

DAFTAR PUSTAKA

- Ardian, J., Solehah, N. Z., Isasih, W. D., & Jauhari, M. T. (2024). *Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Kadar Gula Darah Lansia Prediabetes di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Mandalika*. 5(4), 1–7.
- BPS. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. 1–288.
- Darsi, H. (2018). PENGARUH SENAM AEROBIC LOW IMPACT TERHADAP PENINGKATAN V02MAX. *Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Penigkatan Vo2Max*, 1, 42–51.
- Duwi Anita Sari, N., Teguh Kurniawan, S., Dwi Sulisetyowati, S., Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Kusuma Husada Surakarta, M., & Program Studi Keperawatan Program Sarjana Fakultas Ilmu Kesehatan, D. (2024). *Pengaruh Aktivitas Fisik (Senam Aerobic) Terhadap Perubahan Kadar Kolestrol Di Posyandu Lansia Desa Candisari Kabupaten Grobogan*.
- Ekayani, N. P. K., Meliati, L., & Irmayani, I. (2022). Penerapan Senam Seniorita (Senam Aerobik Low Impact Dan Senam Tera) Terhadap Pengurangan Keluhan Ibu Premenopause di Desa Karang Bayan Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 5(4), 457–462. <https://doi.org/10.29303/jpmpti.v5i4.2676>
- Fadilatunnisyah, F., Fakhirah S, R., Fasha, E. A., Putri, A. K., & Putri, D. A. J. D. (2024). Penggunaan Uji Wilcoxon Signed Rank Test untuk Menganalisis Pengaruh Tingkat Motivasi Belajar Sebelum dan Sesudah Diterima di Universitas Impian. *IJEDR: Indonesian Journal of Education and Development Research*, 2(1), 581–587. <https://doi.org/10.57235/ijedr.v2i1.1887>
- Fajar, J., & Pesihatu, S. (2023). *Senam lansia terhadap kemandirian melakukan aktifitas sehari-hari*. 2(2), 1–9.
- Ferawati, Zahro, F., & Hardianti, U. (2020). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan Darah Lansia Hipertensi. *Jurnal Ilmu Kesehatan MAKIA*, 10(2), 41–48. <https://doi.org/10.37413/jmakia.v10i2.3>
- Handayani Gusti Sri, K. A. (2022). *Peningkatan Program Pengembangan Kewirausahaan (Ppk) Pengusaha Muda Fakultas Ilmu Keolahragaan Melalui Pembinaan, Pelatihan, Dan Fasilitasi Menjadi Pengelola Sanggar Senam Aerobik, Senam Lansia, Dan Senam Hamil*.
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono, W. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah*

Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia), 8(2), 48–55.
<https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>

Herdayati, & Syahrial. (2019). Desain Penelitian Dan Teknik Pengumpulan Data Dalam Penelitian. *Journal GEEJ*, 7(2), 1–11.

Imam, N., April, I., Permatasari, H. D., & Arifin, M. I. (2024). Efektifitas Senam Aerobik Low Impact terhadap Penurunan Depresi pada Klien Skizofrenia di Wilayah Kerja Puskesmas Bantur Kabupaten Malang. *Scientific Journal of Nursing*, 1, 24–31.

Kementerian, Kesehatan, Republik, & Indonesia. (2019). profil kesehatan Indonesia 2019. In *Journal of Chemical Information and Modeling*.

Kusumo, M. P. (2020). Buku Pemantauan Aktivitas Fisik Mahendro Prasetyo Kusumo. In *Yogyakarta: The Journal Publishing*.

Lai, X., Bo, L., & Zhu, H. (2021). Akses Terbuka Pengaruh latihan ketahanan tungkai bawah terhadap kekuatan otot , kebugaran fisik , dan metabolisme pada pasien lanjut usia pra- lemah : uji coba terkontrol acak Machine Translated by Google. 1–10.

Lestari, L., & Ramadhaniyati. (2018). Buku Falsafah Dan Teori Keperawatan. In *Paper Knowledge . Toward a Media History of Documents*. PUSTAKA PELAJAR.

Lin, Y. T., Chen, M. C., Ho, C. C., & Lee, T. S. (2020). Relationships among leisure physical activity, sedentary lifestyle, physical fitness, and happiness in adults 65 years or older in Taiwan. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(14), 1–12. <https://doi.org/10.3390/ijerph17145235>

Maghfuroh, P. N., Marupa, W. R., Yuliadarwati, N. M., & Prastowo, B. (2024). Pengaruh Senam Triloka Terhadap Tingkat Kecemasan Lansia Di Griya Lansia Husnul Khatimah. *Jurnal Kesehatan Holistic*, 8(1), 26–35. <https://doi.org/10.33377/jkh.v8i1.183>

Mardiatun, Wisnu Andrayani, Sri Puja Warnis Wijayanti, & Sakyanandi. (2024). *Bima Nursing Journal Pengaruh Frekuensi Senam Aerobik Low Impact Terhadap Perubahan Tekanan*. 5(2), 153–162.

Marlia, T. (2024). *Hubungan Senam Lansia (Aerobic Low Impact) dengan Kualitas Tidur di Desa Muntur Indramayu*.

Miller, C. A. (2012). *Nursing For Wellness In Older Adults*. Library of Congress Cataloging-in-Publication Data.

Nadia, Sulistyawati, A., & Hutabarat, S. H. (2023). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Peningkatan Kualitas Tidur Pada Lansia Di Pantai Jompo

Yayasan Alkautsar. *Gudang Jurnal Multidisiplin Ilmu*, 1, 234–239.

Nashrullah, M., Fahyuni, E. F., Nurdyansyah, N., & Untari, R. S. (2023). Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data). In *Metodologi Penelitian Pendidikan (Prosedur Penelitian, Subyek Penelitian, Dan Pengembangan Teknik Pengumpulan Data)*. <https://doi.org/10.21070/2023/978-623-464-071-7>

New England Research Institutes. (2020). PASE Physical Activity Scale for the Elderly Administration and Scoring Instruction Manual. *BMC Geriatrics*, 21(6), 383.

Noor, C. A., & Merijanti, L. T. (2020). Hubungan antara aktivitas fisik dengan fungsi kognitif pada lansia. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(1), 8–14. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2020.v3.8-14>

Nuzulia, A. (2015). Senam Aerobik. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.

Oktara, B. (2017). Cabang Olahraga Senam. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952.

Pradono, J., Hapsari, D., Supardi, S., & Budiarto, W. (2018). Buku Panduan Manajemen Penelitian Kuantitatif. In *Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan* (Vol. 53, Issue 9). www.journal.uta45jakarta.ac.id

Regita, A. P., & Hidayat, F. R. (2020). Literature Review : Pengaruh Senam Lansia terhadap Kemandirian dalam Activity Of Daily Living di Panti Werdha. *Borneo Student Research*, 2(1), 49–56.

Riyanto, P., Koten, Y. C., & Lahinda, J. (2022). Senam Lansia Dalam Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Pendidikan Dan Kebudayaan (JURDIKBUD)*, 2(3), 314–319. <https://doi.org/10.55606/jurdikbud.v2i3.671>

Roflin, E., Liberty, A. I., & Pariyana. (2021). *POPULASI, SAMPEL, VARIABEL Dalam Penelitian Kedokteran*. PT. Nasya Expanding Management.

Romana, I., Fariday, D., & Dkk. (2022). *Keperawatan Gerontik*. CV. Media sains Indonesia.

Saelan et al. (2020). *Efek Senam Lanjut Usia Terhadap Peningkatan Aktifitas Fisik Lanjut Usia Di Dusun Bonorejo Kelurahan Plesungan*. 10(1), 17–22.

Sarwono, A. E., & Handayani, A. (2021). Metode Kuantitatif. In *Metode Kuantitatif* (Issue 1940310019).

Sitanggang. (2021). *Keperawatan Gerontik*.

Suryani, A. I., K, S., & Mursalam, M. (2019). Pengaruh Penggunaan Metode Mind Mapping terhadap Hasil Belajar Ilmu Pengetahuan Sosial Murid Kelas V SDN no. 166 Inpres Bontorita Kabupaten Takalar. *JKPD (Jurnal Kajian Pendidikan Dasar)*, 4(166), 741–753.

Wang, C., Lin, H., Li, S., Chen, C., Wang, H., & Fodon-ludeña, A. (2024). *Machine Translated by Google perawatan kesehatan Norma Kebugaran Fungsional Lansia yang Tinggal di Komunitas Orang Dewasa di Pedesaan Selatan Taiwan : Sebuah Studi Lintas Seksi Machine Translated by Google*.

Wicaksono, A. (2021). *Buku Aktivitas Fisik dan Kesehatan* (Issue July).

Wulandari, S. R., Winarsih, W., & Istichomah, I. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan Dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia Di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58–61. <https://doi.org/10.55426/pmc.v2i2.258>

Yudho, F. H. P., Aryani, M., Rahadian, A., Afriyudi, A. R., & Pratama, A. K. (2020). Tingkat Persepsi dan Ketertarikan Masyarakat Dalam Aktivitas Fisik Berirama Dalam Menjaga Kebugaran Fisik. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 128–136. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.28160>

Yuliadarwati, N. M., Agustina, M., Rahmanto, S., Susanti, S., & Septyorini. (2020). Gambaran Aktivitas Fisik Berkorelasi Dengan. *Jurnal Sport Science*, 4681, 107–112.

Yulistanti., Y. (2023). Keperawatan Gerontik. In *Angewandte Chemie International Edition*, 6(11), 951–952. (Vol. 1, Issue April).