

DAFTAR PUSTAKA

- Anggiyana dan Atikah. 2010. *Senam Kesehatan*, Nuha Medica: Yogyakarta
- Anna Palmer dan Bryan Williams. (2007). *Tekanan Darah Tinggi*. Jakarta: Erlangga
- Arif, A. (2015) Hubungan antara Kekuatan Otot Quadriceps Femoris dengan Kecepatan Berjalan pada Lanjut Usia di Posyandu Dahlia Boyolali. *Naskah publikasi*. FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Asiedu, E.A., A.A Powel, and T. Stuchburry. 2000. *Cowpea Seed Coat Chemical Analysis in Relation to Storage Seed Quality*. African Crop Science Journal 8(3): 283-294
- Bandiyah, Siti. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika
- Brick, Lynne. (2002). *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta. Grafindo Persada.
- Bullock et all, 2001. *Human On Pathophysiologi*. Lippincott: Philadelphia
- Darmojo, B. dan Martono, H., (2009). *Geriatric (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut)*, Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universtitas Indonesia, Jakarta
- Depkes; 2000. *Visi Misi Indonesia Sehat 2010*: diakses 17 oktober 2015
- Depkes 2003; *Peningkatan Jumlah Penduduk Lanjut Usia dan Konsekuensinya*: diakses 17 oktober 2015
- Depkes RI (2004). *Pedoman Manajemen Upaya Kesehatan Lanjut Usia Di Puskesmas Edisi Pertama*. Jakarta Depkes RI
- Djoko Pekik Irianto. 2004. *Pedoman Praktis Berolah Raga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta. Ando Offsey
- Edi, S. (2013). Pengaruh Senam Aerobik *Low Impact* Intensitas Sedang Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Desa Wironanggan Sukoharjo. *Naskah Publikasi*. FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Gallo, Hundak. 1995. *Keperawata Kritis*. EGC. Jakarta
- Giriwijoyo, S. & Sidik, Zafar.(2012). *Ilmu Faal Olahraga (fisologi olahraga)*. Bandung : PT Remaja Rosdakarya

- Guyton, CA. dan JE, Hall, (2006) *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 11. Jakarta: EGC
- Guyton A.C. and J.E. Hall. (2007). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*.. Jakarta: EG
- Hardjana, 2000. *Manfaat Senam Tera Terhadap Kebugaran Lansia*. Jurnal Media Eksakta. Vol 8, no 3. Universitas Airlangga
- Hasmi, Mustaffa. 2008. *Teknik Sampling*. Bandung University Parahyangan
- Hesi CK. 2014. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Pada Lansia di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang*. Stikes Ngudi Waluyo Waluyo. 22 Januari 2016
- Ikhwani A (2011) Pengaruh Jalan Kaki Terhadap Vo2 Max Pada Lanjut Usia. *Naskah publikasi*. FIK Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Irianto, Pekik, D. 2004. *Pedoman Praktis Berolahraga Untuk Kebugaran dan Kesehatan*. Yogyakarta: Ando Offsey
- Khasan Nafis Ali (2012) Korelasi Denyut Nadi Istirahat Dan Kapasitas Vital Paru Terhadap Kapasitas Aerobik. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Recreation*. ISSN 2252-6773.
- Maryam, S, Dkk, 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*, Jakarta: Salemba Medika
- Mangi, 1987: *Dalam Olahraga*. Volume. 12. Agustus 2006 THXII. no 2. Yogyakarta
- Nelly, Mc (2010). *Sport and Fitness*. Las Vegas *Juornal*. <http://www.thesportjournal.org/article/training-improve-bone-density-adults-review-and-recommendations>
- Nugraheni, Sri Wahyuningsih. 2013. *Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Jasmani pada Lansia di Panti Wreda Dharma Bhakti Surakarta*. Apikes Citra Medika Jurnal Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan
- Nugroho, Wahyudi. 2000. *Keperawatan Gerontik Edisi Kedua*. Jakarta: EGC
- Nury, N., Bahtiar, A., Widjajalaksmi. 2011. *Healty Adults Maximum Oxygen Uptake Prediction From A Six Minute Walking Test*. Nejm Journal

- Prabowo, E. (2013) Perbedaan Antara Pelatihan Jalan Intesitas Sedang dengan Pelatihan *Static Bicycle* Intesitas Sedang dalam Meningkatkan Endurance Kardiorespirasi Dilihat Dari Peningkatan *Vo2 Max*, Penurunan *Heart Rate*, dan Peningkatan Inspirasi Maksimal pada Lansia. *Jurnal kesehatan*. Program Studi Fisioterapi Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Aisyiyah Yogyakarta
- Pribadi, A. (2015). Pelatihan Aerobik untuk Kebugaran Paru Jantung bagi Lansia. *Jurnal Olah raga Prestasi*. Volume 11, Nomor 2 Juli 2015.
- Rahmaan, Innash, Ika, Rosdiana.(2013). *Hubungan antara kolestrol total darah dengan vo2maks melalui uji jalan 6 menit*. *Sains Medika*, vol 5 (1), 1-3
- Rahyudi, heri, Dr M.pd (2014). *Teori –teori Belajar dan Aplikasi Pembelajaran Motorik*. Bandung. Nusa Media
- Roie, Van, Evelen, Et. (2010). ”*Effectiveneness Of a Lifestyle Physical Activity*”, No: 18, 2010, hal 335-352
- Soeharto, Imam, 2000, Penyakit Jantung Koroner, PT.Gramedia Pustaka Utama. Jakarta
- Suhardo. 2001. *Hubungan antara Senam Lansia dan Range of Motion (ROM) Lutut pada Lansia*. Volume 4 No 1: Januari-Juli 2012 halaman 41
- Suharso. (2007). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Semarang: Widya karya
- Sutapa, Panggung. 2005. Olahraga, Penuaan Dan Penyakit Yang Menyertainya. Online <http://journal.uny.ac.id/index.php/medifora/article/view/4774>
- Stanley, Mickey & Patricia gauntiett beare. 2000. 6. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik* ed. 2. Jakarta: EGC
- Wibowo, Hardianto. 2003. *Lanjut Usia dan Olahraga*. Jakarta PT Grafindo Persada
- Widyantoro A., P (2012) Hubungan Antara Senam Lansia dan *Range Of motion (ROM)* Lutut Pada Lansia (Studi Observasional pada Lansia di Kecamatan Pedurungan Semarang). *Jurnal Kedokteran*. Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Widianti, A T & Proverawati, A. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta. Naha medika
- WHO. 1989. *Health of the Elderly*. Genera: WHO

Yusuf Suwandi Ranandy. 2013. *Perbandingan Lansia yang Melakukan Olahraga Jalan Kaki dengan Tenis Terhadap Kebugaran Jasmani*. Universitas Pendidikan Indonesia