

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar Bahri. (2003). *Mamfaat Diet Pada Penanggulangan Hiperkolesterolemi, USU*
- Azizahlilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan lanjut Usia*. Yogyakarta, Graha Ilmu.
- Ismayadi.(2004).*Proses Menua (AGING PROSES)*.USU.
- Kusmana Dede. (2006). *Olahraga Untuk Orang Sehat Dan Penderita Penyakit Jantung*. Jakarta, BalaiPenerbit FKUI.
- Lorig Kate. (2003).”50 cara menurunkan kolesterol anda”Jakarta, Prestasi Pustaka.
- Santoso Urip.(2011).Pentingnya Kolesterol Bagi Kesehatan kita.<http://www.ideafit.com/files/pdf/fitness-library/review-impact-exercise-cholesterol-levelstgl> 4 Okt 2011 Jam 12.00
- Sadoso sumosardjuno. (2003). *Pengetahuan Praktis Kesehatan Dalam Olahraga 3*, Jakarta:PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sudjana.(2002). *Metodastatistika*.Bandung, tarsito.
- SunarnoAgung Dan Sihombing Syaifullah. (2011). *Metode Penelitian Keolahrgaan*. Surakarta, Yuma Pustaka.
- Sutanto. (2010).*Cekal (Cegah dan tangkal) Penyakit Modern Hipertensi, Stroke, Jantung, Kolesterol, Dan Diabetes*.Yogyakarta, Andi.
- Tim Dosen. (2010). *Metode Praktis Belajar Senam Aerobik* ,Unimed.
- Tim Redaksi. (2010). *Sehat dan bugar di usia lanjut*. Banyu Media.
- Yayasan Indonesia.(1996), *Senam Jantung Sehat Seri 1*, Jakarta.