

DAFTAR PUSTAKA

- Adamska-Patruno, E. et al. (2018) 'The relationship between the leptin/ghrelin ratio and meals with various macronutrient contents in men with different nutritional status: A randomized crossover study', *Nutrition Journal*, 17(1), pp. 1–7. doi: 10.1186/s12937-018-0427-x.
- Aeberli, I. et al. (2011) 'Low to moderate sugar-sweetened beverage consumption impairs glucose and lipid metabolism and promotes inflammation in healthy young men: A randomized controlled trial', *American Journal of Clinical Nutrition*, 94(2), pp. 479–485. doi: 10.3945/ajcn.111.013540.
- Agustiyanti, P. N., Pradigdo, S. F. and Aruben, R. (2017) 'Hubungan Asupan Makanan, Aktivitas Fisik dan Penggunaan Kontrasepsi Hormonal Dengan Kadar Kolesterol Darah (Studi pada Wanita Keluarga Nelayan Usia 30-40 Tahun di Tambak Lorok, Semarang Tahun 2017)', *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(4), pp. 737–743. Available at: <http://ejournal3.undip.ac.id/index.php/jkm>.
- Aisyah, I. S. et al. (2022) *Gizi kesehatan*. Edited by M. Sari. PT Global Eksekutif Teknologi.
- Akhriani, M., Fadhilah, E. and Kurniasari, F. N. (2016) 'Hubungan Konsumsi Minuman Berpemanis dengan Kejadian Kegemukan pada Remaja di SMP Negeri 1 Bandung', *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 3(1), pp. 29–40.
- Al-Rahmad, A. H., Annaria, A. and Fadji, T. K. (2016) 'Faktor Resiko Peningkatan Kolesterol pada Usia Diatas 30 Tahun di Kota Banda Aceh', *Jurnal Nutrisia*, 18(2), pp. 109–114. doi: 10.29238/JNUTRI.V18I2.62.
- Althaher, A. R. (2022) 'An Overview of Hormone-Sensitive Lipase (HSL)', 2022.
- Amalia, M. and Isnaeni, Y. (2017) *Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Sedang Terhadap Kadar Kolesterol pada Wanita Usia Produktif*, UNISA Yogyakarta. Available at: http://digilib.unisayogya.ac.id/2872/1/Naskah_Publikasi_Mafalina_Amalia_201310301030.pdf.
- American College of Sport Medicine (2020) *Monitoring Aerobic Exercise Intensity | Infographic*. Available at: <https://www.acsm.org/education-resources/trending-topics-resources/resource-library/detail?id=dc914c1a-90f0-4694-b554-1e0525ce3d56>.
- Amin, N. F., Garancang, S. and Abunawas, K. (2023) 'Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian', *Jurnal Pilar*, 14(1), pp. 15–31.
- Andini, A. and Indra, Eka, N. (2016) 'Perbedaan Pengaruh Frekuensi Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh Dan Berat Badan Pada Members Wanita', *Medikapora*, 50, pp. 39–52.
- Armelia, Y. and Irianto, A. (2021) 'Pengaruh Uang Saku Dan Gaya Hidup Terhadap Perilaku Konsumtif Mahasiswa', *Jurnal Ecogen*, 4(3), p. 418. doi: 10.24036/jmpe.v4i3.11509.
- Ayu, A. M., Mutalazimah, M. and Herawati, I. (2017) 'Hubungan Frekuensi Senam Aerobik dan Asupan Kolesterol terhadap Kadar Kolesterol Darah Wanita Usia Subur di Pusat Kebugaran Syariah Agung Fitnes Makamhaji', *Jurnal Kesehatan*, 10(2), p. 74. doi: 10.23917/jurkes.v10i2.5536.
- Badiri, I. et al. (2020) 'Pengaruh Latihan Aerobik Intensitas Ringan Dan Sedang Terhadap Kolesterol Total Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Abulyatama', 7(2), pp. 8–12.

- Batchuluun, B., Pinkosky, S. L. and Steinberg, G. R. (2022) 'Lipogenesis inhibitors: therapeutic opportunities and challenges', *Nature Reviews Drug Discovery*, 21(4), pp. 283–305. doi: 10.1038/s41573-021-00367-2.
- Berge, J. et al. (2021) 'Effect of Aerobic Exercise Intensity on Energy Expenditure and Weight Loss in Severe Obesity—A Randomized Controlled Trial', *Obesity*, 29(2), pp. 359–369. doi: 10.1002/oby.23078.
- BKKBN, B. K. dan K. B. N. (2015) No Title, Siapa itu remaja? Available at: <https://flipbook.bkkbn.go.id/index.php/flipbook/show/TFL-4396-%0A182507-084156.%0D>.
- Briawan, D., Heryanda, M. F. and Sudikno, S. (2021) 'Kualitas diet dan kontrol glikemik pada orang dewasa dengan diabetes melitus tipe dua', *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 18(1), p. 8. doi: 10.22146/ijcn.62815.
- Clarasinta, C. (2018) Hubungan Asupan Serat Dan Indeks Masa Tubuh (Imt) Dengan Kadar Kolesterol Total Pada Mahasiswa Jurusan Biologi Universitas Lampung.
- Corrêa, C. de C. et al. (2017) 'Sleep quality in medical students: a comparison across the various phases of the medical course', *Jornal Brasileiro de Pneumologia*, 43(4), pp. 285–289. doi: 10.1590/s1806-37562016000000178.
- Damayanti, A. E. (2016) Hubungan Citra Tubuh, Aktivitas Fisik, Dan Pengetahuan Gizi Seimbang Dengan Status Gizi Remaja Putri, Skripsi. Available at: <http://repository.unair.ac.id/46573/>.
- Dianingsih, A. et al. (2022) 'Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Kualitas Tidur Dan Sindrom Makan Malam Pada Mahasiswi Obesitas', *Gizi Indonesia*, 45(2), pp. 197–208. doi: 10.36457/gizindo.v45i2.735.
- DiNicolantonio, J. J., O'Keefe, J. H. and Wilson, W. L. (2018) 'Sugar addiction: Is it real? A narrative review', *British Journal of Sports Medicine*, 52(14), pp. 910–913. doi: 10.1136/bjsports-2017-097971.
- Durán, V. M. et al. (2016) 'A randomized control trial for reduction of caloric and non-caloric sweetened beverages in young adults: effects in weight, body composition and blood pressure', *Nutricion Hospitalaria*, 33(6), pp. 1372–1378. doi: 10.20960/nh.797.
- Ebbeling, C. B. et al. (2020) 'Effects of sugar-sweetened, artificially sweetened, and unsweetened beverages on cardiometabolic risk factors, body composition, and sweet taste preference: a randomized controlled trial', *Journal of the American Heart Association*, 9(15). doi: 10.1161/JAHA.119.015668.
- Efendi, H. (2019) 'Perubahan Denyut Nadi Pada Remaja Setelah Jogging Dengan Jarak 2 Km Di Taman Cadika Medan Johor', *Jurnal Penelitian Kesmas*, 2(1), pp. 58–63. doi: 10.36656/jpkisy.v2i1.160.
- Farradika, Y. et al. (2019) 'Perilaku Aktivitas Fisik dan Determinannya pada Mahasiswa Fakultas Ilmu - Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka', *ARKESMAS (Arsip Kesehatan Masyarakat)*, 4(1), pp. 134–142. doi: 10.22236/arkesmas.v4i1.3548.
- Fitri, Y., Mulyani, N. S. and Fitrianiingsih, E. (2016) 'Pengaruh Pemberian Aktifitas Fisik (Aerobic Exercise) terhadap Tekanan Darah, IMT, dan RLPP pada Wanita (Effect of physical activity (aerobic exercise) to blood pressure , body mass index , waist-hip circumference in obese women)',

- 1(November), pp. 105–110.
- Flueck, B. G. M. H. et al. (2021) ‘Reply to: “Comments on ‘Fructose- and sucrose- but not glucose-sweetened beverages promote hepatic de novo lipogenesis - A randomized controlled trial’ ”’, *Journal of Hepatology*, 75(3), pp. 754–756. doi: 10.1016/j.jhep.2021.06.005.
- Fratiwi, N. et al. (2022) ‘Aktivitas Antiinflamasi Ekstrak Etanol Daun Kirinyuh (*Chromolaena odorata* L.) dan Pengaruhnya Terhadap Kadar Interleukin 6 (IL-6) Pada Tikus Jantan Galur Wistar Anti-inflammatory Activities of Kirinyuh (*chromolaena odorata* L.) Leaf Ethanol Extract a’, 1(2).
- Guyton, A. C. and Hall, J. E. (2014) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. 12th edn. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Handayani, A. R. (2016) Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact terhadap Perubahan Kadar Kolesterol Darah pada Mahasiswa Uin Alauddin Makassar dengan Usia Produktif 21-23 Tahun.
- Hannou, S. A. et al. (2018) ‘Fructose metabolism and metabolic disease’, *Journal of Clinical Investigation*, 128(2), pp. 545–555. doi: 10.1172/JCI96702.
- Hasyim, S. and Bakri, H. (2018) ‘Hubungan Berat Badan Dengan Kadar Kolesterol Darah Total Pada Lansia Di Puskesmas Sekupang Kota Batam’, *Zona Keperawatan*, 9(1), pp. 1–8.
- Hernando, A. et al. (2020) ‘Sugar causes obesity and metabolic syndrome in mice independently of sweet taste’, *American Journal of Physiology - Endocrinology and Metabolism*, 319(2), pp. E276–E290. doi: 10.1152/AJPENDO.00529.2019.
- İmamoğlu, O., Akyol, P. and Satici, A. (2017) ‘The effect of aerobic exercise and weight-lifting plus aerobic exercise on blood pressure and blood parameters in sedentary females’, *European Journal of Physical Education and Sport Science*, 3(11), pp. 141–151. doi: 10.5281/zenodo.1034787.
- Indrawati, L. (2018) ‘Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi’, *Citra Delima: Jurnal Ilmiah STIKES Citra Delima Bangka Belitung*, 2(1), pp. 31–38. doi: 10.33862/citradelima.v2i1.10.
- Islam, M. A. et al. (2019) ‘Trans fatty acids and lipid profile: A serious risk factor to cardiovascular disease, cancer and diabetes’, *Diabetes and Metabolic Syndrome: Clinical Research and Reviews*, 13(2), pp. 1643–1647. doi: 10.1016/j.dsx.2019.03.033.
- Jameel, F. et al. (2014) ‘Acute effects of feeding fructose, glucose and sucrose on blood lipid levels and systemic inflammation’, *Lipids in Health and Disease*, 13(1), pp. 1–7. doi: 10.1186/1476-511X-13-195.
- Janah, I. C. and Lastariwati, B. (2016) ‘Kebiasaan Konsumsi Makanan Cepat Saji Pada Siswa Kelas VIII SMP Negeri Yogyakarta’, *Jurnal Pendidikan Teknik Boga*, pp. 1–9.
- Jang, S. H. et al. (2019) ‘Effects of aerobic and resistance exercises on circulating apelin-12 and apelin-36 concentrations in obese middle-aged women: A randomized controlled trial’, *BMC Women’s Health*, 19(1), pp. 1–8. doi: 10.1186/s12905-019-0722-5.
- Jauziyah, S. et al. (2021) ‘Pengetahuan Gizi Dan Cara Mendapatkan Makanan Berhubungan Dengan Kebiasaan Makan Mahasiswa Universitas Diponegoro’, *Journal of Nutrition College*, 10(1), pp. 72–81. doi:

- 10.14710/jnc.v10i1.30428.
- Jim, E. L. (2014) 'Metabolisme Lipoprotein', *Jurnal Biomedik (Jbm)*, 5(3). doi: 10.35790/jbm.5.3.2013.4335.
- Kemenkes RI (2013) Peraturan Menteri Kesehatan Nomor 30 Tahun 2013 tentang Pencantuman Informasi Kandungan Gula, Garam dan Lemak serta Pesan Kesehatan untuk Pangan Olahan dan Pangan.
- Kemenkes RI (2017) Profil Penyakit Tidak Menular Tahun 2016, *Journal of Chemical Information and Modeling*.
- Kemenkes RI (2018) Riset Kesehatan Dasar. Available at: https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Has-il-risikedas-2018_1274.pdf.
- Khatatbeh, M. et al. (2022) 'Mediterranean Fast Food: A Leading Cause of Hypercholesterolemia among University Students in Northern Jordan', *Iranian Journal of Public Health*, 51(4), pp. 779–787. doi: 10.18502/ijph.v51i4.9238.
- Kris-Etherton, P. M. et al. (2023) 'Hyperlipidemia', *Encyclopedia of Human Nutrition: Volume 1-4, Fourth Edition*, 1–4, pp. 361–379. doi: 10.1016/B978-0-12-821848-8.00175-X.
- Lestari, W. A. and Utari, D. M. (2017) 'Faktor dominan hiperkolesterolemia pada pra-Lansia di wilayah kerja Puskesmas Rangkapanjaya kota Depok Dominant factors of hypercholesterolemia among pre-elderly in working area of Rangkapanjaya public health center in Depok', *Berita Kedokteran Masyarakat (BKM Journal of Community Medicine and Public Health)*, 33(6), pp. 267–272.
- Liberty, I. A. et al. (2021) Prototipe Diagnostik Non Invasif untuk Prediksi Konversi Prediabetes pada Populasi. 1st edn. Edited by R. Aminah. Insan Cendikia Mandiri.
- Listiarini, D. (2021) 'Efek konsumsi kafein dan , senam , aerobik , terhadap indeks , massa tubuh , , persentase , lemak , tubuh dan kadar kolesterol darah , pada perempuan', *Jurnal Keperawatan*. Available at: https://eprints.uny.ac.id/63284/1/fulltext_dian_listiarini_19711251068.pdf.
- Ma, J. et al. (2016) 'Sugar-Sweetened Beverage Consumption Is Associated with Change of Visceral Adipose Tissue over 6 Years of Follow-Up', *Circulation*, 133(4), pp. 370–377. doi: 10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018704.
- Madani, R. A. et al. (2022) 'A Comparison of Fatty Acid Profiles in Highly Demanded Traditional and Fast Foods in Isfahan, Iran', *Journal of Nutrition and Food Security*, 7(2), pp. 189–199. doi: 10.18502/jnfs.v7i2.9332.
- Malik, V. S. and Hu, F. B. (2019) 'Sugar-sweetened beverages and cardiometabolic health: An update of the evidence', *Nutrients*, 11(8). doi: 10.3390/nu11081840.
- Malik, V. S. and Hu, F. B. (2022) 'The role of sugar-sweetened beverages in the global epidemics of obesity and chronic diseases', *Nature Reviews Endocrinology*, 18(4), pp. 205–218. doi: 10.1038/s41574-021-00627-6.
- Maretha, F. Y. et al. (2020) 'Hubungan Penggunaan Aplikasi Pesan Antar Makanan Onlinedengan Frekuensi Makan Dan Kualitas Diet Mahasiswa'.
- Maryusman, T. et al. (2018) 'Pengaruh Kombinasi Diet Tinggi Serat dan Senam Aerobik terhadap Penurunan Berat Badan', *Jurnal Kedokteran dan*

- Kesehatan, 14(1), p. 56. doi: 10.24853/jkk.14.1.56-62.
- Mastura, R. R. (2016) Hubungan Kualitas Tidur dengan Kadar Kolesterol Total pada Pasien Geraitri di RSUD DR. Moewardi. Universitas Sebelas Maret.
- Mayasari, S. Y. (2016) 'Pola Asupan Kolesterol Mingguan dan Kadar Kolesterol pada Lansia Posyandu di Desa Krajan Kecamatan Gatak Kabupaten Sukoharjo', pp. 1–11.
- McGraw (2017) 'FITT Principle for Cardiovascular Fitness', pp. 1–4.
- Mintarto, E. and Kriswanto, E. S. (2019) Komponen Biomotor Olahraga.
- Mirashrafi, S. et al. (2021) 'Is any association between alternate healthy eating index (AHEI) with lipid profile and liver enzymes? A cross-sectional Study', *Journal of Diabetes and Metabolic Disorders*, 20(2), pp. 1537–1544. doi: 10.1007/s40200-021-00898-w.
- Monazamnezhad, A. et al. (2015) 'The Effects of Aerobic Exercise on Lipid Profile and Body Composition in Women With Multiple Sclerosis', *Jundishapur Journal of Chronic Disease Care*, 4(1), pp. 1–6. doi: 10.5812/jjcdc.26619.
- Morenga, L. A. Te et al. (2014) 'Dietary sugars and cardiometabolic risk: Systematic review and meta-analyses of randomized controlled trials of the effects on blood pressure and lipids', *American Journal of Clinical Nutrition*, 100(1), pp. 65–79. doi: 10.3945/ajcn.113.081521.
- Mury, K. and Rachmanida, N. (2015) 'Pengaruh Senam Aerobik Intensitas Sedang (Low', *Jurnal Gizi dan Pangan*, 07(Aerobik exercise, moderate-intensity, body composition), p. 9.
- Nguyen, M. et al. (2023) 'Sugar-sweetened beverage consumption and weight gain in children and adults: a systematic review and meta-analysis of prospective cohort studies and randomized controlled trials', *American Journal of Clinical Nutrition*, 117(1), pp. 160–174. doi: 10.1016/j.ajcnut.2022.11.008.
- Nor, I. M. et al. (2019) 'Low density lipoprotein receptor (LDLR) gene and ocular manifestation in Malay patients with familial hypercholesterolaemia', © *Malaysian journal of Ophthalmology*, 2, pp. 98–113.
- Nurfadillah, A. R. and Kimun, S. A. (2024) 'Pengaruh Uang Saku dan Dukungan Teman Sebaya Terhadap Konsumsi Sayur dan Buah (Studi pada Mahasiswa Kost) The Influence of Pocket Money and Peer Support on Vegetable and Fruit Consumption (Study on Boarding School Students)', 7(5), pp. 1738–1743. doi: 10.56338/jks.v7i5.5339.
- Nurhidayati, N., Irawan, I. R. and Sudikno, S. (2022) 'Hubungan Obesitas Dengan Profil Lipid Pada Remaja Di Indonesia', *Penelitian Gizi dan Makanan (The Journal of Nutrition and Food Research)*, 45(1), pp. 35–46. doi: 10.22435/pgm.v45i1.6081.
- Oh, M. et al. (2018) 'Effects of alternate day calorie restriction and exercise on cardio-metabolic risk factors in overweight and obese adults: An exploratory randomized controlled study', *BMC Public Health*, 18(1), pp. 1–10. doi: 10.1186/s12889-018-6009-1.
- Ong, A. K. S. et al. (2021) 'Consumer preference analysis on attributes of milk tea: A conjoint analysis approach', *Foods*, 10(6), pp. 1–16. doi: 10.3390/foods10061382.
- PERKENI (2021) Panduan Pengelolaan Dislipidemia di Indonesia 2021.
- Piko, S. O., Flora, R. and Theodorus (2019) 'Perbandingan Aktivitas Fisik Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Kadar Laktat Dan Laktat Dehidrogenase (Ldh)',

- Jurnal Kesehatan dan Pembangunan, 9(17), pp. 88–97. doi: 10.52047/jkp.v9i17.33.
- Prakoso, D. R. (2022) 'Pengaruh olahraga senam aerobik dalam upaya menurunkan berat badan', Jurnal Edukasimu, 2(2), pp. 1–9. Available at: <http://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/view/77%0Ahttp://edukasimu.org/index.php/edukasimu/article/download/77/80>.
- Pramudita, A. et al. (2023) 'Durasi Paparan Instagram Berhubungan Dengan Respon Afektif Dan Konsumsi Minuman Berpemanis Pada Mahasiswa Non Kesehatan', Journal of The Indonesian Nutrition Association, 2023(2), pp. 181–194. doi: 10.36457/gizindo.v46i2.835.
- Puspaseruni, K. (2021) 'Tatalaksana Dislipidemia Terkait Penyakit Kardiovaskular Aterosklerosis (ASCVD): Fokus pada Penurunan LDL-c', Cermin Dunia Kedokteran, 48(10), pp. 395–401. doi: 10.55175/cdk.v48i10.136.
- Putri, P. A. (2022) 'Hubungan Pola Konsumsi Makanan Tinggi Kalori dan Kopi , Durasi Tidur , dan Tingkat Stress dengan Status Gizi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Association of High Calorie Food and Coffee Consumption Pattern , Sleep Duration and Stress Level with Nutritional St'.
- Putri, W. P. (2023) Hubungan Pola Konsumsi Fast Food, Asupan Serat, Persen Lemak Tubuh, dan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Darah (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman. Universitas Jenderal Soedirman.
- Rahmad, A. H. Al (2021) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Kolesterol, LDL, dan Trigliserida pada Pasien Jantung Koroner di Kota Banda Aceh', Jurnal Kesehatan, 9(1), pp. 1–8. Available at: <https://doi.org/10.25047/j-kes.v9i1>.
- Rahmadina (2019) 'Biokimia dalam Kehidupan', Journal of Chemical Information and Modeling, pp. 18–28. Available at: [http://repository.uinsu.ac.id/9140/1/Modul Ajar Biokimia.pdf](http://repository.uinsu.ac.id/9140/1/Modul%20Ajar%20Biokimia.pdf).
- Rahman, J. et al. (2021) 'Hubungan peer group support, uang saku dan pola konsumsi pangan dengan status gizi lebih pada remaja', AcTion: Aceh Nutrition Journal, 6(1), p. 65. doi: 10.30867/action.v6i1.391.
- Ramadhan, V. S. (2019) Hubungan lingkaran perut, asupan serat dan aktivitas fisik terhadap kadar kolesterol total. Available at: <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/69745>.
- Rodwell, V. ., Bender, D. and Botham, K. M. (2018) Harper's illustrated biochemistry. McGraw-Hill.
- Roesdiyanto (2019) Kepeleatihan Dalam Kegiatan Olahraga. Malang: Wineka Media.
- Roslizawaty et al. (2016) 'Peningkatan Aktivitas Enzim Lipoprotein Lipase (LPL) dan Perubahan Histopatologis Hati Tikus (Rattus norvegicus) Hiperkolesterolemia yang Diberi Ekstrak Sarang Semut (Myrmecodia sp.) (The Increase Activity of Lipoprotein Lipase (LPL) Enzyme and Histophato', Jurnal Kedokteran Hewan - Indonesian Journal of Veterinary Sciences, 10(1), pp. 77–81. doi: 10.21157/j.ked.hewan.v10i1.3376.
- Rubiyatno, Supriatna, E. and Gandasari, M. F. (2023) 'Latihan Senam Aerobic Intensitas Sedang (Low Impact) terhadap Penurunan Persen Lemak Tubuh dan Berat Badan', SPRINTER: Jurnal Ilmu Olahraga, 4(1), pp. 78–86. doi: 10.46838/spr.v4i2.296.

- Safitri, S. et al. (2022) 'Hubungan Faktor Risiko Kejadian Hiperkolesterolemia Pasien Rawat Jalan Jantung Koroner RS Ibnu Sina Makassar', *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 2(5), pp. 359–367.
- Samosir, A. S. et al. (2019) 'Senam Aerobik Intensitas Sedang Menurunkan Kadar Kolesterol Total Dan Indeks Massa Tubuh Wanita Penderita Obesitas', *Sains Olahraga : Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*, 2(2), p. 31. doi: 10.24114/so.v2i2.11292.
- Sandi, I. N. (2016) 'Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi', *Sport and Fitness Journal*, 4(2), pp. 1–6.
- Saphna, K. Y. et al. (2023) 'Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Pengurangan Nyeri Punggung Bawah Miogenik Di Rumah Sakit Islam A Yani Surabaya', *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, pp. 37–42. Available at: <http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM>.
- Saptono, T., Sumintarsih, S. and Purwandono Saleh, R. A. (2021) 'Perbandingan Latihan Aerobik Dan Anaerobik Terhadap Tingkat Imunitas Atlet Bolavoli Melalui Physical Fitness Test', *Jurnal Penjaskesrek*, 8(2), pp. 172–188. doi: 10.46244/penjaskesrek.v8i2.1536.
- Saputri, L. (2014) 'Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Kadar Kolesterol Total Dalam Darah Pada Penderita', *Jurnal Keperawatan*, pp. 1–10.
- Sari, H. P. et al. (2023) penelitian Formulasi Intervensi Gizi Berdasar Analisis Multifaktorial Dietary, Komposisi tubuh, dan Gaya Hidup untuk Penanganan Hiperkolesterolemia pada Tahapan Usia Remaja Akhir.
- Sari, Y. D., Prihartini, S. and Brantas, K. (2014) 'Asupan serat makanan dan kadar kolesterol-LDL (Sari YD; dkk)', *Penelitian Gizi dan Makanan*, 37(1), pp. 51–58. Available at: <http://ejournal.litbang.depkes.go.id/index.php/pgm/article/view/4008>.
- Scheidt -Nave, C. et al. (2013) 'Prevalence of dyslipidemia among adults in Germany: Results of the German health interview and examination survey for adults (DEGS 1)', *Bundesgesundheitsblatt - Gesundheitsforschung - Gesundheitsschutz*, 56(5–6), pp. 661–667. doi: 10.1007/s00103-013-1670-0.
- Schroeder, E. C. et al. (2019) 'Comparative effectiveness of aerobic, resistance, and combined training on cardiovascular disease risk factors: A randomized controlled trial', *PLoS ONE*, 14(1), pp. 1–14. doi: 10.1371/journal.pone.0210292.
- Sena, N. A. P., Sapang, M. and Citra Palupi, K. (2020) 'Hubungan Asupan Zat Gizi, Indeks Massa Tubuh, Dan Aktivitas Fisik Terhadap Kadar Kolesterol Darah Total Pada Pasien Penyakit Jantung Koroner Di Rsud Kota Prabumulih', *Health Publica Jurnal Kesehatan Masyarakat Health Publica*, 1(1), pp. 1–12.
- Sherwood, L. (2014) *FISIOLOGI MANUSIA DARI SEL KE SISTEM*. 8th edn. Jakarta: EGC Penerbit Buku Kedokteran.
- Sigala, D. M. and Stanhope, K. L. (2021) 'An Exploration of the Role of Sugar-Sweetened Beverage in Promoting Obesity and Health Disparities', *Current Obesity Reports*, 10(1), pp. 39–52. doi: 10.1007/s13679-020-00421-x.
- Simanjuntak, Ryan H Engka, J. N. and Sylvia, R. (2016) 'Pengaruh latihan fisik akut terhadap saturasi oksigen pada pemain basket mahasiswa Fakultas

- Kedokteran Unsrat', *Exercise and Sport Sciences Reviews*, 4(1). doi: 10.1249/JES.000000000000116.
- Simanjuntak, K., Saleh, A. Y. and Purwani, L. E. (2020) 'Pemberdayaan Asupan Rendah Kalori dan Aktivitas Fisik Mahasiswa Obesitas FK UPN Veteran Jakarta', *Abdi: Jurnal Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, 2(2), pp. 141–147. doi: 10.24036/abdi.v2i2.63.
- Sinulingga, B. O. (2020) 'Pengaruh konsumsi serat dalam menurunkan kadar kolesterol', *Jurnal Penelitian Sains*, 22(1), pp. 9–15. Available at: <https://doi.org/10.26554/jps.v22i1.556>.
- Siregar, F. A. and Makmur, T. (2020) 'Metabolisme Lipid dalam Tubuh', *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), pp. 60–66. Available at: <http://ejournal.delihusada.ac.id/index.php/JIKM>.
- Song, Z., Xiaoli, A. M. and Yang, F. (2018) 'Regulation and metabolic significance of De Novo lipogenesis in adipose tissues', *Nutrients*, 10(10), pp. 1–22. doi: 10.3390/nu10101383.
- Stanhope, K. L. et al. (2015) 'A dose-response study of consuming high-fructose corn syrup-sweetened beverages on lipid/lipoprotein risk factors for cardiovascular disease in young adults', *American Journal of Clinical Nutrition*, 101(6), pp. 1144–1154. doi: 10.3945/ajcn.114.100461.
- Susanti, R., Pratiwi, A. C. and Athika, G. (2021) 'Pemenuhan Gizi Mahasiswa Indekos dan Indekos Pada Masa Pandemi Covid-19', *Jurnal Ilmiah Gizi dan Kesehatan (JIGK)*, 2(02), pp. 36–42. doi: 10.46772/jigk.v2i02.455.
- Sutomo and Cahyono, E. A. (2019) 'Peningkatan Terapi Farmakologi Pada Penderita Hiperkolesterolemia Melalui Pelaksanaan Terapi Komplementer Reimprinting Mandiri', *Jurnal Bhakti Civitas Akademika*, II(2), pp. 1–12. Available at: <https://ejournal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jbca/article/download/47/41>.
- Tandi, J. et al. (2018) 'Efek Ekstrak Biji Labu Kuning Terhadap Glukosa, Kolesterol dan Gambaran Histopatologi Pankreas Tikus Hiperkolesterolemia-Diabetes', *Talenta Conference Series: Tropical Medicine (TM)*, 1(3), pp. 144–151. doi: 10.32734/tm.v1i3.280.
- Tinta, I. and Sumarni (2019) 'Hubungan Obesitas Sendtral dengan Memori Jangka Pendek Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako', 5(3), pp. 45–49.
- Ujiani, S. (2015) 'Hubungan Antara Usia Dan Jenis Kelamin Dengan Kadar Kolesterol Penderita Obesitas RSUD Abdul Moeloek Provinsi Lampung.', *Jurnal Kesehatan*, 6(1), pp. 43–48. Available at: <https://ejournal.poltekkes-tjk.ac.id/index.php/JK/article/view/24>.
- Waani, O. T., Tiho, M. and Kaligis, S. H. M. (2016) 'Gambaran kadar kolesterol total darah pada pekerja kantor', *Jurnal e-Biomedik*, 4(2), pp. 0–5. doi: 10.35790/ebm.4.2.2016.14606.
- Wahyuni, T. and Diansabila, J. (2020) 'Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Kadar Kolesterol pada Mahasiswa Program Studi Kedokteran', *Muhammadiyah Journal of Nutrition and Food Science (MJNF)*, 1(2). doi: 10.24853/mjnf.1.2.48-53.
- Wedell-Neergaard, A. S. et al. (2019) 'Exercise-Induced Changes in Visceral Adipose Tissue Mass Are Regulated by IL-6 Signaling: A Randomized Controlled Trial', *Cell Metabolism*, 29(4), pp. 844-855.e3. doi:

- 10.1016/j.cmet.2018.12.007.
- Weiss, E. P. et al. (2016) 'Effects of matched weight loss from calorie restriction, exercise, or both on cardiovascular disease risk factors: A randomized intervention trial', *American Journal of Clinical Nutrition*, 104(3), pp. 576–586. doi: 10.3945/ajcn.116.131391.
- Whitney, E. N. et al. (2019) *Understanding nutrition*. Cengage AU.
- WHO (2015) Sugars intake for adults and children. In World Health Organization.
- WHO (2018) Global Health Observatory (GHO) data. Raised cholesterol.
- WHO (2021) Raised Cholesterol. Available at: <https://www.who.int/data/gho/indicator-metadata-registry/imrdetails/3236>.
- Widhi, B. W. and Putri, M. A. (2020) 'Korelasi antara level lemak visceral, persentase lemak tubuh dan indeks masa tubuh terhadap kadar kolesterol total pada lansia di posyando lansia kecamatan Geger Kabupaten Madiun', *Journal of Nursing Care & Biomolecular*, 5(1), pp. 65–76.
- Widyaningtyas, E. (2023) Hubungan Kualitas Diet, Pola Konsumsi Sugar Sweetened Beverages dan Stres terhadap Kadar Kolesterol Darah (Studi pada Mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Kesehatan Universitas Jenderal Soedirman. Universitas Jenderal Soedirman.
- Wongkar, M. C., Kepel, B. and Hamel, R. (2013) 'Hubungan status gizi dengan kadar kolesterol total pada masyarakat di kelurahan Bahu kecamatan Malalayang Manado', 26(4), pp. 1–37.
- Yani, M. (2015) 'Mengendalikan Kadar Kolesterol Pada Hiperkolesterolemia', *Olahraga Prestasi*, 11(2), pp. 3–7. doi: 10.1017/CBO9781107415324.004.
- Yoeantafara, A. and Martini, S. (2017) 'Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total', *Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), p. 304. doi: 10.30597/mkmi.v13i4.2132.
- Zhang, D. et al. (2021) 'The effects of exercise and restriction of sugar-sweetened beverages on muscle function and autophagy regulation in high-fat high-sucrose-fed obesity mice', *Diabetes and Metabolism Journal*, 45(5), pp. 773–786. doi: 10.4093/DMJ.2020.0157.
- Zhu, Z. et al. (2020) 'The associations between sugar-sweetened beverage intake and cardiometabolic risks in Chinese children and adolescents', *Pediatric Obesity*, 15(8), pp. 1–10. doi: 10.1111/ijpo.12634.
- Zuhroiyyah, S. F., Sukandar, H. and Sastradinanjanja, S. B. (2017) 'Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kadar Kolesterol Total, Kolesterol Low-Density Lipoprotein, dan Kolesterol High-Density Lipoprotein pada Masyarakat Jatinangor', *Jurnal Sistem Kesehatan*, 2(3), pp. 116–122. doi: 10.24198/jsk.v2i3.11954.