

DAFTAR PUSTAKA

- Agdila A. 2013. Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Senam Body Language Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Kelompok Ibu-Ibu Pemula Di Karangasem Tahun 2012. *Jurnal Phederal Penjas 1(1)*.
- Al-Qur'an dan terjemahannya. 2008. Departemen Agama RI. Bandung: Diponegoro
- Al-Atsariyyah U.I. 2011. *Tunaikanlah Haknya*, diakses pada 10 Februari 2018, diperoleh dari <https://asysyariah.com/tunaikanlah-haknya/>
- Ali AM. 2013 Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Peningkatan Kadar High Density Lipoprotein pada Atlet Aaerobic Gymnastics. *MIKI 3(2): 72-77*.
- As-Sayyid A.B.M. 2006. *at-Taghdziyah an-Nabawiyah*. Terjemahan dari penerbit Almahira. Oleh Ghoffar M.A, Haetami M.I. Penerbit Almahira, Jakarta
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan. 2013. Riset Kesehatan Dasar. *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*, Jakarta.
- Berkeley Wellness University of California. 2017. *How to Raise HDL Cholesterol*, diakses pada 20 April 2017, diperoleh dari <http://www.berkeleywellness.com/self-care/preventive-care/slideshow/how-raise-hdl-cholesterol>.
- Bouchard C, Sephard R.J, Stephens T. 1993. *Physical Activity, Fitness, and Health Consesus Statement*. Human Kinetic Publishers, Champaign.
- Centers for Disease Control and Prevention. 2015. LDL and HDL: “Bad” and “Good” Cholesterol, diakses pada 17 April 2017, diperoleh dari https://www.cdc.gov/cholesterol/ldl_hdl.htm.
- Djazuli H, Aen N. 2000. Ushul Fiqh Metodologi Hukum Islam. PT Raja Grafindo Persada, Jakarta
- Douglas G, Nicol F, Robertson C. 2014. *Macleod Pemeriksaan Klinis Edisi Ketigabelas*. Penerbit Elsevier, London

- Ghani L, Susilawati M.D, dan Novriani H. 2016. Faktor Risiko Dominan Penyakit Jantung Koroner di Indonesia. *Buletin Penelitian Kesehatan* 44(3): 153-164
- Hasan FN. 2013. *Senam Akhwat Bersama Laki-laki Bukan Mahram*, diakses pada 18 Januari 2018, diperoleh dari dakwatuna.com/2013/11/26/42761/senam-akhwat-bersama-laki-laki-bukan-mahram/#axzz54SqkA64o
- He BM, Zhao SP, Peng ZY. 2013. Effect of cigarette smoking on HDL quantity and function: Implications for atherosclerosis. *J Cell Biochem* 114(11): 2431-6
- Jauhar AAH. 2009. Maqashid Syariah. *AMZAH*: Jakarta
- Le Cheminant J.D, Tucker L.A, Bailey B.W, Peterson T. 2005. The Relationship Between Intensity of Physical Activity and HDL Cholesterol in 272 Women. *Journal of Physical Activity and Health* 2 : 333-344
- Mamat. 2010. *Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kadar Kolesterol HDL Di Indonesia*. Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat. Depok: Universitas Indonesia
- Murray R.K, Granner D.K, Rodwell V.W. 2009. *Biokimia Harper Edisi 27*. Penerbit EGC, Jakarta.
- National Heart, Lung, and Blood Institute. 2005. *High Blood Cholesterol What You Need To Know*, viewed 20 April 2017, Available from <https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/wyntk.pdf>
- National Heart, Lungs, and Blood Institute. 2016. *What is Physical Activity?*, diakses pada 19 April 2017, diperoleh dari: <https://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/phys>
- National Heart, Lungs, and Blood Institute. 2017. *Heart Disease Risk Factors You Can Do Something About*, viewed 19 April 2017, Available from https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/resources/heart/filipino-health_manual/session-1/moreinfo.pdf
- Osanloo P, Najar L, Zafari A. 2012. The Effects of Combined Training (Aerobic Dance, Step Exercise and Resistance Training) on Body Fat Percents and Lipid Profiles in Sedentary Females of Al_Zahra University. *European Journal of Experimental Biology* 2(5): 1598-1602.

- Rattu A.J.M, Rampengan J.J.V. 2004. Perubahan Kadar Kolesterol High-Density Lipoprotein Setelah Senam Poco-Poco. *Buletin Penelitian Kesehatan* 32 (1): 43-48.
- Romadhona S. 2009. *Hubungan Kadar Adiponektin Dengan Penyakit Perlemakan Hati Non Alkohol Pada Remaja Obesitas*. Diperoleh dari: eprints.undip.ac.id. Diakses pada tanggal 04 Oktober 2017.
- Roza D. 2010. Pengaruh Latihan Fisik terhadap Profil Lipid Wanita Usia Dewasa. *MNM* 2(1): 29-35
- Sagiran. 2007. *Mukjizat Gerakan Shalat*. Penerbit QultumMedia, Jakarta
- Sherwood L. 2014. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem Edisi 8*. Terjemahan dari Penerbit Buku Kedokteran EGC. Oleh Pendit B.U. Penerbit EGC, Jakarta.
- Sinaga RN 2016. Diabetes Mellitus dan Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 15(2): 21-29
- Stefanick M.L, Mackey S, Sheehan M, Ellsworth N, Haskell W.L, Wood P.D. 1998. Effects of Diet and Exercise in Men and Postmenopausal Women with Low Levels of HDL Cholesterol and High Levels of LDL Cholesterol. *The New England Journal of Medicine* 339: 12-20
- Sugiyono. 2015. *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*. Alfabeta, Bandung.
- Tuminah S. 2009. Peran Kolesterol HDL terhadap Penyakit Kardiovaskuler dan Diabetes Mellitus. *Journal of the Indonesian Nutrition Association* 1 (32): 69-76
- Tuminah S. 2009. Efek Asam Lemak Jenuh dan Asam Lemak Tak Jenuh “Trans” terhadap Kesehatan. *Media Peneliti dan Pengembang Kesehatan XIX*: S13-S20
- Yuliantini E, Sari A.P, dan Nur E. 2015. Hubungan Asupan Energi, Lemak dan Serat dengan Rasio Kadar Kolesterol Total-HDL. *Penelitian Gizi dan Makanan* 38(2): 139-147
- World Health Organization. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. World Health Organization, Switzerland.
- World Health Organization. 2017. *Physical Activity*, diakses pada 18 April 2017, diperoleh dari <http://www.who.int/dietphysicalactivity/pa/en/>

Zuhroni, Riani N, Nazaruddin N. 2003. *Islam Untuk Disiplin Ilmu Kesehatan dan Kedokteran 2 (Fiqih Kontemporer)*. Departemen Agama RI Direktorat Jenderal Kelembagaan Agama Islam, Jakarta