

DAFTAR PUSTAKA

- Adliyani, Z. O. N. (2015). Pengaruh Perilaku Individu terhadap Hidup Sehat. *Faculty of Medicine, Lampung University*. Vol. 4. No.7.
- Anggriyana, T. Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta : Muha Medika
- Griwijoyo, S., & Sidik, Z. (2012). *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya.
- Kartinah, K.Sudaryanto, A. (2008). Masalah psikososial pada lanjut usia. *Berita Ilmu Keperawatan*.Vol. 1. No. 2.
- Kementerian Kesehatan RI. (2015). Strategi Nasional. Penanggulangan Penyakit Alzheimer dan Demensia Lainnya: Menuju Lanjut Usia Sehat dan Produktif. Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.
- Kholifah, S. N. (2016). **Keperawatan Gerontik**. Jakarta Selatan. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kurnianto, D. (2015). Menjaga Kesehatan Di Usia Lanjut. *Jurnal Olahraga Prestasi*.Vol.11, No. 2.
- Lexy J. Moleong. (2012). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya
- Mardius, A. Yuni. A. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*. Vol.1. No.3.
- Maryam, R. Siti. (2008). *Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Moch Sajoto. (1998). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Jakarta Departemen Pendidikan dan Kebudayaan
- Moniaga, Victor. Damajanty, H. J, J. (2013). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi Di BPLU Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal E-Biomedik (Ebm)*. Vol. 1. No. 2.
- Muhajir. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan*. Yudistira. Bandung.

Pekik, Djoko Irianto.(2004). *Panduan Praktis Berolahraga untuk Kebugaran Kesehatan*. Yogyakarta. C.V Andi Offset.

Rachman, F., Samsudin, S., & Fachrezzy, F. (2019). Model Latihan Senam Irama Berbasis Media Kursi Pada Karyawan. *Penjaskesrek Journal*. Vol. 6. No. 2.

Setiawan, I., Pujiyanto, A., & Setiawan, A. (2013). Pengembangan Senam Konservasi Universitas Negeri Semarang Tahun 2012. *Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Vol. 3. No. 1.

Setyoadi, S., & Utami, Y. W. (2013). Senam dapat meningkatkan keseimbangan tubuh lansia di yayasan gerontologi kecamatan wajak kabupaten malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*. Vol. 1. Hal. 1.

Sigit, P. (2014). Tingkat Kebugaran Jasmani Anggota Klub Jantung Sehat. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. Vol. 6.

Subadiman, B. (2013). Olahraga Kesehatan Tenaga Dalam. *Jurnal Ilmu Keolahragaan* Vol. 12. No.2.

Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D)*. Bandung: Alfabeta.

Sumarjo. (2002). *Pendidikan Jasmani dan Kesehatan Olahraga*. Makalah Seminar Olahraga Nasional ke II FIK UNY. Yogyakarta FIK UNY..

Suryanto, S. (2010). Pentingnya olahraga bagi lansia. *Medikora*, Vol. 6. No. 1.

Trisnanto, T. (2016). 10 Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Grade I–Ii Di Posyandu Lansia Rt 105 Rw 03 Kelurahan Bogo Kecamatan Nganjuk Kabupaten Nganjuk. *Judika (Jurnal Nusantara Medika)*. Vol. 1. No. 1.