

DAFTAR PUSTAKA

1. Harwati AR, Murtiningsih. Edukasi pemenuhan kebutuhan spiritual pada lansia. *Communnity Dev J.* 2023;4(4):7076–9.
2. Henny Astuti TW. Peringatan Hari Lanjut Usia Nasional 2023, BKKBN Dorong Pembentukan Lansia Bermartabat. BKKBN. 2023.
3. Mulyadi AR, Sazeli M. pengaruh senam terhadap kebugaran jasmani lansia. 2021;4:181–2.
4. Nuraeni R, Akbar MR, Tresnasari C. Pengaruh Senam Lansia terhadap Tigkat Kebugaran Fisik pada Lansia Berdasar atas Uji Jalan 6 Menit. *J Integr Kesehat Sains.* 2019;1(2):121–6.
5. Noorrahman Y, Pratikto H. Relaksasi nafas dalam (deep breathing) untuk menurunkan kecemasan pada lansia. *Inn J Psychol Res.* 2022;1(4):215–22.
6. Pratama EY, Z MH, Lestari W. Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Desa Tanjung Kecamatan Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh. *J Educ.* 2023;5(4):13465–76.
7. Yulianti, Armiyati Y. Kombinasi Murotal Surah Ar-Rahman Untuk Menurunkan Nyeri. *Pros Mhs Semin Nas.* 2019;2(1):95–101.
8. Yuliani N, Mujito, Setijaningsih T, Sepdianto TC. Pengembangan Teknik Relaksasi Napas Dalam Kombinasi Gerak Tangan Untuk Menstabilkan Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *J Pendidik Kesehat.* 2021;10(1):55.
9. Triskawati ramadhania L. efektifitas teknik relaksasi nafas dalam kogerta terhadap penurunan tekanan darah klien hipertensi di desa kesamben. 2021;
10. Mujiadi, Rachmah S. Buku Ajar Keperawatan Gerontik. CV Jejak, anggota IKAPI. 2022. 1 p.
11. Anuar R, Imani DR, Norlinta SNO. Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review. *FISIO MU Physiother Evidences.* 2021;2(2):95–106.
12. Issues S, Test MW, Equipment R, Preparation P. American Thoracic Society ATS Statement : Guidelines for the Six-Minute Walk Test. 2002;166:111–7.
13. Wijaya NK, Ulfiana E, Wahyuni SD. Hubungan Karakteristik Individu, Aktivitas Fisik, dan Gaya Hidup dengan Tingkat Kebugaran Fisik pada Lansia. Vol. 4, *Indonesian Journal of Community Health Nursing.* 2020. 46 p.
14. Mujito, Rachmawati D, Abiddin AH. Latihan Nafas Dalam Kogerta Untuk Klien Hipertensi. 2024.
15. Rahmi Pertiwi G, Risnita, Jailani MS. Jenis Jenis Penelitian Ilmiah Kependidikan. *J QOSIM J Pendidikan, Sos Hum.* 2023;1(1):41–52.

16. Amin NF, Garancang S, Abunawas K. Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *J Pilar*. 2023;14(1):15–31.
17. Fenti H. metodologi penelitian. 4th ed. Depok; 2020. 1–215 p.
18. Misbach I. Pengukuran Dalam Penelitian Sosial: Menghubungkan Konsep Dengan Realitas. *J Ber Sos*. 2013;1:85–90.
19. Yani Endah WR, Permatasari E, Armiyanti Y. BUKU AJAR BIOSTATISTIKA. 2023.
20. Handayani F. Pengaruh Senam Lansia Bugar Terhadap Tingkat Kebugaran Jasmani Lansia Di Posyandu Lansia Ngesti Rahayu Ungaran Barat Tahun 2019. *Jurnah Kesehat Perawatan*. 2019;1–48.
21. N. Aidil Akbar; Widayanti; D. Susanti. Perbandingan Jarak Tempuh Uji Jalan 6 Menit antara Lansia yang Rutin Senam Lansia dengan Lansia yang Tidak Rutin Senam Lansia. *Pros Pendidik Dr*. 1998;438–43.
22. Mujito, Mugianti S, Abiddin AH. relaksasi nafas dalam kogerta terhadap penurunan tekanan darah pada klien hipertensi. 2023;14:70–6.