

## DAFTAR PUSTAKA

- Agdila, Agik. (2012). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Aerobik Low Impact Dan Senam Body Language Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Kelompok Ibu-Ibu Pemula Di Karangasem Tahun 2012*. <http://download.portalgaruda.org/article.php>, diperoleh tanggal 25 November 2016.
- Budiono, Kodrad. (2015). *Amplikasi Senam Aerobic High Impact Dan Low Impact Terhadap Penurunan Presentase Lemak Tubuh Pada Kepala Sekolah Dasar Se-Kecamatan Banjarsari Surakarta*. Jurnal Ilmiah SPIRIT, ISSN; 1411-8319 Vol. 15 No. 1 Tahun 2015. <http://download.portalgaruda.org/article.php/Amplikasi/Senam/Aerobic/High/Impact/Dan/Low/Impact/terhadap/Penurunan/Persentase/Lemak/Tubuh/Pada/Kepala/Sekolah/Dasar/Se-Kecamatan/Banjarsari/Surakarta>, diperoleh 25 November 2016.
- Dewi, sofia rhosma. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik Edisi 1*. Yogyakarta: Deepublish.
- Fatmah. 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Jakarta: Erlangga.
- Petriwahyuni, Roza., Rahmalia, Siti., & Herlina. *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi*. <http://www.jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/download.pdf>, diperoleh tanggal 5 Desember 2016.
- Gusmitasari, Alfikadesna. (2014). *Pengaruh Terapi Do-In Shiatsu Massage Dan Gym Terhadap Risiko Cedera : Jatuh Pada Lansia Di Pstw Yogyakarta Unit Budhi Luhur*. [http://opac.unisayogya.ac.id/236/1/Alfikadesna/Gusmitasari2010102\\_01033Naskah/Publikasi.pdf](http://opac.unisayogya.ac.id/236/1/Alfikadesna/Gusmitasari2010102_01033Naskah/Publikasi.pdf), diperoleh tanggal 5 Desember 2016.
- Hamranani, Sri Sat Titi. (2016). *Efektifitas Senam Aerobik Low Impact Terhadap Penurunan Nyeri Sendi Di Ekstremitas Bawah Pada Lansia Di Dukuh Juwangi Tempursari Ngawen*. <http://ejournal.stikesmukla.ac.id/index.php/triage/article/view/185/183>, diperoleh 25 November 2016.
- Handayani, Luh Titi. (2014). *Buku Ajar Statistik Inferensial*.
- Lumbantobing. (2006). *Stroke Rencana Peredaran Di Otak*. Jakarta : FKUI.
- Maryam, Siti. (2013). *Pedoman Pencegahan Jatuh Bagi Lansia Di Rumah*. [https://www.academia.edu/10263004/Pedoman\\_Pencegahan\\_Jatuh\\_Bagi\\_Lansia\\_Di\\_Rumah.pdf](https://www.academia.edu/10263004/Pedoman_Pencegahan_Jatuh_Bagi_Lansia_Di_Rumah.pdf), diperoleh 23 November 2016.

- Maryam, R.S., Ekasari, M.F., Rosidawati., Jubaedi, A., & Batubara, I. (2008). *Mengenal Usia Lanjut Dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Munawwarah, Muthiah & Nindya, Parahitha. (2015). *Pemberian Latihan Pada Lansia Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dan Mengurangi Resiko Jatuh Lansia*. Jurnal Fisioterapi. Volume 15 Nomor 1, April 2015. <http://download.portalgaruda.org/article.php/article/Pemberian/Latihan/pada/Lansia/dapat/Meningkatkan/Keseimbangan/dan/Mengurangi/Resiko/Jatuh/Lansia.pdf>, diperoleh tanggal 30 November 2016.
- Nugroho, Wahjudi. 2008. *Keperawatan Gerontik Dan Geriatric Edisi 3*. Jakarta : EGC.
- Nurkuncoro, Irawan Damar. (2015). *Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul*. [http://Opac.Unisayogya.Ac.Id/NASKAH/PUBLIKASI\\_IRAWAN/DANAR/NK\\_201110201025.pdf](http://Opac.Unisayogya.Ac.Id/NASKAH/PUBLIKASI_IRAWAN/DANAR/NK_201110201025.pdf), diperoleh 23 November 2016.
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Edisi 3*. Jakarta: Salemba Medika.
- Oktariani. (2012). *Gambaran Status Gizi Pada Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha (Pstw) Budi Mulya 01 Dan 03 Jakarta Timur*. <http://lib.ui.ac.id/file/file/digital/Oktariyani.pdf>, diperoleh 1 Desember 2016.
- Pratiwi, A. (2015). *Pengaruh Senam Low Impact Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan Pada Peserta Sanggar Senam “Ono Aerobic” Di Salatiga*. <http://eprints.ums.ac.id/NASKAH/PUBLIKASI.Pdf>, diperoleh 25 November 2016.
- Putri, Riska Karina. (2014). *Pengaruh Senam Tai Chi Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Dan Penurunan Faktor Resiko Jatuh Pada Lanjut Usia*. <http://eprints.ums.ac.id/naskah/publikasi.pdf>, diperoleh 23 November 2016.
- Sari, Yulinda Permata. (2015). *Hubungan Tingkat Kemandirian Aktivitas Sehari-Hari Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Di PSTW Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul Yogyakarta*. <http://opac.unisayogya.ac.id/NASKAH.pdf>, diperoleh 25 November 2016.
- Soleha, Ainun. (2016). *Pengaruh Senam Bugar Lansia terhadap Keseimbangan Postural pada Lansia di Panti Karang Werdha Keramat Jaya Kecamatan Sumbersari Kabupaten Jember*. Jember: UM Jember.
- Suhartati, Catur dan Lutfi Nurdian Asnindari. (2013). *Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia Yang Mengikuti Senam Dengan Yang Tidak Mengikuti Senam*. Jurnal

Kebidanan dan Keperawatan. Vol. 9, No. 2, Desember 2013: 183-192. <https://www.google.co.id/Risiko/Jatuh/Pada/Lanjut/Usia/Yang/Mengikuti/Senam/Dengan/Yang/Tidak/Mengikuti/Senam/Jurnal/Kebidanan/dan/Keperawatan.pdf>, diperoleh 25 November 2016.

Stanley, M dan Beare, P. G. 2007. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik, Edisi 2*. Jakarta: Buku Kedokteran

Taufik, Nur. (2014). *Latihan Gerakan Senam Aerobic Low Impact*. <http://www.olahragakesehatanjasmani.com/latihan/gerakan/senamaerobic/low/impact.html>, diperoleh tanggal 5 Desember 2016.

UPT. (2016).

Utomo, Budi & Takarini, Nawangsasi. (2009). *Uji Validitas Kriteria Time Up And Go Test (Tug) Sebagai Alat Ukur Keseimbangan Pada Lansia*. Jurnal Fisioterapi Vol. 9 No. 2, Oktober 2009. <http://ejurnal.esaunggul.ac.id/index.php/Fisio/article/view/629>, di peroleh tanggal 31 Desember 2016.