

DAFTAR PUSTAKA

- Ade Setiawan, danang & Setiowati, Anies. 2014. Hubungan Indeks Massa Tubuh (Imt) Terhadap Kekuatan Otot Pada Lansia Di Panti Wredha Rindang Asih Iii Kecamatan Boja. *Journal of Sport Sciences and Fitness*. 3(3), 30–35.
- Alexandra, P., Hita-contreras, F., Mart, A., Achalandabaso-ochoa, A., Jim, D., & Cruz-d, D. 2020. *E ff ectiveness of A Pilates Training Program on Cognitive and Functional Abilities in Postmenopausal Women*.
- Atikah, Aulia, Ta'adi, dan Widayati. 2019. “Hubungan Indeks Massa Tubuh (IMT) dengan Status Periodontal Pada Pemuda-Pemudi Dukuh Penegar Kebumen”.
- Friska, B. 2020. *The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road*. 9(1), 1–8.
- Güler, M. Ş., Yüksek, S., & Göksu, Ö. 2020. *Investigation of the Relationship between Body Mass Index and Physical Fitness in Older Women **. 8(March), 1–10.
- Hartinah, Siti., Pranata, Lilik., & Koerniawan, Dheni. 2019. Efektivitas Range Of Motion (Rom) Aktif Terhadap Kekuatan Otot Ekstremitas Atas Dan Ekstremitas Bawah Pada Lansia. 2(2).
- Kesehatan, F., & Universitas, M. 2017. *Situation Analysis Of Elderly People And Efforts To Improve Social Welfare In Indonesia Lanjut Usia (lansia) merupakan tahap mencari nafkah yang dibedakan menjadi dua jenis , yaitu : lansia potensial jika mampu menghasilkan barang atau jasa , dan lansia*. 8(2), 67–73.
- Kholifah, Nur. 2016. “Keperawatan Gerontik.”
- Kiik, Stefanus., Sahar, Junaiti., & Permatasari, Henny. 2018. Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>
- Kim, B., Tsujimoto, T., So, R., & Tanaka, K. 2015. Changes in lower extremity muscle mass and muscle strength after weight loss in obese men : A prospective study. *Obesity Research & Clinical Practice*. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2014.12.002>
- Kota, D. I., Dengan, D., & Keseimbangan, L. 2018. *Pendahuluan Metode*. 21(2), 109–116. <https://doi.org/10.7454/jki.v21i2.584>

- Lintin, Gabriella., & Miranti. 2019. Hubungan Penurunan Kekuatan Otot Dan Massa Otot Dengan Proses Penuaan Pada Individu Lanjut Usia Yang Sehat Secara Fisik. *5*(1), 1–62.
- Misnaniarti. 2017. Analisis Situasi Penduduk Lanjut Usia Dan Upaya Peningkatan Kesejahteraan Sosial Di Indonesia. *8*(2), 67–73.
- Ningrum, Novita Ayu. 2017. “Hubungan Indeks Massa Tubuh Dan Kekuatan Otot Kaki Dengan Keluhan Nyeri Otot Kaki Pada Buruh Angkut Barang (Porter) Di Stasiun Kereta Api Pasar Senen Kota Jakarta” *5*.
- Pinontoan, P. M., & Marunduh, S. R. 2020. *CERAH PANIKI BAWAH*. *3*(April 2015).
- Res, J. G. G., Papiol, M., Vico, J., Palomera, E., Bartolomé, M., & Burdoy, E. 2017. *Gerontology & Geriatric Research Factors Associated with Poor Muscle Mass and Strength in A Community- Dwelling Elderly Population : A Cross-Sectional Study*. *6*(2). <https://doi.org/10.4172/2167-7182.100418>
- Rios-márquez, A. C., Pérez-zepeda, M. U., & González-lara, M. 2017. *Body mass index in older adults : controversial issues Body mass index in older adults : controversial issues*. January.
- Silva, M. P., Pacífico, A. B., Rocha, T., & Costa, A. 2017. *Association of body mass index with the functional fitness of elderly women attending a physical activity program*.
- Sheet, C., & Terminology, E. (n.d.). *Lower Limb : Muscle Charts*.
- Tangkudung, James. 2016. *Anatomy Movement*. Jakarta. LPPM Universitas Negeri Jakarta.
- The aging population : demographics and the biology of aging*. 2016. *72*(6),13–18.
- Up, T. (n.d.). *The 30-Second Chair Stand Test*. *Cdc*, 0–1.
- Utomo. 2010. Hubungan antara Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Anggota Gerak Bawah dengan Kemampuan Fungsional.
- Vieira, D., Testa, D., Ruas, P. C., Catai, A. M., & Melo, R. C. 2017. *ScienceDirect The effects of 12 weeks Pilates-inspired exercise training on functional performance in older women : A randomized clinical trial*. <https://doi.org/10.1016/j.jbmt.2016.06.010>

Wasisto, Hasbi., Laksono, Budi., & Kumaidah, Endang. 2017. Perbandingan Kekuatan Otot Tungkai Pada Atlet Usia Remaja Cabang Olahraga Taekwondo Nomor Poomsae Dan Kyorugi Di Kota Semarang. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 12 : 1. 9–29.