

DAFTAR PUSTAKA

- Abbasi, T., Nazarali, P., Hedayati, M., & Alizadeh, R. 2018. The Effect of Eight Weeks of High-Intensity Interval Training on Osteopontin and Some Bone Mineral Indices in Young Women. *Journal of Physical Education and sport*. 18(1) : 532-535.
- Adiatmika, I. P. G., Griadhi, I. P. A., Sundari, L. P. R., Purnawati, S., Purnawati, S. 2020. Pemberian Latihan Interval Intensitas Tinggi Lebih Efektif daripada Latihan Kontinu Intensitas Sedang Dalam Menurunkan Persentase Lemak Tubuh pada Mahasiswi dengan Overweight di Program Studi Fisioterapi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Sport And Fitness Journal*. Vol 8(1) : 80-87.
- Agustina, W., Lampah, E. 2017. Usia Sebagai Faktor Risiko Yang Paling Banyak Ditemukan Pada Obesitas Di Puskesmas Ciptomulyo Kecamatan Sukun Kota Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*. 3(2).
- Alghadir, A. H., Aly, F. A., Gabr, S. A. 2014. Effect of Moderate Aerobic Training on Bone Metabolism Indices Among Adult Humans. *Pakistan journal of medical sciences*. 30(4): 840.
- Anderson, J., J., B., A. 2004. Minerals. *Food, Nutrition & Diet Therapy* 11th ed. Pennsylvania : Saunders.
- Bella, A. K., Polii, H., Wungow, H. I. 2021. Pengaruh Latihan Resisten terhadap Kepadatan Tulang. *eBiomedik*. 9 (2).
- Boudenot, A., Maurel, D. B., Pallu, S., Ingrand, I., Boisseau, N., Jaffré, C., Portier, H. 2016. Quick Benefits Of Interval Training Versus Continuous Training On Bone: A Dual-Energy X-Ray Absorptiometry Comparative Study. *International journal of experimental pathology*. 96(6) : 370-377.
- Brown, E. C., Hew-Butler, T., Marks, C. R., Butcher, S. J., Choi, M. D. 2018. The Impact of Different High-Intensity Interval Training Protocols on Body Composition and Physical Fitness in Healthy Young Adult Females. *BioResearch* . 7(1): 177-185.
- Busyairi, B., & Ray, H. R. D. 2018. Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan Vo2max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. 3(1) : 76-81.
- Cao, J. 2011. Effects of Obesity on Bone Metabolism. *Journal of Orthopaedic Surgery and Research*. 6 : 30.
- Demerath, E.W., Sun, S.S., Rogers, N., Lee, M., Reed, D., Choh, A.C., Couch, W., Czerwinski, S.A., Churnlea, W.C., Siervogel, R.M., & Towne, B. 2007. Anatomical Patterning of Visceral Adipose Tissue: Race, Sex, and Age

Variation. *Obesity*. 15: 2984-2993

- Derrickson, B. H., & Tortora, G. J. 2013. *Principle Of Anatomy and Physiology*, 14 edition. Hoboken : Wiley. Pp 650-655.
- Dewi, P., Sabri, M., Rahmi, E., Jalaluddin, M., Asmilia, N., & Azhar, A. 2017. 7. Density of Lumbal Vertebrae Bone Ovariectomized Rat (*Rattus Norvegicus*) Given the Extract Sipatah-patah (*Cissus quadrangularis* Salisb). *Jurnal Medika Veterinaria*. 11(1) : 39-44.
- Djuwantonono, T., Bayuaji, H., Permadi, W. 2012. *Penanganan Kelainan Endokrinologi Reproduksi dan Fertilitas dalam Praktik Sehari-hari*. Bandung : Departemen Obstetri dan Ginekologi Fakultas Kedokteran Universitas Padjajaran.
- Groussard, C., Maillard, F., Vazeille, E., Barnich, N., Sirvent, P., Otero, Y. F., Etienne, M. 2019. Tissue-Specific Oxidative Stress Modulation By Exercise: A Comparison Between MICT And HIIT In An Obese Rat Model. *Oxidative medicine and cellular longevity*. 1(1) :1-8.
- Gunton, J. E., Girgis, C. M., Baldock, P. A., Lips, P. 2015. Bone Muscle Interactions And Vitamin D. *Bone*. 80 : 89-94.
- Guppy, F. M., Thatcher, R., & Wallace, J. A. 2015 . High-intensity Interval Training: A Potential Novel Method for Improving Bone Mass. *Bone Research Society*. 52.
- Guyton, A. C., Hall, J. E. 2012. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 12. Jakarta : EGC.
- Hamrick, M.W., Smaddar, T., Pennington, C., McCormick, J. 2006. Increased Muscle Mass with Myostatin Deficiency Improves Gains In Bone Strength with Exercise. *Journal of Bone and Mineral Research*. 21 : 477-483.
- Hendra, C., Manampiring, A. E., Budiarmo, F. 2016. Faktor-faktor Risiko terhadap Obesitas pada Remaja di Kota Bitung. *eBiomedik*. 4(1).
- Hermastuti, A., Isnawati, M. 2012. *Hubungan Indeks Massa Tubuh, Massa Lemak Tubuh, Asupan Kalsium, Aktivitas Fisik dan Kepadatan Tulang Pada Wanita Dewasa Muda* (Doctoral dissertation, Diponegoro University).
- Hi'miyah, D. A., Martini, S. 2013. Hubungan Antara Obesitas dengan Osteoporosis Studi di Rumah Sakit Husada Utama Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 1(2) : 172-81.
- Idhammad, A., Abdali, A., & Alaa, N. 2013. Computational Simulation of The Bone Remodeling Using The Finite Element Method: an Elastic-Damage theory for Small Displacements. *Theoretical Biology and Medical Modelling*. 10(1) : 1-11.

- Ilham, M., Nuraini, S., Oktafiranda, N. D. 2020. Pengukuran Kepadatan Tulang dan Kadar Protein pada Masyarakat Desa Karang Tengah, Bogor, Jawa Barat. In *Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*. 1 : 24
- Julian, V., Costa, D., O'malley, G., Metz, L., Fillon, A., Miguët, M., Thivel, D. 2022. Bone Response to High-Intensity Interval Training versus Moderate-Intensity Continuous Training in Adolescents with Obesity. *Obesity Facts*. 15(1) : 46-54.
- Kemenkes RI. 2015. *Data & Kondisis Penyakit Osteoporosis di Indonesia*. Jakarta : Kemenkes RI.
- Kosyani, S. 2007. Hubungan Asupan Kalsium, Aktivitas Fisik, Parietas, Indeks Massa Tubuh dan Kepadatan Tulang pada Wanita Pascamenopause. Semarang : Universitas Diponegoro.
- Kusyati, E., Sholihah, D.F., Kustriyanti, D. 2017. Status Menopause terhadap Angka Massa Tulang di Puskesmas Kedungmundu. *Jurnal SMART*. 4(2): 86 : 98.
- Lesmana, H. S., Broto, E. P. 2017. Olahraga Upaya Preventif Osteoporosis Dini. *Jurnal Performa Olahraga*. 2(1): 32-41.
- Lewiecki, E. M. 2014. Role of Sclerostin in Bone and Cartilage and its Potential as a Therapeutic Target in Bone Diseases. *Therapeutic advances in musculoskeletal disease*. 6(2): 48-57.
- Lu, M., Li, M., Yi, L., Li, F., Feng, L., Ji, T., Qiu, J. 2022. Effects of 8-week High-Intensity Interval Training and Moderate-Intensity Continuous Training on Bone Metabolism in Sedentary Young Females. *Journal of Exercise Science & Fitness*. 1(1).
- Martini F. H. 2012. *Fundamentals of Anatomy & Physiology*. 9th ed. Development. San Francisco: Pearsin Education, Inc.
- Moayyeri, A., Luben, R. N., Wareham, N. J., Khaw, K. T. 2012. Body Fat Mass is a Predictor Risk of Osteoporotic Fractures in Women but not in Men : A Prospective Population Study. *Journal of Internal Medicine*. 271(5) : 472-480.
- Muliadin. 2009. Pengaruh Circuit Training Terhadap Nilai Kapasitas Vital Paru, Daya Tahan Otot dan Jumlah Eritrosit Mahasiswa (Tesis). Makassar : Universitas Hasanuddin.
- Novitasary, M. D. 2014. Hubungan Antara Aktivitas Fisik dengan Obesitas Pada Wanita Usia Subur Peserta Jamkesmas di Puskesmas Wawonasa Kecamatan Singkil Manado. *eBiomedik*. 1(2).
- Nurfatoni, I. 2019. Studi Komparasi Latihan High-Intensity Interval Training (HIIT) dengan Continues Training Terhadap Vo2max Pemain Sepakbola

Sma Negeri 2 Pelepat Ilir Kabupaten Bungo. *Jurnal Studi Komparasi Latihan High-Intensity Interval Training (Hiit) Dengan Continues Training Terhadap Vo2max Pemain Sepakbola Sma Negeri 2 Pelepat Ilir Kabupaten Bungo*. 1(1).

Nuffield Health. 2021. What Is Continuous Training? Diakses 19 September 2021, from <https://www.nuffieldhealth.com/article/what-is-continuous-training>

Parlindungan, Faisal .2007. *Sindroma Metabolik dan Penyakit Kardiovaskuler*. Medan: Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara.

Patel H., Alkhawam H., Madanieh R., Shah N., Kosmas C. E., Vittorio TJ. 2017. Aerobic vs Anaerobic Exercise Training Effects on The Cardiovascular System. *World J Cardiol*. 9 (2):134–138.

Purnamasari, Rifa, Saifuddin Sirajuddin, dan Ulfah Najamudiin. 2013. Hubungan Pengetahuan, Status Merokok, dan Gejala Stress Dengan Kejadian Obesitas Sentral pada Pegawai Pemerintahan di Kantor Bupati Kabupaten Jeneponto. *Jurnal Universitas Hasanudin*. 1(1).

Rahmani, S. M., & Probosari, E. 2016. *Hubungan Indikator Obesitas dengan Kepadatan Tulang pada Wanita Dewasa Awal* (Doctoral dissertation, Universitas Diponegoro).

Rhie, Y. J., Lee, K. H., Chung, S. C., Kim, H. S., Kim, D. H. 2010. Effects of Body Composition, Leptin, and Adiponectin On Bone Mineral Density in Prepubertal Girls. *Journal of Korean medical science*. 25(8) : 1187-1190.

Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS). 2018. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. Diakses:8 Maret 2021 dari www.depkes.go.id.

Rungkat, T. A., Lintong, F., & Moningka, M. E. 2020. Pengaruh Olahraga Step Up terhadap Massa Tulang pada Wanita Dewasa Muda. *Jurnal Biomedik: Jbm*. 12(1).

Rustika, R., Driyah, S., Oemiati, R., & Hartati, N. S. 2019. Prediktor Sindrom Metabolik: Studi Kohor Prospektif Selama Enam Tahun di Bogor, Indonesia. *Media Penelitian dan Pengembangan Kesehatan*. 29(3) : 215-224.

Salmiati, R. H. R. 2018. Pengaruh Asupan Kalsium Terhadap Status Kepadatan Mineral Tulang Pada Wanita Usia Subur Di Kota Pekanbaru. In *Prosiding Book Seminar Nasional Interaktif dan Publikasi Ilmiah Strategi Bidan Komunitas Untuk Menurunkan Kematian Ibu dan Anak* (p. 46).

Savira, I., Doewes, M., Rohma, N. 2020. HIIT (High-Intensity Interval Training) is an Alternative Solution to Reduce Obesity. *Proceeding of The URECOL*. 11(1) : 1-6.

Sawyer, B. J., Tucker, W. J., Bhammar, D. M., Ryder, J. R., Sweazea, K. L.,

- Gaesser, G. A. 2016 . Effects Of High-Intensity Interval Training and Moderate-Intensity Continuous Training on Endothelial Function and Cardiometabolic Risk Markers in Obese Adults. *Journal of Applied Physiology*. 121(1) : 279-288.
- Senduk, M. N., Polii, H., & Doda, D. V. 2019. Perbandingan Massa Tulang Sebelum dan Sesudah Melakukan Senam Zumba pada Wanita Dewasa. *Jurnal Biomedik* . 11(1): 17-22.
- Sihombing, I., Wangko, S., & Kalangi, S. J. 2012. Peran Estrogen pada Remodeling Tulang. *Jurnal Biomedik* . 4(3).
- Stanley. 2011. Benefits of a Holistic Breathing Technique in Patients on Hemodialysis. *Nephrology Nursing Journal*. 38 (2) : 149-152.
- Sulistyaningsih, D. R. 2014. Efektivitas Latihan Fisik Selama Hemodialisis Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Pasien Penyakit Ginjal Kronik di Rumah Sakit Umum Daerah Kota Semarang. *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*. 2(1).
- Suryantoro, E., Isworo, A., Upoyo, A. S. 2017. Perbedaan Efektivitas Pursed Lips Breathing dengan Six Minutes Walk Test terhadap Forced Expiratory. *Jurnal Keperawatan Padjajaran*. 5(2).
- Suryaputra, K.,Nadhiroh, S., R. 2012. Perbedaan Pola Makan dan Aktivitas Fisik Antara Remaja Obesitas dengan Non Obesitas. *Makara Kesehatan*. 16(1) : 45-50.
- Turner, C. H., Robling, A. G. 2003. Designing Exercise Regimens to Increase Bone Strength. *Exercise and sport sciences reviews*. 31(1) : 45-50.
- Turner, C. H., & Robling, A. G. 2004. Exercise as an Anabolic Stimulus for Bone. *Current Pharmaceutical Design* . 10(21): 2629-2641.
- Ujani, S. 2016 . Hubungan Antara Usia dan Jenis Kelamin dengan Kadar Kolesterol Penderita Obesitas RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung. *Jurnal Kesehatan*. 6(1).
- Utami, W. P., Indraswari, D. A. 2016. Perbandingan Pengaruh Lari Rutin dengan Lari Rutin Ditambah Latihan Otot Inti terhadap Persentase Lemak dan Massa Tulang pada Mahasiswi Fakultas Kedokteran Undip. *Diponegoro Medical Journal (Jurnal Kedokteran Diponegoro)*. 5(4) : 1886-1893.
- WHO. 2016. Obesity and Overweight. [Online] Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/> [Diakses pada Agustus 2021].
- Willmore, J.H, Costill, D.L. 2008. *Physiology of sport and exercise*. USA : Human Kinetics.

- Wirawan, K. S., Griadhi, I. P. A. 2020. Perbedaan Olahraga Aerobik Intensitas Sedang Dan High-Intensity Interval Training (HIIT) Terhadap Kebugaran Fisik Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Udayana, Bali, Indonesia. *Intisari Sains Medis*. 11(1).
- Hsu, Y. H., Venners, S. A., Terwedow, H. A., Feng, Y., Niu, T., Li, Z., Xu, X. 2006. Relation of Body Composition, Fat Mass, And Serum Lipids to Osteoporotic Fractures and Bone Mineral Density in Chinese Men and Women. *The American journal of clinical nutrition*. 83(1) : 146-154.
- Zhao, L.J, Yong, J. L., Peng-Yuan, L., James H., Robert R. R. & Hong W. D. 2007. Relationship of Obesity with Osteoporosis. *J Clin Endocrinol Metab. PMC*. 92(5): 1640–1646.

