

## DAFTAR PUSTAKA

- Almeida, A. S. De, Lourdes, M. De, & Neta, F. 2020. *Rev Bras Cineantropom Hum Influence of overweight on functional capacity*. <https://doi.org/10.5007/1980-0037.2019v21e53036>
- Amandito, R., & Ilyas, E. 2014. *Hubungan antara Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia Angkatan 2011*.
- Appleton. B. 2009. *Stretching And Flexibility*.
- Aspiani. R. Y. 2014. *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik* (Aspiani. R. Y (Ed.); Edisi 1). EGC.
- Baron, R. 2014. *psikologi sosial* (R. Baron (Ed.); 2nd ed.). erlangga.
- Benny. 2016. *Analisis Indeks Massa Tubuh Terhadap Prestasi Belajar Pada Siswa SMAN 1 Binamu Kabupaten Jeneponto*. Universitas Negeri Makassar.
- Chinchilla-Minguet, J. L., & Castillo-Rodriguez, A. 2014. Cardiovascular program to improve physical fitness in those over 60 years old; pilot study. *Clinical Interventions in Aging*. <https://doi.org/10.2147/CIA.S66190>
- Fahmawati. 2018. *Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Dengan Keseimbangan Lansia Di Desa Pamijen Sokaraja Banyumas*. Universitas Indonesia.
- Fatimah. 2010. *Merawat Manusia Lanjut Usia* (Fatimah (Ed.); 1st ed.). UMSurabaya Publishing.
- Festi, P. 2018. *Buku ajar lansia "lanjut usia, prespektif dan masalah* (P. Festi (Ed.)). UMSurabaya Publishing.
- Fitness Protocols and Guidelines for 65+ Years*. 2020.
- Guler, M. Şirin, Yuksek, S., & Tamer Civil. 2021. Relation Between Body Mass Index And Physical Fitness In Elderly Men. *Health and Sports Sciences-*, 49, 258–262.
- Ibrahim, R. C., Polii, H., & Wungouw, H. 2015. Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Fleksibilitas Lansia. In *Jurnal e-Biomedik* (Vol. 3, Issue 1).
- Kemenkes RI. 2013. *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia Di Indonesia*.
- Maryam, R. S. dkk. 2018. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya* (R. S. dkk Maryam (Ed.); 1st ed.). Salemba Medika.

- Nur, M., & Mukhlis, ; Hamid. 2020. *Kualitas hidup ditinjau dari pengetahuan keluarga tentang perawatan lansia*. 1(1), 15–22.
- Pradana, A., Nugroho, Kh. H., & Puruhita, N. 2014. *Hubungan Antara Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Nilai Lemak Viseral*. Universitas Diponegoro.
- Pratiwi, E., Pryta, A., Simaremare, R., & Sinaga, J. 2015. Korelasi Indeks Massa Tubuh dengan Fleksibilitas Lumbal pada Mahasiswa/i Fakultas Kedokteran Universitas HKBP Nommensen Angkatan 2011-2014. *Nommensen Journal Of Medicine*, 1(1), 1–55.
- Pudjadi Badriul, A. H., Setyo, H., Nikmah, H., Idris, S., Gandaputra, E. P., Harmoniati, E. D., & Yuliarti, K. (2011). *Pedoman Pelayanan Medis Ikatan Dokter Anak Indonesia* (A. H. P. B. Hegar, S. H. N. S. I. E. P. G. E. D. H. K. Yuliarti, & IKATAN (Eds.); Edisi II). Badan Penerbit Ikatan Dokter Anak Indonesia.
- Putra, R. B. A. 2014. *SOFTWARE TENTANG FLEKSIBILITAS ATLET SENAM*. 1.
- Santika, I. G. 2021. *jurnal pendidikan kesehatan rekreasi*. 7(2).
- Trisnowiyanto, B. 2016. Pengaruh Mat Pilates Exercise Terhadap Fleksibilitas Tubuh. *Jurnal Kesehatan*, 1(2), 40–52.
- Vagetti, G. C., Oliveira, V. de, Silva, M. P., Pacifico, A. B., Costa, T. R. A., & Campos, W. de. 2017. Association of body mass index with the functional fitness of elderly women attending a physical activity program. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(2), 214–224. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160160>
- Widyaningsih. 2019. *Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) Dengan Tingkat Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Lansia Di Posyandu Lansia Pandawangi Blimbing Kota Malang*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- World Health Organization. 2004. *International statistical classification of diseases and related health problems*. World Health Organization.
- World Health Organization. 2000. *WHO Technical Report Series Obesity: Preventing And Managing The Global Epidemic*.
- Yukse, S., Goksu, Ö., & Guler, M. Ş. (2020). Investigation of the Relationship between Body Mass Index and Physical Fitness in Older Women. *International Journal of Science Culture and Sport*, 8(1), 1–10. <https://doi.org/10.14486/intjscs.2020.591>