

DAFTAR PUSTAKA

- Adiwiyoto Anton, *Kolesterol*, Bekasi, Kesaint Blanc, 2007.
- Brick Lynne, *Bugar dengan Senam Aerobik*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2001
- Devi Nirmala, *Nutrition and food gizi untuk keluarga*, Penerbit Kompas. Jakarta, 2010.
- I Dewa Nyoman Supariasa, Bachyar Bakri dkk, *Penilaian Status Gizi*, Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC, 2002.
- Kriyantono Rachmat, *Teknis Praktis Riset Komunikasi*, Jakarta: Kencana Prada Media, 2008
- Kusmana Dede, *Olahraga untuk orang sehat dan Penderita penyakit jantung*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2006.
- McGoen, M D, Marry P, *Menjaga Kebugaran Jantung*, Jakarta: Raja Grafindo Persada, September 2011.
- Murray Robbert K. *Biokimia Harper*, Buku Kedokteran EGC.
- Nasution S, M.A. *Metodologi Research*, Jakarta: Bumi Aksara. 2002.
- Notoatmodjo Soekidjo, *Metodologi Penelitian Kesehatan*, Jakarta: Rineka Cipta, 2010
- Nurrahmani Ulfah. *Stop Hipertensi*, Penerbit Familia (grup relasi inti media). Yogyakarta. 2012.
- Rotella, Pate, dan Mcleghan, *Dasar-Dasar Ilmiah Kepelatihan*, Terjemahan Kasiyo Dwijowinoto, Semarang: IKIP Semarang, 1993
- Sharkey Bryant J, *Kebugaran dan Kesehatan*, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada, 2003.
- Sumosardjuno Sadoso, *Pengetahuan praktis kesehatan dalam olahraga 2*, Jakarta: Penerbit PT gramedia.1994.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif*, Bandung: CV Alfabeta, 2011.

Tim Penyusun Kamus, *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Kedua*, Jakarta: Departemen Pendidikan dan Kebudayaan Balai Pustaka, 1991.

Zumba Fitness LLC, Zumba Instructor Training Manual Basic Steps Level 1

Ensiklo, "Zumba Dance; Jenis Olahraga Kombinasi antara Tarian dan Fitness"
http://ensiklo.com/2014/11/zumba-dance-jenis-olahraga-menyenangkan-yang-merupakan-kombinasi-tarian-dan-fitness/#Asal_Mula_Zumba (diakses tanggal 23 oktober 2015).

<http://duniafitnes.com/fitness-for-women/asyiknya-membakar-lemak-dengan-senam-zumba.html>(diakses tanggal 23 oktober 2015).

Kamus Kesehatan, "Indeks Massa Tubuh," kamuskeehatan.com

<http://kamuskeehatan.com/arti/indeks-massa-tubuh/> (diakses sabtu, 25 Okt 2015).