

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah, L. M. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Bandiyah, Siti. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Muha Media.
- Cahyoko dan Sudijandoko. 2016. Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Keseimbang Dinamis pada Wanita Usia 60-70 Tahun *Club Lansia Angrek Karangpilang Kota Surabaya*. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. Vol: 4. Nomor 1.
- Cosman. 2009. *Osteoporosis Paduan Lengkap agar Tulang Anda Tetap Sehat*. Yogyakarta: B Frist.
- Davies, Kim. 2007. *Buku Pintar Nyeri Lutut dan Otot*. Terjemahan oleh Dina Mardiana. 2007. Jakarta: Erlangga
- Gwilyan, S E., Pollard, T C B., & Carr, A B. 2008. Understanding Pain in Osteoarthritis. *The Journal of Bone and Joint Surgery*, 90-B (3): 280-287
- Irfan Muhammad. 2012. *Fisioterapi Bagi Insan Strok*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Kemenpora. 2010. Statistik Kebugaran 2010 dari: <http://www.kemeporaRI.go.id/diakses> 05 Mei 2018
- Listyarini. 2011. Usaha Pemberdayaan Lansia Secara Fisik Melalui Program Pelatihan Senam Lansia Bugar (SLB). *Jurnal Inotek*. Vol: 15. Nomor 1.
- Marlina, Theresia Titin. 2015. Efektifitas Latihan Lutut terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pasien Osteoarthritis Lutut di Yogyakarta. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*. Vol : 2. Nomor 1.
- Mauk, K.L. 2010. *Gerontologi Nursing Competiencies for Care*. Sudbury: James and Barlett Publisher.
- Mekayati, dkk. 2015. Optimalisasi Kelenturan (Flexibility), Keseimbangan (Balance) dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia Secara Instan dengan Menggunakan "Secret Method". *Jurnal Virgin*. Vol: 1. Nomor 1.
- Muftih dan Siyoto. 2016. *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Munawwarah dan Nindya. 2015. Pemberian Latihan pada Lanisa Dapat Meningkatkan Keseimbangan Dan Mengurangi Resiko Jatuh. *Jurnal Fisioterapi*. Vol: 15. Nomor 1.
- Noor, Z. 2014. *Buku Ajar Osteoporosis: Patofisiologi dan Peran Atom Mineral dalam Manajemen Terapi*. Jakarta: Salemba Medika.

- Pebriana, Raiana. 2017. Pengaruh Penambahan Core Stability Exercise Pada 12 Balance Exercise Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Lansia. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Perdaningsih. 2011. Pengaruh Senam Osteoporosis Terhadap Peningkatan Keseimbangan Lansia. *Skripsi*. Politeknik Kesehatan Surakarta.
- Pertiwi, Anggreini P. 2017. *Perbedaan Pengaruh Pemberian Senam Osteoporosis Dan Senam Yoga Terhadap Keluhan Nyeri Lutut Pada Lansia Di Posyandu Lansia Senja Bahagia RW XXV Jebres, Surakarta*. Skripsi: STIKES Aisyiyah Surakarta.
- Prasetya, dkk. 2015. Pengaruh Pemberian Susu yang Difortikasi (Kalsium dan vitamin D) dan Senam Osteoporosis Terhadap Kepadatan Tulang pada Wanita Pra Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Banyuanyar Kabupaten Sampang. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*. Vol: 4. Nomor 1.
- Priyoto. 2016. *Nursing Intervention Classification (NIC) dalam Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Salemba Medika.
- Pudjiastuti dan Utomo. 2009. *Fisioterapi pada Lansia*. Jakarta: Kedokteran EGC.
- Ramandani. 2010. Faktor-Faktor Resiko Osteoporosis dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. Vol: 4. Nomor 2.
- Rusmawadi, dkk. 2014. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Sumintarsih. 2009. *Kebugaran Jasmani untuk Usia Lanjut*. Yogyakarta: UPN Veteran.
- Sunaryo, dkk. 2014. Fraktur Akibat Osteoporosis. *Jurnal e-CliniC (eCI)*. Vol: 2. Nomor 2.
- Sunaryo, dkk. 2016. *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Andi.
- Ummah dan Rahman. 2016. Hubungan Senam Osteoporosis dengan Kejadian Osteoporosis pada Peserta Senam di Rumah Sakit Islam Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. Vol: 9. Nomor 2.
- Viktor. 2009. Latihan Untuk Osteoporosis dari: [http://www.okezone.com/diakses tanggal 04 Mei 2018](http://www.okezone.com/diakses_tanggal_04_Mei_2018).
- Widianti, Tri Anggriyani dan Proverawati, Atikh. 2010. *Senam Kesehatan Aplikasi Senam Untuk Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widyastuti, dkk 2016. Hubungan Pengetahuan Lansia Tentang Osteoporosis Terhadap Pelaksanaan Senam Lansia. *Jurnal Kesehatan*. Vol: 2. Nomor 3.

Zhang, Shao-Lan; Liu, Hong-Qi; Xu, Xiao-Zu; Zhi, Juan; Geng, Jiao-Jiao; Chen, Jin. 2013. Effects of Exercise Therapy on Knee Joint Function and Synovial Fluid Cytokine Levels in Patients With Knee Osteoarthritis. *Molecular Medicine Reports*. Vol: 7.