

DAFTAR PUSTAKA

- Akbar, Fredy, Darmiati Darmiati, Farmin Arfan, and Andi Ainun Zanzadila Putri. 2021. “Pelatihan Dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia Di Kecamatan Wonomulyo.” *Jurnal Abdidas* 2(2):392–97.
- Akbar, Kun Tri Jumatmaja Candra. 2017. “Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kebugaran Jasmani Lansia Di Desa Tambakreja, Kecamatan Kedungreja Kabupaten Cilacap Tahun 2017.”
- Armiyati, Y., Soesanto, E., & Hartiti, T. (2014). *Pemberdayaan Kader Posbindu Lansia Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Lansia di Desa Kangkung Demak*. In *Prosiding Seminar Nasional & Internasional*.
- Astriana, A., & Evrianasari, N. (2020). *Hubungan Pengetahuan dengan Keterampilan Kader dalam Menimbang Bayi dan Balita di Wilayah Kerja Puskesmas Natar Lampung Selatan*. *Jurnal Kebidanan Malahayati*, 5(4), 333-337.
- Astuti, Ni Luh Seri. 2019. “Hubungan Kebiasaan Minum Alkohol (Tuak) Dengan Penyakit Rheumatoid Arthritis Pada Lansia Di Puskesmas Kubu II.”
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2021*.
- Departmen Kesehatan RI. 2005. *Pedoman Pembinaan Kesehatan Usia Lanjut Bagi Petugas Kesehatan*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Fatmah, SKM, MSc. 2011. *Gizi Kebugaran Dan Olah Raga*. Bandung: Lubuk Agung.
- Ghomim, Saudail. 2017a. “Hubungan Antara Kebugaran (Six Minute Walking Test) Dengan Aktivitas Fisik, Status Gizi, Asupan Nutrisi, Status Kesehatan, Dan Perilaku Merokok Pada Calon Jamaah Haji Di Desa Merjosari.” Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Ciputat.
- Ghomim, Saudail. 2017b. “Hubungan Antara Kebugaran (Six Minutes Walking Test) Dengan Aktivitas Fisik, Status Gizi, Asupan Nutrisi, Status Kesehatan Dan Perilaku Merokok Pada Calon Jamaah Haji Di Desa Mojosari; 2017 (Cited 14 Oct 2018).” Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta, Jakarta.
- Ianto, Djoko Pekik I. 2006. “Bugar & Sehat Dengan Berolahraga.” Yogyakarta: Andi Offset.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 2012. *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.

- Kementerian Kesehatan RI, Direktorat Jenderal Kesehatan Masyarakat. 2016. *Buku Kesehatan Lanjut Usia*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kodir, K., Margiyati, M., Ningrum, T. F., & Amalia, D. (2020). *Pengaruh Kombinasi Terapi Relaksasi Progresif & Musik Keroncong Terhadap Insomnia Pada Lansia Di Posyandu Setya Manunggal III Kabupaten Semarang*. *Jurnal Keperawatan Sisthana*, 5(2), 46–51.
- Komisi Nasional Lanjut Usia Jakarta. 2010. *Pedoman Pelaksanaan Posyandu Lanjut Usia*. Jakarta.
- Lengkong, George, Sylvia R. Marunduh, and Herlina IS Wungow. 2016. “*Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kebugaran Jantung Paru Di Panti Werdha Bethania Lembean.*” *EBiomedik* 4(2).
- Misnaniarti. (2017). *Analisis Situasi Penduduk Lanjut Usia Dan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Di Indonesia*.
- Notoatmodjo, S. 2012. *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nuraeni, Riri, Mohammad Rizki Akbar, and Cice Tresnasari. 2019. “*Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Fisik Pada Lansia Berdasar Atas Uji Jalan 6 Menit.*” *Jurnal Integrasi Kesehatan & Sains* 22:121–25.
- Pemerintah Provinsi Jawa Timur. 2007. *Peraturan Daerah Provinsi Jawa Timur Nomor 5 Tahun 2007 Tentang Kesejahteraan Lansia*.
- Pratama, E., Z, M., & Lestari, W. (2023). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Desa Tanjung Kecamatan Hampanan Rawang Kota Sungai Penuh*. *Journal on Education*, 5(4), 13465-13476.
- Prawirohardjo, Sarwono. 2012. *Pelayanan Kesehatan Maternitas dan Neonatal*. Jakarta: PT. Bina Pustaka.
- Prawoto, Edy, Raudhotun Nisak, and Tri Admadi. 2021. “*Pemberdayaan Kader Posyandu Dalam Meningkatkan Kesehatan Lansia Melalui Senam Lansia.*” *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Cahaya Negeriku* 1(01):10–16.
- Presiden Republik Indonesia. (1998). *Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia*.
- Rahmiati, Cut, and Cut Irma Zurijah. 2020. “*Pengaruh Senam Lansiaia Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi.*” *Penjaskesrek Journal* 7(1):15–28.
- Rauf, S., Malawat, and M. Zahir. 2021. *Pandu Lansia (Buku Pegangan Bagi Kader Posyandu Lansia)*. Yayasan Penerbit Muhammad Zaini.

- Romadhon, B., & Sugiarto, S. (2019). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran, Lemak Tubuh Dan Kekambuhan Nyeri Sendi Pada Lansia*. Journal of Sport Science and Fitness, 5(2), 123-130.
- Terry, G. R. 1972. *Principles of Management*
- Utari, Eka Fitria Ari, and Wiwik Yunitaningrum. 2015. “*Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma*.” Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa 4(9).
- Wahyuni, Ni Putu Dewi Sri. 2015. “*Lansia Sehat Dan Bahagia Dengan Senam Bugar Lansia*.”
- Widiastuti, A., Wibawa, A., Handari, I. S., & Sutadarma, I. W. (2016). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kebugaran Fisik Pada Kelompok Lansia Perempuan Di Desa Dauh Puri Kauh Denpasar Barat*. Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia, 5(1), 24-27.
- Xiao, Zhigang, and Gang Li. 2021. “*The Effect of Wuqinxi Exercises on the Balance Function and Subjective Quality of Life in Elderly, Female Knee Osteoarthritis Patients*.” American Journal of Translational Research 13(6):6710.