

## DAFTAR PUSTAKA

- Almatsier, S.2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT Gramedia Pustaka Utama. Jakarta.
- Alves, Roseane Victor Jorge Mota, Manoel da Cunha Costa, dan Joao Guilherme. 2004. Physical Fitness And Elderly Health Effects of *Hydrogymnastics*. *Rev Bras Med Esporte* . Vol. 10, NO. 1. Hal 38-43.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian : Suatu pendeatan praktik*. Jakarta:Bhineka Cipta
- Budiarti, Y. 2003. Faktor-Faktor yang Mendukung Tingkat Ketergantungan Lanjut Usia Dalam Pelaksanaan Aktivitas Dasar dan Instrumental Sehari-Hari. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*: Vol. 3 No. 2 Juni 2007. <http://digilib.stikesmuhgombong.ac.id/gdl.php?mod=browse&op=read&id=jtstikesmuhgo-gdl-yulianibud-1375>. Diakses tanggal 23 September 2012.
- Darmojo, B. 2011. *Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*. Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia. Jakarta.
- Ditha Diana,Ditha., Basuki, Bastaman., dan Kurniarobbi, Jull. 2009. Low Physical Activity Work-Related and Other Risk Factors Increased The Risk of Poor Physical Fitness In Cement Workers. *Med J Indones*. Vol.18. No. 3. Hal. 201-205.
- Eglite, Alje; Vintila, Mona; Grinfelde, Anda; Kantike, Ingrida. 2009. Healthy Lifestyle in the Elderly's View in Romania and Latvia. *Economic Science for Rural Development*. Nr. 19
- Guang, Hung Zhao. 2002. *Gaya Hidup Warga Usia Pertengahan dan Usia Lanjut Serta Pengaruhnya terhadap Kesehatan*. Jakarta: Perkumpulan Pancaran Hidup.
- Hadi, Sutrisno. 2007. *Methodology Reseacrh II*. Yogyakarta: Andi Press.
- Hastuti, Nugrahaini Puji dan Zulaekah, Siti. 2009. Hubungan Tingkat Konsumsi Karbohidrat, Protein Dan Lemak Dengan Kesegaran Jasmani Anak Sekolah Dasar di SD N Kartasura I. *Jurnal Kesehatan., VOL. 2, NO. 1*,

- Husnawati, A. 2010. Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Tingkat Ketergantungan Dalam Aktivitas Kehidupan Sehari – Hari Lansia Di Kelurahan Kopen Teras Boyolali. *Skripsi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Irianto, P. 2004. *Nutrisi dan Kesehatan*. Jakarta: Sarana Medika.
- Kartono, Kartini. 2008. *Psikologi Wanita II*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Radmila Kostic, Radmila., Ivana Mladenovic, Ivana., dan Mikalacki Milena. 2007. The Relation Between Physical Functional Fitness and The Blood Pressure Of Elderly Men And Women. *Physical Education and Sport* Vol. 5, No 1, 2007, pp. 75 – 84.
- Kushariyadi. 2010. *Asuhan Keperawatan Pada Lanjut Usia*. Salemba Medika. Jakarta.
- Kusmaedi, Nurlan. 2010. Pembelajaran Gaya Hidup Sehat Menuju Tingkat Sehat Prima Terpadu Sepanjang Hayat. *Cakrawala Pendidikan*, Juni 2012, Th. XXXI, No. 2. Hal. 323-335
- Kusumaratna, Rina K. 2006. Nutrition and Immune System in the Elderly. *Universa Medicina*. Vol. 25, No. 3
- Maryam, RS. 2009. Pengaruh Latihan Keseimbangan Fisik Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Wilayah Penda DKI Jakarta. *Tesis*. Universitas Indonesia. <http://garuda.kemdiknas.go.id/jurnal/detil/id/0:222975/q/%20kekuatan%20fisik%20pada%20lansia/offset/0/limit/15>. Diakses tanggal 26 September 2012.
- Maryam, Siti Ekasari, Mia Fatma; Rosidawati; Jubaedi, Ahmad; Batubara, Irwan. 2009. *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Salemba Medika. Jakarta
- Muchtadi, D. 2009. *Gizi Anti Penuaan Dini*. Bandung: ALFABETA.
- Notoadmojo, Soekidjo. 2002. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta. Rhineka Cipta.
- Nurchahyo, Fathan. 2010. Survei Profil Kondisi Fisik Pemain Sepakbola Porprov Kabupaten Sleman Tahun 2011. *Jurnal Kesehatan*. Vo. 5. No.11. Hal. 1-20.
- Nopembri, Soni. 2010. Meningkatkan Gaya Hidup Aktif Para Lansia Melalui Aktivitas Jasmani Dan Olahraga. *Jurnal Olahraga*. Yogyakarta: UNY.

- Pras, 2011. Penduduk Lansia Di Dunia. *Jakarta Pos*. Selasa, 24 Juli. 2011.
- Pranarka, Kris. 2006. Penerapan Geriatrik Kedokteran Menuju Usia Lanjut Yang Sehat. *Universa Medicina Oktober-Desember 2006, Vol.25 No.4 187-197*.
- Pudjiastuti, S. 2003. *Fisioterapi Pada lansia*. buku kedokteran EGC, Jakarta
- Rachmat Jalaludin. 2007. *Metode Penelitian Komunikasi*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ridjal, F, Waluyadi, S, dan Aryani, L. 2003. *Dinamika Gerakan Perempuan Indonesia*. Yogyakarta: Tiara Wacana.
- Riwidikdo, H. 2010. *Statistika Kesehatan Belajar Mudah Teknik Analisis Data Dalam Penelitian Kesehatan*. Mitra Cendikia. Jogyakarta
- Rosmalina, Yuniar, Dewi Permaesih, dan Dangsina Moeloek. 2007. Gambaran tingkat Kesegaran Jasmani Lansia Laki-Laki Tidak Anemia Di Desa dan Kota. *Gizi Indon*, Vol. 30. No. 1. Hal. 57-69. Puslitbang Gizi dan Makanan, Depkes RI, Bogor.
- Sharkey, B.J. 2003. *Physiology of Fitness*, 3rd ed. Human Kinetics Publ, Champaign, 990, p. 59-69; 235 – 268
- Stanley, M and Beare, PG. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 2*. EGC. Jakarta.
- Supariasa I Dewa Nyoman. 2002. *Penilaian Status Gizi*. Jakarta: EGC
- Sugiyono. 2010. *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta
- Tamher, S. Noorkasiani. 2011. *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.