

DAFTAR PUSTAKA

- Ajhuri, K. F. (2019) *Psikologi Perkembangan: Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Lukmas, Ed.). Penebar Media Pustaka.
- Anggriawan, N. (2015) “Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*”, *11*(2), 8–18.
- APJJI. (2024) Jumlah Pengguna Internet Indonesia Tebus 221 Juta Orang. Tersedia di: [Asosiasi Penyelenggara Jasa Internet Indonesia \(apjji.or.id\)](https://asosiasi.org/) (diakses: 10 Maret 2024).
- BPS. (2021) Banyaknya Desa/Kelurahan menurut Kabupaten/Kota dan Penerimaan Sinyal Internet Telepon Seluler di Provinsi Jawa Tengah 2019-2021. Tersedia di: [BPS Provinsi Jawa Tengah](https://bps.go.id/) (diakses: 24 Maret 2024).
- Correa-Rodríguez, M., Rueda-Medina, B., González-Jiménez, E., & Schmidt-RioValle, J. (2017) “Associations Between Body Composition, Nutrition, and Physical Activity in Young Adults”, *American Journal of Human Biology*, *29*(1). <https://doi.org/10.1002/ajhb.22903>
- Dewi, U. P., & Dieny, F. F. (2013) “Hubungan Antara Densitas Energi dan Kualitas Diet dengan Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Remaja”, *Journal of Nutrition College*, *2*(4), 447–457.
- Drewnowski, A. (2010) “The Nutrient Rich Foods index Helps to Identify Healthy, Affordable Foods”, *Am J Clin Nutr*, 1095s-1101S.
- Ekaningrum, A. Y., Sukandar, D., & Martianto, D. (2017) “Keterkaitan Densitas Gizi, Harga Pangan, dan Status Gizi pada Anak Sekolah Dasar Negeri Pekayon 16 Pagi”, *Jurnal Gizi Dan Pangan*, *12*(2), 139–146. <https://doi.org/10.25182/jgp.2017.12.2.139-146>
- Emilia, Cilmiaty, R., & Prasodjo, J. (2020) “Pengaruh Konseling Gizi, Aktifitas Fisik, dan Asupan Makanan Terhadap Penurunan Berat Badan Remaja SMA Yang Kegemukan”, *Pontianak Nutrition Journal*, *3*(1), 6–12.
- Farup, J., KjØlhede, T., SØrensen, H., Dalgas, U., MØller, A. B., Vestergaard, P. F., Ringgaard, S., MØller, J.-B., & Vissing, K. (2012) “Muscle Morphological and Strenght Adaptations to Endurance Vs. Resistance Training”, *The Journal of Strength and Conditioning Research*, *26*(2), 398–407.
- Fraga, M. J., Cader, S. A., Ferreira, M. A., Giani, T. S., & Dantas, E. H. M. (2011) “Aerobic Resistance, Functional Autonomy and Quality of Life (QoL) of Elderly Women Impacted by a Recreation and Walking Program”, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *52*(1), e40–e43. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2010.04.021>

- Fulgoni, V. L., Keast, D. R., & Drewnowski, A. (2009) "Development and Validation of the Nutrient-Rich Foods Index: A Tool to Measure Nutritional Quality of Foods", *The Journal of Nutrition*, 139(8), 1549–1554. <https://doi.org/10.3945/jn.108.101360>
- Glanz, K., Rimer, B. K., & Viswanath, K. (2015) *Health Behavior: Theory, Research, and Practice* (Fifth Edition). Jossey-Bass A Wiley Brand.
- HW, Y., PL, T., & AF, M. L. (2020) "The Relationship Between Physical Activity, Body Mass Index and Body Composition among Students at a Pre-University Centre in Malaysia", *IUM Medical Journal Malaysia*, 19(2). <https://doi.org/10.31436/imjm.v19i2.1567>
- Ifdil, & Ardi, Z. (2013) "Konseling Online Sebagai Salah Satu Bentuk Pelayanan E-Konseling", *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 1(1), 15–21.
- Jefferson, M. E., Nicklas, B. J., Chmelo, E. A., Crotts, C. I., Shaltout, H. A., Diz, D. I., Marsh, A. P., & Brinkley, T. E. (2016) "Effects of Resistance Training With and Without Caloric Restriction on Arterial Stiffness in Overweight and Obese Older Adults", *American Journal of Hypertension*, 29(4), 494–500. <https://doi.org/10.1093/ajh/hpv139>
- Kemenkes RI. (2019a). *Hasil Utama RISKESDAS 2018*.
- Kemenkes RI. (2019b). *Laporan Provinsi Jawa Tengah RISKESDAS 2018*.
- Kemenkes RI. (2024). *Laporan Tematik Survei Kesehatan Indonesia Tahun 2023*.
- Kuswari, Mury., Rimbawan, Rimbawan., Hardinsyah, Hardinsyah., Dewi, Mira., & Gifari, Nazhif. (2021) "Effects of Tele-Exercise and Nutrition Tele-Counselling on Fitness Level of Obese Employee during COVID-19 Pandemic Time", *JUARA: Jurnal Olahraga*, 7(1), 138-150.
- Ledikwe, J. H., Blanck, H. M., Khan, L. K., Serdula, M. K., Seymour, J. D., Tohill, B. C., & Rolls, B. J. (2006) "Dietary Energy Density is Associated with Energi Intake and Weight Status in US Adults", *Am J Clin Nutr*, 83, 1362–1368.
- Lemeshow, S., Hosmer, D. W., Klar, J., & Lwanga, S. (1990). *Adequacy of Sample Size in Health Studies*. World Health Organization.
- Lestari, I. P., Ronitawati, P., & Melani, V. (2020) "Perbedaan Densitas Energi Konsumsi dan Densitas Asupan Zat Gizi Berdasarkan Status Gizi Pada Guru di Jakarta Barat", *Darussalam Nutrition Journal*, 4(2), 74–81.
- Makmun, A., & Risdayani, E. (2021) "Hubungan Obesitas Dengan Usia, Jenis Kelamin, Genetik, Asupan Makanan, dan Kebiasaan di Dusun Bangkan", *Indonesia Journal of Health*, 2(1), 55–67.
- Masrul, M. (2018) "Epidemi Obesitas dan Dampaknya Terhadap Status Kesehatan Masyarakat Serta Sosial Ekonomi Bangsa", *Majalah Kedokteran Andalas*, 41(3), 152. <https://doi.org/10.25077/mka.v41.i3.p152-162.2018>
- Mulyani, I., Dieny, F. F., Rahadiyanti, A., Fitrianti, D. Y., Tsani, A. F., & Murbawani, E. A. (2020) "Efek Motivational Interviewing dan Kelas Edukasi

- Gizi Berbasis Instagram Terhadap Perubahan Pengetahuan Healthy Weight Loss dan Kualitas Diet Mahasiswa Obesitas”, *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 17(2), 53–63.
- Nisa, T. T., & Sari, D. K. (2023) “Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Usia Dewasa di Puskesmas Banyuwangi”, *SEHATMAS (Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat)*, 2(04), 1005–1012.
- Nisrina, Fahdhienie, F., & Rahmadhaniah. (2023) “Hubungan Aktivitas Fisik, Umur, dan Jenis Kelamin Terhadap Obesitas Pekerja Kantor Bupati Aceh Besar”, *Jurnal Promotif Preventif*, 6(5), 746–752.
- Nurmasiyita, Widjanarko, B., & Margawati, A. (2015) “Pengaruh Intervensi Pendidikan Gizi Terhadap Peningkatan Pengetahuan Gizi, Perubahan Asupan Zat Gizi, dan Indeks Massa Tubuh Remaja Kelebihan Berat Badan”, *Jurnal Gizi Indonesia*, 4(1), 38–47.
- Nurrahmawati, F., & Fatmaningrum, W. (2018) “Hubungan Usia, Stres, dan Asupan Zat Gizi Makro Dengan Kejadian Obesitas Abdominal pada Ibu Rumah Tangga di Kelurahan Sidotopo, Surabaya”, *Amerta Nutrition*, 2(3), 254.
- Nuzrina, R., & Wiyono, S. (2010) “Biayan Bahan Makanan, Densitas Energi Makanan dan Status Gizi Wanita Pedangang Pasar Kebayoran Lama Jakarta Selatan”, *Nutrire Diaita*, 2(1), 48–58.
- Oroh, P. J., Wungouw, H. I. S., & Engka, J. N. A. (2021) “Latihan Fisik pada Pasien Obesitas”, *Jurnal Biomedik*, 13(1), 34–43.
- Palupi, K. C., Anggraini, A., Sa’pang, M., & Kuswari, M. (2022) “Pengaruh Edukasi Gizi “EMPIRE” Terhadap Kualitas Diet dan Aktivitas Fisik pada Wanita dengan Gizi Lebih”, *Journal of Nutrition College*, 11(1), 62–73.
- Peregrin, T. (2019) “Telehealth Is Transforming Health Care: What You Need to Know to Practice Telenutrition”, *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 119(11), 1916–1920. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2019.07.020>
- Pratiwi, M. N., & Arumhapsari, I. (2019) Self Monitoring Pada Masa Dewasa Awal. *Pengembangan Karakter Dalam Menghadapi Era Revolusi Industri 4.0*, 145–148.
- Purwaningtyas, D. R., Wulansari, N. D., & Gifari, N. (2021) “Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Daya Tahan Otot Quadriceps Atlet Taekwondo Kyorugi Remaja DKI Jakarta”, *Journal of Sport Science and Fitness*, 7(1), 9–18. <https://doi.org/10.15294/jssf.v7i1.44677>
- Rengga, O. L., & Soetjningsih, C. H. (2022) :Body Image Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Masa Dewasa Awal”, *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 6(1), 1. <https://doi.org/10.26623/philanthropy.v6i1.4851>
- Rizki, A. Y. (2022) “Analisis Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Pengeluaran Konsumsi Rumah Tangga di Kota dan Kabupaten Provinsi Jawa Barat”, *Jurnal Ilmiah Mahasiswa FEB*, 10(2).

- Robinson, M. M., Turner, S. M., Hellerstein, M. K., Hamilton, K. L., & Miller, B. F. (2011) "Long-Term Synthesis Rates of Skeletal Muscle DNA and Protein Are Higher During Aerobic Training in Older Humans Than in Sedentary Young Subjects But are Not Altered by Protein Supplementation", *The FASEB Journal*, 25(9), 3240–3249. <https://doi.org/10.1096/fj.11-186437>
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2011) *Dasar-Dasar Metodologi Penelitian Klinis* (4th ed.). Sagung Seto.
- Schoenfeld, B., & Grgic, J. (2018) "Evidence-Based Guidelines for Resistance Training Volume to Maximize Muscle Hypertrophy", *Strength and Conditioning Journal*, 40(4), 107–112.
- Septiyanti, & Seniwati. (2020) "Obesitas dan Obesitas Sentral pada Masyarakat Usia Dewasa di Daerah Perkotaan Indonesia", *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 2(3), 118–127.
- Shofia, N., & Sulchan, M. (2015) "Pengaruh Konseling Modifikasi Gaya Hidup Terhadap Asupan Serat, Kadar Glukosa Darah Puasa, dan Kadar Interleukin 18 (IL-18) pada Remaja Obesitas Dengan Sindrom Metabolik", *Journal of Nutrition College*, 4(2), 243–251.
- Sofa, I. M. (2018) "Kejadian Obesitas, Obesitas Sentral, dan Kelebihan Lemak Viseral pada Lansia Wanita", *Amerta Nutrition*, 2(3), 228. <https://doi.org/10.20473/amnt.v2i3.2018.228-236>
- Sutrisno, S., & Tamim, H. (2023) "Hubungan Tingkat Pendidikan dan Pengetahuan Ibu Tentang Gizi dengan Status Gizi pada Balita di Posyandu Abung Timur Wilayah Kerja Puskesmas Bumi Agung Kabupaten Lampung Utara Tahun 2020", *Jurnal Ilmu Medis Indonesia*, 2(2), 77–83. <https://doi.org/10.35912/jimi.v2i2.1513>
- Tambing, A., Engka, J. N. A., & Wungouw, H. I. S. (2020) "Pengaruh Intensitas Latihan Beban Terhadap Massa Otot", *eBiomedik*, 8(1), 1–10.
- Tuerah, J. B., Rumampuk, J. F., & Lintong, F. (2020) "Pengaruh Olahraga Step-Up Terhadap Massa Otot Pada Wanita Dewasa Muda", *eBiomedik*, 8(1), 106–111.
- Vernarelli, J. A., Mitchell, D. C., Rolls, B. J., & Hartman, T. J. (2013) "Methods for Calculating Dietary Energy Density in a Nationally Representative Sample", *Procedia Food Science*, 2, 68–74. <https://doi.org/10.1016/j.profoo.2013.04.011>
- Wadden, T. A., Tronieri, J. S., & Butryn, M. L. (2020) "Lifestyle Modification Approaches for the Treatment of Obesity in Adults", *American Psychologist*, 75(2), 235–251. <https://doi.org/10.1037/amp0000517>
- WHO. (2000). *The Asia-Pacific Perspective: Redefining Obesity and its Treatment*.
- WHO. (2020). *WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour*.
- Xu, Furong., Greene, Geoffrey W., Earp, Jacob E., Adami, Alessandra., Delmonico, Matthew J., Lofgren, Ingrid E., & Lofgren, Ingrid E. (2020) "Relationships of Physical Activity and Diet Quality with Body Composition and Fat

Distribution in US Adults”, *Obesity*, 28(12), 2431-2440.
<https://doi.org/10.1002/oby.23018>

Zahida, F., Taufik, F. E., & Muchtar, D. (2018) “Pengaruh Aktivitas Fisik Terstruktur Terhadap Peningkatan Persentase Massa Otot Pada Anggota Sanggar Senam”, *Jurnal Profesi Medika*, 12(2), 39–45.

