

## DAFTAR PUSTAKA

- Alimul, H.A. (2010). *Metode Penelitian Kesehatan; Paradigma Kuantitatif*, Cetakan Pertama, Surabaya: Health Books Publishing
- American Association of Retired Persons. (2001). *Journal Preventif Medicine, 5 th Edition*
- Bonder, R.B., Wagner M.B. (1994). *Functional Performance in Older Adults*. Philadelphia : FA Davis Company.
- Brick, L. (2011). *Bugar dengan Senam Aerobik*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Persada.
- Budiharjo, S. (2003). *Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Kekuatan Otot Wanita Lanjut*.
- Constantinides, P. (1994). *General Pathobiology*. Appleton & Lange.
- Darmojo dan Boedhi, R. (2004). *Buku Ajar Geriatri Ilmu Kesehatan Usia Lanjut*. Jakarta: FK-UI. Pp 7-18.
- Darmojo. (2000). *Geriatri*. Jakarta: Yudistira.
- Departemen Kesehatan RI. (1996). *Pengertian Kekuatan Otot*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Departemen Kesehatan RI. (1998). *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Kesehatan, Menteri Program I dan Menteri Pembinaan Program II*. Jakarta: EGC.
- Departemen Sosial RI. (2004). *Undang-undang Republik Indonesia No. 13, tahun 1998, tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*.
- Depkes RI. (2002). *Profil kesehatan Indonesia 2001 Menuju Indonesia sehat 2010*. Jakarta: Departemen Kesehatan RI.
- Ferdy. (2007). *Massa Otot dan Senam Sehat Indonesia pada Wanita Usia Lanjut*. FK UNDIP Semarang.
- Ganong W.F. (2005). *Review of medical physiology. 22nd ed*. Singapore: McGraw Hill.
- Guccione, A.A. (2000). *Geriatric physical therapy. 2nd edition*. Philadelphia: Mosby.

- Gunarto, Sigit. (2005). *Pengaruh latihan four square step terhadap keseimbangan pada lansia*. Tesis. Tidak dipublikasikan. Program Pendidikan Ilmu Kedokteran Fisik dan Rehabilitasi Medik. FKUI Jakarta.
- Indah, dkk. (2011). *Kekuatan Otot dan Mobilitas Usia Lanjut Setelah Latihan Penguatan Isotonik Quadriceps Femoris di Rumah*, Jakarta: Fakultas Kedokteran UI.
- Indra Lesmana. (2010). *Perbedaan Pengaruh Metode Latihan Beban Terhadap Kekuatan dan Daya Otot Biceps Brachialis Ditinjau dari Perbedaan Gender*, Jakarta : Fakultas Ilmu Kesehatan dan Fisioterapi Universitas Esa Unggul.
- Janssen, I., Heymsfield, S.B., Ross, R. (2002). *Low relative skeletal muscle mass (Sarcopenia) in older persons is associated with functional impairment and physical disability*. Journal of The American Geriatric Society. Volume 50.
- Kominfo/10/2009. Tentang : *Penyelenggaraan Melalui Sistem Jaringan oleh LPS Jasa Penyiaran Televisi*.
- Malasanos, L. (1990). *Health assessment, ed 4*. St Louis: Mosby.
- Malik, Saefudin. (2011). *Metodologi Penelitian Kesehatan Panduan Praktik Keperawatan Masyarakat*. Jakarta: CV.Trans Info Media.
- Miftahul Munir. (2010). *Hubungan Antara Senam Lansia (Senam Tera) dengan Kesegaran Jasmani pada Lansia di Posdaya Mahkota Sari Kelurahan Kingking Tuban, Tuban*.
- Nugroho, W. (2000). *Keperawatan gerontik*. Jakarta : EGC.
- Nugroho, W. (2012). *Keperawatan gerontik*. Jakarta : EGC.
- Nursalam. (2008). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*, Jakarta : Salemba Medika.
- Papalia, D.E., Olds, S.W., & Feldman, R.D. (2008). *Human Development*. Boston: MC Graw Hill
- Peraturan menteri komunikasi dan Informatika RI, No : 43/PER/M.
- Potter, P.A, Perry, A.G. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa : Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC. 2005
- Pudjiastuti Sri Surini, dkk. (2003). *Fisioterapi pada lansia*. Jakarta: EGC.

- Rybski M. (2004). *Kinesiologi for occupational therapy*. Slack Incorporated.
- Sastroasmoro, S., Ismail, S. (2011). *Penelitian Klinis.Edisi ke-3*. Jakarta: Sagung Seto.
- Suarti, Dkk. (2009).*Panduan praktik keperawatan*. Klaten: PT. Cipta Aji Parama.
- Suhardo, M.(2004). *Senam Bugar Lansia AWARA 2004*: Perwosi DIY.FK UGM. Yogyakarta.
- Tambunan, K.L. (2007).*Buku Ajar Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta:FK UI.
- Usia Tidak Terlatih di Yogyakarta, <http://digilib.Litbang.depkes.go.id/go.php?id=jpkbpbpk-gdl-res-2003-santosa-2097-lansia>, Dikutip tgl. 11.11.2013.
- Usman, H., Setiyadi, A.P. (2002) *Pengantar Statistika*.Jakarta:Bumi Aksara
- Utomo.(2010). *Hubungan Antara Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Anggota Gerak Bawah dengan Kemampuan Fungsional Lanjut Usia*, Surakarta.
- WHO. (2008).*Thecnical brief for Policy Maker*. Geneva: Switzerland.
- Widianti, A.T.& Proverawati, A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widyantoro.(2012). *Hubungan Antara Senam Lansia dengan Range Of Motion (ROM) Lutut pada Lansia di Kecamatan Pedurungan, Semarang*.
- Yunus.(2007). *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kesegaran Jasmani dan Respons Imun di PLN Distribusi Jawa Timur, Jawa Timur*.