

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, Apri & Sepriadi. (2021). *Manajemen Kebugaran*. Padang Sukabina Press.
- Alamsyah Pramana Putra. (2023). *Analisis Tingkat Kesegaran Jasmani Siswa Kelas X Putra SMA Negeri 1 & 2 Jombang*. UNESA
- Annisa Falihati Salsabila. (2022). *Pengaruh Sinkroniasi Musik Terhadap Indeks Kebugaran Jasmani dan Skor RPE pada Latihan Tes Bangku Harvard*. Undip.
- Anshoru Muslich, & Sri Iswati, 2019, *Metodologi Penelitian Kuantitatif*, Surabaya: Airlangga University Press.
- Arifin, Z. (2018). Pengaruh latihan senam kebugaran jasmani (skj) terhadap tingkat kebugaran siswa kelas V di MIN Donomulyo Kabupaten Malang. *Al-Mudarris: Journal Of Education*, 1 (1), 22-29.
- Badan Pusat Statistik. 2019. *Statistik Penduduk Usia Lanjut*.
- Darmawan, Ibnu. (2017). *Upaya Meningkatkan Kebugaran Jasmani Siswa Melalui Penjas*. *Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 7(2), 22-29.
- Dian Pratiwi, P. P. (2019). *Hubungan Tingka Konsumsi Karbohidrat dan Aktivitas Fisik dengan Kadae Glukosa Darah Pada Lansia di Desa Berabam Kecamatan Kediri Kabupaten Tabanan* (Doctoral Dissertation, Poltekkes Denpasar).
- Eka Swasta B. (2017). *Kebugaran Jasmani dan Indeks Masa Tubuh Mahasiswa Program Studi Ikora Fik UNY*. Dosen Jurusan Pendidikan Kesehatan dan Rekreasi FIK UNY.

- Gumantan. A, Mahfud.I & Yuliandra. R. (2020). *Pengembangan Aplikasi Pengukuran Tes Kebugaran Jasmani Berbasis Android. Jurnal Ilmu Keolahgaraan*, 19(2), 196-205.
- Indrayogi, I., & Nurhayati, M., (2020). *Pengaruh Latihan Senam Sehat Indonesia Terhadap Peningkatan kapasitas Paru-paru Bagi Lansia di Universitas Majalengka. Jurnal Education Fkip Umma*, 6 (2), 419-424.
- Jagadeesh, Gowraganahalli., Balakumar, Pitchai (2015). *Pathophysiology and Pharmacotherapy of Cardiovascular disease. Editor Khin Maung-U. USA: Adis.*
- Lalarni, H. K. (2015). *Pengaruh Senam Janrung Sehat Seri V terhadap Kebugaran dan Lemak Tubuh Pada Anggota Posyandu Lansia Amrih Sehat Kec. Bergas Semarang* (Doctoral Dissertation, Universitas Negeri Semarang).
- Librianty (2015). *Panduan Mandiri Melacak Penyakit*. Jakarta: Lintas Kata.
- Lontoh, S. O., & Graciela, Y. (2021). *Penerapan Hidup Sehat Melalui Penyuluhan Olahraga Dalam Kehidupan Sehari-hari. Prosiding SENAPENMAS*, 465-470.
- Lusiana, Novita (2015). *Buku Ajar Metodologi Penelitian Kebidanan*. Yogyakarta: Deepublish.
- Miftakhudin, H., & Yonda, O. (2023). *Pelatihan Kader Olahraga Sebagai Upaya Menumbuhkan Kesadaran Berolahraga Pada Masyarakat Jakarta Timur DKI Jakarta. Prosiding Seminar Nasional Pengabdian Kepada Masyarakat*. 4(1), SNPPM2023SH-214.
- Natalia, Diana., Hasibuan, Petrus., Hendro (2015). *Hubungan Obesitas dengan Kejadian Hipertensi di Kecamatan Sintang, Kalimantan Barat*. CDK-228. /Vol. 42 no.5.

- Nugraheni, W., Wisoso, A., (2017). *Tingkat koordinasi mata tangan kaki mahasiswa PJKR FKIP UMMI angkatan tahun 2016/2017*. Sukabumi. Universitas Muhammadiyah Sukabumi.
- Pangestika, V. R., Handayani, M. S., Dani, N., & Hutapea, R. L. (2022). *Edukasi Kesehatan dan Senam Sehat Guna Pencehgan Hipertensi Pada Masyarakat. PUNDIMAS: Publikasi Kegiatan Abdimas, 1(1)*, 12-18.
- Rea, Ariyanti dkk. 2020. *Edukasi Kesehatan Dalam Upaya Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Hipertensi Pada Lansia. To Maege: Jurnal Pengabdian Masyarakat, Vol.3; No.2, Agustus 2020*.
- Rizka, M., & Agus, A. (2018). Pengaruh latihan jalan kaki terhadap kebugaran jasmani lansia di puskesmas sungai aur Kabupaten Pasaman Barat. *Jurnal Stamina, 1 (1)*, 206-218.
- Rizki, M. (2016). *Hubungan Tingkat Pendidikan dan Aktivitas Fisik dengan Fungsi Kognitif pada Lansia di Kelurahan Darat*. Universitas Sumatera Utara.
- Rohmawati, Miftahul (2015). *Perbandingan tekanan Darah Lansia Antara yang Mengikuti dan Tidak Mengikuti Senam Jantung Sehat Seri 1*. S1 Thesis. Universitas Indonesia.
- Seshing Rakyat Satrio Piningit. (2017). *Hubungan Senam Irama Terhadap Kebugaran Jasmani dan Motivasi Belajar Penjas SD Negeri 2 Karangcengis di Kabupaten Purbalingga*.
- Siregar, P. S., Arisman, A., Suhermon, S., & Desmelati, D. (2023). *Gerakan Masyarakat Gemar Berolahraga Dengan Klub Jantung Sehat (KJS) di PKBM Zaliyah Desa Koto Tinggi, ARSY: Jurnal Aplikasi Riset Kepada Masyarakat, 4(2)*, 100-105.

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Kombinasi (Mix Methods)*. Bandung: Alfabeta
- Sugiyono, 2013, *Metodelogi Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. (Bandung: ALFABETA).
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suharjana. (2021). *Kajian Teoritis dan Praktis Olahraga untuk Kebugaran Kesehatan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sukardi, 2018, *Metodologi Penelitian Pendidikan*, Jakarta: Bumi Aksara.
- Tulak, T., & Umar, U. (2017). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi di Puskesmas Wara Palopo*.
- Walton, E. P., Nurjannah, N., & Nabela, S. J. (2023). *Penyuluhan Masyarakat Sehat Dalam mencegah Penyakit Degeneratif dan Parenting Era Digital 4.0*. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(1), 621-625.
- Yantina, Y., & Saputri, A. (2019). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Wanita Lansia dengan Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Banjarmasin Metro Utara Tahun 2018*. *Jurnal Farmasi Malahayati*, 2 (1).
- Yayasan Jantung Sehat Indonesia. (2015). *Senam Jantung Sehat Seri III*. Jakarta: Badan Pelaksana Klub Yayasan Jantung Sehat Indonesia.
- Yulianda, Y., Saepudin, A., Pramudya, J. R., & Yorita, E. (2023). *Project Based Learning: Lanjut usia*. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 5(1), 592-5301.

Yusuf, H. (2018). *Evaluasi Kebugaran Jasmani Melalui Harvard Step Test pada Mahasiswa PJKR tahun 2016/2017 IKIP Budi utomo. Jp. Jok (Jurnal Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan)*, 1(2), 1-13.