

DAFTAR PUSTAKA

- Afriwardi. 2010. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: EGC.
- Akbar Nurshal, Widayanti, Dharmmika. 2015. Perbandingan Jarak Tempuh Uji Jalan 6 Menit antara Lansia yang Rutin Senam Lansia dengan Lansia yang Tidak Rutin Senam Lansia. Prosiding Pendidikan Dokter. Fakultas Kedokteran. Universitas Islam Bandung.
- American Heart Association. 2015. *All About Heart Rate (Pulse)*. Dallas: National Center.
- American Thoracic Society. 2002. *Guidelines for the Six Minute Walk Test*.
- Asri Seftika. 2016. Hubungan Antara Volume Oksigen Maximum (VO_2Max) dengan Kualitas Hidup Pada Lanjut Usia. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Carlo Vigorito, Francesco Giallauria. 2014. *Effect of Exercise on Cardiovascular Performance in the Elderly*.
- Cosman. 2009. Osteoporosis Panduan Lengkap Agar Tulang Anda Tetap Sehat. Yogyakarta: BFrisk.
- Depkes RI. 2009. Profil Kesehatan Indonesia 2009. Jakarta. Available at <http://www.depkes.go.id/>. Diakses 20 Januari 2019.
- Djoko Pekik Irianto. 2004. Bugar dan Sehat dengan Berolahraga. Yogyakarta: Andi Offset.
- Faisal Farid, Alfian. & Setiowati, Anies. 2014. Tingkat Kesegaran Jasmani Peserta Senam Lansia Pasien Prolanis di Poliklinik Tegalega Medika Gubug Kabupaten Grobongan Tahun 2014. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. Universitas Negeri Semarang : Semarang.
- Fatmah. 2010. Gizi Usia Lanjut. Jakarta: Erlangga.
- Ghomim, Saudail. 2017. Hubungan Antara Kebugaran (Six Minute Walking Test) dengan Aktivitas Fisik, Status Gizi, Asupan Nutrisi, Status Kesehatan dan Perilaku Merokok pada Calon Jamaah Haji di Desa Mojosari. Skripsi. Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Hanafiah, Hafas. 2008. Kelainan Sistem Muskuloskeletal pada Lanjut Usia. Medan: Gelanggang Mahasiswa, Kampus USU.

- He Zou, Xiuruo Zhu, Jia Zhang, *et al.* 2017. *Reference Equations for The Six Minute Walk Distance in The Healthy Chinese Population Aged 18-59 Years.*
- Jahari. Abas Basumi dan Prihatini dan Sri. 2014. Risiko Osteoporosis di Indonesia. Bogor: Puslitbang Gizi dan Makanan Depkes RI.
- Kementrian Kesehatan RI. 2017. Analisis Lansia di Indonesia. Jakarta: Pusat Data dan Informasi.
- Lange, Teichman, *et al.* 2005. *Exercises and Physiotherapeutic Strategies for Preventing and Treating Osteoporosis.* Europe: Medicophys. 41(2): 173-181.
- Lengkong, George, Sylvia R. Marunduh, Herlina I.S. Wungov. 2016. Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Kebugaran Jantung Paru di Panti Werdha Bethania Lembean. Jurnal e-Biomedik (eBM). Universitas Sam Ratulangi : Manado.
- Mackenzie, B. 2001. *VO2max.* Available:<https://www.brianmac.co.uk/VO2max/html>. Diakses 25 Juli 2019
- Made Parwati, Ni., Nyoman Mangku Karmaya, Dewa Putu Sutjana. 2013. Senam Tera Indonesia Meningkatkan Kebugaran Jantung Paru Lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar. *Public Health and Preventive Medicine Archive.* Universitas Udayana Bali : Bali.
- Martono, H., Pranaka, K. 2009. Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geriatri (Ilmu Kesehatan Usia Lanjut). Jakarta: Balai Penerbit FKUI.
- Maryam, R. Siti *et al.* 2011. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta: Salemba Medika.
- Nandhini P. 2013. Effect of Aerobic Dance Training on Maximal Oxygen Uptake (VO2max) of College Women. *International Journal Of Innovative Research & Development.* Kovai Kalaimagal College of Arts and Science. India.
- National Early Warning Score. 2007. National Early Warning Score 2 (NEWS2). London: Royal College of Physicians.

- Novarina. 2012. Hubungan Dukungan Sosial dengan Tingkat Keaktifan Lansia dalam Melaksanakan Senam Lansia di Posyandu Lansia Peduli Insani Mendungan. *Jurnal Publikasi Keperawatan*. Surakarta: UMS.
- Nur Ichsanna, Yustika. 2017. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Lanjut Usia di Posyandu Lanjut Usia Tegalsari dan Posyandu Lanjut Usia Lodalang Siswodipuran Boyolali. Skripsi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Putra, Dany Pramono. 2018. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi pada Lansia. Skripsi. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Santrock, J. W. 2002. *Life-span Development* Perkembangan Masa Hidup Edisi Kelima. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sumintarsih. 2006. Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia, Yogyakarta.
- Stanley dan Beare. 2007. Buku Ajar Keperawatan Geronotik. Jakarta, EGC.
- Sri Surini Pudjiastuti dan Budi Utomo. 2003. Fisioterapi pada Lansia. Jakarta: EGC.
- Vasc Health Risk Manag. 2007. Summary of the 2007 European Society of Hypertension (ESH) and European Society Cardiology (ESC) Guidelines for the Management of Arterial Hypertension. 3(6): 783.
- Widianti, A.T. dan Proverawati, A. 2010. Senam dan Kesehatan. Yogyakarta: Kuha Medika.
- Widiastuti, Ari, Ari Wibawa, Indah Sri Handari, I Wayan Sutadarma. 2016. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kebugaran Fisik pada Kelompok Lansia Perempuan di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar Barat. Universitas Udayana Bali.
- Wolfgang Kemmler, Simon von Stengel. 2013. *Exercise Frequency, Health Risk Factors, and Diseases of the Elderly*. Arch Phys Med Rehabil.
- Zelvya V.A, Putu. 2014. Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Lansia di Paguyuban Senam Karang Weda Jambangan Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Universitas Negeri Surabaya.