

DAFTAR PUSTAKA

- Advisory Committee Report. 2008. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Report. *Department of Health and Human Services* :43-84
- Al-Qur'an dan Terjemahannya. 2008. Departemen Agama RI. Bandung: Diponegoro
- Annisa Finastri. 2016. *Proses Penciptaan Manusia menurut Islam*. Diperoleh dari <https://dalamislam.com/info-islami/proses-penciptaan-manusia/amp> . Diakses pada 11 Januari 2018
- Bayuni Ramzy. 2016. *Pengaruh aktivitas fisik terhadap kadar mda serum mencit mus musculus*. Diperoleh dari <http://scholar.unand.ac.id/13895/>. Diakses pada tanggal 13 Desember 2016
- Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T .1993. *Physical Activity, Fitness, and Health Consensus Statement*. Human Kinetics Publishers : Canada
- Djazuli H, Aen N. 2000. *Ushul Fiqih Metodologi Hukum Islam*. PT Raja Grafindo Persada : Jakarta
- Dorland, W.A. Newman. 2011. *Kamus Saku Kedokteran Dorland Ed 28*. EGC: Jakarta
- Douglas G, Nicol F and Robertson C. 2014. *Macleod Pemeriksaan Fisik*. Elsevier. Indonesia.
- Devries MC, Philips SM. 2015. Supplemental Protein in Support of Muscle Mass and Health: Advantage Whey. *Journal of Food Science* 80:A8-A15
- Hasan FN. 2013. *Senam Akhwat Bersama Laki-laki Bukan Mahram*. Diperoleh dari dakwatuna.com/2013/11/26/42761/senam-akhwat-bersama-laki-laki-bukan-mahram/#axzz54SqkA64o. Diakses pada tanggal 18 Januari 2018
- Jauhar AAMH. 2009. *Maqashid Syariah*. AMZAH : Jakarta
- Kalangi SJR. 2014. Perubahan Otot Rangka pada Olahraga. *Jurnal Biomedik (JBM)* 6(3):172-178
- Kementerian Kesehatan RI. 2014. *Pedoman gizi seimbang*. Diperoleh dari <http://gizi.depkes.go.id/download/Pedoman%20Gizi/PGS%20k.pdf>. Diakses pada tanggal 13 Desember 2016

- Kementerian Kesehatan RI. 2011. *Strategi nasional penerapan pola konsumsi makan dan aktivitas fisik untuk mencegah penyakit menular*. Diperoleh dari <http://gizi.depkes.go.id/download/pedoman%20gizi/stranas%20kt%20penganta.pdf-gabung.pdf>. Diakses pada tanggal 13 Desember 2016
- Kuriyan Rebecca, Thomas Tinku, Kurpad AV. 2008. Total Body Muscle Mass Estimation from Bioelectrical Impedance Analysis & Simple Anthropometric Measurements in Indian Men. *Indian J Med Res* 127:441-446
- Malik Darshan, Thakur Jayita, Aggarwal Jeetendra, Dua Ankita, Nijhawan Shashi, Kumar Abhishek, Kaur Kamalpreet, Aggarwal Himanshi, Mehta Diksha, Verma Hritika, Subhasis, Sheetal, Singh Aakanksha, M Akshay G, Yadav Mithilesh. 2016. Quetelet's Index and Body Fat Percentage Assessment in Indian Undergraduate Students. *DU Journal of Undergraduate Research and Innovation* 2:56-69
- Markam Soemarmo, Laksman Hendra, Ganiswarna Sulistia. 2011. *Kamus Kedokteran Edisi Keenam*. Badan Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia : Jakarta
- Mushthafa Al-Maraghi Ahmad. 1993. *Terjemah Tafsir Al-Maragi*. Penerbit CV.Toha Putra Semarang : Semarang
- Nishiguchi Shu, Yamada Minoru, Kajiwaru Yuu, Sonoda Takuya, Yoshimura Kazuya, Kayama Hiroki, Tanigawa Takanori, Yukutake Taiki, Aoyama Tomoki. 2014. Effect of physical activity at midlife on skeletal muscle mass in old age in community-dwelling older women: A cross-sectional study. *Journal of Clinical Gerontology & Geriatrics* 5:18-22
- Palar MP, Wongkar Djon, Ticoalu SHR. 2015. Manfaat Latihan Olahraga Aerobik terhadap Kebugaran Fisik Manusia. *Jurnal e-Biomedik (eBm)* 3(1): 316-321
- Putra NP, Amalia Leily. 2014. Hubungan Asupan Energi Protein dan Frekuensi Olahraga dengan Daya Tahan Kardiorespirasi dan Massa Otot pada Mahasiswa IPB. *Jurnal Gizi dan Pangan (JGP)* 9(1) : 29-34
- U.S Department of Health and Human Services. 2008. *2008 Physical Activity*

- Guidelines for Americans*. Diperoleh dari www.health.gov/paguidelines.
Diakses pada tanggal 22 Maret 2017
- Qasim AR. 2006. *Merencanakan Jenis Kelamin Janin dalam Perspektif Sains dan Islam*. Pustaka Al-Mawardi : Jakarta
- Sagiran. 2007. *Mukjizat Gerakan Shalat*. Penerbit Qultum Media : Jakarta
- Sinaga RN. 2016. Diabetes Melitus dan Olahraga. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* 15(2) : 21-29
- Sherwood, Lauralee. 2014. *Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem Edisi 8*. EGC : Jakarta
- Soethama GRR, Silakarma Dedi, Wiryanthini Ida, Ayu Dewi. 2015.
Pengaruh Latihan Beban terhadap Peningkatan Pectorals Mayor dan Biceps pada Remaja dan Dewasa. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia* 2(1):52-57
- Sugiyono. 2015. *Statistik Nonparametris untuk Penelitian*. Alfabeta: Bandung
- The Cochrane Collaboration. 2017. *Non-Randomised Controlled Study (NRS) Designs*. Diperoleh dari <http://childhoodcancer.cochrane.org/non-randomised-controlled-study-nrs-designs>. Diakses pada tanggal 9 Juli 2017
- Wiarso G. 2013. *Fisiologi dan Olahraga*. Graha ilmu : Yogyakarta
- World Health Organization. 2010. *Global Recommendations on Physical Activity for Health*. Geneva, Switzerland World Health Organization Press
- World Health Organization 2017, *Physical Activity*, Diperoleh dari http://www.who.int/topics/physical_activity/en/, diakses pada 20 Februari 2017
- 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