

## DAFTAR PUSTAKA

- A. (2013) *Konsep Manusia Sebagai Makhluk Biopsikososial* tersedia di: <http://http://kebidanantingkata.blogspot.com/2013/10/konsep-manusia-sebagai-makhluk-bio.html> [diakses 10 september 2014]
- Abdul Jabar, B. (2010). *Landasan Ilmiah pendidikan Intelektual dalam Pendidikan Jasmani*. Bandung: Rizqi
- Alwasilah, A. C. (2009). *Pokoknya Kualitatif*. Jakarta: PT. Dunia Pustaka Jaya
- Andri. (2011). Konsep Biopsikososial pada Keluhan Psikosomatik. *J Indon Med Assoc*, Vol. 61, No. 9, September 2011, hlm 375. Fakultas Kedokteran Universitas Kristen Krida Wacana. Jakarta
- Astari et al., (2012) *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Lansia Dengan Hipertensi Pada Kelompok Senam Lansia Di Banjar Kaja Sesetan Denpasar Selatan*, PSIK FK Universitas Udayana Denpasar. <http://www.google.co.id/url?q=http://ojs.unud.ac.id/index.phpcoping/article/download/6123/4623&5a=u&> [diakses 12 januari 2014]
- Ardianto, A. (2009). *Perbedaan Tingkat Kemandirian Lanjut Usia Di Panti Sosial Tresna Werdha Abiyoso Yogyakarta Dengan Yang Tinggal Di Masyarakat Di Dusun Gamping Lor Sleman*: Yogyakarta :Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Arikunto, Suharmini. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Azizah, Lilik Ma'rifatul. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Budiman, I. (2006). Perbandingan Pengaruh Latihan Daya Tahan Aerobik dengan Parameter Laktat dan Denyut Nadi. *JKM*. Vol. 6, No. 1, Juli 2006, hlm. 13-19. Fakultas Kedokteran, Universitas Kristen Maranatha. Bandung
- Buletin Sehat. (2010,10, Januari). *Berbagai Penyakit Degeneratif*. Tersedia di: <http://buletinsehat.com> [diakses 8 mei 2014]

- Dunia fitness. (2010,24, Mei). *Memperkaya Program Latihan dengan Cross Training*. Tersedia di: <http://duniafitnes.com/>. [diakses 20 maret 2014]
- Ghoer, Fariha Salma. (2012). *Pembinaan Kemandirian Lansia Melalui Terapi Modalitas Salah Satu Konteks Pendidikan Non Formal di Panti Sosial Tresna Werdha (PTSW)*. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Giriwijoyo, Santosa. (2007). *Ilmu Faal Olahraga*. Bandung: FPOK UPI Bandung
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-Aspek Psikologis Dalam Coaching*. Jakarta: Lembaga Pendidikan Tenaga Kependidikan
- Hartmann, Doug. and Kwauk, C. (2011). Sport and Development: An Overview, Critique, and Reconstructions. *Journal of Sport & Social Issues* 35: hlm. 284-305
- Husdarta (2011). *Manajemen pendidikan Jasmani*. Bandung : Alfabeta
- Ibrahim dan Komardin. (2007). *Psikologi Kepeleatihan*. Bandung: FPOK
- Indriyani, P. et al., (2007) “Pengaruh Latihan Fisik; Senam Aerobik Terhadap Penurunan Kadar Gula Darah Pada Penderita Dm Tipe 2 Di Wilayah Puskesmas Bukateja Purbalingga”. *Media Ners*, Volume 1, Nomor 2, Tahun 2007, hlm. 49 - 99
- Irawan, M. A. (2007) “Metabolisme Energi Tubuh & Olahraga Sport”, *Science Brief*. Volume 01 (2007) No. 07, hlm. 1-5
- Junaidi, S. (2011) “Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki”, *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*, Volume 1. Edisi 1, hlm. 17-21
- Karyono, T. H. dan Kriswanto, E. S. (2006). “Peningkatan Kapasitas Sistem Anaerobik Anak Usia 9 Sampai 10 Tahun Melalui Latihan Naik Turun Bangku”. *Jurnal Olahraga Prestasi*, Volume 2, Nomor 1, Januari 2006, hlm. 17 – 27

- Kadir, A. (2007). "Olahraga Pada Usia Lanjut (Lansia)". *Wijaya Kusuma*. Volume I, Nomor 1, Januari 2007, hlm. 63-68
- Komariah, Lilis. (2004). *Motivation and Participation of Elderly In Sports Health and The Influence to The Physical Fitness*. Tesis. Sekolah Pascasarjana. Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung.
- Leila, G. (2002) *Stres Dan Kepuasan Kerja*. Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Psikologi. Universitas Sumatera Utara. Medan
- Lutan, et al., (2007). *Metode Penelitian Pendidikan Dalam Pelatihan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI
- Maqsalina, M. (2007). *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Perubahan Vo2 Max Pada Siswa Sekolah Sepak Bola Tugu Muda Semarang Usia 12-14 Tahun*. Skripsi. Fakultas Kedokteran. Universitas Diponegoro. Semarang
- Maryam, R. Siti, dkk (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika
- Moeloek, Dangsina dan Tjokronegoro, Arjatmo. (1984). *Kesehatan dan Olahraga*. Fakultas Kedokteran. Universitas Indonesia. Depok
- Nazir, M. (1988). *Metode Penelitian*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Nia (2012, 12, Desember). *Gizi dan Penyakit Degeneratif*. Tersedia di: <http://www.rsudkudus.com/gizi-dan-penyakit-degeneratif/>. [diakses 8 mei 2014]
- Nurhasan, Hasanudin. (2007). *Tes dan Pengukuran keolahragaan*. Bandung: FPOK UPI
- Nur, Saidah. (2010). *Pengaruh penyuluhan gizi terhadap, status gizi, perkembangan fisik dan psikososial*. Tesis. Fakultas kedokteran, Universitas Sebelas Maret. Surakarta
- Ohman, A. and Soares, J (1998). Emotional Conditioning To Masked Stimuli: Unconsciously Originated Expectancies For Aversive Outcomes

- Following Nonrecognized Fear-Relevant Stimuli. *Journal Of Experimental Psychology. General*, 127, hlm. 69-82
- Oktaria, (2013) *Kesepian Pada Pria Usia Lanjut Yang Melajang*. Karya Tulis Ilmiah. Fakultas Psikologi, Universitas Gunadarma. Depok
- Pontoh, L.P. et al., (2013). “Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia Terhadap Kadar Kolesterol”. *Jurnal Biomedik (JBM)*, Volume 5, Nomor 1, Suplemen, Maret 2013, hlm. 93-97
- Ramzallina, Rahim B. (2008). *Tahap Anaerobic Threshold di Kalangan Atlet Olahraga Lelaki Jarak Dekat Peringkat Negeri*. Tesis. Fakulti Pendidikan. Universiti Teknologi Malaysia
- Ridwan (2009). *Pengantar Statistika Sosial*. Bandung : Alfabeta
- Rinajumita (2011). *Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kemandirian Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lampasi Kecamatan Payakumbuh Utara*. Karya Tulis Ilmiah. Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Fakultas Kedokteran Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas. Padang
- Romamdani, R. (2013). “Hubungan Dukungan Keluarga Dan Kemandirian Lansia Dengan Konsep Diri Lansia Di Kelurahan Bambankerep Kecamatan Ngaliyan Kota Semarang”. *Jurnal Keperawatan Komunitas* . Volume 1, No. 1, Mei 2013; hlm. 18-23
- Santoso, H. dan Ismail, A. (2009). *Memahami Krisis Usia Lanjut*. Jakarta: Gunung Mulia
- Sarafino, Edward P. dan Smith, Timothy W. (2012) *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. Asia: Wiley
- Sastropanoelar, S. (1999). *Pelatihan Jasmani untuk Usia Lanjut*. Mimbar Pendidikan No. 2/XVIII/1999. Surakarta
- Setyobroto, Sudibyo. (1989). *Psikologi Olahraga*. Jakarta: Anem

- Subijanto et al., (2013). *Pembinaan Posyandu Lansia Guna Pelayanan Kesehatan Lansia*. Modul Field Lab. Fakultas Kedokteran. Universitas Sebelas Maret. Surakarta
- Sugiyono (2010). *Statistik dan Penelitian*. Bandung : Alfabeta
- (2010). *Metoda Penelitian Pendidikan*. Bandung: Alfabeta.
- Sumantri, Bambang. ( 2012, 22, Maret) *Perkembangan Emosional Pada Lanjut Usia* Tersedia di: [.http://mantrinews.blogspot.com/2012/03/perkembangan-emosional-pada-lanjut-usia.html](http://mantrinews.blogspot.com/2012/03/perkembangan-emosional-pada-lanjut-usia.html) [diakses pada 20 juni 2014]
- Sumardiyanto et al., (2010). *Sejarah dan Filsafat Olahraga*. Bandung: FPOK
- Suryana, Dewangga A. (2012). *Dampak Olahraga Rutin Masyarakat Terhadap Kebugaran Jasmani*. Skripsi. Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan, Universitas Pendidikan Indonesia. Bandung
- Syam, Amir. (2010). *Hubungan Antara Kesehatan Spiritual dengan Kesehatan Jiwa Pada Lansia Muslim di Sasana Tresna Werda KBPR Jakarta Timur*. Tesis. Fakultas Ilmu Keperawatan. Universitas Indonesia. Depok
- Tambariki, J. L. (2012). “Latihan Fisik Dan Kualitas Hidup Pada Lansia Di Kecamatan Dimembe, Kabupaten Minahasa Utara”. *Jku*, Volume 1, No. 1, Juni 2012
- Tamher S, dan Noorkasiani (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Walgito, Bimo. (2002). *Pengantar Psikologi Umum*. Yogyakarta: Andi Offset
- Wigati Abdullah, M. (2008). *Sosiologi*. Jakarta: Grasindo
- Wijayanti. (2008). “Hubungan Kondisi Fisik Rtt Lansia Terhadap Kondisi Sosial Lansia Di Rw 03 Rt 05 Kelurahan Tegalsari, Kecamatan Candisari”. *Enclosure*. Volume 7, No. 1 Maret 2008, hlm. 38-49

- Wikipedia. (2012). *Biopsychosocial Model*. Tersedia di: [http://en.wikipedia.org/wiki/Biopsychosocial\\_Model](http://en.wikipedia.org/wiki/Biopsychosocial_Model). [diakses 20 Juli 2013]
- Wulandari, A. F. S. (2011) *Prevalence And Degree Of Depression Among elderly people: A comparison study between residents of nursing home and those based in the community*. Program Pendidikan Sarjana Kedokteran. Fakultas Kedokteran, Universitas Diponegoro. Semarang <http://undip.ac.id/32877/1/ayu-fitri.Pdf> [8 juli 2013]
- Yusuf, Y. (2007). "Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kesegaran Jasmani Dan Respons Imun pada lansia di pln distribusi". *Wijaya Kusuma*, Volume 1, Nomor 2, Juli 2007, hlm. 25