

DAFTAR PUSTAKA

- A'la, N., Fitria, N., dan Suryawati, I. (2021) 'Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia', *Jurnal Assyifa' Ilmu Keperawatan Islami*, 6(2), pp. 1–10. Available at: <https://doi.org/10.54460/jifa.v6i2.13>.
- Akbar, M. (2019) 'Kajian Terhadap Revisi Undang-Undang No.13 Tahun 1998 Tentang Kesejahteraan Sosial Lanjut Usia', *Jurnal Mimbar Kesejahteraan Sosial*, 2(2), pp. 30–39. Available at: [http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/jmks/article/view File/10605/7130](http://journal.uin-alauddin.ac.id/index.php/jmks/article/view/File/10605/7130).
- Alkhatami., Alshehre., Price., dan Brizzolara. (2021) 'Reliability and validity of the functional movement screenTM with a modified scoring system for young adults with low back pain', *International Journal of Sports Physical Therapy*, 16(3), pp. 620–627. Available at: <https://doi.org/10.26603/001c.23427>.
- Aminurrahman, F., Hassannah, H., Humaira, I., Alharfian, K.F., Ummami, L., Kurniawati, N., Sudarsono, .A., Achwan. (2022) 'Edukasi Dan Latihan Feldenkrais Dapat Menurunkan Nyeri Akibat Nyeri Punggung Bawah Pada Lansia Di Desa Lulut Rt/Rw 001/005', 1(1), pp. 64–71.
- Anggraini, Y.W., Priasmoro, D.P., Aminah, T. (2022) 'Gambaran Pengendalian Emosi Lansia dalam Lingkungan Padat Penduduk Perum Gardenia Kabupaten Malang', *Nursing Information Journal*, 1(2), pp. 42–47. Available at: <https://doi.org/10.54832/nij.v1i2.211>
- Ayu, N.R.I., Aran, M.L.B., Baba, W.N., Setiawati, W.B., Bata, I.M., Sulistiyawati., Vianitati, P., Wijayanti, A.R., Ulfameytilia, E. dan P, D.M. (2021) *Keperawatan Gerontik dan Permasalahannya*. Edited by Risnawati. duta media publishing. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/KEPERAWATAN_GERONTIK_LANSIA_DAN_PERMASAL/bnldEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1.
- Boroh, Z. dan Rizki Amallia, F. (2022) 'Manfaat Senam Lansia Untuk Mengurangi Gangguan Tidur Insomnia Pada Lansia', *Jurnal Manajemen dan Administrasi Rumah Sakit Indonesia (MARS)*, 6(1), pp. 23–39. Available at: <https://doi.org/10.52643/marsi.v6i1.2160>.
- BPS (2021) 'Statistik penduduk Lanjut Usia 2021', in. Available at: <https://www.bps.go.id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>.
- BPS (2022) Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kabupaten Boyolali (Jiwa), 2021, Badan Pusat Statistik Kabupaten Boyolali. Available at: <https://boyolalikab.bps.go.id/indicator/12/589/1/jumlah-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kabupaten-boyolali.html> (Accessed: 30 January 2023).
- Damayanti, R. dan S, H. (2022) 'Senam *Aerobic Low Impact* dan Slow Deep Breathing (SDB) terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi', *Jurnal Keperawatan Silampari*, 5(2), pp. 781–788. Available at: <https://doi.org/10.31539/jks.v5i2.3082>.
- Darsi, H. (2018) 'Pengaruh Senam *Aerobic Low Impact* terhadap Peningkatan V_{O2}max', *Gelandang Olahraga: Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga (JPJO)*, 1(2), pp. 42–51. Available at: <https://doi.org/10.31539/jpjo.v1i2.134>.
- Djoar, R.K. dan Anggraini, A.P.M. (2022) 'GERIATRI 2', in. <https://www.google.co.id/search?hl=id&gbpv=1&dq=geriatri+2&pg=PA117&printsec=frontcover&q=inpublisher:%22Syiah+Kuala+University+Press%22&tbm=bks&sa=X&ved=2ahUKEwiw18LkIP9AhUyUGwGHVEoBC4QmxMoAHoECCAQAgsxsrf=AJOqlzUSltjVxBqf6Hu5HW-XkWtjxpEVg:167576330Syi>. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Geriatri_2/PpRfEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=1&dq=geriatri+2&pg=PA117&printsec=frontcover.

- Dwijayanti, K. dan Firdaus, M. (2022) 'Pengaruh Senam Aerobik High Impact dan Low Impact terhadap Kadar Lemak pada Karang Taruna Putra', *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 8(2), pp. 407–413.
- Gusvominesia, W.. dan WildaWells. (2019) 'Penurunan Persentase Lemak Tubuh Peserta Senam Setelah Latihan Aerobik Multi Impact', 2, pp. 321–328.
- Hasmiati., dan Rusli .M. (2022) 'Pengaruh Latihan Senam *Aerobic Low Impact* Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Klub Jantung Sehat Alfa Farma', 3(3), pp. 120–130.
- Hijriana, I., dan Sari, N. (2022) 'Efektivitas *aerobic* exercise terhadap status kardiovaskular lansia pada masa pandemi Covid-19', 46(2), pp. 229–239.
- Kardi, I.S., Nasri., Ibrahim., dan Nopiyanto .Y.E. (2022) 'Penerapan aktivitas fungsional rekreasi pada masa new normal untuk menjaga kesehatan lanjut usia', Penerapan aktivitas fungsional rekreasi pada masa new normal untuk menjaga kesehatan lanjut usia, 3(3), pp. 191–195.
- Kiik, S.M., Sahar, J. dan Permatasari, H. (2018) 'Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan', *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), pp. 109–116. Available at: <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>.
- Lina, R.K., Fratidhina, Y. dan Trioclarise, R. (2022) 'Program Pelaksanaan Senam Aerobik Secara', 1(1), pp. 23–29.
- Listiarini, D. (2021) 'Efek konsumsi kafein dan , senam , aerobik , terhadap indeks , massa tubuh , persentase , lemak , tubuh dan kadar kolesterol darah , pada perempuan', *Jurnal Keperawatan [Preprint]*. Available at: https://eprints.uny.ac.id/63284/1/fulltext_dian_listiarini_19711251068.pdf.
- Miasa, N.W.N.P., Wibawa, A. dan Dewi, N.N.A. (2020) 'Hubungan Antara Senam Lansia Dan Kualitas Tidur Lansia Di Kabupaten Badung', *Sport and Fitness Journal*, 8(3), p. 158. Available at: <https://doi.org/10.24843/spj.2020.v08.i03.p08>.
- Mitchell, U.H., Jhonson, A.W., Vwhrs, P.R., Feland dan B., Hilton, S.C. (2016) 'Performance on the Functional Movement Screen in older active adults', *Journal of Sport and Health Science*, 5(1), pp. 119–125. Available at: <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2015.04.006>.
- Nugraheningsih, G. dan Saputro, Y.A. (2020) 'Hasil Pengabdian Pada Masyarakat Pelatihan Senam Aerobik Untuk Meningkatkan Kebugaran Jasmani', *KoPeN ...*, pp. 108–111. Available at: http://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/view/1087%0Ahttps://ejurnal.mercubuana-yogya.ac.id/index.php/Prosiding_KoPeN/article/download/1087/663.
- Pegram, T. (2020) 'Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan, Persentase Lemak Tubuh Dan Peningkatan Massa Otot', 20(2), pp. 88–95.
- Physiopedia. Functional Movement Screening. Available at: https://www.physio-pedia.com/Functional_Movement_Screen_%28FMS%29 (Accessed: 30 January 2023).
- Prakoewa, F.R.S. dan Sari, W.A. (2020) 'Penuaan Kulit dan Terapi yang Aman Bagi Geriatri', *Jurnal Sains dan Kesehatan*, 3(1), pp. 242–247.
- Prianthara, I.M.D., Paramurthi, I. P. dan Astrawan, I.P. (2021) 'Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kualitas Tidur Dan Fungsi Kognitif Pada Kelompok Lansia Dharma Sentana, Batubulan', *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(2), p. 110. Available at: <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i2.628>.
- Pristianto, A., Susilo, T.E. dan Setiyaningsih, R. (2018) 'Penerapan Functional Movement Screening (FMS) Untuk Pencegahan Cidera Olahraga Pada Komunitas Kalistenik Solo Application of

Functional Movement Screening (Fms) for Sport’, The 8th University Research Colloquium 2018 Universitas Muhammadiyah Purwokerto, pp. 267–271.

- Rahayu, E.D. (2022) *Senam Aerobic Low Impact* dalam meningkatkan kemampuan endurance pada usia 60 – 75. Universitas Binawan. Available at: <https://repository.binawan.ac.id/2041/>.
- Sarah, M., Astuty, M., Ginting. dan D.B. (2022) ‘Jurnal Peduli Masyarakat’, Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat (JPKM) - Aphelion, 3(September), pp. 207–212. Available at: <https://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>
- Setiyorini, E. dan Wulandari, ning arti (2018) *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif*. cetakan 1. media nusa creative. Available at: https://www.google.co.id/books/edition/Asuhan_Keperawatan_Lanjut_Usia_dengan_Pe/mMVGEAAAQBAJ?hl=id&gbpv=0
- Shalahuddin, I., Maulana, I., Eriyani, T. dan Nurrahmawati, D. (2022) ‘Latihan Fisik Untuk Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia: Literatur Review’, Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ), 10(4), pp. 739–754.
- Shim, Y.J., Choi, H.S. dan Shin, W.S. (2019) ‘*Aerobic* training with rhythmic functional movement: Influence on cardiopulmonary function, functional movement and quality of life in the elderly women’, Journal of Human Sport and Exercise, 14(4), pp. 748–756. Available at: <https://doi.org/10.14198/jhse.2019.144.04>
- Sonhaji (2023) ‘Pengaruh Senam Aerobik Dan Senam Kebugaran Jasmani Terhadap Kualitas Tidur Lansia’, 7(1), pp. 11–16.
- Suhartiningih, S., Cahyono, W. dan Egho, M. (2021) ‘Pengaruh Senam Kegel Terhadap Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Balai Sosial Lanjut Usia Mandalika Mataram’, JISIP (Jurnal Ilmu Sosial dan Pendidikan), 5(3), pp. 268–273. Available at: <https://doi.org/10.36312/jisip.v5i3.2170>.
- Syamsi, N. dan Asmi, A.S. (2019) ‘Gambaran Tingkat Pengetahuan Lansia Terhadap Hipertensi Di Puskesmas Kampala Sinjai’, Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 7(1), pp. 17–21. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v7i1.65>.
- Widjayanti, Y., Silalahi, V. dan Merrianda, P. (2019) ‘Pengaruh Senam Lansia *Aerobic Low Impact* Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi’, Jurnal Keperawatan Muhammadiyah, 4(2), pp. 137–142. Available at: <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3167>.
- Yanti, B., Priyanto, H. dan Zulfikar, T. (2020) ‘Sosialisasi waspada infeksi corona virus pada lansia di Panti Jompo Rumoh Seujahtra Geunaseh Sayang, Dinas Sosial Aceh’, MARTABE Jurnal Pengabdian Masyarakat, 3(1), pp. 67–72.
- Zainudin, F. dan N.A. (2018) ‘Penyuluhan kebugaran jasmani masyarakat melalui senam aerobik dikelurahan desan gares kabupaten lombok barat’, 52010.1801, 2(1), p. 2301004.5201. Available at: <https://lombokbaratkab.bps.go.id/publication/2018/05/31/7733169433e31b21168fbc04/statistik-ketenagakerjaan-kabupaten-lombok-barat-2017.html>