

DAFTAR PUSTAKA

- Anik Anwar. 1984. *Ringkasan Biologi*. Bandung: Ganeca Exact Baranas.1989.
Pengetahuan Dasar Pelatih Senam Sehat Indonesia. Semarang. Baranas.
1989. *Senam Sehat Indonesia*. Jakarta
- Arikunto, S. (2016). *Manajemen Penelitian Edisi Revisi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- BKKBN. 1996. *Materi Penyuluhan Bina Keluarga Lansia*.
- Depkes RI. 1991. *Buku Pedoman Bagi LKMD Dalam Promosi Posyandu*.
Semarang
- Emma S. Wirakusumah. 2015. *Tetap Bugar Di Usia Lanjut*. Jakarta: Trubus
Agriwidya
- Gibson, John. 2014. *Fisiologi Untuk Kedokteran*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka
Utama
- 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>
- Indrayogi, I., & Nurhayati, M. (2020). Pengaruh Latihan Senam Sehat Indonesia
Terhadap Peningkatan Kapasitas Paru-Paru Bagi Lansia Di Universitas
Majalengka. *Jurnal Educatio Fkip Unma*, 6(2), 419-424.
- Kusumawati, M. (2015). *Penelitian Pendidikan Penjasorkes*. Bandung: Alfabeta.
- Oktia Woro Kasmini Handayani. 2013. *Praktikum dan Keterampilan Pendidikan
Kesehatan*. Semarang: UNES
- Pamungkas, M. R. (2016). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Kualitas
Hidup Lansia Usia 60 Tahun Keatas di Posyandu Lansia Karang Werdha
Kedurus Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 06(2), 2–5.
- Pearce, Evelyn.C. 2014. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*.
Jakarta:PT.Gramedia Pustaka Utama
- R. Boedhi-Darmojo dan H. Hadi Martono. (Eds.)2014. *Geriatri*. Jakarta: Balai
Penerbit FKUI
- Sugiyanto dan Sujdarwo. 2013. *Perkembangan Motorik*. Jakarta: Depdikbud
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Dan Kualitatif Dan R&D*
(Cetakan 50 ke). Bandung: Alfabeta.
- Sutrisno Hadi. 1988. *Statistik*. Yogyakarta: Andi Offset

Syaifuddin. 2015. Anatomi Fisiologi untuk Mahasiswa Keperawatan Edisi 3.
Jakarta: EGC

W.J.S Poerwadarminta. 1984. Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai
Pustaka