

DAFTAR PUSTAKA

- Aeni, S., Putriningtyas, N.D. dan Puspaningtyas, D.E. (2019), 'Susu Kacang Tanah Efektif Menurunkan Berat Badan dan Kadar Glukosa Darah Remaja Putri Overweight', *Sport and Nutrition Journal*, 1(1), pp. 33–39.
- Apriliany, F., Ikawati, Z. dan Pramantara, I.D.P. (2021), 'Pengaruh Komorbid dan Jenis Terapi terhadap Outcome Kolesterol Total Pasien Dislipidemia', *Journal of Management and Pharmacy Practice*, 11(3), pp. 153–163.
- Ardian, J., Probandari, A.N. dan Kusnandar (2018), 'Jus Pepaya (*Carica Papaya L.*) Dapat Menurunkan Kadar LDL dan Kolesterol Total Pada Usia 40-70 Tahun', *Jurnal Kesehatan Kusuma Husada*, pp. 153–161.
- Astuti, G.D., Fitranti, D.Y., Anjani, G., Afifah, D.N. dan Rustanti, N. (2020), 'Pengaruh Pemberian Yoghurt dan Soyghurt Sinbiotik Kayu Manis (*Cinnamomum burmanii*) Terhadap Kadar Trigliserida dan Total Kolesterol Pada Tikus Pra-Sindrom Metabolik', *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 43(2), pp. 57–66.
- Azizah, I.N. (2022), 'Gambaran Konsumsi Minuman Manis, Makan Gorengan, Depresi Dan Aktivitas Fisik Pada Obesitas Usia Dewasa', *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(2), pp. 173–180.
- Azqinar, T.C., Anggraini, D.I. dan Kania, S. (2022), 'Penatalaksanaan Holistik Pada Wanita Usia 60 Tahun dengan Dislipidemia Melalui Pendekatan Kedokteran Keluarga', *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 4(4), pp. 1093–1100.
- Bachtiar, N.S., Isdiany, N., Hapsari, A.I. dan Moviana, Y. (2024), 'Pemberian Jus Stroberi Dan Edukasi Dapat Menurunkan Kadar Kolesterol Total Penderita Hiperkolesterolemia', *Jurnal Gizi dan Dietetik*, 3(1), pp. 21–33.
- Bollapragada, M.K., Shantaram, M. dan Kumar, S. (2017), 'Obesity: Development, Epidemiology, Factors Affecting, Quantity, Health Hazards, Management and Natural Treatment-a Review', *International Journal of Pharmacy and Pharmaceutical Sciences*, 9(2), pp. 12–26.
- Bradbury, K.E., Guo, W., Cairns, B.J., Armstrong, M.E.G. dan Key, T.J. (2017), 'Association Between Physical Activity and Body Fat Percentage, With Adjustment for BMI: A Large Cross-Sectional Analysis of UK Biobank', *BMJ Open*, 7(3), pp. 1–10.
- Cabezas, M.C., Burggraaf, B. dan Klop, B. (2018), 'Dyslipidemias In Clinical Practice', *Clinica Chimica Acta*, 487, pp. 117–125.
- Dainy, N.C., Kusharto, C.M., Madanijah, S. dan Nasrun, M.W.S. (2016), 'Status Gizi Kaitannya dengan Dislipidemia pada Pralansia dan Lansia', *Jurnal Gizi Pangan*, 11(2), pp. 153–158.
- Dewi, F.U. dan Sugiyanto. (2020), 'Hubungan Asupan Zat Gizi, Aktifitas Fisik, Lingkar Perut dan Persen Lemak Tubuh dengan Kadar Kolesterol Total Penderita Dislipidemia Rawat Jalan di RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya', *Jurnal Forum Kesehatan*, 10(2), pp. 1-10.

- Dhyanaputri, I.G.A.S., Widianingsih, N.L.P.Y., Karta, I.W. dan Sarihati, I.G.A.D. (2022), 'Perbedaan Total Fenol Air Rebusan Akar Alang-alang dalam Berbagai Waktu Perebusan', *Jurnal Skala Husada*, 19(1), pp. 27–34.
- Diniyah, N. dan Lee, S.H. (2020), 'Komposisi Senyawa Fenol dan Potensi Antioksidan Dari Kacang-Kacangan: Review', *Jurnal Agroteknologi*, 14(1), pp. 91–102.
- Dwiloka, B., Setiani, B.E. dan Karuniasih, D. (2021), 'Pengaruh Penggunaan Minyak Goreng Berulang Terhadap Penyerapan Minyak, Bilangan Peroksida Dan Asam Lemak Bebas Pada Ayam Goreng', *Science Technology and Management Journal*, 1(1), pp. 13–17.
- Fairudz, A. dan Nisa, K. (2015), 'Pengaruh serat pangan terhadap kadar kolesterol penderita overweight', *Medical Journal Of Lampung University*, 4(8), pp. 121–126.
- Fathimah, F.Z. dan Mulyati, T. (2015), 'Pengaruh Pemberian Sarapan Tinggi Protein Terhadap Tingkat Rasa Kenyang Wanita Obesitas', *Journal of Nutrition College*, 4(1), pp. 10–17.
- Fatimah, S.N., Akbar, L.B., Purba, A., Tarawan, V.M., Nugraha, G.I., Radhiyanti, P.T. dan Nurhayati, T. (2017), 'Hubungan Pengukuran Lemak Subkutan Dengan Indeks Massa Tubuh Pada Laki-Laki Usia Lanjut', *The Journal of Nutrition and Food Research*, 40(1), pp. 29–34.
- Federer, W. (1963) 'Experimental Design Theory and Application' Oxford: Oxford and Lbh Publish Hincó.
- Fraga, L.N., Coutinho, C.P., Rozenbaum, A.C., Tobaruela, E. de C., Lajoloa, F.M. dan Hassimotto, N.M.A. (2021), 'Blood Pressure And Body Fat % Reduction Is Mainly Related To Flavanone Phase II Conjugates And Minor Extension By Phenolic Acid After Long-Term Intake Of Orange Juice', *Food Funct*, 12(22), pp. 78–89.
- Frank, A.P., Santos, R.D.S., Palmer, B.F. dan Clegg, D.J. (2019), 'Determinants Of Body Fat Distribution In Humans May Provide Insight About Obesity-Related Health Risks', *Journal of Lipid Research*, 60(10), pp. 1710–1719.
- Fukutani, A., Takei, S., Hirata, K., Miyamoto, N., Kanehisa, H. dan Kawakami, Y. (2014), 'Influence of the Intensity of Squat Exercises on the Subsequent Jump Performance', *Journal of Strength and Conditioning Research*, 28(8), pp. 2236–2243.
- Hasyim, S. dan Bakri, H. (2018), 'Hubungan Berat Badan Dengan Kadar Kolesterol Darah Total Pada Lansia Di Puskesmas Sekupang Kota Batam', *Jurnal Zona Keperawatan*, 9(1), pp. 93–100.
- Hidayati, A.O. dan Hardani, E. (2019), 'Analisis Faktor Risiko Terjadinya Stres Oksidatif Pada Wanita Obesitas', *Journal of Health*, 6(1), pp. 51–57.
- Hidayatullah, M.A.N., Gayatri, S.W., Pramono, S.D., Hidayati, P.H. dan Syamsu, R.F. (2022), 'Hubungan antara Dislipidemia dengan Diabetes Melitus Tipe 2 di Rumah Sakit Ibnu Sina Makassar', *Fakumi Medical Journal*, 2(9), pp. 668–677.

- Indriyani, D.F., Hidayah, F. dan Damayanti, D.S. (2019), 'Efek Ekstrak Air Daun (*Annona muricata* L.) Terhadap Kadar Kolesterol Total dan Trigliserida Serum Tikus Wistar yang Diinduksi Diet Tinggi Lemak dan Tinggi Fruktosa', *Jurnal Biokomplementer Medicine*, 6(3), pp. 214–223.
- Indriyani, R., Handayani, D., Nurhamidah dan Sundaryono, A. (2023), 'Uji Aktivitas Antikolesterol Ekstrak Batang *Uncaria cordata* (Lour.) Merr. Terhadap Kadar Kolesterol Total Mencit Jantan (*Mus musculus*)', *Jurnal Pendidikan dan Ilmu Kimia*, 7(1), pp. 81–87.
- Irmadoly, N., Frandy, W., Shelvia, C., Ivanty, F. dan Sakinah, H. (2014), 'Uji Aktivitas Antidislipidemia In-Vivo Fraksi Daun Salam (*Eugenia Polyantha*) Pada Tikus Galur Wistar Yang Di Induksi Diet Tinggi Lemak', *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 1(1), pp. 21–24.
- Janah, S.I., Wonggo, D., Mongi, E.L., Dotulong, V., Pongoh, J., Makapedua, D.M. dan Sanger, G. (2020), 'Kadar Serat Tepung Buah Mangrove *Sonneratia alba* Asal Pesisir Wori Kabupaten Minahasa Utara', *Media Teknologi Hasil Perikanan*, 8(2), pp. 50–57.
- Jeong, S.M., Lee, D.H., Rezende, L.F.M. dan Giovannucci, E.L. (2023), 'Different Correlation of Body Mass Index With Body Fatness and Obesity-Related Biomarker According to Age, Sex and Race-Ethnicity', *Scientific Reports*, 13(1), pp. 1–11.
- Jovanovski, E., Mazhar, N., Komishon, A., Khayyat, R., Li, D., Blanco Mejia, S., Khan, T., Jenkins, A.L., Smircic-Duvnjak, L., Sievenpiper, J.L. dan Vuksan, V. (2021), 'Effect Of Viscous Fiber Supplementation On Obesity Indicators In Individuals Consuming Calorie-Restricted Diets: A Systematic Review And Meta-Analysis Of Randomized Controlled Trials', *European Journal of Nutrition*, 60(1), pp. 101–112.
- Kinoshita, T., Maruyama, K., Yamamoto, N. dan Saito, I. (2020), 'The Effects of Dietary Licorice Flavonoid Oil Supplementation on Body Balance Control In Healthy Middle-Aged and Older Japanese Women Undergoing A Physical Exercise Intervention: A Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Trial', *Aging Clinical and Experimental Research*, 33(11), pp. 3099–3108.
- Kobyliak, N., Conte, C., Cammarota, G., Haley, A.P., Styriak, I., Gaspar, L., Fusek, J., Rodrigo, L. dan Kruzliak, P. (2016), 'Probiotics In Prevention and Treatment of Obesity: A Critical View', *Nutrition and Metabolism*, 13(14), pp. 1–13.
- Kocsis, T., Molnár, B., Németh, D., Hegyi, P., Szakács, Z., Bálint, A., Garami, A., Soós, A., Márta, K. dan Solymár, M. (2020), 'Probiotics Have Beneficial Metabolic Effects In Patients With Type 2 Diabetes Mellitus: A Meta-Analysis Of Randomized Clinical Trials', *Scientific Reports*, 10(1), pp. 1–14.
- Kumalaningsih, S., Pulungan, M.H. dan Raisyah (2016), 'Substitusi Sari Kacang Merah dengan Susu Sapi dalam Pembuatan Yogurt', *Jurnal Teknologi dan Manajemen Agroindustri*, 5(2), pp. 54–60.
- Labiba, N.M., Marjan, A.Q. dan Nasrullah, N. (2020), 'Pengembangan Soyghurt (Yoghurt Susu Kacang Kedelai) Sebagai Minuman Probiotik Tinggi

- Isoflavon', *Amerta Nutrition*, 4(3), pp. 244–249.
- Lancaster, S.M., Lee-McMullen, B., Abbott, C.W., Quijada, J. V., Hornburg, D., Park, H., Perelman, D., Peterson, D.J., Tang, M., Robinson, A., Ahadi, S., Contrepois, K., Hung, C.J., Ashland, M., McLaughlin, T., Boonyanit, A., Horning, A., Sonnenburg, J.L. dan Snyder, M.P. (2022), 'Global, Distinctive, And Personal Changes In Molecular And Microbial Profiles By Specific Fibers In Humans', *Cell Host and Microbe*, 30(6), pp. 848–862.
- Lasanuddin, H.V., Ilham, R. dan Umani, R.P. (2022), 'Hubungan Pola Makan Dengan Peningkatan Kadar Kolesterol Lansia Di Desa Tenggara Kecamatan Tilango', *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia*, 2(1), pp. 22–34.
- Lee, J.S., Cha, Y.J., Lee, K.H. dan Yim, J.E. (2016), 'Onion Peel Extract Reduces The Percentage Of Body Fat In Overweight And Obese Subjects: A 12-Week, Randomized, Double-Blind, Placebo-Controlled Study', *Nutrition Research and Practice*, 10(2), pp. 175–181.
- Leo, R. dan Daulay, A.S. (2022), 'Penentuan Kadar Vitamin C Pada Minuman Bervitamin Yang Disimpan Pada Berbagai Waktu Dengan Metode Spektrofotometri UV', *Journal of Health and Medical Science*, 1(2), pp. 105–115.
- Lestari, A., Handini, M.C. dan Sinaga, T.R. (2018), 'Faktor Risiko Kejadian Dislipideia Pada Lansia (Studi Kasus Kontrol Pada Lansia di Poli Lansia RSUD. Bangkinang Kabupaten Kampar Tahun 2016–2017)', *Jurnal Riset Hesti Medan*, 3(2), pp. 16–26.
- Leyva, R.E.N., Lopez, T.E.L., Milla, Y.E.C., Milla, S.E.C., Saintila, J. (2022). Excess Weight and Body Fat Percentage Associated with Waist Circumference as a Cardiometabolic Risk Factor in University Students. *Scientifica*, pp. 1–8.
- Li, Y.C., Qian, H., Sun, X.L., Cui, Y., Wang, H.Y., Du, C. dan Xia, X.H. (2014), 'The Effects of Germination on Chemical Composition of Peanut Seed', *Food Science and Technology Research*, 20(4), pp. 883–889.
- Limbong, M.N.A. dan Malinti, E. (2023), 'Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Persen Lemak Tubuh dan Lemak Visceral Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Keperawatan', *Nutrix Journal*, 7(1), pp. 43–49.
- Lisnawati, N., Kusmiyati, F., Herwibawa, B., Kristanto, B.A. dan Rizkika, A. (2023), 'Hubungan Indeks Massa Tubuh, Persen Lemak Tubuh, Dan Aktivitas Fisik Dengan Kadar Gula Darah Remaja', *Journal of Nutrition College*, 12(2), pp. 168–178.
- Mahardani, O.T. dan Yuanita, L. (2021), 'Efek Metode Pengolahan Dan Penyimpanan Terhadap Kadar Senyawa Fenolik Dan Aktivitas Antioksidan', *Unesa Journal of Chemistry*, 10(1), pp. 64–78.
- Mala, S., Afiah, A.S.N. dan Dunggio, M.S. (2019), 'Gambaran Profil Lipid Pada Penderita Penyakit Jantung Koroner Di Rumah Sakit Umum Daerah Dr. H. Chasan Boesoirie Ternate', *Kieraha Medical Jurnal*, 1(1), pp. 54–59.
- Marcelia, K. dan Kartasurya, M.I. (2015), 'Pengaruh Pemberian Yoghurt Kacang

- Merah Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Wanita Dislipidemia', *Journal of Nutrition College*, 4(1), pp. 79–88.
- Martina, S., Erminawati dan Naufalin, R. (2022), 'Pengaruh Konsentrasi Ragi Tempe Dan Lama Fermentasi Terhadap Karakteristik Fungsional Tepung Kacang Tanah Fermentasi', *Indonesian Journal of Food Technology*, 1(2), pp. 15–30.
- Masruroh, S. dan Restuti, A.N.S. (2022), 'Pengaruh Kombinasi Sari Jambu Biji Merah dan Buah Naga Merah terhadap Kadar Kolesterol Total Tikus Putih Hiperkolesterolemia', *HARENA: Jurnal Gizi*, 4(1), pp. 40–55.
- Meihartati, T., Abiyoga, A. dan Sumiarti. (2020), 'Pengaruh Pemberian Jus Labu Siam (*Sechium Edule Jacq. Swartz*) Terhadap Penurunan Kadar Kolesterol Pada Lansia', *Jurnal Medika*, 5(1), pp. 1-7.
- Muliani, H. (2015), 'Effect of Turmeric (*Curcuma domestica Vahl.*) Extract on Broiler Blood Cholesterol Levels', *Jurnal Sains dan Matematika*, 23(4), pp. 107–111.
- Mustafa, N.N., Shukri, N.M. dan Khattak, M.M.A.K. (2023), 'Understanding Food Thermogenesis : A Narrated Review', *International Journal of Allied Health Sciences*, 7(5), pp. 455–463.
- Nafiu, M.O., Salawu, M.O., Idowu, A.O. dan Akanji, M.A. (2020), 'Anti-Hyperlipidemic Activity of Polyphenol-Rich Extract of *Cochlospermum Planchonii* Roots in Triton x-100 Induced Rats', *Fountain Journal of Natural and Applied Sciences*, 9(1), pp. 1–10.
- Nielsen, R.F., Rakvaag, E., Langdahl, B., Knudsen, K.E.B., Hartmann, B., Holst, J.J., Hermansen, K. dan Gregersen, S. (2020), 'Effects Of Whey Protein And Dietary Fiber Intake On Insulin Sensitivity, Body Composition, Energy Expenditure, Blood Pressure, And Appetite In Subjects With Abdominal Obesity', *European Journal of Clinical Nutrition*, 75(4), pp. 611–619.
- Nurjanati, M. dan Winarsi, H. (2019), 'Efek Lama Perkecambahan Terhadap Sifat Sensori Dan Kadar Protein Terlarut Susu Kecambah Kacang Merah (Sukarah) Untuk Remaja Obesitas', *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 2(2), pp. 27–42.
- Nurtitus, F., Susanto, A. dan Ardyanto, T. (2022), 'Efektifitas Pemberian Jus Tomat Terhadap Lingkar Perut Dan Lemak Tubuh Pada Tenaga Kesehatan Dengan Obesitas', *Journal of The Indonesian Nutrition Association*, 45(2), pp. 119–128.
- Okfiani, L., Ambarwati, R. dan Susiloretni, K.A. (2022), 'Aktivitas, Konsumsi Makanan, Faktor Fisiologis, dan Riwayat Obesitas Keluarga Kaitannya dengan Obesitas pada Pegawai: Studi Kasus-Kontrol', *Amerta Nutrition*, 6(3), pp. 245–255.
- Onwe, P., Folawiyo, M., Ogah, A., Umahi, G., Okorocho, A. dan Afoke, A. (2015), 'Hyperlipidemia: Etiology and Possible Control', *IOSR Journal of Dental and Medical Sciences*, 14(10), pp. 93–100.
- Pashapoor, A., Mashhadyrafie, S. dan Mortazavi, P. (2020), 'The Antioxidant Potential and Antihyperlipidemic Activity of *Myristica fragrans* Seed

- (Nutmeg) Extract in Diabetic Rats', *Journal of Human, Environment, and Health Promotion*, 6(2), pp. 91–96.
- Pietrocola, F. dan Pedro, M.B. (2021), *Targeting Autophagy to Counteract Obesity-Associated Oxidative Stress*, pp. 1–14.
- Pratiwi, D.A., Swastini, I.G.A.A.P. dan Sudarmanto, I.G. (2021), 'Gambaran Kolesterol Total Pada Lansia di Puskesmas I Denpasar Selatan', *Journal of Medical Laboratory*, 9(2), pp. 68–77.
- Pratiwi, H., Rochma, M. dan Nurahmi, A. (2022), 'Pemantauan Indeks Massa Tubuh dan Persen Lemak Tubuh dalam Pencegahan Obesitas', *Sociality: Journal of Public Health Service*, 1(1), pp. 53–60.
- Pratiwi, Komala, R., Muharrammah, A., Dewi, A.P., Akhriani, M. dan Lestari, L.A. (2022), 'Hubungan Persentase Lemak Tubuh Dan Aktivitas Fisik Dengan Kebugaran Wanita 26-45 Tahun', *Sport and Nutrition Journal*, 4(2), pp. 24–30.
- Pratiwi, P.R.M. dan Ati, N.L.P.A.P. (2020), 'Skrining Dan Uji Diagnostik Obesitas Dengan Bioelectrical Impedance Analysis Dan Meteran Inci Inelastis Pada Mahasiswi PTN Di Jawa Timur', *Journal of Public Health Research and Community Healt Development*, 3(2), pp. 140–148.
- Pratiwi, R.U. dan Rustanti, N. (2015), 'Kadar Fenol Total, Aktivitas Antioksidan Dan Tingkat Kesukaan Minuman Fungsional Jelly Yoghurt Srikaya Dengan Penambahan Karagenan', *Journal of Nutrition College*, 4(2), pp. 329–334.
- Pratiwi, V.Z., Fasrini, U.U. dan Lestari, Y. (2021), 'Hubungan Massa Lemak Tubuh dan Kadar Estradiol Serum pada Wanita Premenopause di Kota Padang', *Jurnal Ilmu Kesehatan Indonesia*, 2(1), pp. 131–137.
- Putri, V.A., Hariyono dan Sari, E.P. (2017), 'Gambaran Kadar Kolesterol Total pada Lansia (Studi pada Posyandu Lansia Dusun Sumberwinong Desa Kedungpari Kecamatan Mojowarno Kabupaten Jombang)', *Jurnal Insan Cendekia*, 6(1), pp. 28–33.
- Rahma (2014), 'Rumput Laut Sebagai Bahan Makanan Kaya Serat Untuk Penderita Obesitas Pada Remaja', *Media Gizi Masyarakat Indonesia*, 4(1), pp. 1–8.
- Rahman, M.M., Salikunna, N.A., Sumarni, S., Wahyuni, R.D., Badaruddin, R., Ramadhan, M.Z. dan Arief, A. (2021), 'Hubungan Asupan Lemak Terhadap Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tadulako Angkatan 2019', *Healthy Tadulako Journal*, 7(1), pp. 21–29.
- Rahmawati, N.D. dan Sartika, R.A.D. (2020), 'Analisis Faktor-Faktor Risiko Kejadian Dislipidemia pada Karyawan Pria Head Office PT.X, Cakung, Jakarta Timur', *Nutrire Diaita*, 12(1), pp. 1–9.
- Salim, B.R.K., Wihandani, D.M. dan Dewi, N.N.A. (2021), 'Obesitas Sebagai Faktor Risiko Terjadinya Peningkatan Kadar Trigliserida Dalam Darah: Tinjauan Pustaka', *Intisari Sains Medis*, 12(2), pp. 519–523.
- Samuel, Pato, U. dan Rossi, E. (2015), 'Variasi Penambahan Ekstrak Jahe Merah (*Zingiber officinale* var. *Rubrum*) Terhadap Mutu dan Antioksidan Bubuk Instan Akar Alang-Alang', *Jom Faperta*, 2(2), pp. 1–13.

- Sari, N.M.R.E., Wisaniyasa, N.W. dan Wiadnyani, A.A.I.S. (2020), 'Studi Kadar Gizi, Serat Dan Antosianin Tepung Kacang Merah Dan Tepung Kecambah Kacang Merah (*Phaseolus vulgaris L.*)', *Jurnal Ilmu dan Teknologi Pangan*, 9(3), pp. 282–290.
- Sasmita, Djabir, Y.Y. dan Yustisia, I. (2023), 'Efek Pemberian Dangke Terhadap Kadar Kolesterol Dan Trigliserida Darah Tikus Pemodelan Hiperkolesterolemia Dan Hipertrigliseridemia', *Majalah Farmasi dan Farmakologi*, 27(2), pp. 43–46.
- Silitonga, M.E.R., HS, K.H.N., Tjahjono, K., Widyastiti, N.S. dan Afifah, D.N. (2018), 'Pengaruh Pemberian Minuman Lidah Buaya Terhadap Kadar Antioksidan Total dan Persentase Lemak Tubuh Pada Sindrom Metabolik', *Jurnal Gizi Indonesia*, 7(1), pp. 1–8.
- Sinulingga, B.O. (2020), 'Pengaruh Konsumsi Serat Dalam Menurunkan Kadar Kolesterol', *Jurnal Penelitian Sains*, 22(1), pp. 9–15.
- Siregar, F.A., Makmur, T., Utara, U.S., Islam, U. dan Utara, S. (2020), 'Metabolisme Lipid Dalam Tubuh', *Jurnal Inovasi Kesehatan Masyarakat*, 1(2), pp. 60–66.
- Soleha, T.U. dan Bimandama, M.A. (2016), 'Hubungan Sindrom Metabolik dengan Penyakit Kardiovaskular', *Jurnal Majority*, 5(2), pp. 49–55.
- Stockton, A., Farhat, G., McDougall, G.J. dan Al-Dujaili, E.A.S. (2017), 'Effect Of Pomegranate Extract On Blood Pressure And Anthropometry In Adults: A Double-Blind Placebo-Controlled Randomised Clinical Trial', *Journal of Nutritional Science*, 6(11), pp. 4–11.
- Sulistyaningsih, I.W. dan Mulyati, T. (2015), 'Pengaruh Pemberian Ekstrak Kacang Hijau Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Wanita Hiperkolesterolemia', *Journal of Nutrition College*, 4(2), pp. 154–161.
- Sumarsih dan Hastono, S.P. (2020), 'Indeks Masa Tubuh, Usia dan Peningkatan Kolesterol Total', *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, 13(1), pp. 44–50.
- Susantini, P. (2021), 'Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) dengan Persen Lemak Tubuh, dan Lemak Visceral di Kota Semarang', *Jurnal Gizi Unimus*, 10(1), pp. 51–59.
- Tangvarasittichai, S. (2015), 'Oxidative Stress, Insulin Resistance, Dyslipidemia And Type 2 Diabetes Mellitus', 6(3), pp. 456–480.
- Torres, I.P., Tellez, V.C., Soto, M.E., Ruiz, M.E.R., Pech, L.M. dan Lans, V.G. (2021), 'Oxidative Stress, Plant Natural Antioxidants, and Obesity', *International Journal of Molecular Sciences*, pp. 1–26.
- Tripathi, M.K. dan Giri, S.K. (2014), 'Probiotic Functional Foods: Survival of Probiotics During Processing and Storage', *Journal of Functional Foods*, 9(1), pp. 225–241.
- Umami, C. dan Afifah, D.N. (2015), 'Pengaruh Penambahan Ekstrak Kayu Secang dan Ekstrak Daun Stevia Terhadap Aktivitas Antioksidan dan Kadar Gula Total Pada Yoghurt Sebagai Alternatif Minuman bagi Penderita Diabetes Melitus Tipe 2', *Journal of Nutrition College*, 4(2), pp. 645–651.

- Wahyuningsih dan Wirawanni, Y. (2014), 'Perbedaan Pengaruh Kacang Tanah (*Arachis hypogaea*) Rebus Dan Panggang Terhadap Kadar Kolesterol Total Pada Wanita Hiperkolesterolemia', *Journal of Nutrition College*, 3(1), pp. 206–212.
- Walukow, R.A.S., Rumampuk, J. dan Lintong, F. (2021), 'Pengaruh Latihan Sit-up Terhadap Persentase Lemak Tubuh', *Jurnal Biomedik*, 13(3), pp. 298–302.
- Wangko, W.S. (2020), 'Aspek Fisiologik Short Chain Fatty Acid (SCFA)', *Medical Scope Journal*, 2(1), pp. 26–35.
- Wardani, D.M., Damayanti, D.S. dan Martino, Y.A. (2024), 'Kolesterol Total Dan Trigliserida Serum Mencit Jantan Kombucha Of Butterfly Pea Flower (*Clitoria Ternatea L.*) Reduced Total Cholesterol And Triglyceride In Male Mus Musculus', *Journal of Community Medicine*, 12(1), pp. 1–6.
- Widada, S.T., Martsiningsik, M.A. dan Carolina, S.C. (2016), 'Gambaran Perbedaan Kadar Kolesterol Total Metode CHOD-PAP (Cholesterol Oxidase – Peroksidase Aminoantypirin) Sampel Serum dan Sampel Plasma EDTA', *Jurnal Teknologi Laboratorium*, 5(1), pp. 41–44.
- Widhi, B.W. dan 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 dan Biomolecular*, 5(1), pp. 65–76.
- Widyakarya Nasional Pangan dan Gizi (WNPG), 2004, Jakarta: Lemabaga Ilmu.
- Winarsi, H., Amurwanto, A. dan Susilowati, S.S. (2017), 'Produksi Karimpu dan Efeknya Dalam Memperbaiki Profil Lipid', *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 1(1), pp. 10–22.
- Winarsi, H., Erminawati, E., Andreas, A. dan Nuraeni, I. (2022), 'Mung Bean Sprouts Yoghurt Rich In Antioxidants as A Functional Drink During Pandemic', *Food Research*, 6(1), pp. 287–295.
- Winarsi, H., Ramadhan, G.R., Dewi, I.A. dan Hernayanti (2022), 'Penurunan Kadar Gula Darah Dan Lingkar Perut Penderita Diabetes Melitus Tipe-2 Menggunakan Yogurt Kecambah Kacang Tolo (*Vigna unguiculata*)', *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 6(2), pp. 86–101.
- Winarsi, H., Sasongko, N.D. dan Purwanto, A. (2016), 'Germinated-Soy Milk In Supressing Inflammation And Oxidative Stress In Blood Plasma And Breast Milk Of Lactating Mothers', *International Food Research Journal*, 23(2), pp. 646–252.
- Winarsi, H., Septiana, A.T. dan Roselia, A. (2020), 'Perbaikan Lingkar Perut, Tekanan Darah, Dan Body Mass Index Wanita Sindrom Metabolik Menggunakan Yogurt Susu Kecambah Kacang Merah', *Jurnal Gizi dan Pangan Soedirman*, 4(2), pp. 173–188.
- Wisesa, S., Soraya, A.I. dan Wahyudin (2024), 'Isolat Protein Whey Meningkatkan Satiety dam Mengurangi Asupan Kalori melalui Induksi Sinyal Anoreksigenik', *Mandala of Health*, 17(1), pp. 11–28.
- Wulandari, D.D., Nidianti, E., Andini, A., Awalia, R.F. dan Prisilia, H. (2022),

- 'Pengaruh Penyimpanan dan Lama Pemanasan Terhadap Kadar Asam Galat pada Kacang Tanah (*Arachis hypogaea L.*)', *Jurnal Riset Kimia*, 8(2), pp. 196–201.
- Wulansari, A. dan Kasyani, K. (2021), 'Keragaman Status Gizi dan Persentase Lemak Tubuh Mahasiswa Baru STIKes Baiturrahim', *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 10(2), pp. 319–323.
- Yadav, N., Chaudhary, V., Saraswathy, K.N. dan Devi, N.K. (2022), 'Vitamin Intake In Obesity and Hypertension: A Population-Based Study From Haryana, North India', *Clinical Epidemiology and Global Health*, pp. 1–6.
- Yoeantafara, A. dan Martini, S. (2017), 'Pengaruh Pola Makan Terhadap Kadar Kolesterol Total', *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 13(4), pp. 304–309.
- Yuliadewi NS, L.G. dan Arimbawa, I.M. (2020), 'Gambaran Profil Lipid Dan Dislipidemia Pada Remaja Dengan Obesitas Di Kota Denpasar, Bali, Indonesia', *Intisari Sains Medis*, 11(2), pp. 629–633.
- Yuliana, A.R. dan Martha, A. (2016), 'Efek Pemberian Seduhan Kulit Buah Naga Merah (*Hylocereus polyrhizus*) terhadap Kadar Trigliserida Tikus Sprague Dawley Dislipidemia', *Journal of Nutrition College*, 5(4), pp. 428–437.
- Yulifianti, R., Ginting, E. dan Utomo, J.S. (2020), 'Karakteristik Fisiko-Kimia dan Sensoris Susu Kecambah Beberapa Varietas Unggul Kedelai', *Buletin Palawija*, 18(2), pp. 83–93.
- Yuniarti, C.A., Sri, R., Rahayu, R. dan Yuniastuti, A. (2019), 'Uji Aktivitas Ekstrak Umbi Bit (*Beta vulgaris*) Terhadap Kadar Kolesterol Sebagai Upaya Prenventif Dislipidemia', *Public Health Perspectives Journal*, 4(1), pp. 37–47.
- Yuniritha, E., Dwiyaniti, D. dan Christyana, A. (2022), 'Yoghurt Kacang Merah (*phaseolus vulgaris l.*) Efektif Menurunkan Kadar Kolesterol Total Penderita Hiperkolesterolemia', *Jurnal Sehat Mandiri*, 17(2), pp. 104–114.
- Zaki, I., Wati, T.W., Kurniawati, T.F., Putri, W.P., Khansa, I. dan Setianingrum, A. (2022), 'Diet Tinggi Serat Menurunkan Berat Badan Pada Obesitas', *Journal of Nutrition and Culinary*, 2(2), pp. 1–9.
- Zhang, C., Jin, D.-D., Wang, X.-Y., Lou, L. dan Yang, J. (2021), 'Key Enzymes for the Mevalonate Pathway in the Cardiovascular System', *Journal of Cardiovascular Pharmacology*, 77(2), pp. 142–152.
- Zulfahmidah, Fajriansyah, F., Makmun, A. dan Rasfahyana, R. (2021), 'Hubungan Obesitas dan Stress Oksidatif', *UMI Medical Journal*, 6(1), pp. 62–69.