DAFTAR PUSTAKA

Adi Trisnawan. (2018). *Senam Aerobik*. Aneka Ilmu.

Akbar, A. (2020). Proses penuaan dan dampaknya pada kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *Vol. 15 (2)*.

Ayu, S, N., N. (2021). Faktor yang mempengaruhi pengetahuan lansia tentang pencegahan diabetes melitus. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *Vol 17 (2)*, 123.

Boroh, S., A., I. (2022). Gangguan tidur pada lansia: Insomnia dan dampaknya. *Jurnal Psikiatri Geratri*, *13 (1)*, 24.

Desy Juwita, U. (2021). Pengaruh Pelatihan Senam Aerobic terhadap Penurunan

Kadar Lemak Ibu-Ibu di Club Keke Studio di Kota Lubuklinggau. *Edukatif Jurnal*
Pendidikan, *Vol. 3 (6)*.

Eka Supriatna, dkk, R. (2023). Latihan Senam Aerobik Intensitas Sedang (Low
Impact) terhadap Penurunan Persen Lemak Tubuh dan Berat Badan. *SPRINTER:*
Jurnal Ilmu Olahraga, *Vol. 4 (1)*.

Fajar, A. (2022). Tingkat kesegaran jasmani peserta didik kelas V SD Negeri 1 Sumberagung. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *Vol. 4 (1)*.

Hidayat, S., L. ,. Rahmawati, D. (2021). *Sulit menahan buang air kecil pada lansia: Penyebab dan dampaknya*. *Vol. 11 (2)*, 101.

Indah, P. (2020). Pengaruh Senam Aerobik dan Motivasi Latihan Terhadap Penurunan Persentase Lemak Tubuh. *JTIKOE: Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, *Vol. 5 (2)*.

Kartina, T. (2014). *Kesehatan dan Keperawatan Lansia*. Salemba

Nurhayati. (2020). Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kesejahteraan Lansia di Indonesia. *Jurnal Kependudukan Indonesia*, *Vol 14 (2)*.

Nurliah, dkk, N., P. (2022). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kejadian Hipertensi di RSUD Toto Kabila Kabupaten Bone Bolango. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *Vol. 1 (3)*.

Prakoeswa, S. (2020). Perubahan kulit pada lansia: Penyebab dan dampak fisiologis. *Jurnal Dermatologi Geratri*, *Vol. 7 (2)*, 112.

Prasetyo, B, Y., D. (2020). Mudah sesak napas pada lanjut usia: Penyebab dan solusinya. *Jurnal Kesehatan Respirasi Lansia*, *Vol. 9 (4)*.

Rachmat, R, A., R. (2022). Menyeri punggung pada lansia: Faktor penyebab dan pencegahannya. *Jurnal Kegokteran Geriatri*, *Vol. 8 (1)*, 34.

Rasyidah, dkk, A. (2023). Pengaruh Senam Aerobik terhadap Kebugaran Ibu PKK. *Jurnal Porkes*, *Vol. 6 (2)*.

Sadoso. (2020). *Metode Praktis Belajar Senam Aktivitas Ritmik*. Universitas Negeri Malang.

Sarah, S, A., N. (2022). Penurunan fisik pada lanjut usia dan dampaknya terhadap risiko jatuh. *Jurnal Kesehatan Budiluhur*, *Vol. 8 (1)*, 45–52.

Sari, D. (2022). Pentingnya Dukungan Kesehatan Mental Keluarga dalam Merawat Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *Vol. 15 (2)*.

Sari, D, dkk, S., A. (2022). Proses penuaan dan dampaknya pada kesehatan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *15 (2)*.

Sibagarian, M. (2020). Teknik pengolahan data dalam penelitian kuantitatif. *Jurnal Metodologi Penelitian*, *Vol. 12 (4)*, 234.

Siksa,Z Bakri. (2020). Pengaruh Latihan Senam Aerobik Terhadap Penurunan Berat Badan, Persentase Lemak Tubuh, dan Peningkatan Massa Otot.

Jurnal Sprota Saintika, *Vol 5 (2)*.

Sonhaji. (2023). Pengaruh Senam Aerobik dan Senam Kebugaran Jasmani terhadap Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, *Vol. 6 (1)*.

Syamsi, A., A. (2020). Proses penuaan dan dampaknya pada kesehatan. *Jurnal Keperawatan*, *Vol 15 (2)*.

Wahyuni, S, dkk, A., Z. (2020). Hubungan kebugaran jasmani dengan prestasi belajar PJOK siswa. *Jurnal Pendidikan Jasmani*, *Vol. 4 (1)*, 15–25.

Wilda Wells, G. (2020). Penurunan Persentase Lemak Tubuh Peserta Senam Setelah Latihan Aerobik Multi Impact. Dalam *Eprints.aiska-university.ac.id*. https://eprints.aiska-university.ac.id/2326.

Wulandari, N. A, S., E. (2020). Analisis hubungan lama menderita diabetes mellitus dengan kualitas hidup penderita diabetes mellitus. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, *Vol 4 (2)*.

Wulandari, S, A., R. (2022). Timbulnya kekacauan mental pada lanjut usia: Faktor penyebab dan dampaknya. *Jurnal Kesehatan Lansia*, *Vol. (10)*, 45.

Yulia, Dkk, A., S. (2021). Gejala jantung berdebar dan kelelahan pada lansia akibat stres berlebih. *Jurnal Kesehatan Lansia*, *Vol. 15 (3)*, 145.