

DAFTAR PUSTAKA

- A.P., R. A. A., & Hakim. (2023). Intervensi Senam Lansia Untuk Meningkatkan Tingkat Kebugaran Berdasarkan Denyut Nadi Lansia. *Easta Journal of Innovative Community Services*, 1(03), 108–116.
- Anggraini, D. A., Nadiyah, N., Jus'at, I., Nuzrina, R., & Gifari, N. (2021). Efektivitas Senam Jantung Sehat dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi. *Indonesian Journal of Human Nutrition*, 8(1), 1–7.
- Aqil, H. M. (2023). Kondisi Ketenagakerjaan Pekerja Lanjut Usia dan Perubahannya Saat Pandemi COVID-19 di Indonesia Menurut Jenis Pekerjaannya: Analisis Data Sakernas 2021. *Jurnal Ketenagakerjaan*, 18(1).
- Asnul. (2021). Minum Air Putih, Hal Sederhana yang Sering Terlalaikan. <https://www.djkn.kemenu.go.id/kpknl-bekasi/baca-artikel/13801/Minum-Air-Putih-Hal-Sederhana-yang-Sering-Terlalaikan.html>. Diakses 07 Maret 2024.
- Dewi. (2017). Keseimbangan Cairan dan Elektrolit. *Jurnal Sains Dan Seni ITS*, 6(1),51–66.
- GoLantang BKKBN. (2020). *Menyiapkan Pra Lansia menjadi Lansia Tangguh*. *Golantang Bkkbn*. <https://golantang.bkkbn.go.id/menyiapkan-pra-lansia-menjadi-lansia-tangguh>. Diakses 03 Maret 2024.

Helyati, D. (2021). *Buku Petunjuk / Manual Book Senam Jantung Sehat Milik Masyarakat Lampung Selatan (Senja Semilir) Dinas Kepemudaan Dan Olahraga Kabupaten Lampung Selatan Tahun 2021.*

Hernawan, K. S. (2017). World Health Organization.. - World Health Organization [Universitas Muhammadiyah Purwokerto]. In *UMP REPOSITORY* (Issue December).

Joseph, N. (2021). Berapa Banyak Air yang Harus Diminum Setelah Olahraga? Hellosehat.Com. <https://hellosehat.com/nutrisi/tips-makan-sehat/jumlah-minum-air-setelah-olahraga/>. Diakses 05 Maret 2024.

Khirsna, I. N. E. A. (2017). Keseimbangan Cairan Dan Elektrolit. *Studies on variation in milk production and it's constituents during different season, stage of lactation and parity in gir cows m.v.sc d suryam dora livestock*, 6–18.

Kustianto, E. W., Jauhari, M., & Setiakarnawijaya, Y. (2017). Pengaruh Senam Aerobik Mix Impact selama 45 Menit terhadap Kehilangan Cairan dalam Tubuh pada Anggota Fitness Centre Gelanggang Mahasiswa Soemantri Brodjonegoro Kuningan Jakarta Selatan. *Jurnal Segar*, 2(1), 13–23.

Kusuma, R. D., Arundina, A., Nurul, S., & Yanti, N. S. (2016). Hubungan Tingkat Pengetahuan Asupan Cairan terhadap Status Hidrasi pada Lansia di Posyandu Lansia Kelurahan Banjar Serasan Kecamatan Pontianak Timur. *Jurnal Cerebellum*, 2(1), 360–370.

Latulola, Lely Carolin, L. M. (2022). Asuhan Keperawatan Pada Pasien Dengan Syok Hipovolemik Di Ruang Intensive Care Unit Rumah Sakit Bhayangkara Makassar.

Mardalena, I. (2021). Dasar-dasar Ilmu Gizi dalam Keperawatan Konsep dan Penerapan pada Asuhan Keperawatan. *Pustaka Baru Press*, 13. Buku Dasar-Dasar Ilmu Gizi Dalam Keperawatan.pdf.

Muhtar. B. K. (2018). Pengaruh Jantung Sehat Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Bismo Kelurahan Patihan Kota Madiun. Nengah Sandi, I. (2016). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Frekuensi Denyut Nadi. *Sport and Fitness Journal*, 4(2), 1–6.

Nurtyas, M. (2023). Keterampilan dasar kebidanan lanjut. *Modul Keterampilan Dasar Kebidanan Lanjut*, 178.

Penggalih, M. H. S. T., Hardiyanti, M., & Sani, F. I. (2016). Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions kick in Tae Kwon Do. *Journal of Physical Education, Sport, Health and Receptions*, 5(1), 29–35.

Pramono, B. A., Sifaq, A., & Bulqini, A. (2018). Efek Posisi Tubuh Setelah Berlatih Terhadap Masa Pemulihan. *JSES: Journal of Sport and Exercise Science*, 1(1), 25.

Pusdiklat Sumber Daya Air dan Konstruksi. (2017). Modul 05 - Modul Hidrologi, Kebutuhan dan Ketersediaan air. *Modul Pelatihan Alokasi Air*, 5, 42.

R. Chelsea, D. Angkasa, M. K. (2018). *Hubungan Konsumsi Cairan Status Gizi, Aktivitas Fisik, Dengan Status Hidrasi Pada Lansia di Panti Werdha Wisma Mulia Kowani Jakarta Brat*. 14, 2–6.

Ramadhanti, S. A., & Renovaldi, D. (2024). Analisis Hubungan Komposisi Tubuh dan Indeks Massa Tubuh Terhadap Status Fungsional Pada Lansia. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 4(2), 189.

Rostiana, T., & Kurniati, N. M. T. (2009). Kecemasan Pada Wanita Yang Menghadapi Menopause Menopause Fear Dealing With Menopause Period. *Jurnal Psikologi*, 3(1), 76–86.

Rozi, F., Majiding, C. M., & Siddiq, M. N. A. A. (2023). Pengukuran Tingkat Kecukupan Cairan (TKC) Individu dan Status Hidrasi. *Jurnal Gizi Kerja Dan Produktivitas*, 4(2), 216–224.

Sandi, I. N. (2019). Sumber Dan Metabolisme Energi Dalam Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 5(2), 64–73.

Saragih, H., Ginting, A. A. Y., Barus, M., & Sitepu, D. F. H. (2023). Pengaruh Senam Jantung Sehat Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia dengan Riwayat Hipertensi. *Jurnal Keperawatan*, 15(4), 1487–1496.

Sari, R. I. (2016). Gambaran Tingkat Kecukupan Cairan Pada Kelompok Lansia Di Balai Pelayanan Dan Penyantunan Lanjut Usia Provinsi Bengkulu Tahun 2016. 1–38.

Sugyono. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D (Issue January).

Suryanto, S. (2015). Pentingnya Olahraga Bagi Lansia. *Medikora*, 1, 23–30.

Syarifah Suniati, L. H. (2015). Fisika Air Sebagai Peradaban Manusia (Tinjauan Sifat Merekam Dari Air Paramagnetik). *Prosiding Skf 2015*, 9.

TNP2K, & Kemenkes RI, K. K. (2020). Situasi lansia di Indonesia dan akses terhadap program perlindungan sosial: In *Kementrian Kesehatan RI* (Vol. 10, Issue 2). Laporan Studi Lansia - Analisis Data Sekunder.pdf.

Widjayanti, Y. (2021). Status Gizi, Aktivitas Fisik Dan Keluhan Menopause. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(1).

Wulandari, setyo retno, Winarsih, W., & Istikhomah. (2023). Pengabdian Masyarakat Cendekia Volume 02 Nomor 02 (2023) 58-61. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Cendekia*, 02, 58–61.

Yosephin, B. (2018). Tuntunan Praktis Menghitung Kebutuhan Gizi. *Perpustakaan Tenas Effendy Kota Pekanbaru*, 202p.

Yulia Devi Putri, T Eltrikanawati, Anisya Selvia, Dedi Siska, & Naimah. (2021). Pendidikan Kesehatan Tentang Menopause Lansia Untuk Menjadikan Lansia Produktif Di Posyandu Lansia. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(6), 1225–1230.

Yuliati., SKp., MM., M. K. (2017). Mata Kuliah Keperawatan Gawat Darurat (kode) Materi Gangguan Keseimbangan cairan & Elektrolit Disusun Oleh Yuliati ., SKp ., MM ., M . Kep Tahun 2017. *Keperawatan*, 1–17.

