

DAFTAR PUSTAKA

- ACSM. 2014. *Guidelines for Exercise Testing and Prescription*. Philadelphia: American College of Sports Medicine.
- Adityawarman. 2007. Hubungan Aktivitas Fisik dengan Komposisi Tubuh pada Remaja. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro.
- Ahlert, M., Matzenbacher F., Albarello J., dan Halmenschlaer G. 2019. Comparison Of Epoc And Recovery Energy Expenditure Between HIIT And Continuous Aerobic Exercise Training. *Rev Bras Med Esporte*. Vol. 25(1).
- Akindele, M.O., Julie S.P., Ehimario U.I. 2016. The Relationship Body Fat Percetage And Body Mass Index In Overweight And Obese Individuals In An Urban African Setting. *Journal Public Health Africa*. Vol. 7(1).
- Alahmadi, M.A. 2014. High Intensity Interval Training. *Novel Physiotherapies*. Vol. 4(3): 1-6.
- Alansare, A., Ken A., Sukho L., Tommie C., Hyun C.J. 2018. The Effects Of High-Intensity Interval Training Vs. Moderate-Intensity Continous Training On Heart Rate Variability In Physically Inactive Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. Vol. 15(7): 1508.
- Amelia, I.N. 2014. Hubungan Antara Asupan Energi Dan Aktivitas Fisik Dengan Persen Lemak Tubuh Pada Wanita Peserta Senam Aerobik. *Journal of Nutrition College*. Vol. 3(1): 1-14.
- Arifuddin, E. 2016. Pengaruh Latihan Continuous Running terhadap Tingkat Kebugaran (Aerobik) pada Siswa Sepakbola Usia 15-18 Tahun di Akademi Training Centre Kota Salatiga. [Skripsi]. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Amelia, NI. and Syauqy A. 2014. Hubungan Antara Asupan Energi dan Aktivitas Fisik dengan Persen Lemak Tubuh pada Wanita Peserta Senam Aerobik. *Journal of Nutrition College*. Vol. 3(1):200-205.
- Anggriawan, N. 2015. Peran Fisiologi Olahraga dalam Menunjang Prestasi. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 11(2): 1-11.
- Arini AF. 2010. Pengukuran Antropometri dan Hubungannya dengan “Gold Standard” Persen Lemak Tubuh, *Bioelectrical Impedance Analysis*: Uji Validasi Pada Anak Sekolah Dasar Pada Tahun 2010. [Thesis]. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia.

- Arroyo M., Rocandio AM., Ansotegui L., Herrera H., Salces I., Rebato E. 2004. Comparison of Predicted Body Fat Percentage from Anthropometric Methods and From Impedance in University Students. *British Journal Nutrition*. Vol. 92(1): 827-832.
- Bafirman, HB. 2013. Kontribusi Fisiologi Olahraga Mengatasi Resiko Menuju Prestasi Optimal. *Jurnal Medika Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol. 3(1): 41-47
- Bartlett, J.D., Graeme L.C., Don P.M.M., Warren G., Barry D., dan James P.M. 2011. High-Intensity Interval Running is Perceived To Be More Enjoyable than Moderate-Intensity Continuous Exercise: Implication for Exercise Adherence. *Journal of Sports Sciences*. Vol. 29(6): 547-553.
- Bompa, TO. 1990. *Theory and Methodology of Training: The Key of Athletic Performance*. Kendal Hunt Publishing Company, Iowa.
- Budiman, I. 2008. Validitas Pengukuran Lemak Tubuh yang Menggunakan Skinfold Caliper di 2,3,4,7 Tempat terhadap Cara Bod Pod. *JKM*. Vol. 7(2): 1-12.
- Busyairi, B. dan Hamidie R.D.R. 2018. Perbandingan Metode Interval Training dan Continuous Run terhadap Peningkatan VO₂ max. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*. Vol. 3(1): 76-81.
- Cahyaningrum, A. 2015. Leptin Sebagai Indikator Obesitas. *Jurnal Kesehatan Prima*. Vol. 9(1): 1364-1371.
- Calara, S. 2014. Perbandingan Pengukuran Persentase Lemak Tubuh Dengan *Skinfold Caliper* Dan *Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA). [Skripsi]. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro.
- Dewi, M.C. 2015. Faktor-Faktor yang Menyebabkan Obesitas pada Anak. *Majority*. Vol. 4(8): 53-56.
- Fares, J.E.H., Sibelle A.H., Jaafar J., Nathalie D., dan Antonie G.F. 2018. Factors Affecting Body Composition of Lebanese University Students. *Nutrition and food Science*. Vol. 8(2): 228-244.
- Fatimah, N. 2014. Perbedaan Antara Obesitas dan Non Obesitas Terhadap Kejadian Depresi Pada Ibu Rumah Tangga di Daerah Kelurahan Cililitan, Jakarta Timur. [Skripsi]. Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah. (Tidak dipublikasikan).

- Feito, Y., Katie M.H., Scotty J.B., Walker S.S.C.P. 2018. High-Intensity Functional Training (HIFT): Definition And Research Implication For Improved Fitness. *Journals Sports*. Vol. 6(3): 76.
- Fitriani, D. 2018. Peran Estrogen dan Leptin dalam Homeostasis Energi. *Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan*. Vol. 5(2): 123-131.
- Fleg, JL. 2016. Salutary Effects of High-Intensity Interval Training in Person with Elevated Cardiovascular Risk. *F1000 Research*. Vol. 1(3).
- Gallagher, D., Heymsfield SB., Heo M. 2000. Healthy Percentage Body Fat Ranges: An Approach for Developing Guidelines Based on Body Mass Index. *The American Journal of Clinical Nutrition*. Vol. 72(1): 691-701.
- Ganong, W.F. 2015. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta: EGC.
- Gibson, J.L. 2000. *Organisasi, Perilaku, Struktur dan Proses*. Jakarta: Erlangga.
- Guyton, A.C. dan John E.H. 2016. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Singapore: ELSEVIER.
- Hariawan, H. 2010. Kadar Adiponektin pada Subjek Obes dengan maupun Tanpa Resistensi Insulin. *Jurnal Kedokteran Yarsi*. Vol. 18(1): 021-028.
- Hasibuan R. dan Rendy Z.D. 2018. Pengaruh Latihan Interval Training dengan Continuous Running terhadap Kadar Hemoglobin dan VO2 Max pada Atlet Baseball Binaan USBC Universitas Negeri Medan 2018. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keolahragaan*. Vol.2(2): 82-92.
- Hruby, A. and Frank .BH. 2015. The Epidemiology of Obesity: A Big Picture. *HHS Author Manuscript*. Vol. 33(7): 673-689.
- Husnah. 2012. Tatalaksana Obesitas. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*. Vol. 12(2): 99-104.
- Inandia, K. 2012. Kejadian Obesitas Berdasarkan Persen Lemak Tubuh dan Rasio Lingkar Pinggang Pinggul Serta Faktor-Faktor Lain yang Berhubungan pada Pre Lansia dan Lansia Kelurahan Depok Jaya. [Skripsi]. Fakultas Kesehatan Masyarakat. Universitas Indonesia. (Tidak dipublikasikan).
- John, C. 2013. High Intensity Interval Training Induces A Modest Inflammatory Response in Active, Young Males. *Appalachian State University*. Vol. 1(1).

- Jung, W.S., Hyejung H., Jisu K., Hun Y.P., dan Kiwon L. 2019. Effect Of Interval Exercise Versus Continuous Exercise On Excess Post-Exercise Oxygen Consumption During Energy-Homogenized Exercise On A Cycle Ergometer. *Journal Exercise Nutrition & Biochemistry*. Vol. 23(2):45-50.
- Kadir, A. Penentuan Kriteria Obesitas. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*. Vol. 7(1): 79-93.
- Karundeng, R. Sunny W., dan Sonny J.R.K. 2014. Jaringan Lemak Putih dan Jaringan Lemak Coklat. *Jurnal Biomedik*. Vol. 6(3): 8-16.
- Kementerian Kesehatan RI. 2013. Available :<http://www.depkes.go.id/resources/download/general/Hasil%20Riske%20sdas%202013.pdf> diakses tanggal 10 Juli 2020.
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman Gizi Seimbang*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan RI. 2018. *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Penelitian Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan: Jakarta.
- Koubaa, A., Moez T., Hajer T., Liwa M., Khaled N.Z., Zouhair S., *et al.* 2015. Effect of Low-Intensity Continuous Training on Lung Function and Cardiorespiratory Fitness in Both Cigarette and Hookah Smokers. *African Health Sience*. Vol. 15(4): 1170-1181.
- Kurdanti, W., Isti S., Nurul H.S., Listiana P.S., Mahardika M.A., Diana M., *et al.* 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Obesitas pada Remaja. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*. Vol. 11(1): 179-190.
- Kurti, S.P., Joshua R.S., Sam R.E., Kenneth M.C., dan Craigh A.H. 2015. Absence Of Respiratory Muscle Fatigue In High-Intensity Continuous Or Interval Cycling Exercise. *Journal Of Strength And Conditioning Research*. Vol. 29(11): 3171–3176.
- Ma'ruf, A. 2005. Peran Fisiologi Sekresi Leptin Sebagai Dasar Pencegahan Obesitas. *Majalah Ilmu Faal Indonesia*. Vol. 5(1): 18-23.
- Mahardikawati AV. and Roosita. 2008. Aktivitas Fisik, Asupan Energi dan Status Gizi Wanita Pemetik Teh di PTPN VIII Bandung, Jawa Barat. *Jurnal Gizi Dan Pangan*. Vol. 3(2):79-85.
- Makarimah, A. & Lailatul M. 2017. Status Gizi dan Persen Lemak Tubuh Berhubungan dengan Usia Menarche Anak Sekolah Dasar di SD

- Muhammadiyah GKB 1 Gresik. *Media Gizi Indonesia*. Vol. 12(2): 191-198.
- Maud M., Fearnbach S.N., Metz L., Khammassi M., Julian V., Cardenoux., et al. 2020. Effect Of HIIT Versus MICT On Body Composition And Energy Intake In Dietary Restrained And Unrestrained Adolescent With Obesity. *Appl Physiol Nutr Metab*. Vol. 45(4): 437-445.
- Mauliza. 2018. Obesitas dan Pengaruhnya terhadap Kardiovaskular. *Jurnal Averrous*. Vol. 4(2): 1-10.
- Meutia, N. 2005. Peran Neuropeptida Y dalam Meningkatkan Nafsu Makan. *E-USU Repository*. Vol. 1(1): 1-14.
- Mukhtar, D. 2012. Makrofag pada Jaringan Adiposa Obes Sebagai Penanda Terjadinya Resistensi Insulin. *WIDYA*. Vol. 28(317): 29-34.
- Muthouwali, A.N., Munawar A.R., dan Teguh P. 2017. Rancang Bangun Alat Pengukur Persentase Lemak Tubuh Dengan Metode *Whole Body Measurement Bioelectrical Impedance Analysis* (BIA) Empat Elektroda Dengan Saklar Otomatis Berbasis Mikrokontroler Atmega 32. *TRANSMISI*. Vol. 19(2): 51-57.
- Naesilla., Argarini R., Mukono IS. 2016. Latihan Interval Intensitas Tinggi Menurunkan Tekanan Darah Sistol Istirahat tetapi Tidak Menurunkan Tekanan Darah Diastol dan Denyut Nadi Istirahat pada Dewasa Muda Sehat Normotensif. *Sport Fit J*. Vol. 4(1): 16-24.
- Nasution, M. 2007. Pengaruh Hormon Tiroid dalam Aktivitas Olahraga Aerobik. *KEMAS*. Vol. 2(1).
- Nikmah, U.A. dan Frans D. 2017. Kadar Leptin sebagai Petanda Diabetes pada Individu dengan Diabetes dan Toleransi Glukosa Terganggu. *Buletin Penelitian Kesehatan*. Vol. 45(3): 145-152.
- Nugraha, A.R. dan Khairun N.B. 2017. Pengaruh *High Intensity Interval Training* (HIIT) Terhadap Kebugaran Kardiorespi. *Majority*. Vol. 6(1): 1-5.
- Nurchayanti, A.D.R. dan Kris H.T. 2007. Flucoxanthin Sebagai Antiobesitas. *Jurnal Teknologi dan Industri Pangan*. Vol. 18(2): 134-141
- Ouerghi, N., Mohamed K.B.F., Ikram B., Marwa K., Moncef F., Naziha B., et al. 2017. Effects Of High-Intensity Interval Training On Body Composition, Aerobic And Anaerobic Performance And Plasma Lipids In Overweight/Obese And Normal-Weight Young Men. *Biol Sport*. Vol. 34(4): 385-392.

- Palar, CM., Djon W., Shane HRT. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*. Vol. 3(1): 316-321.
- Permatasari, P., Susy P., Muh Ali I., Bagus K.S., Luh M.I.S.H.A., Sugijanto. 2017. Pelatihan Interval Intensitas Tinggi Lebih Efektif Menurunkan Persentase Lemak Tubuh Dibandingkan Pelatihan Kontinyu Submaksimal Pada Siswa SMAN 4 Tasikmalaya. *Sport and Fitness Journal*. Vol. 5(2): 10-20.
- Pratama, EB. 2019. Pengaruh Latihan HICT (High Interval Circuit Training) terhadap Penurunan Kadar Lemak Mahasiswa IKOR Universitas PGRI Madiun. *Seminar Nasional Hasil Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat UNIPMA*. Vol. 1(1): 193-198.
- Putra, MA., Rahmi F., Rahmah EP. 2018. Pengaruh High Intensity Interval Training (HIIT) terhadap Persentase Lemak Tubuh Wanita Menopause Penderita Obesitas. *Jurnal Gelanggang Olahraga*. Vol. 2(1): 158-166.
- Putri S.R. and Dian I.A. 2015. Obesitas Sebagai Faktor Resiko Peningkatan Kadar Trigliserida. *Majority*. Vol. 4(9): 78-82.
- Rahmawati, D.D. 2015. Perbedaan Persen Lemak Tubuh, Konsumsi Lemak, Karbohidrat Dan Air Pada Remaja Putri Yang Overweight Dan Non Overweight Di Fakultas Ilmu Kesehatan UMS. [Skripsi]. Fakultas Ilmu Kesehatan. Universitas Muhammadiyah Surakarta (Tidak dipublikasikan).
- Ram, A., Lauren M., Matthew D.J., Robert M., Stefan H., Tomasin C., *et al*. 2020. The Effect of High-Intensity Interval Training and Moderate-Intensity Continuous Training on Aerobic Fitness and Body Composition in Males With Overweight or Obesity: A Randomized Trial. *Science Direct*. 17(100187).
- Redinger, R.N. 2007. The Pathophysiology of Obesity and Its Clinical Manifestations. *Gastroenterology & Hepatology*. Vol. 3(11): 856-863.
- Shehata, A. and Islam M. 2018. Effect Of High Intensity Interval Training (HIIT) Onweight, Body Mass Index And Body Fat Percentge For Adults. *Science, Movement and Health*. Vol. 18(20): 125-130.
- Sherwood, L. 2016. *Fisiologi Manusia*. EGC: Jakarta.
- Silbernagl S. dan Florian L. 2014. *Teks & Atlas Berwarna Patofisiologi*. EGC: Jakarta.

- Sofa, I.M. 2018. Kejadian Obesitas, Obesitas Sentral, dan Kelebihan Lemak Viseral pada Lansia Wanita. *SA License*. Vol. 2(3): 228-236.
- Sudibjo, P. 2012. Penilaian Presentase Lemak Badan pada Populasi Indonesia dengan Metode Anthropometris. *Jurnal Staff UNY*. Vol. 1(1): 20-36.
- Taufiq., Ari F.S., Rinaldi L., Suhendro S. 2014. Perbedaan Hasil Pemeriksaan *Bioelectric Impedance Analysis* Antara Status Nutrisi Baik Dan Malnutrisi Pada Penderita Penyakit Gastrointestinal Dan Hati Yang Dirawat Inap Di RSCM Tahun 2013. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*. Vol. 1(2): 108-113.
- Tendean, B.A., Damajanty H.C.P, dan Ivonny M.S. 2018. Perbandingan Lemak Tubuh Sebelum dan Setelah Melakukan Senam Zumba pada Wanita Dewasa. *Jurnal e-Biomedik*. Vol. 6(2): 145-149.
- Teresa, S., Sumardi W., dan Tri I.W. 2018. Hubungan Body Mass Index dan Persentase Lemak Tubuh dengan Volume Oksigen Maksimal pada Dewasa Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. Vol. 7(2): 840-853.
- Torres, F.L., Miriam H.F., Ariclecio C.O., dan Maria I.C.A. Adipose Tissue Inflammation and Insulin Resistance. *INTECH*. Chapter 6.
- Trisandi, D., Eko JF., Yasep S. 2016. Efek Kerja HIIT (High Intensity Interval Training) Treadmill Selama 30 Menit terhadap Kehilangan Cairan Tubuh Pada Member Pria MAG (Muscle Academy Gym). *Jurnal Segar*. Vol. 4(2):38-47.
- Wallman, K., Lauren A.P., Bronwyn R., dan Andrew J.M. 2009. The Effects of Two Modes of Exercise on Aerobic Fitness and Fat Mass in an Overweight Population. *Research in Sports Medicine*. Vol. 17(3): 156-170.
- Wang L., Sai-chuenhui., Stanley. 2015. Validity of Four Commercial Bioelectrical Impedance Scales in Measuring Body Fat Among Chinese Children and Adolescents. *Hindawi Publishing Corporation Biomed Research International*. Vol. 2015(1): 1-8.
- WHO. 2003. *Controlling The Global Obesity Epidemic* (online). who.int. Diakses 11 Juli 20120.
- WHO. 2016. *Obesity and Overweight* (online). who.int. Diakses 10 Juli 2020.
- WHO. 2000. *The Asia PacificnPerspective: Redefining Obesity and Its Treatment*. Australia: World Health Organization Western Pacific Region.

- Williams, M.H. 2002. *Nutrition for Health, Fitness, and Sport*. USA: McGraw-Hill Higher Education.
- Widjaja, N.U., Rendi A.P., Meta H.H., dan Roedi I. 2020. Lingkar Pinggang dan Adiponektin pada Remaja Obesitas. *Media Gizi Indonesia*. Vol. 15(2): 88-93.
- Widyanti, L.R.E., Inggita K., dan Eva P.A. 2017. Hubungan Komposisi Tubuh Dengan Kepadatan Tulang Wanita Usia Subur Di Kota Bandung. *Indonesia Journal Of Human Nutrition*. Vol. 4(1): 23-33.
- Wiguna, I.N.A.P., I Putu G.A., S Indra L., I Putu A.G., Luh P.R.S., dan Susy P. Pemberian Latihan Interval Intensitas Tinggi Lebih Efektif Daripada Latihan Kontinu Intensitas Sedang Dalam Menurunkan Persentase Lemak Tubuh Pada Mahasiswi Dengan Overweight Di Program Studi Fisioterap Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Sport and Fitness Journal*. Vol. 8(1):80-87.
- Zhang, H., Tom K.T., Waifeng Q., Xu Z., ShiZ., Yang L., et al. 2017. Comparable Effects Of High-Intensity Intervl Training And Prolonged Exercise Training On Abdominal Visceral Fat Reduction In Obese Young Women. *Hindawi*. Vol. 2017(1):1-9.
- Zhang, Y., Ju L., Jianliang Y., Gang J., Long Q., Jing W., et al. 2014. Obesity: Pathophysiology and Intervention. *Journals Nutrients*. Vol. 6(11): 5153-5183.