

## DAFTAR PUSTAKA

- Andersen, K. G., Rambaut, A., Lipkin, W. I., Holmes, E. C., & Garry, R. F. 2020. The Proximal Origin of SARS-CoV-2. *Nature Medicine*, 26(4), 450-452. <https://doi/10.1038/s41591-020-0820-9>.
- Arikunto. 2010 *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Baharudin, M.Y., Shanmugam, M., & Choo, H. B. 2017. Biomechanical Analysical on Muscle Activation During Jumping Jack Exercise. *Journal of Sports Science and Physical Education*, 6(2), 28-35
- Budi Sutrisno dan Muhamad Bazin Khadafi. 2009. *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Surakarta: Putra Nugraha.
- Bungin, Burhan. 2015. *Metodologi Penelitian Kuantitatif: Komunikasi, Ekonomi, dan Kebijakan Publik Serta Ilmu-ilmu Sosial Lainnya*. Jakarta: Kencana Prenada.
- Contandt, B. Thibaut, E., De Bosscher, V., Scheerder, J., Ricour, M., & Willem, A. (2020). Exercising in times of lockdown: An analysis of the impact of COVID-19 on levels and patterns of exercise among adults in Belgium. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(11), 1-10. <http://doi.org/10.3390/ijerph17114144>.
- Depdiknas. 2010. *Tes Kesegaran Jasmani Indonesia*. Jakarta: Pusat Pengembangan Kualitas Jasmani.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Bugar dan Sehat dengan Berolahraga*. Yogyakarta: PT Andi
- Duan, G. 2020. Virology, Epidemiology, Pathogenesis, and Control of COVID-19. *Viruses*, 12(372), 1-17. <https://doi.org/10.3390/v12040372>.
- Faidillah, K. 2006. *Dasar-dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Ffitness Center FIK UNY Klinik Kebugaran.
- Gorbalenya, A. Y., Baker, S. C., Baric, R. J., de Groot, R. J., Drosten, C., Gulyaeva, A. A., Haagmans, B. L., Luber, C., Leontovich, A. M., Neoman, B. W., Penzar, D., Perlman, S., Poon, L. L. M., Samborskiy, D. V., Sidorov, I. A., Sola, I., & Ziebuhr, J. 2020. The Species Severe Acute Respiratory Syndrome-related Coronavirus: Classifying 2019-nCov and Naming it SARS-Cov-2. *Nature Microbiology*, 5(4), 536-544.

<https://doi.org/10.1038/s41564-020-0695-z>.

- Infodatin. 2015. Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia. In Pembinaan Kesehatan Olahraga di Indonesia. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://depkes.go.id/article/view/15062300005/pembinaankesehatan-olahraga-diindonesia.html>.
- Irianto, Subagyo. 2014. Bugar dan Sehat Dengan Olahraga. Yogyakarta: Andi Offset.
- Iskandar. 2020. Manfaat Sit Up. Jurnal Kesehatan. <https://www.com/sains/read/2020/11/12/200600723-page=all>.
- Ismaryati. 2011. Tes dan Pengukuran Olahraga. Surakarta: Universitas Sebelas Maret.
- Merdeka. 2020. *Bisa Dilakukan di Rumah Selama Karantina Mandiri 10 Jenis Olahraga yang Bisa Dilakukan Dirumah(Online)*. <https://www.merdeka.com/jabar/10jenisolahraga-a-yang-bisa-dilakukan-dirumahselamakarantina-mandiri-klm.html>.
- Muhajir. 2007. Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Muklis. 2009. Kesegaran Jasmani. Surabaya: PT Temprina Media Yudistira.
- Nurhasan. 2011. Tips Praktis Menjaga Kebugaran Jasmani. Gresik : Abil Pustaka.
- Nurjaya. 2018. Workout vs Work out, Apa Sih Bedanya? Kampung Inggris Pare. <https://www.kampunginggris.id/>. <https://www.kampunginggris.id/workout-vs-work-out>.
- Panda, S. R. 2020. Alliance of COVID 19 with pandemic of sedentary lifestyle & physical Inactivity: impact on Reproductive Health. Taiwanese Journal of Obstetrics and Gynecologi. <https://doi.org/10.1016/j.tjog.2020.07.034>.
- Pane, B. S. 2015. Peran Olahraga Dalam Meningkatkan Kesehatan. Jurnal Pengabdian Terhadap Masyarakat Volume 21 Nomor 79 Tahun XXI Maret 2015.
- Riduwan, & Kuncoro, E. A. 2015. Cara menggunakan dan Memaknai Analisis. Bandung: Alfabeta.
- Schnitizer, M., Schottl, S. E., Kopp, M., & Barth, M. 2020. COVID-19 stay-at-home order in Tyrol, Australia. sports and exercise behaviour in

**Fitrianih Azzahra, 2023**

**ANALISIS ASUHAN KEPERAWATAN DENGAN INTERVENSI WORKOUT AT HOME TERHADAP PENURUNAN BERAT BADAN PADA REMAJA OBESITAS DI RW 07 GROGOL DEPOK**

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Ilmu Kesehatan, Program Studi Pendidikan Profesi Ners Program Profesi  
[[www.upnvj.ac.id](http://www.upnvj.ac.id) – [www.library.upnvj.ac.id](http://www.library.upnvj.ac.id) – [www.repository.upnvj.ac.id](http://www.repository.upnvj.ac.id)]

- chage? Public Health, 185, 218-220.  
<https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.6.042>.
- Sejong, P. 2016. *The Exercise Heart Rate Profile in Mater Athletes Compared to Healty Controls. ClinPhysical Funct Imaging: University Ranked.*
- Setiawan. 2020. Manfaat Jumping Jack. Jurnal Kesehatan. <https://www.com.sehat/kebugaran/kardio/jumping-jack/>.
- Sugiyono. 2016. Metode Penelitian Pendidikan Kuantitatif, Kualitatif, dan Kombinasi. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. 2013. Kebugaran Jasman. Yogyakarta: JogjaGlobal Media.
- Tapo, Y.B.O. 2019. Pengembangan Model Latihan Olahraga Untuk Memelihara Kesehatan. Yogyakarta: Universitas Yogyakarta.
- Wisnubrata. 2020. Manfaat Pus up. Jurnal Kesehatan. <https://www.com/sport/read/2021/10/09/07301128-page=all>.
- World Health Organization. 2019. *Coronavirus Disease 2019 (COVID-19) Situation Available* From:<https://www.who.int/emergencies/diseases/nov-el-coronavirus-2019/situation-reports>.