

DAFTAR PUSTAKA

Ahmad, Satrio. (2007). *Senam*. Jakarta: PT Indahjaya Adipratama.

Firli, Rizki. (2010). *Belajar Senam: Sejarah, Jenis, dan Manfaatnya*. Jakarta: Sketsa Aksara Lalitya.

Giriwijoyo, Santosa dan Sidik, Dikdik Zafar. (2012). *Ilmu Faal Olahraga (Fisiologi Olahraga)*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Juwariah Titik. 2018. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Akibat Arthritis Reumatoid Pada Lansia di Puskesmas Gurah Kabupaten Kediri. *Jurnal Keehatan*. Vol.2 No. 1. Stikes Ganesha Husada.

Marwoto, Jarot. (2008). *Pengenalan Macam-macam Senam dan Manfaatnya*. Semarang: Unit Pelaksana Teknis Mata Kuliah Umum Olahraga UNDIP.

Nurmianto, Eko. (2004). *Ergonomi Konsep Dasar dan Aplikasinya Edisi Kedua*. Surabaya: Guna Widya.

Ryan Rahmanda Putra dan Noortje Anita Kumaat. (2016). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Nyeri Persendian Pada Posyandu Lansia Kaang

Werdha Kedurus Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, Vol 06 No 2
Edisi Oktober 2016, hal 238-240.

Setiati, S., Harimurti, K., dan Roosheroe, A.G., (2007). Proses Menua dan Implikasi Kliniknya. Dalam: Sudoyo, A.W., Setiyohadi, B., Alwi, I., Simadibrata, M., dan Setiati, S., ed. IV Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam. Jakarta: Pusat Penerbitan Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, 1335-1340.

Smeltzer, Suzanne C. dan Bare, Brenda G, 2002, Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner dan Suddarth (Ed.8, Vol. 1,2), Alih bahasa oleh Agung Waluyo,dkk), EGC, Jakarta.

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Sumartyawati, Ni Made. (2016). Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Skala Nyeri Pada Lansia dengan Osteoarthritis di Pstw “Puspakarma” Mataram. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Mataram. Vol 2, No 1.

Tarwaka, Solichul HA, Bakri, Lilik Sudiajeng. (2004). *Ergonomi untuk Kesehatan, Keselamatan Kerja dan Produktivitas*. Surakarta: UNIBA Press.

Utari, Eka Fitria Ari, Kaswari, Wiwik Yunitaningrum (2013). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma*. FKIP Untan Pontianak.

Widianti, Anggriyana Tri. (2017). *Senam Kesehatan: Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.

THE
Character Building
UNIVERSITY