

DAFTAR PUSTAKA

- Aisah, Siti. 2013. *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Aktivitas Sehari-hari pada Lansia di Desa Mijen Ungaran Kelurahan Gedanganak Kecamatan Ungaran Timur*. Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Ngudi Waluyo Ungaran.
- Anwar. 2012. Efek penambahan roll-slide fleksi ekstensi terhadap penurunan nyeri pada osteoarthritis sendi lutut. RSUD Hassan Sadikin Bandung. *Journal Fisioterapi*.
- Azizah, L. 2011. *Keperawatan Lanjut Usia. Edisi Pertama*. Yogyakarta. Graha Ilmu
- Bandiyah, Siti. 2009. *Lanjut Usia dan Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Bloomfield. 2004. *Language*. New York: Holt, Rinehat and Winston.
- Canadian Fitness Education Services (CFES)., 2008. *Fitness Knowledge Homestudy Program*. Availabel from : http://canadianfitnessonline.net/ch_8_flexibility_definition_of_flexibility.html. Diakses 5 Desember 2016.
- Candrawati, Susiana, dkk. 2013. Senam Aerobik Meningkatkan Daya Tahan Jantung Paru dan Fleksibilitas. *Jurnal Kedokteran Brawijaya*, Vol. 29, No. 1, Februari 2016.
- Chang, Esther. 2006. *Patofisiologi: Aplikasi pada Praktik Keperawatan*. Jakarta. EGC
- Cooney, Jennifer K. 2011. *Review Article Benefit of Exercise in Rheumatoid Arthritis*. Journal of Aging. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3042669/pdf/JAR2011-681640.pdf>. Diakses 12 Januari 2017.
- CNY Orthopedic Sports Medicine. 2000. *Benefit of Flexibility Training*. Global Health & Fitness. Available from: <http://www.drcarr.net/index.php~practiceId=10013&dir=article&lib=Article&articleId=2100.html>. Diakses 5 Desember 2016.
- Dewi, Sofia Rosma. 2014. *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta. Deepublish
- Dinas Kesehatan Kabupaten Ponorogo. *Data Prevalensi Penyakit Sendi pada Lansia*. 2015
- Febrianto, dkk. 2010. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Lansia Melakukan Olah Raga Senam Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia (Pslu) Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Ners Stikes Pemkab Jombang*. Diakses pada tanggal 9 Agustus 2017.

- Gama, Adnyani dan Widjanegara (2014). Faktor-Faktor Penyebab Rendahnya Keaktifan Posyandu Lansia. Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Denpasar. Denpasar. Diakses pada tanggal 29 Juli 2017
- Gusty, Reni Prima & Armayanti. 2014. Pemberian Latihan Rentang Gerak Terhadap Fleksibilitas Sendi Anggota Gerak Bawah Pasien Fraktur Femur Terpasang Fiksasi Interna di RSUP. Dr. Djamil Padang. *Ners Jurnal Keperawatan* Volume 10. No. 1, Oktober 2014 : 176-196.
- Guyton AC, Hall JE. 2006. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran. Edisi 11*. Jakarta. EGC
- Handayani, A dan Wahyuni. 2012. Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kepatuhan Lanjut Usia Dalam Melaksanakan Senam Lansia Di Posyandu Kondang Waras Desa Ngargorejo Boyolali. *Media Ners*. Vol 2 No.1. <http://ejournal.undip.ac.id>. Diakses tanggal 9 Agustus 2017
- Harahap, Dani Ibrahim. 2015. *Hubungan Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas pada Pemain Pencak Silat Merpati Putih Universitas Sumatera Utara*. Karya Tulis Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara. Medan
- Hidayat, A. Aziz Alimul. 2010. *Penelitian Kebidanan dan Teknik Analisa Data*. Jakarta. Salemba Medika
- Indrias, Hesty Destia. 2015. *Hubungan antara Perubahan Fisik dengan Perubahan Psikologis Wanita pada Masa Menopause di Kelurahan Pucang Sawit Kecamatan Jebres*. Karya Tulis Ilmiah Program Studi Ilmu Kesehatan UNMUH Surakarta.
- Karim, M. Nouval. 2006. *Tulang dan Sendi pada Lanjut Usia*. Jakarta. EGC
- Kushariyadi. 2010. *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta. Salemba Medika
- Lukman dan Ningsih, Nurna. 2009. *Asuhan Keperawatan pada Klien dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Jakarta. Salemba Medika
- Maharani, Eka Pratiwi. 2007. *Faktor-Faktor Resiko Osteoarthritis Lutut. Universitas Diponegoro Semarang*. Tesis di Terbitkan. https://eprints.undip.ac.id/17308/1/Eka_Pratiwi_Maharani.pdf. Diakses pada Tanggal 10 Maret 2017.
- Masfufah, Ernie. 2013. *Gambaran Pengetahuan Tentang Penyakit Reumatik pada Wanita Lnjut Usia di Panti Sosial Treasna Wredha Budi Pertiwi Bandung*. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Keperawatan Universitas Pendidikan Indonesia.
- Maryam, Dkk. 2008. *Mengenal Usia Lanjut*. Jakarta. Salemba Medika
- Maryam, R.S, dkk. 2010. *Asuhan Keperawatan pada Lansia*. Jakarta: Trans Info Media.

- Mubarok, W. I et al. 2006. *Ilmu Keperawatan Komunitas 2*. CV Sagung Seto. Jakarta.
- Noor, Zulkhah & Huda, Asep Nurul. 2011. Pengaruh Senam Kebugaran terhadap Fleksibilitas Sendi pada Wanita Usia 45-50 Tahun. *Artikel Penelitian Mutiara Medika* Vol. 11, No. 1 : 23-30, Januari 2011.
- Notoatmodjo, S. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Novarina, vivi. 2012. *Hubungan Dukungan Keluarga tentang Senam Lansia dengan Keaktifan Mengikuti Senam Di Posyandu "Peduli Insani" Di Mendungan Desa Pabelan Kartasura*. Fakultas Universitas Muhammadiyah Surakarta. Skripsi Di Terbitkan.
- Nugroho, W. 2008. *Gerontik & Geriatrik*. Edidi ke 3. Jakarta. EGC
- Nursalam (2006). *Manfaat Senam Terhadap Kebugaran Lansia* : Fakultas Kedokteran Universitas Airlangga.
- Nussbaumer, et al. 2010. *Validity and test-retest reliability of manual goniometers for measuring passive hip range of motion in femoroacetabular impingement patients*. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2942800/pdf/1471-2474-11-194.pdf>. Diakses 24 Januari 2017.
- Pearce, Evelyn C. 2011. *Anatomi dan Fisiologi Untuk Paramedis*. Jakarta. Gramedia Pustaka Utama
- Potter & Perry. 2006. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan Konsep, Proses dan Praktik. Edisi 4, Vol. 2*. Jakarta. EGC
- Powers, S.K., Howley, E.T. 2007. *Exercise Physiology Theory and Application To Fitness and Performance*. United States : Mc Graw Hill International Edition, Inc. 271-95.
- Pujiastuti, Dkk. 2003. *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta. EGC
- Pratiwi, Lili. 2014. *Faktor-Faktor Keikutsertaan Lansia Dalam Kegiatan Senam Di Kelompok Lansia Mandiri Kelurahan Rantau Laban Kecamatan Rambutan Kota Tebing Tinggi*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera Utara Medan. Skripsi di Terbitkan
- Pratikwo, Suryo, dkk (2006, Agustus). Analisis Pengaruh Faktor Nilai Hidup, Kemandirian, dan Dukungan Keluarga Terhadap Prilaku Sehat Lansia Di Kelurahan Medono Kota Pekalongan. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia Vol.1/No.2*. Semarang: Undip.
- Putra, I Putu Yudi Pramana. 2015. *Intervensi Dynamic Reversals Lebih Baik daripada Rhythmic Stabilization dalam Meningkatkan Fleksibilitas Otot Upper Trapezius pada Pegawai Fakultas Kedokteran Universitas Udayana*. Skripsi di Terbitkan <https://wisuda.unud.ac.id/pdf/1102305036-1-Cover%20dapisi.pdf>. Diakses 26 Januari 2017.

- Riset Kesehatan Dasar*. 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Risnanto dan Insani, Uswatun. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Medikal Bedah: Sistem Muskuloskeletal. Edisi 1*. Yogyakarta. Deepublish
- Saputra, dkk. 2012. Faktor Yang Berhubungan Dengan Keluhan Otot Sendi Pada Operator Komputer Bagian Keuangan Universitas Hasanuddin Makassar. *Jurnal Universitas Hasanuddin Makassar*. <http://repository.unhas.ac.id/bitstream/handle/123456789/6112/JURNAL.pdf>. Diakses tanggal 9 Agustus 2017
- Sari, Andica Atut Pravita. 2013. *Gambaran Tingkat Kemandirian Lansia di Dusun blimbing Desa Sukorejo Kecamatan Sukorejo Kabupaten Ponorogo*. Universitas Muhamadiyah Ponorogo.
- Scanlon, Valerie C. 2007. *Buku Ajar Anatomi dan Fisiologi. Edisi 3*. Jakarta. EGC
- Siagian, Hardiknas. 2014. *Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Lansia Di Desa Parsuratan Kecamatan Balige*. Fakultas Keperawatan Universitas Sumatera. Skripsi di Terbitkan.
- Siswanu, E, K. 2010. *Hubungan Antara Dukungan Keluarga Dengan Keikutsertaan Senam Lansia Di Perumahan Sinar Waluyo Semarang*. Universitas Muhammadiyah Semarang. Digilib. unimus.ac.id/gdl.php?mool-browse&op=readied. Diakses 5 Desember 2016.
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Sumintarsih. 2006. *Kebugaran Jasmani Untuk Lanjut Usia, Olahraga*.
- Suriani, S & Lesmana, I. 2013. Latihan Theraband lebih baik menurunkan nyeri dari pada latihan quadriceps bench pada osteoarthritis genu. Universitas Esa Unggul. *Jurnal Fisioterapi*
- Utomo, dkk. 2012. *Peningkatan Kekuatan, Fleksibilitas Dan Keseimbangan Otot Lanjut Usia Melalui Senam Mandiri*. Jurnal Poltekkes Solo. Vol. 1, No. 2 <http://jurnal.poltekkes-solo.ac.id>. Diakses pada tanggal 6 Agustus 2017
- Wardhani, Ardhita. 2009. *Hubungan Antara Nyeri dan Fleksibilitas Sendi Lutut dengan Kecepatan Berjalan Pasien pada Penderita Osteoarthritis Lutut*. Universitas Sebelas Maret Surakarta. Skripsi di Terbitkan.
- Widianti, A.T. & Proverawati, A. 2010. *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Widyantoro, Adhitya Putra, dkk. 2012. *Hubungan antara Senam Lansia dan Range of Motion (ROM) Lutut pada Lansia*. Fakultas Kedokteran UNISSULA Semarang. Vol. 2, No. 1, Januari-Juni 2012.

W, Nancy Patricia Hamilton W, Kathryn Luttgens. 2012. *Kinesiology:Scientific Basis of Human Motion*.USA:McGraw-Hill.

