

## DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, Hilda Fauziah. 2012. Perbedaan Asupan Energi, Protein, Aktivitas Fisik Dan Status Gizi antara Lansia Yang Mengikuti Dan Tidak Mengikuti Senam Bugar Lansia. Laporan Akhir Hasil Penelitian. Universitas Diponegoro. Semarang.
- Almatsier, S. 2009. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Alamatsier, S., Soetardjo, S., dan Soekatri, M.. 2011. *Gizi Seimbang Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: PT: Gramedia Pustaka Utama
- Andari Sih Estu Jati (2016). Hubungan Konsumsi Pangan dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi serta Tingkat Kebugaran Lansia Peserta Pusaka V Jakarta Pusat. Bogor: Fakultas Ekologi Manusia Universitas Pertanian Bogor.
- Arisman. *Gizi Dalam Daur Kehidupan*. Jakarta: penerbit Buku Kedokteran. EGC; 2010.
- Almatsier, S. 2005. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. PT. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Barasi, Mary E. 2009. *At a Glance. Ilmu Gizi*. Jakarta: Erlangga.
- Bauer J, Biolo G, Cederholm T, Cesari M, Cruz-Jentoft AJ, Morley JE, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. *J Am Med Dir Assoc.* 2013.
- Burd NA, Gorissen SH, van Loon LJC. Anabolic resistance of muscle protein synthesis with aging. *Exerc Sports Sci Rev.* 2013.
- Camellia N., M. Zen.R & Apoina.K (2018). Hubungan Asupan Makronutrien, Indeks Massa Tubuh (IMT) dan aktivitas Fisik dengan Kesegaran Jasmani pada Lansia. *Semarang: Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro.*
- Cruz-Jentoft AJ, Baeyens JP, Bauer JM, Boirie Y, Cederholm T, Landi F, et al. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. *Age Ageing.* 2010. Deutz NEP, Bauer JM, Barazzoni R, Biolo G, Boirie Y, Bosy-Westphal A, et al. protein intake and exercise for optimal muscle function with aging. 2014.
- Fatmah, 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga
- Fatmah, 2011. Senam Aerobik dan Konsumsi Zat Gizi serta Pengaruhnya Terhadap Kadar Kolesterol Darah Wanita. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia.* Vol.8 23-27.
- Genaro P de S, Pinheiro M de M, Szejnfeld VL, Martini LA. Dietary protein intake in elderly women: Association with muscle and bone mass. *Nutr Clin Pract Off Publ Am Soc Parenter Enter Nutr.* 2015.

- Gibney, et al. (2009). *Public health nutrition* (Alih Bahasa: Andry Hartono). Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Ghomim, S (2017). Hubungan Antara Kebugaran (*Six Minute Walking Test*) Dengan Aktivitas Fisik, Status Gizi, Asupan Nutrisi, Status Kesehatan Di Desa Mojosari. Jakarta: Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah.
- Hardianto Wibowo (2003) *Lanjut Usia dan Olahraga*, Jakarta: PT Grafindo Persada
- Ismaryati. 2009. *Tes dan Pengukuran Olahraga*. Surakarta: UNS Press.
- Ismayanti. Hubungan antara Pola Konsumsi dan Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Unit Yogyakarta. Universitas Ahmad Dahlan; 2011.
- Jain, Phadnis. Effect of physiological problems on dietary intake of elderly. *Indian Journal of Gerontology*. 2007;21.
- Jones CJ & Rikli R. (2002). *Fitness Of Older Adult Journal : Division of Kinesiology and Health Promotion*, California State University.
- Juanita, & Safitri, C. P. (2016). Hubungan Basic Conditioning Factors dengan Kualitas Hidup Lanjut Usia dengan Diabetes Melitus di RSUD Dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Vol. VII. No. Idea Nursing Jurnal. ISSN: 2087-2879.2016.
- Junaidi, S. 2011. *Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki*. *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. 1 (1): 17-21.
- Kerr, J., Marshal, S.J., Patterson, R.E., Marinac, C.R., Natrajan, L.,..., Crist, K. (2013) Objectively measured physical activity is related to cognitive function in older adults. *National Institutes of Health*.
- Kemenkes RI, 2019.
- Kusuma, W. (2012). *Perawatan Usia lanjut*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Kemenkes RI. 2012. Gambaran Penyakit Tidak Menular di rumah sakit Indonesia Tahun 2009 dan 2010. *Bulletin jendela data dan informasi kesehatan*.
- Muis F., Nurkinasih & Darmojo, B. 1992. Gizi untuk usia lanjut. *Prosiding : Kongres Nasional Persagi IX dan KPGI*, Semarang, 17-19 November 1992. Jakarta: Dewan Pimpinan Pusat Persatuan Ahli Gizi Indonesia.
- Maryam, Siti dkk. (2008). *Mengenai Usia Lanjut dan Perawatannya*. Salemba Medika
- Maramis, R. I. (2016). Kebermaknaan Hidup dan Kecemasan Dalam Menghadapi Kematian pada Lansia di Panti Werdha Samarinda. *Ejournal Psikologi*.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta
- Norhasanah. 2015. Analisis Faktor-Faktor yang mempengaruhi Status Gizi dan Kesehatan Lansia Perempuan pada Panti Sosial dan Lembaga Sosial Masyarakat di Banjarmasin. Thesis. Fakultas. Prodi. Institut Pertanian Bogor. Bogor.
- Nurhasan, dkk. 2005. *Petunjuk Praktis Pendidikan Jasmani*. Surabaya: Unesa University.

- Nina Waaler. 2007. *It's Never Too Late: Physical Activity and Elderly People*. Norwegian Knowledge Centre for the Health Services.
- Nugroho, W. (2008). *Keperawatan Gerontologi* (3<sup>rd</sup> ed.). Jakarta: EGC.
- Nugroho, Riant (2011). *Gender dan Strategi Pengarus-utamanya di Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Nugraheni S.W. 2013. Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Tingkat Kebugaran Jasmani Pada Lansia di Panti Werdha Dharma Bakti Surakarta. APIKES Citra Medika Surakarta INFOKES, VOL. 3 NO. 1, Februari 2013 ISSN : 2086-2628.
- Nix, S. 2005. *William's Basic Nutrition & Diet Therapy, Twelfth Edition*. Elsevier Mosby Inc, USA.
- Oktariyani. 2012. Gambaran Status Gizi pada Lanjut Usia di Panti Sosial Tresna Werdha (PSTW) Budi Mulya 01 dan 03 Jakarta Timur. Skripsi. Fakultas Ilmu Keperawatan. Program Studi Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia. Depok.
- Puvet, Y. (2017). Hubungan Asupan Serat, Lemak dan Aktivitas Fisik dengan Kadar LDL pada Pasien Penyakit Jantung Koroner di RSUD Dr. M. Yunus Bengkulu. *Skripsi*.
- Romeo J, Warnberg J, Pozo T, Marcos A. 2010. Session 6: Role of Physical Activity on Immune Function Physical Activity. Immunity and Infection. *Proceedings of Nutrition Society*.
- Rosdiani, Dini. 2013. *Perencanaan Pembelajaran Dalam Pendidikan Jasmani Dan Kesehatan*. Bandung: Alfabeta.
- Rosmalina, Yuniar dkk. (2003). Faktor-Faktor Yang Berhubungan dengan Kesegaran Jasmani Lansia Laki-Laki Tidak Anemia.
- Rian. Pengaruh Faktor Motivasi Diri, Perasaan dan Emosi serta Dukungan Keluarga Terhadap Pola Makan di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. Universitas Sumatera Utara; 2012.
- Riyadi. Sugeng. 2007. *Keperawatan Kesehatan Masyarakat*. Jakarta: Salemba Medika.
- Schelenker ED & Long S. *Williams' Essentials of Nutrition & Diet Therapy Ninth Edition*. Mosby Elsevier, Missouri. 2007.
- Suharjana. (2008). Pendidikan Kebugaran Jasmani. Pedoman Kuliah. Yogyakarta. FIK UNY.
- Sumber: FAO?WHO?UNU. human Energy Requirements. WHO Technical Report Series, no. 724. Geneva: World Health Organization; 2004
- Sidharta, P (2008). *Neurologi Klinis dalam Praktik Umum*. Cetakan ke-6. Dian Rakyat, Jakarta.

- Sharkley, Brian J. 2011. *Kebugaran dan Kesehatan* (terjemah dari *Fitness and Health*) Jakarta: Rajawali Press.
- Suardiman, Siti Partrini. 2011. *Psikologi Usia Lanjut*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Sugiyono (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Susilowati. 2007. *Faktor-Faktor Risiko yang Berpengaruh terhadap Kesegaran Jasmani*. *Jurnal Epidemiologi*. Semarang
- Sediaoetama, Achmad Djaeni, 2006. *Ilmu Gizi untuk Mahasiswa dan Profesi*. Dian Rakyat: Jakarta.
- Silalahi, Rani Gartika. 2011. *Hubungan Kebiasaan Sarapan Pagi dengan Kebugaran Jasmani pada Murid SMP St. Thomas 3 Medan*. (skripsi). Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Sumatera Utara.
- St. Vincent's Hospital Heart Health (2018). *Rumah Sakit Jantung, Australia*.
- Wang J, Hong Z. Effect of Dietary Pattern on Grip Strength in Middle Aged and Elderly People in Zhang Fang Village in Beijing. *Am J Food Nutr*. 2015.
- WHO. World Health Organization. 2013. *Factshet: Physical Activity*.
- WHO. World Health Organization. 2017. *Physical Activity*.
- WHO. World Health Organization. 2004. *Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health Geneva*.
- Wibowo (2003) *Lanjut Usia dan Olahraga dalam Buku Perkembangan Olahraga Terkini Kajian Para Pakar*. Raja Grafindo Persada. Jakarta.
- Wirakusumah, ES. 2000. *Tetap Bugar di Usia Lanjut*. Jakarta: Trubus Agriwidya.
2001. *Menu Sehat untuk Lanjut Usia*. Jakarta : Puspa Swara
- Zelvya, P. Hubungan Status Gizi Terhadap Kebugaran Lansia di Paguyuban Senam Karang Weda Jambangan Surabaya. *J Kasehat Olahraga*. 2014;02 Nomor 0:50-7.