

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, Ni Komang Sukma dan Jayanti, Desak Made Ari Dwi. (2018). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiovaskular Pada Klien Skizofrenia Di RSJ Provinsi Bali.
- Awaliyah, Husnul. (2014). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Perubahan Berat Badan Pada Mahasiswa Keperawatan Yang Melakukan Senam Zumba Di Fakultas Ilmu Kesehatan UIN Alauddin Makassar.
- Brian J. Sharkey. (2013). *Kebugaran dan Kesehatan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada.
- Calara, S. (2014). *Perbandingan Pengukuran Persentase Lemak Tubuh dengan Skinfold Caliper dan Bioelectrical Impedance Analysis (BIA)*. Universitas Diponegoro. *Naskah Publikasi*.
- Endang Rini Sukanti. (2005). Diktat *Dasar-Dasar Latihan Aerobic Gymnastics*. Yogyakarta: PKO FIK UNY
- Fayasari, A., Julia, M., & Huriyati, E. (2018). Pola makan dan indikator lemak tubuh pada remaja. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 7(1), 15-21. <https://doi.org/10.14710/jgi.7.1.15-21>
- Glynn, B.A. (2016). A Phenomenological Exploration of Joy during Zumba Exercise: Form, Feeling, and Flow(s) of E-motion. University of Ottawa. *Thesis*.
- Gunawan, Andre. Dkk (2015). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Kebugaran Kardiorespiratoripada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi 2014. *Jurnal e-Biomedik (eBm)*, Volume 3, Nomor 1, Januari-April 2015
- Herawati, Novi. (2013). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicinin Kabupaten Padang Pariaman 2013.

- Husnah. (2012). Gambaran Pola Makan Dan Status Gizi Mahasiswa Kuliah Klinik Senior (KKS) di Bagian Obsgyn RSUD Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. *Jurnal Kedokteran Syiah Kuala*, 12(1), 23-30.
- Irmayanti, Rr. Dina Aga (2011). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Tingkat Stres Pada Remaja Putri Madrasah Aliyah Negeri 1 Yogyakarta
- Indreswari, Laksmi. Dkk. (2020). Pengaruh Senam Zumba terhadap Rasio Lingkar Pinggang dan Pinggul Wanita. Vol. 6, No. 2 (2020) *Journal of Agromedicine and Medical Sciences*.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Kusumadewi, F., Sumekar, T. A., dan Hardian.(2015). Pengaruh Latihan Zumba Terhadap Persentase Lemak Tubuh Pada Wanita Usia Muda. *MEDIA MEDIKA MUDA*, 4(4).
- Khairul, Riana. Dkk.(2019). Efektifitas Senam Zumba Terhadap Penurunan Tingkat Stres Akademik Pada Remaja Di SMP Darul Hijrah Putri. *Jurnal Kognisia*, Vol. 2, No. 1, Februari 2019.
- Larasati, Inka Putri dan Arief Wibowo. (2012). Pengaruh Keikutsertaan Senam Hamil Terhadap Kecemasan Primigravida Trisemester Ketiga Dalam Menghadapi Persalinan. *Jurnal Biometrika dan Kependudukan*, Vol.1, No.1, Agustus 2012: 26-32.
- Lynne Brick. (2002). *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Ljubojevic, A.L., dan Jakovljević, V. (2014). Effects of Zumba Fitness program on body composition of women. *Journal SportLogia*, 10(1).
- Notosoedirdjo, Moeljono, & Latipun (2002) *Kesehatan Mental: Konsep dan Penerapan*. Malang: UMM Press
- Priana, Adi (2012). Pengaruh olahraga Senam Tai Chi terhadap Kesehatan Mental Emosional Lanjut Usia.
- Pertiwi, Risma Prianti Dewi (2016). Pengaruh Senam Zumba Terhadap Penurunan Tingkat Stress Pada Mahasiswa.

- Teresa,S., Widodo, S., dan Winarni, T.I.(2018). Hubungan *Body Mass Index* dan Persentase Lemak Tubuh dengan Volume Oksigen Maksimal pada Dewasa Muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 840-853.
- Rahmat, I. C., Raharjo, S., dan Kinanti, R.G.(2017). Hubungan Aktifitas Fisik Dengan Kejadian Obesitas Pada Wanita di Kota Malang. *Jurnal Sport Science*, 7(2).
- Salama (2015). Pengaruh Senam Terhadap Penurunan Tingkat Stres Santri Kelas VII Pondok Pesantren Darinnasyi'in Kalimantan Barat.
- Sari, A.M., Ernalia, Y., dan Bebasari, E.(2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Obesitas pada Siswa Smpn di Pekanbaru. *JOMFK*, 4(1).
- Suryana, dan Fitri, Y. (2017). Hubungan Aktivitas Fisik dengan IMT dan Komposisi Lemak Tubuh. *Aceh Nutrition Journal*, 2(2).
<http://dx.doi.org/10.30867/action.v2i2.64>