

DAFTAR PUSTAKA

- Ambardini L. Rachmah. 2012. *Aktivitas Fisik Lansia*. Jurnal. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013 Laporan Nasional; Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan; 2013.
- Badan Pusat Statistik, 2019. *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Jakarta
- Brookie, K.L. and Georgia, 2018. *Intake of Raw fruits and vegetables is associated with better mental health than intake of processed Fruits and Vegetables*. *Frontiers in Physiology*
- Clifford, T. and G. Howatson (2015). *"The Potential Benefits of Red Beetroot Supplementation in Health and Disease."* *Nutrients* 7: 2801-2822.
- Dr. Siti Hamidah, 2015. *Sayuran dan Buah serta Manfaatnya bagi Kesehatan*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta
- Ekaari, Fatma, 2008. *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta (ID): Salemba Medika
- Fatmah, 2010. *Gizi Usia Lanjut*. Erlangga : Jakarta
- Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia. 2013. Pusat Data Informasi Kementerian Kesehatan RI
- Hastono. 2009. *Analisis Data Riskesdas Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*. Vol.4 No.2 Oktober. Jakarta
- Hartanti, Dwi, and Dinda Mawarni. 2020. "Hubungan Konsumsi Buah Dan Sayur Serta Aktivitas Sedentari Terhadap Kebugaran Jasmani Kelompok Usia Dewasa Muda". *Sport and Nutrition Journal* 2 (1), 1-9
- Henning, S. M. (2017). *"Health benefit of vegetable/fruit juice-based diet: Role of microbiome."* *Scientific Reports*.
- Hermina, Prihatini S, Hermawan T. 2015. *Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia menurut Kelompok Umur dalam Konteks Gizi Seimbang*. Laporan Akhir Analisis Lanjut Riskesnas tahun 2015. Jakarta :Badan Litbangkes
- Hermina dan Prihatini S, 2016. *Gambaran Konsumsi Sayur dan Buah Penduduk Indonesia dalam konteks Gizi Seimbang : Analisis Lanjut Survei Konsumsi Makanan Individu (SKMI)*. Jakarta

Hubungan konsumsi zat gizi, status gizi, dan faktor-faktor lain terhadap kebugaran mahasiswa Departemen Arsitektur Fakultas Teknik Universitas Indonesia tahun 2012

Infodatin, 2016, Konsumsi Makan Penduduk Indonesia

Joanne L. Slavin and Beate Lloyd. 2012. Health Benefits of Fruits and Vegetables. American Society for Nutrition. Adv. Nutr. 3: 506– 516

Kemendes RI, 2013. *Kualitas Hidup Lansia*. 2013. Riset Kesehatan Dasar, Jakarta: Diakses 10 April 2017; tersedia dari <http://www.depkes.go.id>.

Kementerian Kesehatan RI, Pedoman Gizi Seimbang. Jakarta : Kementerian Kesehatan RI; 2014

Kuntjoro, ZS, 2002, *Masalah Kesehatan Jiwa Lansia 2013*. Berita Kedokteran Masyarakat. Diakses tanggal 11 Mei 2016

Marita Sodergen, Sarah Mcnaughton, Jo Salmon, David Crawford, 2012. *Associations between fruit and vegetable intake, leisure-time physical activity, sitting time and self-rated health among older adults: cross-sectional data from the WELL study*. Australia

Maryam, R. Siti. Et-al (2008). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta : Salemba

Mudjiyanto T, Jahari AB, Sri Prihatini, Hermina, Afriansyah N dan Hidayat TS. 2011. Uji Coba Media dan Identifikasi Saluran Edukasi dalam Rangka Pengembangan Strategi Edukasi Kadarzi. Tahun kedua. Laporan Penelitian. Bogor : Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan

Mutiara Nugraheni, 2014. *Pengetahuan Bahan Pangan Nabati*. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.

Nursalam. 2016. *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Jakarta : Salemba Medika.

R. Bambang Wirjatmadi, Kartika Indaswari Dewi. 2017. Konsumsi Kecukupan Vitamin C dan Zat Besi dengan Kebugaran Jasmani Atlet Pencak Ipsi Lamongan. Media Gizi Indonesia, Vol. 12, No. 2 Juli–Desember 2017: hlm. 134–140

Rohma, Anis, Nur, dkk. 2012. *Kualitas Hidup Lansia*. Jurnal Keperawatan. Volume 3 No.2 : 212.

Ross Arena, Lawrence P Cahalin, 2014. Evaluation of cardiorespiratory fitness and respiratory muscle function in the obese population

Anita Chandra Hidayat, 2021

Pengaruh Sayur Dan Buah Mentah Terhadap Kebugaran Pada Lansia Systematic Review

UPN Veteran Jakarta, Fakultas Kedokteran, Program Studi Kedokteran Program Sarjana

[www.upnvj.ac.id – www.library.upnvj.ac.id – www.repository.upnvj.ac.id]

- Sarfraz and Ikram, 2019. *Pengaruh Umbi Bit terhadap kebugaran pada lansia*. Jakarta
- Sitti Salmiyah A. 2018. Bahrudin Fitokimia dan Antioksidan pada Buah, Vol 10 No. 1
- Suminta Almatsier. 2003. *Prinsip Dasar Ilmu Gizi*. Jakarta : PT Gramedia Pustaka Utama
- Sumintarsih, 2006. *Kebugaran Jasmani untuk Lanjut Usia*. Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Yogyakarta. Yogyakarta
- Sus Widayani, Bambang Triatma. 2013. *Penyuluhan Gizi dan Kesehatan serta Pembuatan Jus Sehat untuk Lansia agar Tetap Tampil Sehat dan Ceria*, Fakultas Teknik, Universitas Negeri Semarang. Semarang.
- Yokoyama, Nishi, dkk, 2015. *Association of Dietary Variety With Body Composition and Physical Function in Community-Dwelling Elderly Japanese*. Japan