

## DAFTAR PUSTAKA

A.Samosir, F. e. (2019). Sains Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 31.

Almatser, S. (2001). *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Grenmedia Pustaka Utama.

Astuti, N. R. (2015). *Makanan-makanan Tinggi Kolesterol*. Jakarta: Flashbooks.

Baraas, F. (1993). *Mencegah Serangan Jantung dengan Menekan Kolesterol*. Jakarta : Gremedia Pustaka Utama .

Brick, L. (2001). *Bugar dengan Senam Aerobik* . jakarta : PT.Raja Grafindo Persada .

Dinata, D. (2005). *Padat Berisi dengan Aerobik* . jakarta: cerdas jaya.

E.J, M. (2013). *Ilmu Pangan, Gizi & Kesehatan*. Jakarta: Gremedia Pustaka Utama .

Fatmah. (2010). *Gizi Usia Lanjut*. jakarta.

Kusmana, D. (2007). *Olahraga untuk Orang sehat dan penderita penyakit jantung*. jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.

Mary P.McGowan, M. (2007). *Menjaga Kebugaran Jantung* . Jakarta : PT. Raja Grafindo Persada.

masyarakat, k. (2014). Menurunkan kolesterol. *jurnal Kesehatan Masyarakat*, 30.

pgribanjarsari. (2010). senam aerobik. <https://pgribanjarsari.wordpress.com/2010/03/04/senam-aerobik-2/>, 14.

Sherwood, L. (2001). *Fsiologi manusia dari sel ke sistem*. jakarta: kedokteran EGC.

Sumorsarjono, S. (2001). *Bugar Total*. jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.

Sumosarjono, S. (1990). *Kesehatan Dalam Olahraga*. Jakarta: Gramedia.

V, S. J. (2010). *senam jantung sehat*. jakarta : yayasan jantung sehat indonesia.

Wiarso, G. (2013). *Fisiologi dan Olahraga*. Yogyakarta: Graha ilmu

Mamitoho, F Rando. "Pengaruh Senam Lansia terhadap kadar kolesteol total pada Lansia di BPLU Senja Cerah Manado"jurnal e Biometik (2016): 10845-21639-1-SM.pdf

Sholekha, Maratu. "Kadar Kolesterol Tinggi Dan Faktor-Faktor yang Berpengaruh Terhadap Kolesterol Darah". Riset Kesehatan (2007): 75342-ID-kadar-kolesterol-tinggi-dan-faktor-fakto.pdf

Fatimah, Siti. "Senam Aerobik Dan Konsumsi Zat Gizi Serta Pengaruh Terhadap Kadar Kolesterol Total Darah Wanita". Jurnal Gizi Klinik Indonesia (2011): a10c2d46479d26b8adf98be91e98ef6c03c7.pdf

Samosir, Agus Salim. "Senam Aerobik Intensitas Sedang Menurunkan Kadar Kolesterol Total Dan Indeks Massa Tubuh Wanita Penderita Obesitas". Sains Olahraga (2018):  
a10c2d46479d26b8adf98be91e98ef6c03c7.pdf

