

## DAFTAR PUSTAKA

- Afina, n. A., soesanto, e., & khoiriyah. (2018). *Gambaran kepatuhan minum obat antihipertensi pada lansia hipertensi di posbindu sumber sehat desa kangkung mranggen.*
- Agustiningrum, r., winarti, a., setianingsih, s., suyami, s., & khusnawati, i. (2023). Aktifitas fisik berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia. *Jurnal keperawatan jiwa (jki)*, 11(3), 645–654. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/jkj/article/download/12628/pdf>
- Ahmad, f. (2019). Hubungan status pekerjaan dengan aktivitas fisik pada keluarga binaan di desa pangkalan rt 09/03 kecamatan teluk naga dan desa kemuning rt 11/03 kecamatan kresek, kabupaten tangerang, provinsi banten. *Majalah kesehatan pharmamedika*, 11(1). <https://doi.org/10.33476/mkp.v11i1.859>
- Akbar, f., darmiati, d., arfan, f., & putri, a. A. Z. (2021). Pelatihan dan pendampingan kader posyandu lansia di kecamatan wonomulyo. *Jurnal abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Aldila rizma amalia, nur hasanah, & padoli, p. (2023). Aktivitas fisik pada lansia hipertensi di posyandu lansia kelurahan pacar kembang surabaya. *Jurnal keperawatan*, 16(2), 53–58. <https://doi.org/10.36568/nersbaya.v16i2.48>
- Alyani, s. Z., & nurhayati, u. A. (2022). *Hubungan indeks massa tubuh terhadap vo2max pada lansia di posbindu klinyo margoluwih sleman.*
- Ariyanto, a., puspitasari, n., nur, d., universitas, u., & yogyakarta, a. (2020). Aktivitas fisik terhadap kualitas hidup pada lansia physical activity to quality of life in the elderly. In *jurnal kesehatan al-irsyad: vol. Xiii* (nomor 2).
- Arya tandra, & moh agung setiabudi. (2021). Analisis tingkat volume oksige maksimal vo2max camba prodi pjkr. *Jurnal pendidikan kesehatan rekreasi*, 7(1), 10–17.
- Bakri, a., ningrum, t., or, m., lestari, s., & st, m. S. (2021). *Study narative review pengaruh senam lansia terhadap peningkatan vo2max pada lansia.* <http://digilib.unisayogya.ac.id/5577/>
- Eltidar, t. R. (2021). Pengaruh latihan fisik terhadap sistem kardiovaskular. *Jurnal medika hutama*, 03(01), 1288–1292.

- Gunalam, i. F., & lontoh, s. O. (2021). Pendahuluan tingkat kebugaran fisik dengan six minute walk test pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas tarumanagara. *Ebers papyrus*, 27(1), 100–115. <https://doi.org/10.24912/ep.v27i1.12160>
- Hadi, f. K. (2020). Aktivitas olahraga bersepeda masyarakat di kabupaten malang pada masa pandemi covid-19. *Sport science and education journal*, 1(2), 28–36. <https://doi.org/10.33365/ssej.v1i2.777>
- Hambali, r. M., kusmaedi, n., & jajat, j. (2019). Tingkat kebugaran jasmani lansia dikaji berdasarkan tingkat partisipasi dan gender. *Jurnal keolahragaan*, 5(2), 1. <https://doi.org/10.25157/jkor.v5i2.2150>
- Hasan, h., arusita departemen pulmonologi dan ilmu kedokteran respirasi, r. M., kedokteran universitas airangga, f., & soetomo, r. (2017). *Perubahan fungsi paru pada usia tua* (vol. 3, nomor 2).
- Herawati, j. N., nazhira, f., agustiyawan, & sirada, a. (2023). Gambaran tingkat volume oxygen maximal (vo2max) dan aktivitas fisik pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat fikes upnvj. *Jurnal ilmiah fisioterapi muhammadiyah*, 2(2)
- Hibatulloh, h. M., & wibowo, s. (2022). *Jurnal pendidikan olahraga dan kesehatan volume 10 nomor 03 tahun 2022 helmi mahdi hibatulloh \*, sapto wibowo*. 10, 65–71.
- Ikhsan, i., wirahmi, n., & slamet, s. (2020). Hubungan aktifitas fisik dengan risiko jatuh pada lansia di wilayah kerja puskesmas nusa indah kota bengkulu. *Journal of nursing and public health*, 8(1). <https://doi.org/10.37676/jnph.v8i1.1006>
- Ikhsan, m., & boy, e. (2020a). Cardiovascular changes among healthy elderly. *Magna medica: berkala ilmiah kedokteran dan kesehatan*, 7(2), 70. <https://doi.org/10.26714/magnamed.7.2.2020.70-82>
- Ikhsan, m., & boy, e. (2020b). Literature review cardiovascular changes among healthy elderly. In *70 magna medica* (vol. 7, nomor 2).
- Ikhsan, m., & boy, e. (2020c). Literature review cardiovascular changes among healthy elderly. *70 magna medica*, 7(2).
- Irawan, j., noval, w., yuni ambarsari, d., shofika wardani, f., wijaya, e., nuralim, p., kirana pratiwi, d., nasuka, m., fisioterapi, p., ilmu kesehatan universitas muhammadiyah surakarta, f., & korespondensi, p. (2021). Peningkatan pengetahuan tentang penerapan frekuensi, intensitas, tipe, dan waktu (fitt) dalam olahraga bersepeda pada klub gowes puri bolon indah. *Abdi geomedisains*, 2(1), 51–60.

- Karba, s. K., parwata, i. M. Y., & permadi, a. W. (2024). Hubungan aktivitas fisik terhadap vo2max pada lanjut usia. *Healthy tadulako journal (jurnal kesehatan tadulako)*, 10(1), 89–95.
- Kemenkes. (2023). *Berhaji dan lansia*. Kemenkes. [https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia#:~:text=lanjut usia \(lansia\) adalah seorang,dan ketergantungan lansia terhadap lingkungan](https://ayosehat.kemkes.go.id/berhaji-dan-lansia#:~:text=lanjut%20usia%20(lansia),adalah%20seorang,dan%20ketergantungan%20lansia%20terhadap%20lingkungan).
- Kristian karba, s., made yoga parwata, i., & wahyu permadi, a. (n.d.). Hubungan aktivitas fisik terhadap vo2max pada lanjut usia. *Healthy tadulako journal (jurnal kesehatan tadulako)*, 10(1), 89–95.
- Kurniawan, w., rahadianti, d., ruqayyah, s., & priono, r. I. P. (2024). Hubungan jenis kelamin, indeks massa tubuh, lama latihan dan tipe cabang olahraga dengan volume oksigen maksimal (vo2max) pada atlet pusat pendidikan dan latihan olahraga pelajar (pplp) ntb. *Mahesa : malahayati health student journal*, 4(4), 1523–1535. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v4i4.14223>
- Kusuma, n. I. (2024). *Hubungan status gizi dan aktivitas fisik dengan kualitas hidup lansia the relationship between nutritional status and physical activity with quality of life of the elderly nina*. 3(1), 45–54.
- Larasati, a. N., & boy, e. (2020). The impact of physical activity in elderly. *Magna medica: berkala ilmiah kedokteran dan kesehatan*, 6(2), 113. <https://doi.org/10.26714/magnamed.6.2.2019.113-121>
- Lumowa, y. R., & rayanti, r. E. (2023). Pengaruh usia lanjut terhadap kesehatan lansia. *Jurnal keperawatan*, 16(1), 363–372.
- Luqman hariri giri prabowo, d. Y. (2022). Hubungan aktivitas fisik dengan vo 2 max pada tim futsal putra selama pandemi covid 19 luqman hariri giri prabowo dita yuliasrid. *Jurnal kesehatan olahraga*, 10, 25–30.
- M., irianto, i., & nawir, d. A. (2022). Hubungan indeks massa tubuh dengan kebugaran kardiorespirasi pada siswa sekolah menengah atas it. *Jurnal fisioterapi dan rehabilitasi*, 7(1), 53–67. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v7i1.205>
- Masta, h., sudharmono, u., monalisa, s., malinti, e., & wulandari, i. S. M. (2024). Edukasi dan pemberdayaan lansia dalam menjaga kesehatan di kelurahan kacapiring, kecamatan batununggal bandung. *Jurnal kreativitas pengabdian kepada masyarakat (pkm)*, 15(1), 37–48.
- Mei leni, a. S. (2020). Deteksi dini penyakit pada lansia di era pandemic covid-19. *Physio journal*, 1(1), 32–42. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v1i1.653>

- Nurhayati, u. A., & hasnawati, b. N. (2024). Screening kebugaran dengan six minute walking test (6mwt) pada petugas kpud seluruh daerah istimewa yogyakarta. *Jppm (jurnal pengabdian dan pemberdayaan masyarakat)*, 8(1), 139. <https://doi.org/10.30595/jppm.v8i1.20931>
- Nurmitasari, g., & zaidah, l. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi nilai vo2max pada remaja dengan metode narrative review. *Naskah publikasi*, 1–15.
- Nury nusdwiningtyas, kevin triangto, idrus alwi, & faisal yunus. (2021). The validity and reliability of six minute walk test in a 15 meter track. *Indonesian journal of physical medicine and rehabilitation*, 10(02), 57–66. <https://doi.org/10.36803/ijpmr.v10i02.303>
- Pamungkas, s. P., munawwarah, w., dewi, n. K., & nurdesia, m. (2021). Latihan aerobik untuk meningkatkan kualitas hidup pada lansia. *Fisio mu: physiotherapy evidences*, 2(3), 175–188. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i3.15203>
- Pramadita, a. P., wati, a. P., & muhartomo, h. (2019). Hubungan fungsi kognitif dengan gangguan. *Diponegoro medical journal (jurnal kedokteran diponegoro)*, 8(2), 626–641.
- Prananda, r., permadi, a., & darmawijaya, i. (2022). Hubungan indeks massa tubuh terhadap daya tahan kardiorespirasi pada petani lansia. *Journal of innovation research and knowledge*, 2(4), 2005–2010. <https://www.bajangjournal.com/index.php/jirk/article/view/3478/2516>
- Punky diaz pradana, p. (2022). Korelasi aktivitas fisik terhadap vo2 max anggota pramuka unesa dalam kegiatan alam bebas punky. *Jurnal kesehatan olahraga, vol. 10*, 147–154.
- Romadhoni, w. N., nasuka, n., candra, a. R. D., & priambodo, e. N. (2022). Aktivitas fisik mahasiswa pendidikan kepelatihan olahraga selama pandemi covid-19. *Gelombang olahraga: jurnal pendidikan jasmani dan olahraga (jpjo)*, 5(2), 200–207. <https://doi.org/10.31539/jpjo.v5i2.3470>
- Roslaini, r., asniar, a., & susanti, s. S. (2022). Faktor- faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik lansia dengan hipertensi. *Quality : jurnal kesehatan*, 16(2), 102–108. <https://doi.org/10.36082/qjk.v16i2.612>
- Septiadi, f., & alwi nurudin, a. (2023). Global physical activity questionnaire : aktivitas fisik mahasiswa universitas muhammadiyah sukabumi pasca covid-19. *Jurnal educatio*, 9(4), 2160–2164. <https://doi.org/10.31949/educatio.v9i4.5975>
- Siahaan, t. (2022). The effect of elderly exercise on vo2max levels in the elderly using fabric mask and surgical mask in sidodadi village, deli regency, serdang in the new

- normal era. *Jurnal keperawatan dan fisioterapi (jkf)*, 4(2), 272–278. <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i2.955>
- Simon, s., tinungki, y. L., & tuwohingide, y. E. (2018). Gambaran aktivitas fisik pada lansia di kampung kumai kecamatan tabukan tengah ( overview of physical activity of the elderly in the village of kuma i district of central tabukan ). *Jurnal ilmiah tindalung*, 2(2), 76–79.
- Utamayasa, i. G. D. (2021). Efek latihan aerobik terhadap peningkatan vo2max pada lansia pria. *Jurnal pendidikan kesehatan rekreasi*, 7(2 se-), 326–332. <https://ojs.mahadewa.ac.id/index.php/jpkr/article/view/1160>
- Wahid, w. M., ichsani, i., rahman, a., arimbi, a., & zulfikar, m. (2023). Evaluasi kesehatan, kebugaran, dan tingkat kemandirian pada lansia. *Jurnal pengabdian olahraga masyarakat (jpom)*, 4(2), 135–140. <https://doi.org/10.26877/jpom.v4i2.17460>
- Warsono, o. D. Y. H. (2017). *Perbandingan nilai vo2max dan denyut nadi latihan pada pemain futsal dengan pemain sepak bola* [universitas diponegoro]. <http://eprints.undip.ac.id/56118/>
- Wijaya, n. K., ulfiana, e., & wahyuni, s. D. (2020). Hubungan karakteristik individu, aktivitas fisik, dan gaya hidup dengan tingkat kebugaran fisik pada lansia. *Indonesian journal of community health nursing*, 4(2), 46. <https://doi.org/10.20473/ijchn.v4i2.12365>
- Yusrini, khairani, & febriana, d. (2023). Gambaran aktivitas fiski pada lanjut usia di kecamatan baiturrahman kota banda aceh. *Jurnal ilmu keperawatan*, 11(2).
- Zahirah, s. A., anggraini, f. T., & irawati, l. (2022a). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi lansia wanita di puskesmas padang kandis. *Jurnal ilmu kesehatan indonesia*, 3(1), 49–56. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v3i1.726>
- Zahirah, s. A., anggraini, f. T., & irawati, l. (2022b). Hubungan aktivitas fisik dengan kebugaran kardiorespirasi lansia wanita di puskesmas padang kandis. *Jurnal ilmu kesehatan indonesia*, 3(1), 49–56. <https://doi.org/10.25077/jikesi.v3i1.726>
- Zein, a. O. S. (2019). Kemunduran fisiologis lansia dan pengaruhnya terhadap keselamatan di kamar mandi studi kasus kamar mandi panti wredha asuhan bunda. *Itenas repository*, 1–10. <http://eprints.itenas.ac.id/365/>. Diakses pada tanggal 26 januari 2021.