

## DAFTAR PUSTAKA

1. Bandiyah S. Lanjut usia dan keperawatan gerontik. Yogyakarta: Nuha Medika; 2009. p. 13-29.
2. Wijaya NK, Ulfiana E, Wahyuni SD. Hubungan karakteristik individu, aktivitas fisik, dan gaya hidup dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia [skripsi]. Surabaya: Universitas Airlangga; 2019.
3. World Health Organization (2018). Ageing and health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health> (diakses 22 April 2021).
4. Kemenkes RI (2013). Gambaran kesehatan lanjut usia di Indonesia. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/profil-kesehatan-indonesia/profil-kesehatan-indonesia-2013.pdf> (Diakses 22 Desember 2020).
5. Badan Pusat Statistik (2015). Survei penduduk antar sensus (Supas) 2015. <https://www.bps.go.id/publication/2016/11/30/63daa471092bb2cb7c1fada6/profil-penduduk-indonesia-hasil-supas-2015.html> (Diakses 7 April 2021).
6. Kholifah SN. Modul bahan ajar cetak keperawatan gerontik. Jakarta: Pusdik SDM Kesehatan; 2016. p. 3-25.
7. Pamungkas MR. Pengaruh senam bugar lansia terhadap kualitas hidup lansia usia 60 tahun ke atas di posyandu lansia Karang Werdha Kedurus Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2016;6(2):254–7.
8. Lubis HM, Sulastri D, Afriwardi A. Hubungan indeks massa tubuh dengan ketahanan kardiorespirasi, kekuatan dan ketahanan otot dan fleksibilitas pada mahasiswa laki-laki Jurusan Pendidikan Dokter Universitas Andalas Angkatan 2013. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015;4(1):142–50.
9. Kementrian Kesehatan RI (2014). Pedoman gizi olahraga dan prestasi. <http://r2kn.litbang.kemkes.go.id:8080/handle/123456789/75455> (Diakses 4 Januari 2021).
10. Mardius A, Astuti Y. Pengaruh senam lansia terhadap kebugaran jasmani warga perumahan Pondok Pinang kelurahan Lubuk Buaya kecamatan Koto Tangah kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*. 2017;1(3):147.

11. Ghomim S. 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 Mojosari [skripsi]. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah; 2017.
12. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan (2013). Riset kesehatan dasar 2013. <https://pusdatin.kemkes.go.id/> (Diakses 4 Januari 2021).
13. Kementerian Kesehatan RI (2018). Buku saku pemantauan status gizi tahun 2017. <https://kesmas.kemkes.go.id/assets/> (Diakses 20 Januari 2021).
14. Dinas Kesehatan Provinsi Sumatera Barat (2017). Profil kesehatan provinsi Sumatera Barat tahun 2016. <https://sumbar.bps.go.id/publication/> (Diakses 20 Januari 2021).
15. Nudwinringtyas N, Alwi I, Yunus F. Kesahihan dan keandalan uji jalan 6 menit pada lintasan 15 meter. *Media Litbangkes*. 2018;28(2):131–6.
16. Kementerian Kesehatan RI (2017). Petunjuk teknis penggunaan buku kesehatan lanjut usia. <https://kesga.kemkes.go.id/assets/file/pedoman/> (Diakses 9 Maret 2021).
17. Nugroho K, Mulyadi, Masi GNM. Hubungan aktivitas fisik dan pola makan dengan perubahan indeks massa tubuh pada mahasiswa semester 2 program studi ilmu keperawatan fakultas kedokteran. *E-journal Keperawatan*. 2016;4(2):1–5.
18. Nurjannah C, Rahfiludin MZ, Kartini A. Hubungan asupan makronutrien, indeks massa tubuh (IMT) dan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2018;6(5):317–25.
19. Sari RK, Hadi JP, Wijyaningrum L. Hubungan antara indeks massa tubuh dan tingkat kebugaran jasmani dengan mengukur VO2 maks pada nelayan penyelam di Kelurahan Kedung Cowek Surabaya. *Hang Tuah Medical Journal*. 2019;16(2):196–203.
20. Nugraheni SW. Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kebugaran jasmani pada lansia di panti wredha dharma bhakti Surakarta. *Ilmiah Rekam Medis dan Informatika Kesehatan*. 2013;3(1):22–32.
21. Prasetio E, Sutisyana A, Ilahi BR. Tingkat kebugaran jasmani berdasarkan indeks massa tubuh pada siswa SMP negeri 29 Bengkulu Utara. *Jurnal*

- Ilmiah Pendidikan Jasmani. 2017;1(2):86–91.
22. Dinas Kesehatan Kota Padang (2020). Profil kesehatan tahun 2019. <https://dinkes.padang.go.id/profil-kesehatan-tahun-2019> (Diakses 22 April 2021).
  23. Zelvyva PVA. Hubungan status gizi terhadap kebugaran lansia di paguyuban senam karang weda jambangan Surabaya. *Jurnal Kesehatan Olahraga*. 2014;2(2):1–8.
  24. Dewi SR. Buku ajar keperawatan gerontik. Yogyakarta: Deepublish; 2015. p. 4-12.
  25. Akbar F, Eatall K. Gambaran nutrisi lansia di desa Banua Baru. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*. 2020;11(1):1–7.
  26. Teymoortash A, Halmos GB, Silver CE, Strojan P, Haigentz M, Rinaldo A, et al. On the need for comprehensive assessment of impact of comorbidity in elderly patients with head and neck cancer. *European Archives of Oto-Rhino-Laryngology*. 2014;271(10):2597–600.
  27. Setiati S, Harimurti K, Govindra R. Proses menua dan implikasinya. In: Sudoyo A, Setiyohadi B, Alwi I, Simadibrata M, Setiyati S, editor. *Buku ajar ilmu penyakit dalam*. Edisi V. Jakarta: Pusat Penerbitan Departemen Ilmu Penyakit Dalam Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia; 2009. hal. 3669–79.
  28. Prabowo E. Pengaruh kinesio taping terhadap peningkatan fleksibilitas pada orang lanjut usia (Lansia). *Jurnal Fisioterapi dan Rehabilitasi*. 2020;4(1):49–53.
  29. Alza Y. Hubungan hiperglikemia dengan kadar glyceraldehyde-3-phosphate dehydrogenase (GAPDH) pada penderita diabetes melitus tipe 2. *Jurnal Photon*. 2013;4(1):19–26.
  30. Syaifudin M. Perubahan molekuler gen penekan tumor p-53 akibat pajanan radiasi pengion. *Jurnal Forum Nuklir*. 2012;6(1):20–8.
  31. Lange J, Grossman S. *Theories of aging*. Burlington: Jones & Barlett Learning; 2014. p. 42-59.
  32. Maryam RS, Ekasari MF, Rosidawati, Jubaedi A, Batubara I. *Mengenal usia lanjut dan perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika; 2008. p. 6-27.

33. Effendi AD, Mardijana A, Dewi R. Hubungan antara aktivitas fisik dan demensia pada lansia di UPT pelayanan sosial lanjut usia Jember. E-journal Pustaka Kesehatan. 2014;2(2):332–6.
34. Sherwood L. Human physiology: from cells to systems. USA: Cengage Learning; 2016. p. 321-48.
35. Hasan MN. Faktor-faktor yang memengaruhi depresi pada lansia di panti sosial tresna wredha budi dharma (PSTW) Yogyakarta. Jurnal Kesehatan Madani Medika. 2017;8(1):25–30.
36. Erdiana. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kecemasan lanjut usia di puskesmas johar baru II Jakarta. Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana. 2019;2(1):83–90.
37. Hoeger WWK, Hoeger SA. Fitness and wellness 9th edition. USA: Cengage Learning; 2012. p. 52-64.
38. Afriwardi. Ilmu kedokteran olahraga. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC; 2010. p. 37-41.
39. Latifah NN, Margawati A, Rahadiyanti A. Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. Jurnal Keolahragaan. 2019;7(2):146–54.
40. Arridho MH. Hubungan antara tingkat kebugaran jasmani dengan kemampuan motorik pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri II Mojosoongo Surakarta tahun pelajaran 2010/2011 [skripsi]. Surakarta: Universitas Surakarta; 2011.
41. Wijaya B, Arjuna F. Profil daya tahan jantung paru, kekuatan otot, kelentukan, dan lemak members baru fitness center club house casa grande Yogyakarta. MEDIKORA. 2014;12(1):1–10.
42. Candrawati S, Sulistyoningrum E, Ap B, Pranasari N. Senam aerobik meningkatkan daya tahan jantung paru dan fleksibilitas. Jurnal Kedokteran Brawijaya. 2016;29(1):69–73.
43. Almtsier S. Prinsip ilmu gizi dasar. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama; 2016. p. 13-26.
44. Hall JE, Guyton AC. Guyton and Hall: Textbook of medical physiology 13th edition. Philadelphia: Elsevier, Inc; 2016. p. 465-512.

45. Tortora GJ, Derrickson B. Principles of Anatomy & Physiology 14th Edition. USA: John Wiley & Sons, Inc; 2014. p. 372-91.
46. Emaus A, Degerstrom J, Wilsgaard T, Hansen BH, Dieli-Conwright CM, Furberg AS, et al. Does a variation in self-reported physical activity reflect variation in objectively measured physical activity, resting heart rate, and physical fitness? *Scandinavian Journal of Public Health*. 2010;38(5):105–18.
47. Hermanto H, Robianto A. Perbandingan tes balke dan tes jalan rockport dalam pengukuran Vo2Max. *Jurnal Ilmiah Sport Coaching and Education*. 2020;4(1):8–13.
48. Utari A. Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kesegaran jasmani pada anak usia 12-14 tahun [skripsi]. Semarang: Universitas Diponegoro; 2015.
49. World Health Organization (2000). The Asia-Pacific perspective: redefining obesity and its treatment. <https://apps.who.int/iris/> (Diakses 20 Maret 2021).
50. Made N, Pratiwi I, Made Muliarta I. Hubungan tingkat kesegaran jasmani dan indeks massa tubuh pada siswa usia 9-12 tahun di SD Negeri 4 Sumerta tahun 2014. *E-Jurnal Medika*. 2017;6(9):18–21.
51. Jayusfani R, Afriwardi A, Yerizel E. Hubungan IMT (indeks massa tubuh) dengan ketahanan kardiorespirasi pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Unand 2009-2012. *Jurnal Kesehatan Andalas*. 2015;4(2):409–14.
52. Andrastea KDP, Karmaya INM, Wardana ING. Hubungan indeks massa tubuh dengan tingkat kebugaran kardiovaskular pada mahasiswa program studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Udayana usia 18-21 tahun. *Bali Anatomy Journal*. 2018;1(2):30–4.
53. Ferreira FS. Relationship between physical fitness and nutritional status in a portuguese sample of school adolescents. *Journal of Obesity and Weight Loss Therapy*. 2013;3(5):1–6.
54. De Araujo SS, Miguel-Dos-Santos R, Silva RJS, Cabral-De-Oliveira AC. Association between body mass index and cardiorespiratory fitness as predictor of health status in schoolchildren. *Revista Andaluza de Medicina*

- del Deporte. 2015;8(2):73–8.
55. Wardana ING, Widiyanti I, Wirata G. Testosterone increases corpus cavernous smooth muscle cells in oxidative stress-induced rodents (Sprague-Dawley). *Bali Medical Journal*. 2018;7(2):313–22.
  56. Cieřła E, Mleczko E, Bergier J, Markowska M, Nowak-Starz G. Health-related physical fitness, BMI, physical activity and time spent at a computer screen in 6 and 7-year-old children from rural areas in Poland. *Annals of Agricultural and Environmental Medicine*. 2014;21(3):417–21.
  57. Dahlan MS. Besar sampel dan cara pengambilan sampel dalam penelitian kedokteran dan kesehatan. 3rd ed. Jakarta: Salemba Medika; 2010. p. 23-35.
  58. Dahlan MS. Langkah-langkah membuat proposal penelitian. 2nd ed. Jakarta: Sagung Seto; 2014. p. 4-10.
  59. Kemenkes RI. Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) Indonesia tahun 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan Kemenkes RI; 2018. p. 70-6.
  60. Ikhya, Ulumudin, Yhuwono Y. Hubungan indeks massa tubuh dengan tekanan darah pada lansia di Desa Pesucen Banyuwangi. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia*. 2018;13(1):1–6.
  61. Kemenkes RI. Pedoman pelayanan gizi lanjut usia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2012. p. 134-9.
  62. Paramurthi P, Prianthara IM, Astari KL. Hubungan indeks massa tubuh terhadap kualitas tidur pada lanjut usia di Desa Penatih. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2021;5(1):103–9.
  63. Panjaitan JS, Zakuchu N. Korelasi antara indeks massa tubuh dengan kadar asam urat pada laki-laki lanjut usia di Kecamatan Gido Kabupaten Nias pada tahun 2015. *Nommensen Journal of Medicine*. 2017;3(2):82–7.
  64. Fui MN, Dupuis P, Grossmann M. Lowered testosterone in male obesity: mechanisms, morbidity, and management. *Asian Journal of Andrology*. 2013;2(3):468–74.
  65. Hatma RD. Lipid profiles among diverse ethnic groups in Indonesia. *Acta Medica Indonesiana*. 2011;43(1):4–11.

66. Tripayana N. Kebugaran jasmani lansia di Kecamatan Denpasar Barat tahun 2019. *Kampurui Jurnal Kesehatan Masyarakat*. 2020;2(1):1–6.
67. Hambali RM, Kusmaedi N, Jajat. Tingkat kebugaran jasmani lansia dikaji berdasarkan tingkat partisipasi dan gender. *Jurnal Keolahragaan*. 2019;5(1):1–11.
68. Umam MC. Hubungan kebiasaan merokok dengan tingkat kesegaran jasmani atlet bola basket putra tim porprov kota Tegal tahun 2013 [skripsi]. Semarang: Universitas Negeri Semarang; 2013.
69. Oktarini AL, Mukaromah SB. Profil kebugaran (VO2Maks) dan kadar kolesterol darah pada lansia merokok dan tidak merokok. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 2015;4(4):44–8.
70. Elvika D. Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran jasmani pada lansia di Puskesmas Pauh Padang tahun 2020 [skripsi]. Padang: Universitas Andalas; 2020.
71. Handayani F, Mistar J, Irwansyah D. Profil tingkat kebugaran jasmani pada lansia di Puskesmas Alue Pineung Langsa Timur. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra*. 2021;4(1):9–15.
72. Syauqy A. Hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran jasmani mahasiswa prodi kedokteran Unja. *Jambi Medical Journal*. 2017;5(1):87–93.
73. Kokkinos P, Faseli C, Narayan P, Myers J, Nysten E, Sui X, et al. Cardiorespiratory fitness and incidence of type 2 diabetes in United States veterans on statin therapy. *The American Journal of Medicine*. 2017;130(10):1192–8.
74. Prasad VK, Drenowatz C, Hand GA, Lavie CJ, Sui X, Demello M, et al. Association between cardiorespiratory fitness and submaximal systolic blood pressure among young adult men. *Journal of Hypertension*. 2015;33(1):1–6.