

## DAFTAR PUSTAKA

- Dainny, "Status Gizi Kaitannya Dengan Dislipidemia Pada Pralansia dan Lansia". *J. Gizi Pangan*. Juli 2016, vol 11.
- Junaidi, Said. "Pembinaan Fisik Lansia melalui Aktivitas Olahraga Jalan Kaki". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Juli 2011. vol 1.
- Munanda, Furqan Aries. "Efek Kerja Joging 30 Menit Terhadap Penurunan Kadar Gula Dalam Darah Pada Siswa SMA Muttaqen Jakarta Selatan". *Jurnal SEGAR*. Mei 2016, vol 4.
- Rusli, "Olahraga Lanjut Usia". *Jurnal ILARA*. Januari-Juni 2012, vol 3.
- Sudjiono Anas, *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT.Raja Grafindo Indonesia, 2013.
- Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D*, Bandung: Alfabeta, 2013.
- \_\_\_\_\_, *Statistika Untuk Penelitian*, Bandung: Alfabeta, 2018.
- Surbakti, Sabar. "Pengaruh Latihan Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Kabanjahe". *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*. September 2014, vol 20.
- Tandra, Hans, *Segala Sesuatu Yang Harus Anda Ketahui Tentang Diabetes*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama, 2017.
- Wahyuningsi, A Setyo. "Membudayakan Jalan Kaki di Kampus Konservasi". *Jurnal Media Ilmu Keolahragaan Indonesia*. Desember 2015, vol 7.
- <http://www.depkes.go.id/resources/download/pusdatin/infodatin/infodatin-diabetes.pdf>.
- <https://books.google.co.id/books?id=0IFkwrmspAC&pg=PA19&lpg=PA19&q=proses+aerobik+jalan+kaki+selama+60+menit>.
- <https://www.scribd.com/doc/17705153476448/Batasan-Lansia-Menurut-Depkes-Dan-Penyakit-Yang-Sering-Terjadi-Pada-Lansia>.
- <https://apaperbedaan.com/jalan-dan-lari>