

DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : Gramedia Pustaka Utama
- Ananda, K.S. 2014. *Wanita Mudah Gemuk di Usia 38 Tahun*. Diakses 2 Juni 2016 dari <http://www.merdeka.com/sehat/wanita-lebih-mudah-gemuk-di-usia-38-tahun.html>
- Depkes RI. 2010. *Obesitas Dan Kurang Aktivitas Fisik Menyumbang 30% Kanker*. Diakses 17 Februari 2016 dari <http://www.depkes.go.id/index.php?option=news&task=viewarticle&id=3328>.
- Dinata, M. 2007. *Langsing dengan Aerobik*. Jakarta: Cerdas Jaya.
- Febry, A.B. 2011. *Langsung Langsing dalam 4 Minggu*. Jakarta : Wahyu Media
- Fletcher, D.C. 2007. *Slow-Twitch Vs Fast-Twitch Muscle Fiber Training*. Diakses 9 Mei 2016 dari <http://ezinearticles.com/?Slow-Twitch-Vs-Fast-Twitch-Muscle-Fiber-Training&id=830059>
- Ganong, W.F. 2002. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Guyton, A.C and Hall, J.E. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC
- Hasdianah., Siyoto, S., and Peristyowaty, Y. 2014. *Gizi, Pemantapan Gizi, Diet dan Obesitas*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Hernawati. 2009. *Produksi Asam Laktat pada Exercise Aerobik dan Anaerobik*. Diakses 14 Januari 2016 dari http://file.upi.edu/Direktori/FPMIPA/_JUR._PEND._BIOLOGI/197003311997022-HERNAWATI/FILE_2.pdf
- Hestianingsih. 2013. *Rajin Olahraga, Badan Justru Tambah Gemuk ? Ini Penyebabnya*. Diakses 15 Juni 2016 dari <http://wolipop.detik.com/read/2013/07/24/173548/2313330/849/rajin-olahraga-badan-justru-tambah-gemuk-ini-penyebabnya>
- Hiznayova, K. 2013. *Exercise Intensity During Zumba Fitness and Tae – Bo Aerobics*. Slovakia: Journal of human Support and Exercise. 8: 228 – 241
- Irianto, D.P. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Andi Offset

- Kusuma, B.J., and Pinandita, T. 2011. *Rancang Bangun Aplikasi Mobile Perhitungan Indeks Massa Tubuh dan Berat Badan Ideal*. Purwokerto: Universitas Muhammadiyah Purwokerto
- Ljubojevic, A., Jakovljevic, V., and Poprzen, M. 2014. *Effects of Zumba Fitness Program on Body Composition of Women*. Bosnia: SportLogia. 10(1), 29-33.
- Luetngen, M., Porcari, J.P., Foster, C., Mikat, R., and Morroyo, J.R. 2012. *Zumba : Sure It's Fun but is it Effetive?*. Amerika: ACE (American Council Exercise) Fitness Research
- Luetngen, M., Foster, C., Doberstein, S., Mikat, R., and Porcari, J.P. 2012. *Zumba: Is The Fitness Party A Good Workout*. USA: Journal of Sports Science and Medicine. 11: 357-358
- Moffat, M. 2007. *Combating Obesity - A World-Wide Epidemic*. USA: World Confederation for Physical Therapy
- Morris, J. 2013. *Pedoman Gizi Pengkajian dan Dokumentasi*. Dialih bahasakan oleh Mahode AA. Jakarta: EGC
- Mubarak, W.I. and Chayatin, N. 2008. *Buku Ajar Kebutuhan Dasar Manusia : Teori dan Aplikasi dalam Praktik*. Jakarta: EGC
- Notoatmojo, S. 2012. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nyoman, I.D.S. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Perez, A. 2014. *Classes Zumba*. Diakses 26 November 2015 dari [http :
//www.zumba.com/](http://www.zumba.com/).
- Polar. 2007. *Training Zone*. Diakses 4 April 2016 dari <http://clubtechnology.polarusa.com/trainingzone/hearttratecal.asp>
- Ramayulis, R. 2014. *Slim is Easy*. Jakarta: Penebar Plus
- Sasmitto, A. 2015. *Penyebab dari Gagal Diet Menurunkan Berat Badan*. Diakses 7 Juni 2016 dari <http://www.tipscaradietcepat.com/penyebab-dari-gagal-diet-menurunkan-berat-badan.html>
- Sediaoetama, A D. 2010. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Jakarta : Dian Rakyat
- Sharkley, B.J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: Rajawali Pers

- Suhardjo. 2003. *Perencanaan Pangan dan Gizi*. Jakarta : Bumi Aksara
- Supariasa. 2012. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC
- Syah, E. 2013. *Kalkulator IMT, Ukuran Berat Badan Ideal*. Diakses 28 Juli 2016 dari <http://www.medkes.com/2013/11/kalkulator-imt-ukur-berat-badan-ideal.html>
- Thriananda, K. 2014. *Satu Jam Senam Zumba bisa Membakar 500 kalori*. Diakses 29 Juli 2016 dari <http://www.beritasatu.com/kesehatan/183590-satu-jam-senam-zumba-bisa-membakar-500-kalori.html>
- Toruan, P.L. 2015. *The New Fat – Loss Not Weight Loss*. Jakarta: Trans Media Pustaka
- Trieha, U. 2014. *Zumba Dance: Jenis Olahraga Kombinasi antara Tarian dan Fitness*. Diakses 14 November 2015 dari <http://ensiklo.com/2014/11/zumba-dance-jenis-olahraga-menyenangkan-yang-merupakan-kombinasi-tarian-dan-fitness>
- Unoviana, K. 2013. *Standar Gemuk Orang Asia Beda Dengan Orang Kaukasia*. Diakses 17 Mei 2016 dari <http://health.kompas.com/read/2013/10/18/0938239/Standar.Gemuk.Orang.Asia.Beda.dengan.Kaukasia>
- WHO. 2000. *The Asia Pacific perspective: Redefining Obesity and Its Treatment*. Melbourne: Health Communication Australia
- Yatim, F. 2005. *Gangguan Masalah Kesehatan Pada Anak Usia Sekolah*. Jakarta: Pustaka Populer Obor