

DAFTAR PUSTAKA

- Andriana, L. M., Ashadi, K., & Sandi, I. N. (2019). Olahraga di Lingkungan Indoor pada Malam Hari menghasilkan Rasio Keringat lebih Banyak dibandingkan Pagi Hari. *Sport and Fitness Journal*, 7(3), 53-62.
- Tresnia, V. (2012). Hubungan Interaksi Sosial dengan Kualitas Hidup Lansia di RW XI Kelurahan GantingParak Gadang Wilayah Kerja Puskesmas Andalas Padang Tahun 2012. *Jurnal dipublikasikan*.
- Zelfi, S. N. V., Azzahra, F., Adriani, G. Z., Maharani, T., & Rusli, D. (2023). PENGARUH Psikoedukasi Untuk Mengurangi Kecemasan Pada Lansia The Effect Of Psychoeducation To Reduce Anxiety In The Elderly. *Liberosis: Jurnal Psikologi Dan Bimbingan Konseling*, 1(1), 71-80.
- Azizah, S., Lestari, & Novitasari. (2013). *Pengaruh Komunikasi Terapeutik Terhadap Kecemasan Lansia yang Tinggal Dibalai rehabilitas Sosial "Mandiri" Pucang Gading Semarang*. https://repository.poltekkes-smg.ac.id/index.php?p=show_detail&id=27836&keywords=
- Dadang, H. (2006). *Manajemen stres, cemas dan depresi*.
- Dewi, R. (2014). Keefektifan Balance Training Dalam Meningkatkan Fungsi Keseimbangan Lansia : Meta Analisa. *Jurnal Mitra Keperawatan Dan Kebidanan*, 1. <http://jurnal.unprimdn.ac.id/index.php/jukeprima/article/download/1486/836/3963>

- Hamasaki. (2016). *Daily physical activity review*.
- Heningsih. (2012). *Gambaran Tingkat Ansietas Pada Lansia di Panti Werdha Dharma Bhakti Kasih Surakarta*.
- Kusumowardani, Andreany, & Aniek, P. (2014). Hubungan antara tingkat depresi lansia dengan interaksi sosial. *Ilmu Kesehatan*.
- M, J., & Nugroho, A. . (2016). Gambaran Tingkat Pengetahuan Tentang Lansia di Puskesmas Gayamsari Kota Semarang. *Smart Keperawatan*.
- Parwati. (2013). *Senam Tera Indonesia Meningkatkan Kebugaran Jantung dan Paru Lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar*.
- Purnama, & Sari. (2013). Aktivitas Fisik dan Hubungannya dengan Kejadian Diabetes Melitus. *Window of Healt*, 368–381.
- Statistik, B. P. (2009). *Statistic Yearbook of Indonesia 2015*.
- Subandi, Lestari, R., & T.Suprianto. (2013). *Pengaruh Terapi Psikoreligius Terhadap Penurunan Tingkat Ansietas Pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Sejahtera Pandaan Pasuruan*.
- Sukartini, & Nursalam. (2009). *Manfaat Senam Tera Terhadap Kebugaran Lansia*.
- SRIANA, D., & ILMUPENDIDIKAN, F. PENGARUH LATIHAN UPPER BODY PLYOMETRIC DRILLS TERHADAP HASIL JARAK OPERAN DADA (< CHEST? A \$ S) PADA KEGIATAN EKSTRAKURIKULER BOLA BASKET SISWAPUTRA SMP NEGERI45 PALEMBANG.
- Aini, F. N., & Pratiwi, I. I. (2020). *Analisis Postur Kerja Karyawan Menggunakan Metode Evaluación Del Riesgo Individual (ERIN) Dan Loading On The*

Upper Body Assessment (LUBA) (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).

Charis, A. (2022). PENGARUH LATIHAN RESISTANCE BAND TERHADAP POWER TUNGKAI ATLET PENCAK SILAT SMP MUHAMMADIYAH 3 BANDAR LAMPUNG.

Mubarok, M. T. (2023). *PENGARUH LATIHAN DENGAN ALAT BANTU RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).

Mubarok, M. T. (2023). *PENGARUH LATIHAN DENGAN ALAT BANTU RESISTANCE BAND TERHADAP KECEPATAN TENDANGAN LURUS PENCAK SILAT* (Doctoral dissertation, Universitas Siliwangi).

Mustike, Nanda. "Adaptasi Sosial Lansia Di Panti Jompo Uptd Rumoh Seujahtera Geunaseh Sayang Gampong Lamglumpang Kecamatan Ulee Kareng Kota Banda Aceh." *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial & Ilmu Politik* 3.1 (2018).

Sutan, Lala Meliza. *INTERGENERATIONAL SENIOR LIVING DI BATAM*. Diss. Universitas Atma Jaya Yogyakarta, 2021.

Triwanti, Shinta Puji, Ishartono Ishartono, and Arie Surya Gutama. "Peran panti sosial tresna werdha dalam upaya meningkatkan kesejahteraan lansia." *SHARE Social Work Journal* 4.2 (2014): 181588.

Della Supriani, Della Supriani. *FAKTOR PENYEBAB LANSIA TINGGAL DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA KOTA BENGKULU*. Diss. IAIN Bengkulu, 2021.

Syam, Maudi. *Tinggal di Panti Sosial menurut Lansia (Studi di Rumah Sejahtera Geunaseh Sayang Kota Banda Aceh)*. Diss. UIN Ar-Raniry Banda Aceh, 2018.

