

## DAFTAR PUSTAKA

- Alter, M. J. 2004. *Science of flexibility*. 3 rd (ed). Library of Congress Cataloging: USA
- Andrewa, J, Harrelson, G, dan Wilk, k. 2012. *Physical Rehabilitation of the Injured Athlete*. 4th (ed). Elsevier sounders: Philadelphia
- Bernardo, L.M. 2007. *The effectiveness of Pilates training in healthy adults: an appraisal of the research literature*. J Bodyw Mov Ther;11:106-10
- Cakmakci, O. 2011. *The Effect of 8 Week Pilates Exercise On Body Composition In Obese Women*. *Call.Antropol*, 35(4): 1045 – 1056.
- Departement of Health and Human Services, Center For Disease Control (CDC) and Prevention. 2009. *Overweigh and obesity*. Diakses 19 Juli 2015 <http://www.cdc.gov>.
- Depkes RI. 2009. *Profil Kesehatan Indonesia 2008*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Deutsch, dan Anderson. 2008. *Complementary Therapies for Physical Therapy*. United States: Saunders Elsevier.
- Dewi, L. R. 2015. *Senam Kecantikan*. Yogyakarta: Flash Books
- Direktorat Jendral Bina Gizi dan KIA. 2011. *Tabel IMT*. Kemenkes RI. Diakses: 10 Juli 2015. [www.gizikia.depkes.go.id/archiven/747/tabel](http://www.gizikia.depkes.go.id/archiven/747/tabel) - imt.
- Djoko, P. I. 2007. *Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan*. Yogyakarta: Andi Offset
- Emerya KDS, S.J.M, Ann Cotea, dan Julie, N. 2010. *The Effects Of a Pilates Training Program On Arm – Trunk Posture And Movement*. *Clinical Biomechanic*,25, 124 – 130.
- Fatmah, N. 2006. Persamaan (Equation) Tinggi Badan Manusia Usia Lanjut (Manula) Berdasarkan Usia dan Etnis pada 6 Panti Terpilih di DKI Jakarta dan Tangerang Tahun 2005. *Jurnal Makara Kesehatan*, Vol 10(1): 7-16.
- Febry, A. 2011. *Langsung Langsing dalam 4 Minggu*. Jakarta: PT.Wahyu Media.
- Fink, H.H, Burgoon, L.A, dan Mikesky, A.E. 2006. *Practical Application in Sport Nutrition*. Sudbury: Jones and Bartlett Publishers, hal: 316.
- Flegal, K.M, Carroll, M.D, Ogden, C.L, Curtin, L.R. 2010. *Prevalence and trends in obesity among US adults, 1999-2008*. *JAMA*. 303(3): 235-241.

- Fredericson, Michael, Akuthota, V, Ferreiro, A, Moore, T. 2008. *Core Stability Exercise Principles*. Curr.Sports Med.Rep, Vol. 7, No. 1.
- Gibson, R.S. 2005. *Principles of Nutritional Assessment*. 2nd ed. New York: Oxford University Press, hal: 261-62.
- Giriwijoyo, S, dan Sidik, D. 2012. *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Gotera, W, Aryana, S, Suastika, K, Santosa, A and Kuswardani, T. 2006. *Hubungan Antara Obesitas Sentral dengan Adipoknektin pada Pasien Geriatri dengan Penyakit Jantung Koroner*. KTI. Denpasar: Fakultas Kedokteran Unud.
- Gummerson. 2000. *Streching and Flexibility*. <http://www.emerossroads.com/bradapp/does/rec/streching/streching3.html>. Diakses pada 27 Juli 2015.
- Hadi, H. 2009. *Beban Ganda Masalah Gizi dan Implikasinya Terhadap Kebijakan Pembangunan Masyarakat*. Yogyakarta.
- Halomoan, 2004. *Karbohidrat*. Bagian Ilmu Gizi Fakultas Kedokteran Universitas Sumatra Utara.
- Hasdianah, R.H. 2014. *Gizi, Pemantapan Gizi, Diet, dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Herdman, A, dan Wood, J.G. 2003. *Pedoman Menjadi Sehat bagi Orang Sibuk*. Batam: Karisma.
- Hill, J.O. 2005. *Obesity: Etiology In Modern Nutrition In Health and Disease*. USA: Lippincot Williams.
- Indra. E. N. 2007. *Kontribusi Latihan Pada Metabolisme Lemak*. Medikora,vol(3), No: 1.42-60
- Julianto, P, dan Soeharso, S. 2005. *Survey Kesehatan Nasional: Survey Kesehatan Rumah Tangga (SKRT) 2004 Volume 3*. Jakarta: Kemenkes
- Kloubec, J. 2010. Pilates for improvement of muscle endurance, flexibility, balance, and posture. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(3): 661-667.
- Kumar, R. 2013. Effect Of 8 Week Pilates Exercise Training Program On Balance Of Untrained Male Youth Boys. *International Journal Of Behavior Social And Movement Siences*, Vol 2, Issue 4.
- Lailani, T.M. 2013. Hubungan Antara Peningkatan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Nyeri Punggung Bawah Pada Pasien Rawat Jalan di Poliklinik

- Saraf RSUD Dokter Soedarso Pontianak. Universitas Tanjungpura. *Jurnal Mahasiwa PSPD FK*. 1(1): 1-15.
- Larassati, Bramanti. N. 2013. Kebermaknaan Hidup pada Usia Dewasa Madya menghadapi Pengisian Sarang Kosong. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, Vol (2), No: 03.
- Misnadiarly. 2007. *Obesitas Sebagai Faktor Risiko Beberapa Penyakit*. Jakarta: Pustaka Obor Populer.
- Mubarak, I. W. Dkk., 2009. *Ilmu Kesehatan Masyarakat: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Medika.
- Nadesul, H. 2015. Memahami Olahraga Low Impact dan High Impact. Available <https://www.SahabatNestle.co.id/content/view/memahami-olahraga:lowimpact-dan-high-impact.html> (diakses tanggal 10 september 2015).
- National Institutes Of Health. 2006. *Obesity*. Available at [http://grants.nih.gov/grants/olaw/newsarchive\\_2006.htm](http://grants.nih.gov/grants/olaw/newsarchive_2006.htm) (Diakses tanggal 29 Juli 2015).
- Nurmalina, I. 2011. *Pencegahan & Manajemen Obesitas*. Bandung: Gramedia.
- Palar, C, M., Wongkar, D, dan Ticoalu, S,H,R. 2015. *Manfaat Latihan Olahraga Aerobik terhadap Kebugaran Fisik Manusia*, Journal e Biomedik (ebm), vol. (3), No: 1
- Perin, A, Ulbricht, L, Ricien, D.D.V, dan Neves, E.B. 2012. *Use of Biophoto Grammetry For Assessment Of Trunk Flexibility*. Locomotor Aparatus In Exercise And Sports. Original Article.
- Pudjiadi, A, dan Hegar, H.B. 2010. *Pedoman Pelayanan Medis Ikatan Dokter Anak Indonesia*. Jakarta: IDAI.
- Purnama, A. 2007. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh Dengan Fleksibilitas Lumbal Pada Laki-laki Dewasa Kelompok Umur 19-21 tahun*. (Online) [diakses 27 januari 2014]. Available from: [eprints.undip.ac.id/22217/](http://eprints.undip.ac.id/22217/).
- Putra, R.B.A. 2014. Software Tentang Fleksibilitas Atlet Senam. *Journal of Physical Education, Health and Sport*.
- Rahim, A.H. 2012. *Vertebrata*. Bandung: Sagung Seto.
- Ramsyuhada. 2011. Efek Senam Aerobik terhadap Jantung. Available at <http://Ramsyuhada.blogspot.com/2011/10/ii-efek-senam-aerobik-terhadapjantung.html> (diakses pada tanggal 9 september 2015).
- Rencana Aksi Pangan dan Gizi Nasional. 2000. Available at [www.Perpustakaan.depkes.go.id](http://www.Perpustakaan.depkes.go.id) (Diakses tanggal 29 Juli 2015).

- Riset Kesehatan Dasar Nasional. 2007. Available at: [www.litbang.depkes.go.id](http://www.litbang.depkes.go.id) (diakses 3 Juni 2015)
- Rodrigues, B, Cader, S, Torres, N, Oliveira, E. dan Dantas, E. 2010. Pilates method in personal autonomy, static balance and quality of life of elderly females. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 14, 195-202.
- Rogers, K, dan Gibson, A. L. 2009. Eight-week traditional mat Pilates training-program effects on adult fitness characteristics. *Research Quarterly for Exercise & Sport*, 80, 569-574.
- Schleicher, J. 2013. *Sit and Reach*. Available at [users.rowan.edu/~schlei25/TA/SitandReach.pdf](http://users.rowan.edu/~schlei25/TA/SitandReach.pdf). (diakses tanggal 28 Juli 2015).
- Segal, N.A, Hein J, dan Basford, J. 2004. *The effects of Pilates training on flexibility and body composition: an observational study*, *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 85, 1977–1981.
- Sekendiz, B, Altun, O, Korkusuz, F. dan Akin, S. 2007. Effects of pilates exercise on trunk strength, endurance and flexibility in sedentary adult females. *Journal of Bodywork and Movement Therapies*, 11, 318-326.
- Shah, dan Salvi. 2013. Pilates Exercise. *International Journal of Physiotherapy and Research*, Vol 1(4): 196 – 203.
- Sharkhey, B. 2003. *Kebugaran Kesehatan*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Ujiani, S. 2015. Hubungan Antara Usia dan Jenis Kelamin dengan Kadar Kolesterol Penderita Obesitas RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung. Tanjungkarang.
- Wahyuni. 2004. Latihan Peregangan untuk meningkatkan fleksibilitas punggung. *Infokes*, Vol 8 No 1 Maret – September.
- Wahlqvist, M. 1997. *Food And Nutrition In Australasia*. Sydney: Allen & Unwin.
- Warren, T.Y, Barry, V, Hooker, S.P, Sui, X, Church, T.S, and Blair, S.N. 2010. Sedentary behaviors increase risk of cardiovascular disease mortality in men. *Med. Sci. Sports Exer*, 42(5):879–885.
- Widayati, S. 2011. *Pembakaran Lemak Dalam Tubuh dengan Memperbanyak Oksigen*. Available at <http://www.g.excess.com/pembakaran-lemak-dalam-tubuh-denganmemperbanyak-oksigen.html>. (diakses pada tanggal 10 september 2015).
- World Health Organization. 2010. *Obesity and overweight: programmes and project of global strategy on diet, physical activity and health*. Geneva, Switzerland: WHO Document Production Services.