

DAFTAR PUSTAKA

Afriwadi. (2011). *Ilmu Kedokteran Olahraga*. Jakarta EGC

Anonim. (2010). [http : //anggaway 89. Wordpress. Com/2010/05/25. Lansia dan Olahraga.](http://anggaway89.wordpress.com/2010/05/25/Lansia-dan-Olahraga)

Darmono, Boedhi. (2004). "*Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut) Edisi 4*". Jakarta : Balai Penerbit FKUI.

Eka, Widyanti & Inggita, Kusumastury & Putri, Arfiani. (2017). *Hubungan Komposisi Tubuh dengan Kepadatan Tulang Wanita Usia Subur di Kota Bandung. Journal of Human Nutrition*. Vol.4 No.1, hlm. 23 – 33.

Elsa, Adlina Limbong & Faiani, Syahrul. (2015). *Rasio Risiko Osteoposis Menurut Indeks Massa Tubuh, Paratis, Dan Konsumsi Kafein. Jurnal Berkala Epidemiologi*, Vol. 3 No. 2, hlm. 194-204.

Dharma, Aji Agus. (2014). [http ://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI](http://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/INTUISI).

Perbedaan Successful Aging Pada Lansia Ditinjau Dari Jenis Kelamin.

Duwi, Kurnianto P. (2015). *Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol 11, No. 2p 19-30

Ganong, William F. (2002). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC.

Gomez. (2001). *Awat Pengeroposan Tulang*. Jakarta : Arcan.

Guyton, A.C., Hall, J.E. 2007. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC.

Hartono, M. (2001). *Mencegah dan Mengobati Osteoporosis*. Jakarta : Puspa Swara.

Irbath, Hamdanie. (2017). *Hubungan Indeks Masa Tubuh dan Masa Lemak dengan Densitas Tulang*. *Journal Nutrisia*. Vol.19 No 2p. 79 – 83.

Kementerian Sosial RI. (2001). *Direktorat Pelayanan Lanjut Usia*. Pelayanan Sosial Usia Lanjut. Jakarta.

Lane, N. (2003). *Osteoporosis*. Jakarta : Raja Grafindo.

Mahendra, Agus. (2002). *Senam*. Jakarta : Dirjen Dikdasmen Depdiknas.

Margono, Argus. (2009). *Senam*. Surakarta : UNS Press.

Menpora. (2008). *Senam Lanjut Usia*. Jakarta : Kementerian Pendidikan dan Olahraga.

Meri, Ramadani. (2010). *Faktor-Faktor Resiko Osteoporosis dan Upaya Pencegahannya*. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol. 4, No 2p. 111 – 115.

Mubarak, Wahit Iqbal. (2006). *Ajar Keperawatan Komunitas 2*. Jakarta : CV Sagung Seto.

Notoatmodjo, Soekidjo. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.

Ricky, Wahyu Sugiarto. (2015). *Latihan Beban Bagi Penderita Osteoporosis*. *Jurnal Olahraga Prestasi*. Vol. 11, No 2p. 42-50



Risky, Pradipta. (2014). *Asupan Protein Yang Kurang Sebagai Faktor Resiko Kepadatan Tulang Rendah. Journal of Nutrition College*. Vol 3, No 4p 620 – 630.

Sapto, Madijono. (2008). *Bergembira Dengan Senam*. Semarang : Aneka Ilmu.

Sarah, Mardiyah. (2014). *Gangguan Kepadatan Tulang Pada Orang Dewasa Kesehatan Masyarakat .Ed Dewi Sartika*. Jakarta : FK Universitas.

Setiyohadi, B. (2006). *Perkembangan Terbaru dalam Penatalaksana Osteoporosis Edisi I*. Jakarta : Perhimpunan Osteoporosis Indonesia. CV Infomedika, Hal 61 -73.

Sloane, E. (2004). *Anonim dan Fisiologi untuk Pemuda*. Jakarta : EGC. Hal. 291.

Smeltzer, C.S Bare, G.B. (2002). *Buku Ajar Keperawatan Medical Bedah Brunner & Suddarth, Edisi 8, Vol :2, Alih Bahasa, 11, W.A Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.*

Suharno. (1993). *Ilmu coaching umum*. Yogyakarta : Yayasan Sekolah Tinggi Olahraga Yogyakarta.

Sumintarsih. (2006). *Kebugaran Jasmani Untuk Lansia Olahraga ”*, 147 – 160.

Suryani, Ira. (2013). [http : //irasuryani5.wordpress.com/2013/10/07// senam-lansia-2/](http://irasuryani5.wordpress.com/2013/10/07//senam-lansia-2/), diakses 1 Maret 2014. *Senam Lansia*.

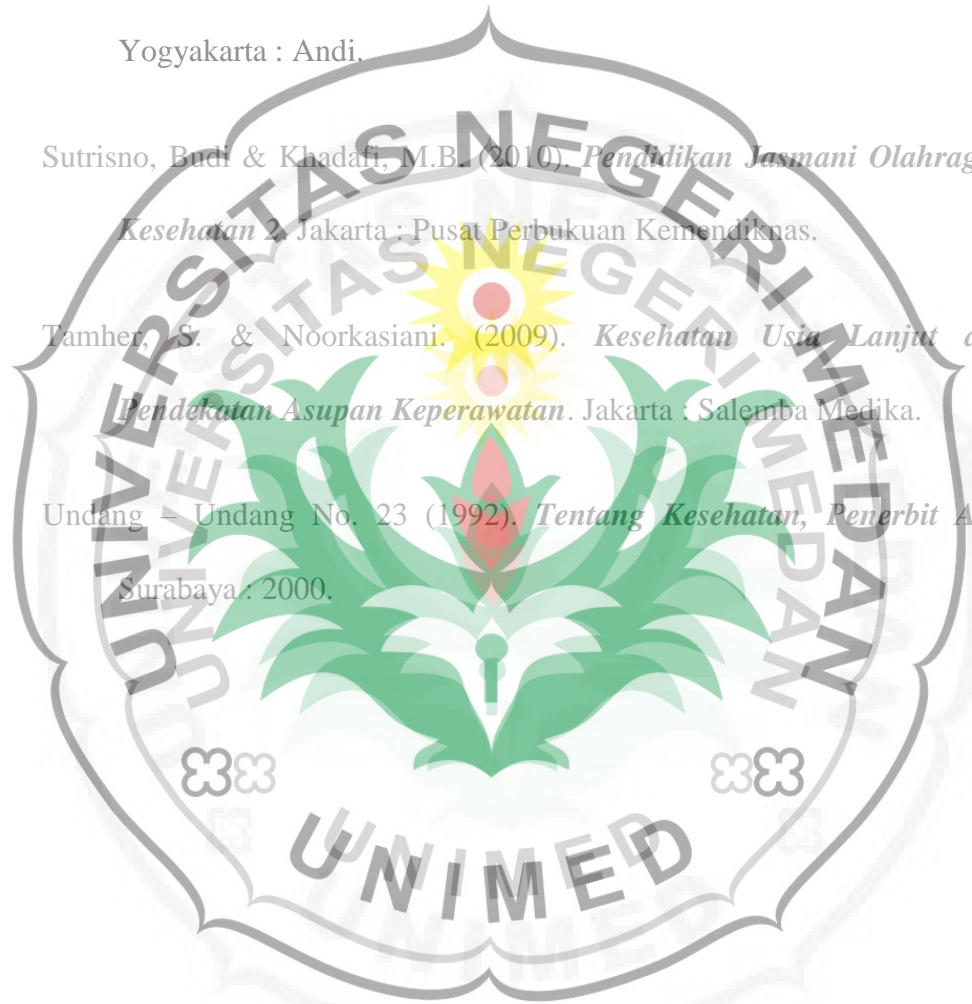
Susilo Yekti & Wulandari Ari. (2011). *Cara Jitu Mengatasi Hipertensi*.

Yogyakarta : Andi.

Sutrisno, Budi & Khadafi, M.B. (2010). *Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan 2*. Jakarta : Pusat Perbukuan Kemendiknas.

Tamher, S. & Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asupan Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

Undang – Undang No. 23 (1992). *Tentang Kesehatan*, Penerbit Ariloka. Surabaya : 2000.



THE
THE
UNIVERSITY
UNIVERSITY

Character Building
Character Building