

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim, 1980, **Erobika, Kegiatan Sehari-hari Demi hidup Sehat**, Balai Pustaka, Jakarta.
- √Bagian Gizi R.S. Dr. Cipto Mangunkusumo dan Persatuan Ahli Gizi Indonesia, 1994, **Penuntun Diit**, PT. Gramedia, Jakarta.
- Beck, M.E., A. Hartono dan Kristiani, 1993, **Ilmu Gizi dan Diet, Hubungannya dengan Penyakit-penyakit : Untuk Perawat dan Dokter**, Yayasan Essentia Medica, Yogyakarta.
- Direktorat Gizi Departemen Kesehatan R.I., 1992, **Daftar Komposisi Bahan Makanan**, Penerbit Bhratara, Jakarta.
- Jogiyanto, H.M., 1990, **Analisis & Disain Sistem Informasi : Pendekatan Terstruktur**, Andi Offset, Yogyakarta.
- McCarthy, A. dan T. Hermaya, 1995, **Kiat Menjadi Ramping dan Tetap Bugar**, PT. Gramedia, Jakarta.
- Sediaoetama, A.D., 1993, **Ilmu Gizi Untuk Mahasiswa dan Profesi di Indonesia Jilid II**, Dian Rakyat, Jakarta.
- Soerjohardjo, S., 1973, **Ilmu Kesehatan Untuk SMA dan Sekolah-sekolah yang Sederajat**, Penerbit ZAS, Jakarta.
- Sumosardjuno, S., 1995, **Sehat & Bugar : Petunjuk Praktis Berolahraga yang Benar**, PT. Gramedia, Jakarta.
- √Wirakusumah, E.S., 1994, **Cara Aman dan Efektif Menurunkan Berat Badan**, PT. Gramedia, Jakarta.