

DAFTAR PUSTAKA

- Alim, Abdul. (2011). *Pengaruh Aktivitas Aerobic terhadap Perubahan Penurunan Lemak pada Sanggar Segar*. Yogyakarta : Ilmu Keolahragaan Fakultas Ilmu Olahraga UNY.
- Arikunto, S. (2014). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta
- Arnot R and Gaines C, Sports Talent, 1984
- Atmaja,S.U. (2008). *Kecabangan Olahraga Senam: Modul Mata Kuliah Senam*. Bandung:FPOK-UPI
- Brick, Rismayanthi, Cerika. (2011). "Penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi melalui senam aerobik low impact." Medikora 1.
- Bompa, Rahayu, E. D. (2022). *Senam Aerobic low impact Dalam Meningkatkan Kemampuan Endurance Pada Usia 60–75th Di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 1 Cipayung Jakarta Timur* (Doctoral dissertation, Universitas Binawan).
- Bowolaksono, A. (2013). Keseimbangan (*Balance*). Diakses 20 Oktober 2025, dari <http://dhaenkpedro.wordpress.com/keseimbangan-balance>
- Chung, K. W., & Chung, H. M. (2012). *Gross Anatomy* (Edisi ke-7). Lippincott Williams & Wilkins.
- Darmojo, B. (2009). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Jakarta: FKUI.
- Djoko Pekik Irianto. (2003). *Dasar-Dasar Latihan Kebugaran*. Yogyakarta: Klinik Kebugaran FIK UNY.
- Dolmage, T. E., & Goldstein, R. S. (2006). *Principles Of Aerobic Testing and Training. Phsiotherapy Canada*. Doi 10.2310/6640.2006.00006
- Fahri.(2018). Analisis Keseimbangan Statis Dan Keseimbangan Dinamis Wanita Paguyuban Olahraga Lansia Perumahan Pongangan Indah Gresik. *Jurnal Kesehatan Olahraga IKOR FIO UNESA*. Volume 2 Nomor 07, 292 - 298
- Fruitasari M K. Dampak Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tingkat Kebugaran Wanita Premenopause. *Maskermedika* [Internet]. 21Mar.2025];5(1):255-70: <https://jmm.ikestmp.ac.id/index.php/maskermedika/article/view/165>
- Hasanah. (2006). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact dan Body Laguange Terhadap Persentase Lemak Tubuh Ibu-ibu Anggota Sanggar Senam Yunita*. Demak: Ilmu Keolahragaan
- Ibrahim, F. A., Nurhasanah, & Juanita. (2018). *Hubungan Keseimbangan Dengan Aktifitas Sehari-hari Pada Lansia Di Puskesmas Aceh Besar*. IX(2), 7–13.

- Indrawan, K. (2013). *Pengaruh terapi senam Aerobic low impact terhadap tingkat depresi pada pasien skizofrenia di ruang Sadewa RSUD Banyumas*. Diperoleh tanggal 12 November 2013 dari <http://digilib.ump.ac.id/>
- Irfan, M. (2012). *Fisioterapi Bagi Insan Stroke*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Komang Tri Adi Suparwati, I.A. Pascha Paramurthi, I Made Dhita Prianthara. (2017). *Senam Aerobic low impact Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Di Siwa Plaza Kota Denpasar*. *Bali Health Journal* ISSN 2599-1280 (Online); <http://ejournal.iikmpbali.ac.id/index.php/BHJ>
- Kusnanto. (2007). *Peningkatan Stabilitas Postural Pada Lansia Melalui Balance Exercise*, (online), (<http://jurnal.pdii.lipi.go.id>, diakses tanggal 12 Maret 2025).
- Mahendra, Agus. (2000). *Senam*. Jakarta: Dirjen Dikdasmen Depdiknas.
- Mey Rifayatin Khadhiroh. (2018). “Peningkatan Keseimbangan Statis Dan Dinamis Pada Wanita Lansia Melalui Senam Bugar Lansia Posyandu Lansia Berseri Bancar Tuban”. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2)
- Margono, A. Dkk, 2013. *Pendidikan Jasmani dan kesehatan*. Jakarta: Konsorsium Sertifikasi Guru
- Maryam, dkk. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Selemba Medika
- Melzer et al. 2004. *Postural Stability in The Elderly: Acomparison Between Fallers and Non-Fallers* (Online), (<http://ageing.oxfordjournals.org> diakses tanggal 12 Maret 2025
- Nugraheningsih, G., & Saputro, Y. A. (2020). “Hasil pengabdian pada masyarakat pelatihan senam *Aerobic* untuk meningkatkan kebugaran jasmani”. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 2(1), 109-111.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontik & Geriatrik*. Edisi 3. Jakarta: EGC
- Probosuseno. (2009). *Faktor Resiko terjadinya Roboh/Jatuh Pada Usia Lanjut. Yayasan Sayang Anak dan Lansia Indonesia*. Naskah Lengkap Temu Ilmiah Geriatrik Semarang. Badan Universitas Diponegoro. Diakses tanggal 15 Maret 2025.
- Proverawati, Sumosardjono, Lodyelen. (2018). "Pengaruh senam *Aerobic low impact* terhadap peningkatan v02max". *Gelanggang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani Dan Olahraga* vol. 1(2): 42-51.
- Pristianto, A., Adiputra, N. and Irfan, M. (2016) “*Perbandingan Kombinasi Bergantian Senam Lansia dan Latihan Core Stability Exercise Dengan Hanya Senam Lansia Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis Lansia*”, 4(1), pp. 1–15.
- Setiati. 2006. *Gangguan Keseimbangan, Jatuh, dan Fraktur*. Buku Ajar Ilmu Departemen Penyakit Dalam FKUI.

- Siregar, Y. I., Unedo Br. Hotang, S. I., & Mahmuddin. (2023). *The effect of low impact aerobic exercise on static balance levels of elderly women — Medan Healthy Spirit Gymnastics Club 2023*. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 7(4). <https://doi.org/10.33369/jk.v7i4.28591>.
- Sudibyo, Setyobroto. (2001). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Jaya Sakti.
- Sudjana. 2005. *Metode Statistika*. Bandung: Tarsito.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Penerbit Alfabeta.
- Tilarso, B. (2008). *Aerobic low impact*. Diakses pada 15 Maret 2023 dari <http://repository.usu.ac.id/>
- Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 dalam Bab 1 Pasal 1 ayat 2
- Tse, A. C. Y., Wong, T. W. L., & Lee, P. H. (2015). *Effect of low-intensity exercise on physical and cognitive health in older adults: A systematic review*. *Sports Medicine - Open*, 1, Article 37. <https://doi.org/10.1186/s40798-015-0034-8>
- WHO, W. H. O. (2023). *Hypertension*. March, 1–6. <https://www.who.int/newsroom/fact-sheets/detail/hypertension>
- Widjayanti et al. (2019). Pengaruh Senam Lansia *Aerobic low impact* Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2).
- Widiastuti. 2015. *Tes Dan Pengukuran Olahraga*. Jakarta: Pt Rajagrafindo Persada
- Yulianto. (2018). Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Peningkatan Vo2 Max Mahasiswa Jurusan Pendidikan Olahraga Semester Ganjil 2012 Fakultas Ilmu Keolahragaan (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Yulistanti, Y. (2003). *Tingkat depresi sebelum dan setelah melakukan terapi senam Aerobic low impact pada pasien gangguan jiwa di RS Ghrasia Propinsi DIY*. Diperoleh tanggal 8 Desember 2013 dari <http://digilib.stikesmuhgombong.ac.id/>
- Yusuf, M., dkk. (2009). Pengaruh Latihan Aerobik terhadap Kebugaran Jasmani dan Kapasitas Paru. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 3(1), 45-56.