

DAFTAR PUSTAKA

- American College of Sports Medicine. (2019). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (10th ed.). Philadelphia: Wolters Kluwer.
- Aminiyah, R., Ariviana, I. S., Dewi, E. W., Fauziah, N. H., Kurniawan, M. A., Susumaningrum, L. A., & Kurdi, F. (2022). Efektivitas Pemberian Teknik Relaksasi Otot Progresif Terhadap Tekanan Darah pada Lansia di UPT PSTW Jember. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 5(2), 43-49.
- Bintang, S. S. B. S., Tinambunan, N. W., Berampu, S., Zannah, M., & Jehaman, I. (2020). Pengaruh pemberian senam lansia terhadap peningkatan kebugaran dan fleksibilitas serta kecepatan pada lansia di Desa Sionom Hudon Selatan tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (Jkf)*, 3(1), 21-26.
- Chen, L. K., Woo, J., Assantachai, P., et al. (2020). Sarcopenia in Asia: Consensus report of the Asian Working Group for Sarcopenia 2019. *Journal of the American Medical Directors Association*, 21(3), 300–307.
- Cruz-Jentoft, A. J., Bahat, G., Bauer, J., Boirie, Y., Bruyère, O., Cederholm, T., ... & Zamboni, M. (2019). Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. *Age and ageing*, 48(1), 16-31.
- Dahlan, D., Hendari, R., & Arismansyah, A. (2021). Efektivitas Teknik Relaksasi Progresif Terhadap Tingkat Kesulitan Tidur pada Lansia di Balai Sosial Lanjut Usia Meci Angi Kota Bima. *Bima Nursing Journal*, 3(1), 33-40.
- Deno, M. K., Bratajaya, C. N. A., & Hidayah, A. J. (2022). Efektifitas relaksasi otot progresif terhadap penurunan tekanan darah tinggi pada lansia di Paupire, Ende. *Jurnal Kedokteran Meditek*, 28(2), 169-176.
- Emzir. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan: Kuantitatif & Kualitatif* (Cetakan ke-7). Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Fajria, S. H., & Putra, Y. K. Y. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Transformasi Medis dan Kesejahteraan Masyarakat*, 8(4).
- Hidayati, S., & Baequny, A. (2021). Pengaruh Karakteristik Lansia dan Dukungan Keluarga terhadap Tingkat Depresi pada Lansia. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 12(1), 17-25.
- Ilham, M., Armina, A., & Kadri, H. (2019). Efektivitas Terapi Relaksasi Otot Progresif Dalam Menurunkan Hipertensi Pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 8(1), 58.

- Leu, G. R., Prastiwi, S., & Putri, R. M. (2019). Teknik relaksasi otot progresif berpengaruh terhadap penurunan hipertensi pada lansia di Kelurahan Tlogomas. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1).
- Mulyono, B. (2022). *Olahraga dan Kesehatan: Teori dan Praktik*. Yogyakarta: Penerbit Ombak
- Murhan, A., Purbianto, P., & Sulastri, S. (2020). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 16(2), 165-170.
- Novianti, I., Muchtar, A. S., Mutmainnah, M., & Malka, S. (2023). Senam sebagai upaya meningkatkan kesehatan fisik lansia. *Nusantara Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 249-255.
- Nurhasan. (2001). *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-prinsip dan Penerapannya*. Jakarta: Direktorat Jenderal Olahraga, Departemen Pendidikan Nasional.
- Pardosi, S., & Marsinova, D. (2021). Pengaruh Senam Lansia Dalam Peningkatan Fungsi Kognitif Kelompok Lansia Di Balai Pelayanan Penyantunan Lanjut Usia (Bpplu) Bengkulu. *Jurnal Media Kesehatan*, 14(2), 175-182.
- Pratiwi, Y. S., Lesmana, R., Setiawan, S., & Purba, A. (2019). Tinjauan Pustaka: Autophagy dan Sarkopenia. *Syifa'MEDIKA: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan*, 10(1), 30-44.
- Puspitasari, A., Raharjo, T. J., & Widodo, H. (2021). Penerapan Prinsip Ergonomi untuk Meningkatkan Kesehatan Kerja. *Jurnal Kesehatan dan Keselamatan Kerja*, 10(2), 89-96.
- Ridzkyanto, R. P. (2020). *Pemanfaatan Posyandu Lansia Berdasarkan Karakteristik Individu Indonesia*. IKESMA. UPT Penerbitan Universitas Jember, 16, 60.
- Setiorini, A. (2021). Kekuatan Otot pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 5(1), 69-74.
- Setiorini, A. (2021). Sarcopenia dan Risiko Jatuh pada Pasien Geriatri. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 2(1), 10-16.
- Subhaktiyasa, P. G. (2024). Evaluasi Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian Kuantitatif: Sebuah Studi Pustaka. *Journal of Education Research*, 5(4), 5599-5609.

Sukadiyanto. (2020). Pengantar teori dan metodologi melatih fisik. Yogyakarta: UNY Press.

Wahyudi, C. T., & Aprilianawati, N. (2022). Motivasi Diri Dan Dukungan Keluarga

Dalam Mengontrol Tekanan Darah Lansia Hipertensi. Jurnal JKFT, 7(1), 1-

7.

Wardhana, D. M., Widajanti, N., & Ichwani, J. (2020). Hubungan Komponen Comprehensive Geriatric Assessment dan Sarkopenia pada Usia Lanjut. Jurnal Penyakit Dalam Indonesia, 6(4), 188-195.

Wijayanti, T. (2023). Penerapan Senam Lansia Pada Lansia Insomnia Di Desa Pilangsari Kabupaten Sragen. Jurnal Ilmu Kedokteran dan Kesehatan Indonesia, 3(3), 194-203.

World Health Organization. (2021). World report on ageing and health. Geneva: WHO Press.

World Health Organization. (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization.