

## DAFTAR PUSTAKA

- Aizhiis, Z . 2011. Pengaruh Pemberian Stretching Pada Otot Gastroknemius dan Otot Hamstring Terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia. *Skripsi Tesis*, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Alter. 2004; *Scien Of Fleksibiliti*; diakses tanggal 10/01/2013 dari [http://books.google.co.id/books?id=3pPAWd1PW2sC&lpq=P'153&dq=wh+y+static+stretching+60+second&source=bl&ots=6luKFkzPSc&sig=QGb9PiTYbquV8chHvKJbUF9JyyQ&hl=id&ei=21UoSu32EdaHkQxkt8mwBw&Sa=X&oi=book\\_result&ct=result&resum=4#PPA153,M1](http://books.google.co.id/books?id=3pPAWd1PW2sC&lpq=P'153&dq=wh+y+static+stretching+60+second&source=bl&ots=6luKFkzPSc&sig=QGb9PiTYbquV8chHvKJbUF9JyyQ&hl=id&ei=21UoSu32EdaHkQxkt8mwBw&Sa=X&oi=book_result&ct=result&resum=4#PPA153,M1)
- Appleton, I. 1994; *Stretching and Fleksibility*; diakses tanggal 05/01/2013 dari [http://www.emerossroads.com/bradapp/docs/ree/stretching/stretching\\_4.html](http://www.emerossroads.com/bradapp/docs/ree/stretching/stretching_4.html)
- Arisma. 2004. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: ECG
- Arikuntolo, S. 2006. *Riset Keperawatan dan Teknik Penulisan Ilmiah*. Jakarta: Penerbit Salemba
- Aswin, S. 2003. Pengaruh Proses Menua Terhadap Sistem Muskuloskeletal. Dalam W. Rochmah (ed) : Naskah Lengkap Simposium Gangguan Muskuloskeletal. Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada, Yogyakarta.
- Badan Pusat Statistik. 2009. *Demografi Penduduk Lanjut Usia di Indonesia*. <http://www.bps.go.id>
- Bandy, E. 1997, Exercises and woman with Physical Disabilities, Practitioners' Guide to Primary Care, Primary Health Care Considerations.
- Bogduk. N, Twomey, LT. 2005, *Clinical Anatomy of The Lumbar Spine 2nd Ed*. London: Churchill Livingstone
- Bougle. 2001: *Physical Activity and Exsecise for the Older Adult*: dalam The aging Body, Megraw-hill, new york.
- Brunner & Suddarth, Alih bahasa Monica Ester, SKP, 2002; *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah* edisi 8, Volume 1, EGC, Jakarta.
- Budiarto, E. 2002; *Biostatistik Untuk Kedokteran dan Kesehatan Masyarakat*, cetakan pertama, Penerbit Buku Kedokteran, jakarta.
- Burke, E.R. 2001. *Panduan Lengkap Latihan Kebugaran di Rumah*. Rajagraindo, Persada, Jakarta.
- Darmojo & Martono, 2000, Mild Cognitive Impainment (MCI) Gangguan Kognitive Ringan. Berkala Neuro Sains

- Depkes RI. 2004. *Pedoman Pembinaan Lesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Depkes RI. Jakarta
- Erik P.M, and Brumitt, J. 2010. Minimizing Injuries an Enhancing Performance In Golf Through Training Programs. *Journal Sport Physical Therapy*. Vol. 2 no 4. Diakses <http://www.questia.com/library/1G1-284323941/efect-of-dynamic-versus-static-stretching-in-the#articleDetails>
- Geyle S, ark S, Waddington, (2008) Efect of Dynamic versus Static Stretching in the Warm-up on Hamstring Fleksibility. *Academic journal article from te sport Journal*, Vol. 14, No. 1 diakses <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3445090/pdf>
- Hudak & Caroline, (1997), *Keperawatan kritis : suatu pendekatan holistik*, EGC, Jakarta
- Kusumastuti, P.m 2000, Pengaruh Latihan pada Perbaikan Kecepatan Berjalan pada Lansia di Panti werdha, *Berkala Ilmiah Kesehatan FATMAWATI*, 2(4) : 136-143
- Martono, H, 2005: *Aspek Fisiologis dan Patologik Akibat Prosea Menua* : Buku ajar Geriatri Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Maskun P.2006. *Terapy Latihan Pada Nyeri Pinggang Bawah, Buku Ajar AKFIS* Depkes Surakarta
- Menard D. 2004. *Neuromuscular considerations*. In : Lewis CB, Konrtz KA editors. *Orthopedic Aessment and Treatment of the Geriatric Patient*. St. Louis : Mosby Year Book Inc;
- Moll & Wright, 1971, Modified schober test (internet). Tersedia dalam : <http://www.schobertest.go.id> (diakses 28 Desember 2012)..
- Nelson R T. And . Banndy W.D. Eccentric Training and Static Stretching Improve Hamstring Flexsibiliti of high School Males. *Journal of Athletic Training* 2004;39(3):254-258.  
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC522148>
- Notoatmodjo, S. 2002. *Pendidikan dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta. Buku Kedokteran: ECG.
- Nugroho. 2000; *Prevensi dan Rehabilitasi Pada Lanjut Usia*. Jakarta: unit Press.
- Nursalam. 2000. *Management Keperawatan Aplikasi Dalam Keperawatan Profesi*. Jakarta: Salemba Medika
- Pujiastuti S., Utomo B., 2003, *Fisioterapi Pada Lansia*, Cetakan I, Penerbit Buku Kedokteran EGC, Jakarta.

- Ratriningsih, Suciiana. 2007. Hubungan Antara Senam aerobik Intensitas Sedang Dengan Derajat Insomnia pada Lanjut Usia di Dusun Lemah Dadi Bangun Jiwo Kasihan Bantul Yogyakarta. *KTI Keperawatan UMY*.
- Rodacki A L.F. Ricardo M. Sauza Carlos Ugrinowitsh 2009. Transient Effect Of Stretching Exercises On Gait Parameters Of Elderly Womens. *Journal. Manual therapy*, elsevier. diakses <http://www.sciencedirect.com>
- Rusli. 2001. Pengaruh Pelaksanaan Senam Lansia Terhadap Penurunan Tingkat Nyeri Pada lansia di RW 11 kelurahan kibang surabaya. *Skripsi Tesis*. Universitas Muhammadiyah Surabaya
- Smit, 2007, *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*, Grafindo Media, jakarta.
- Syaifuddin, 2002, *Struktur dan Komponen Tubuh Manusia*, Widya Medika, Jakarta.
- Taruna, Y. 2005. *Senam Untuk Mencegah Nyeri Pinggang*. Jakarta (Internet) tersedia dalam : <http://www.SenamLansia.go.id> (Diakses 26 November 2012)
- Tortora & Grabowski, 2003. *Muscle and Its Peascase. An Outline Primer of Basic Science and Clinical Method*. Year Book Medical Publisher, Inc Chicaco
- Wahyuni, Hermawati, I., 2004, Latihan peregangan untuk meningkatkan Fleksibilitas Punggung, diakses tanggal 6 Oktober 2009, dari : <http://eprints.ums.ac.id>.
- World, G. 1999. *Basic Geriatri Nurshing*, Mosby, St. Loui