

DAFTAR PUSTAKA

- Azizah. (2011). *Keperawatan Lanjut Usia* (Graha Ilmu).
- Gita. (2012). Pengaruh Model Korset Dengan Bahan Dasar Support Yang Terbuat Dari Bambu Terhadap Pengurangan Nyeri pada Pengemudi Bus. *Naskah Publikasi, Universitas*.
- Mujiyanto. (2013). *Cara Cepat Mengatasi 10 Besar Kasus Muskuloskeletal dalam Praktik Klinik Fisioterapi* (Trans Info Media (ed.)).
- Sunarto, R. dan. (2013). *Pengantar Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis* (Alfabeta (ed.)).
- WHO. (2015). *Data Penduduk Lansia*.
- Adnyana, Wayan, Widhi. (2018). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kemampuan Fungsional pada Lansia yang Mengalami Low Back Pain (Nyeri Punggung) di Desa Layang Kecamatan Ugaran Timur Kabupaten Semarang*. STIKES Ngudi Waluyo Ugaran.
- Agustina, E. (2010). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Praktik Senam Lansia di Panti Sosial Tresna Werda (PSTW) Budi Mulia 01 Cipayung Jakarta Timur. *Skripsi*.
- Andarmoyo, S. (2013). *Konsep dan Proses Keperawatan Nyeri*. Yogyakarta : Ar-Ruzz.
- Arikunto, S. (2013). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Depkes RI. (2011). *Pedoman Umum Pengelolaan Posyandu*. Jakarta : Depkes RI
- Fatimah. (2010). *Merawat Manusia Lanjut Usia*. Jakarta : Trans Info Media.
- Hidayat, A. (2009). *Metode Penelitian Keperawatan dan Teknik Analisis Data*. Jakarta: Salemba Medika.
- Idyan Z. (2008). *Hubungan Lama Duduk Saat Perkuliahan dengan Keluhan Low Back Pain*. <http://inna-ppni.or.id/>. Diakses 16 Februari 2020.
- Ilkafah (2014), *Pengaruh Latihan Fisik (Senam Lansia) Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Ringan-Sedang Di Rektorat Unibraw Malang*, Jurnal Surya, Vol 2 Nomer IV, Malang.
- Kushariyadi. (2010). *Asuhan Keperawatan pada Klien Lanjut Usia*. Jakarta: Salemba. Medika.

- Mahadewa dan Meliawan. (2010). *Diagnosis dan Tatalaksana Kegawatdaruratan Tulang Belakang*. Jakarta : CV. Sagung Seto.
- Martono H dan Pranaka. (2009). *Buku Ajar Boedhi-Darmojo Geiatri (Ilmu Kesehatan Lanjut Usia)*. Edisi ke 4 Jakarta: Balai Penerbit Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia.
- Maryam, R. Siti & dkk (2012). *Mengenal Lanjut Usia dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba Medika.
- Munir *et al.* (2012). Analisis Nyeri Punggung Bawah pada Pekerja Bagian Packing dan Part Supply Di PT. X Tahun 2012. *Skripsi*. Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Nuraidin, Aminah, dan Ruswandi. (2012). Pengaruh Latihan *Range Of Motion* (Rom) Pasif Terhadap Tingkat Kemampuan Fungsional *Activity Daily Living* (ADL) pada Lansia dengan Penyakit *Osteoarthritis*.
- Nursalam. (2011). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila, (2013). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Poslitbang Depkes RI (2013). *SOP Senam Lansia*.
- Putr, Marisdayana, Merdekawati. (2018). *Faktor Risiko Keluhan Nyeri Punggung Bawah Pada Pemulung Di TPA Talang Gulo*. *Jurnal. STIKES Harapan Ibu Jambi*.
- Raharjo, RD. (2015). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Lansia di Panti Werdha Majapahit Mojokerto dr. Noortje anita kumaat, M.Kes. *Skripsi*. Jurusan Pendidikan Kesehatan Dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Surabaya.
- Riduwan dan Sunarto. (2013). *Pengantar Statistika: Untuk Penelitian Pendidikan, Sosial, Ekonomi, Komunikasi, dan Bisnis*. Bandung: Alfabeta.
- Sadeli HA dan Tjahjono B. (2014). *Nyeri Punggung Bawah*. Dalam Meliala L. (penyunting). *Nyeri Neuropatik: Patofisiologi dan Penatalaksanaan*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf Indonesia. 145-167.
- Setiawan G.W, Herlina I.S.W dan Damajanty H.C.P. (2013). *Pengaruh Senam Bugar Lanjut Usia (Lansia) terhadap Kualitas Hidup Penderita Hipertensi*. Manado: Fakultas Kedokteran, Universitas Sam Ratulangi Manado.

- Sugiyono. (2015). *Metode Penelitian Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sulastri, D. 2015. Pengaruh Senam Lansia terhadap Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi di Puskesmas Kalijambe Sragen. [*Skripsi Ilmiah*]. Surakarta: Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Kusuma Husada Surakarta.
- Suroto. (2014). *Pengertian Senam, Manfaat Senam dan Urutan Gerakan*. Universitas Diponegoro.
- Widianti, A. T. dan Proverawati. A. (2010). *Senam Kesehatan*. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Wijayanti, F. (2017). Hubungan Posisi Duduk dan Lama Duduk Terhadap Kejadian Low Back Pain (LBP) pada Penjahit Konveksi di Kelurahan Way Halim Bandar Lampung. *Skripsi*. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung.
- Wirato, G. (2017). *Nyeri Tulang dan Sendi*. Yogyakarta : Gosyen Publishing.

