

## DAFTAR PUSKTAKA

- Adnyana, I Wayan Widhi dan Lestari, Puji (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Pada Lansia Yang Mengalami Low Back Pain (Nyeri Punggung) Di Desa Leyangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. Jurnal keperawatan komunitas Volume 2 NO. 1 Universitas Muhammadiyah Semarang.  
<https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKK/article/view/4055>. Diakses tanggal 20 Maret 2020.
- Akmal H, (2012). Perbedaan Asupan Energi, Protein. Aktivitas fisik, dan Status Gizi antara Lansia yang mengikuti dan tidak mengikuti Senam Bugar Lansia. Semarang. Universitas Diponegoro.
- Azizah, L. M. (2011). Keperawatan Lanjut Usia. Edisi Pertama. Penerbit Graha Ilmu. Yogyakarta.
- Amin, Al; Hidayati, Nur dan Pujiwati, Wiwik. (2016). Hubungan Senam Lansia Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melaksanakan Aktifitas Dasar Sehari-Hari Di Dusun Krajan Kelurahan Kalipuro Wilayah Kerja Puskesmas Klatak. Jurnal Healthy Volume 5 no. <https://www.ojsstikesbanyuwangi.com/index.php/healthy/article/view/34>. Diakses tanggal 10 Maret 2020.
- Anies. (2007). Waspada Ancaman Penyakit Tidak Menular. PT. Media Komputindo: Jakarta
- Aisah, Siti. (2014). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-hari Pada Lansia Di Desa Mijen Ungaran Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur. Jurnal Keperawatan Stikes Ngudi Waluyo Semarang.  
<https://adoc.tips/pengaruh-senam-lansia-terhadap-aktivitas-sehari-hari-pada-la.html>. Diakses tanggal 25 Januari 2020.
- Arikunto, Suharsimi. (2013). Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Badan Pusat Statistik (BPS) Provinsi Kalimantan Timur. (2019). Profil Provinsi Kalimantan Timur tahun 2018. <http://kaltim.bos.go.id/>. Diakses tanggal 10 mei 2020.
- Bossers, Willem J; Van der Woude, Lucas H.V ; Boersma, Froukje; Tibor

- Hortobágyi, Tibor; Erik J. A. Scherder, Erik J.A; & Van Heuvelen, Marieke J. G. (2016). Comparison of Effect of Two Exercise Programs on Activities of Daily Living in Individuals with Dementia: A 9□Week Randomized, Controlled Trial. Journal The American Geriatrics Society. <https://doi.org/10.1111/jgs.14160>. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1111/jgs.14160>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Budiono. (2015). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Astatus Kesehatan Hipertensi pada Lanjut Usia di Desa Ngabean Kecamatan Mirit Kabupaten Kebumen. Skripsi, Program Studi S1 Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Muhammadiyah Gombong.
- Chaidir, Reny; Amelia, Dona dan Syafril, Eldisa. (2017). Hubungan Faktor-Faktor Dengan Kemampuan Fungsional Fisik Lansia Wanita. [www.ejournal.stikesyarsi.ac.id](http://www.ejournal.stikesyarsi.ac.id) › article. Diakses tanggal 20 Maret 2020.
- Darmojo, B. (2006). Buku Ajar Geriatri : Ilmu Kesehatan Lanjut Usia, Edisi 1. Jakarta. Baka Penerbit FKUI.
- Departemen Kesehatan. (2010). Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan. Jakarta: Departemen Kesehatan RI. 2010.
- Ediawati. (2012). Mengenal Lebih Dekat Tentang Lanjut Usia. Cetakan 1. Penerbit CV. AE MEDIA GRAFIKA. Magetan Jawa Timur.
- Ediawati, Eka. (2013). Gambaran Tingkat Kemandirian dalam *Activity of Daily Living (ADL)* dan resiko jatuh pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 01 & 03. Jakarta Timur.
- Farisi, Mohammad Imam. (2010). Pengembangan Asesmen Diri Siswa (Student Self-Assessment) sebagai Model Penilaian dan Pengembangan Karakter. Artikel disampaikan pada Konferensi Ilmiah Nasional “Asesmen dan Pembangunan Karakter Bangsa” HEPI UNESA 2012. <https://utsurabaya.files.wordpress.com/2012/12/kin-unesa.pdf>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.
- Giam, CK. (2000). Ilmu Kedokteran Olahraga. Binarupa Aksara: Jakarta
- Halim, Sutriani. (2010). “*Studi Perbandingan Tingkat Kemandirian antara Lansia yang Tinggal di Panti Sosial Tresna Gau Mabaji Kab. Gowa*”

*dengan yang Tinggal di Rumah Wilayah kerja Puskesmas Kassa-Kassi”* Skripsi. Makassar: UIN Alauddin Makassar.

Husein, Salindra. (2013). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Kemandirian Lansia Dalam Pemenuhan Aktivitas Sehari-hari di Desa Tualango Kecamatan Tilango Kab. Gorontalo. Universitas Negeri Gorontalo.

Harber, P.M., & Scoot, T. (2009). Aerobic exercise training improves whole muscle and single myofiber size and function in older women. *Journal Physical Reguler Integral Company Physical*, 10, 11 <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3774188/>. Diakses tanggal 28 Mei 2020.

Hasanudin; Ardiyani, Vita Mariyah dan Perwiraningtyas, Pertiwi. (2018). Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Tekanan Darah Pada Masyarakat Penderita Hipertensi Di Wilayah Tlogosuryo Kelurahan Tlogomas Kecamatan Lowokwaru Kota Malang

Irawati, Yuni. (2013). Metode Pendidikan Karakter Islami Terhadap Anak Menurut Abdullah Nasih Ulwan dalam Buku Pendidikan Anak dalam Islam dan Relevansinya dengan Tujuan Pendidikan Nasional. Skripsi tidak diterbitkan. UIN Sunan Kalijaga. <http://digilib.uin-suka.ac.id/7745/>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.

Irianto, J. (2007). Panduan Gizi Lengkap Keluarga dan Olahragawan. Yogyakarta. Andi Offset.

Kane, R. A., & Kane, R.L. 1981. *Assessing the elderly: a partical guide to measurement*, Lexington, MA: *Lexington Books*.

Khomarun; Nugroho, Mahrso Adhi dan Endang Sri Wahyuni, Endang Sri. (2014). Pengaruh aktivitas fisik jalan pagi terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi stadium I di Posyandu Lansia Desa Makam Haji. *Jurnal Terpadu Ilmu Kesehatan*. Volume 3, No 2, November 2014. <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id/index.php/Int/article/view/97>. Diakses tanggal 20 Mei 2020.

Maryam. S. (2012). *Mengenal Usia Lanjut & Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.

Miadona dan Olyverdi (2018). Pengaruh Pemberian Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Activity Of Daily Living Pada Lansia Dipanti

Sosial Tresna Werdha Ksi Batusangkar Tahun 2018. Jurnal Penelitian Ilmiah dan Kajian Ilmial Menara Ilmu Universitas Muhammadiyah Sumatra Barat. <https://jurnal.umsb.ac.id/index.php/menarailmu/article/view/1313>. Diakses Tanggal 10 Maret 2020.

Nana Syaodih. (2009). Metode Penelitian Pendidikan. PT. Remaja Rosdakarya : Bandung.

Ningsih, Siti Rahmah; dan Fatmawati, Veni. (2018). Pengaruh Penambahan Static Stretching Pada Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Lansia Di Bkl Abiyoso Balai Kota Yogyakarta. <https://ejournal.unisayogya.ac.id>. Diakses tanggal 10 Maret 2020.

Nobi, MdGolam; Azad, Abdul Rasyid; Ahmed, Badrunnessa; Rashid, Imanur; Islam, Tariqul & Shakoor, MA. (2012). Effects of Activities of Daily Living (ADL) Instructions on Patient with Osteoarthritis of the Knee, Journal Medicine. <https://doi.org/10.3329/jom.v13i1.10044>. Diakses tanggal 10 Januari 2020.

Pahor et al. (2014). Effect of Structured Physical Activity on Prevention of Major Mobility Disability in Older Adults The LIFE Study Randomized Clinical Trial. doi:10.1001/jama.2014.5616. [jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/1875328](http://jamanetwork.com/journals/jama/article-abstract/1875328). Diakses tanggal 20 Mei 2020.

Patti, A., Bianco, A., Karsten, B., Montalto, M. A., Battaglia, G., Bellafiore, M., ... Palma, A. 2017. The effects of physical training without equipment on pain perception and balance in the elderly: A randomized controlled trial. Work (Reading, Mass.), 57(1), 23–30. <http://doi.org/10.3233/WOR172539>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.

Price, Moegamat Y & Bassett, Susan H. (2014). Effects Of Activities Of Daily Living Training On Balance In Elderly People, Journal of Medicine and Science in Sports. [https://www.researchgate.net/publication/278035261\\_EFFECTS\\_OF\\_ACTIVITIES\\_OF\\_DAILY\\_LIVING\\_TRAINING\\_ON\\_BALANCE\\_IN\\_ELDERLY\\_PEOPLE](https://www.researchgate.net/publication/278035261_EFFECTS_OF_ACTIVITIES_OF_DAILY_LIVING_TRAINING_ON_BALANCE_IN_ELDERLY_PEOPLE). Diakses tanggal 10 Maret 2020.

Pudhiastuti. (2019). Pendidikan Keperawatan Gerontik. Edisi 1. Penerbit CV ANDI OFFSET. 2016. Yogyakarta.

Punia, S., Sivachidambaram Kulandaivelan, S., Singh, V., and Punia, V. (2016). Effect of Aerobic Exercise Training on Blood Pressure in

Indians: Systematic Review. International Journal of Chronic Diseases.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4967448/>. Diakses tanggal 28 Mei 2020.

Rahmawati, Fuji. (2014). Pengaruh Dukungan Keluarga Terhadap Kualitas Hidup Pasien Diabetes Melitus Tipe 2. Bandung : Universitas Padjadjaran.

Rinajumita, (2011). Faktor-faktor yang berhubungan dengan kemandirian lansia di wilayah kerja puskesmas Lampasi Kecamatan Payakumbuh Utara. Padang: Universitas Andalas Fakultas Kedokteran. <http://repository.unand.ac.id/16884/1>. Diakses tanggal 10 Mei 2020 .

Richards D, Les Toop, Stephen Chambers, Lynn Fletcher (2005). Response to antibiotics of women with symptoms of urinary tract infection but negative dipstick urine test results: double blind randomised controlled trial. BMJ. 2008 22 June 2005:1-5. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC558702/>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.

Rusman. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional Lansia Di Puskesmas Berlian Kecamatan Paguyaman Kabupaten Boalemo. Thesis. Fakultasm Ilmu Kesehatan Dan Keolahragaan. Universitas Negri Gorontalo.

Rohaedi, S., Putri, S.T., & Karimah, A.D. (2016). Jurnal Keperawatan, Tingkat Kemandirian Lansia dalam Activitied Daily Living di Panti Sosial Tresna werdha Senja Rawi, Jurnal Pendidikan Keperawatan Indonesia Vol 2. No.1 Juli 2016.

Saputra, Nova Yoga. (2017). Perbedaan Pengaruh Senam Lansia Dan Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia Di Posyandu Lansia Sehat. <http://digilib.unisayogya.ac.id/2891/1/NASKAH%20PUBLIKASI%20NOVA%20YOGA%20SAPUTRA.pdf>. Diakses tanggal 28 Mei 2020.

Setiawan, dkk. (2012). Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (LANZIA) terhadap kualtilas hidup penderiya hipertensi. Manado. Fakultas Kedoktertan. Universitas Samaratulangi.

Sitorus, Indah Debora. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Graha Werdha Marie Joseph Pontianak. Jurnal Prones Vol 3. No. 1. <http://jurnal.untan.ac.id/index.php/jmkeperawatanFK/article/view/237>

09. Diakses tanggal 10 Maret 2020.

Sugiyanti, Reni (2011). Hubungan Frekuensi Senam Lansia Dengan Kemandirian Melakukan Aktivitas Dasar Sehari-Hari Di Pstw Unit Budi Luhur Bantul Yogyakarta. Jurnal Kebidanan dan Keperawatan Aisyiyah. <https://ejournal.unisayogya.ac.id>. Diakses tanggal 10 Maret 2020.

Suhardo, M. (2001). Pengaruh SBL Terhadap Activity Of Daily Living. Jakarta: Universitas Trisakti.

Sobarna. (2009). Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika

Taguchi, Naoto; Yasuki Higaki, Yasuki; Inoue, Shinichi; Kimura, Hiromi & Tanaka, Keitaro. (2010). Effects of a 12-Month Multicomponent Exercise Program on Physical Performance, Daily Physical Activity, and Quality of Life in Very Elderly People With Minor Disabilities: An Intervention Study. Journal Of Epidemiology. <https://doi.org/10.2188/jea.JE20081033>. Diakses tanggal 20 Mei 2020.

Taylor, Dena (2013). The Literature Review: A Few Tips On Conducting It <http://www.writing.utoronto.ca/advice/specific-types-of-writing/literatu-re-review>. Diakses tanggal 20 Maret 2020.

The UCSC University Library (2010). Write a Literature Review <https://guides.library.ucsc.edu/write-a-literature-review>. Diakses tanggal 10 Mei 2020.

Toots , Annika; Littbrand, Håkan, Lindelöf, Nina; Robert Wiklund, Robert; Henrik Holmberg, Hendrik; Nordström, Peter; Lundin-Olsson, Lillemor; Gustafson; Yngeve & Erik Rosendahl, Erik. (2016). Effects of a High-Intensity Functional Exercise Program on Dependence in Activities of Daily Living and Balance in Older Adults With Dementia. DOI: [10.1111/jgs.13880](https://doi.org/10.1111/jgs.13880). Diakses tanggal 10 Mei 2020.

Triyanto. E. (2014). Pelayanan Keperawatan bagi penderita Hipertensi secara terpadu. Yogyakarta. Graha Ilmu.

Zheng J, Pan Y, Hua Y, Shen H, Wang X, Zhang Y, Fan Y, Yu Z. (2013). Strategic targeted exercise for preventing falls in elderly people. J Int Med Res. 2013 Apr;41(2):41826. <http://doi:10.1177/0300060513477297>. Di akses tanggal 10 Mei 2020.