*. JURNAL GIZI DAN KESEHATAN, 14(2), 294-308.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Nurmianto E. 2003, *Ergonomi: Konsep Dasar dan Aplikasinya*. Surabaya: Guna Widya.
- Nurmianto, Eko. 2008. *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasi*. Edisi kedua. Surabaya: Prima Printing.
- Nursalam. 2017. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan (4th ed)*. Jakarta : Salemba Medika.
- Praptomo, Agus Joko dkk. 2016. *Metodologi Riset Kesehatan Teknologi Laboratorium Medik dan Bidang Kesehatan Lainnya*. Deepublish: Yogyakarta.
- Prisilia Kurnia Wati, H. S. 2020. *Gambaran Kadar Kolesterol Pada Wanita Lansia Yang Mengonsumsi Teh Hitam Di Panti Jompo Aisyiyah Kelurahan Sumber Prisilia*. Journal of Nutrition College, 3(1), 11–19
- Priyanto, Aris. 2018. *Sehat Negeriku dengan Senam Aerobik*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan
- Puspitasari, Emy. 2018. *Analisis Beberapa Faktor Risiko Hiperkolesterolemia Pada Calon Jemaah Berdasarkan Siskohatkes Tahap 2 di Kabupaten Magetan*. Skripsi. Stiker Bhakti Husada Mulia Madiun
- Rizki Romodhona Fitri, R. O. M. O. *Hubungan asupan lemak, kolesterol dan status gizi dengan kadar kolesterol pasien hiperkolesterolemia rawat jalan di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. Diss. Institut Teknologi Sain dan Kesehatan PKU Muhammadiyah Surakarta, 2019.
- Ruslianti, D. 2014. *Kolesterol Tinggi Bukan Untuk Ditakuti*. Jakarta: Fmedia

- Sabri, L. & Hastono, S. 2010. *Statistik Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Santi, N. K. D.R., Parwati P. A., & Mirayanti, N. K. A. 2019. *Perbedaan Kadar Kolesterol Total Darah Pada Pekerja Kantoran dan Pekerja Kasar*. *Jurnal Penelitian Dan Kajian Ilmiah Kesehatan*, 5(2), 115-119.
- Sari, Y. D., Prihatini, S., & Bantas, K. 2014. *Asupan serat makanan dan kadar kolesterol-LDL*. *Panel Gizi Makan*, 37(1), 51–58
- Sastroasmoro, Sudigdo & Ismael, Sofyan. 2008. *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis*. Edisi ke-3. Jakarta: Sagung Seto.
- Siregar, A., & Lamuli, M. (2018). *Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact Selama 45 Menit Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Unimed Healthy Community (UHC) Unimed* (Doctoral Dissertation, Unimed).
- Sitepu N, 2021, *Gambaran Kadar Kolesterol Pada Obesitas Usia Dewasa (Systematic Review)*. Poltekkes Kemenkes Medan Jurusan Analisis Kesehatan.<http://repo.poltekkesmedan.ac.id/jspui/bitstream/123456789/5032>
- Situmorang, M. R. J. S., Jamaluddin, & Rahmawati. 2021. *Efektifitas Senam Aerobik Prolanis Terhadap Kolesterol Darah Penderita Hipertensi*. *Jurnal Keperawatan*, 13(1), 183–190.
- Subandrate, Diba, M. F., Salni. 2019. *Uji Sitotoksik Ekstrak dan Fraksi Dendrophloe Pentandra (L) Miq pada Sel T47D*. *Jurnal Kimia Sains dan Aplikasi*. 23(3): 73-78
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta.
- Sukarni, AW & Priyono, D. 2017. *Pengaruh Terapi Bekam Basah terhadap Penurunan Kadar Kolesterol pada Penderita Hiperkolesterolemia di Wilayah Kerja UPK Puskesmas Alianyang*.
- Suma'mur P.K., 2013. *Higiene Perusahaan dan Kesehatan Kerja*. Jakarta: Sagung Seto.
- Thompson P.D., Rader D.J. 2001. *Does Exercise Increase HDL Cholesterol in Those Who Need It the Most. Arteriosclerosis, Thrombosis, and Vascular Biology*. American Heart Association, 21:1097-1098

- Tunggul Waloya, Rimbawan, dan Nuri Andarwulan. 2013. *Hubungan Antara Konsumsi Pangan Dan AKtivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Darah Pria Dan Wanita Dewasa di Bogor*. Bogor, 8 (1)
- Ulfah, Mariya., Handyana Sukandar dan Afiatin. 2017. *Hubungan Kadar Kolesterol Total dengan Tekanan Darah pada Masyarakat Jatinangor*. *Jurnal Sistem Kesehatan*. Volume 3 Nomor 2. Desember 2017. Sumedang: Fakultas Kedokteran Universitas Padjajdaran.
- Waani, Oktavia T., Murniati Tiho dan Stefana H.M. Kaligis. 2018. *Gambaran Kadar Kolesterol Total Darah pada Pekerja Kantor*. *Jurnal e-Biomedik*. Volume 4 Nomor 2. Juli-Desember 2018. Manado: Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado.
- Wasis. 2008. *Pedoman Riset Praktis untuk Profesi Keperawatan*. Jakarta: EGC.
- Wicaksono, Ferri. 2011. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Ghalia Indonesia Printing.
- Wildan, A. D. E., Fachry, R., Studi, P., Dokter, P., Kedokteran, F., Ilmu, D. A. N., Islam, U., Maulana, N., & Ibrahim, M. 2020. *Diet Hipertensi Dengan Derajat Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo Tahun 2020 Di Wilayah Kerja Puskesmas Junrejo*.
- Yani, M. 2020. *Mengendalikan Kadar Kolesterol pada Hiperkolesterolemia*. Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi),
- Yusnia, A. 2020. *Senam Aerobik Low Impact sebagai Intervensi pada Anggota Keluarga dengan Hipertensi di Jorong Tigo Surau Kenagarian Koto Baru Kecamatan Baso Tahun 2020*.
- Zulganef, 2006. *Pemodelan Persamaan Struktur dan Aplikasinya Menggunakan AMOS 5*. Bandung: Pustaka.