

DAFTAR PUSTAKA

- Aswin, S. (2007). Pengaruh proses menua terhadap system musculoskeletal. *dalam* W. Rachmach (ed): *Naskah Lengkap Simposium Gangguan Musculoskeletal*. Yogyakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Gajah Mada. Hal. 10-20
- Badan Pusat Statistik Propinsi Jawa Tengah (2005). *Penduduk Propinsi Jawa Tengah Hasil Sensus Penduduk 2005*. Jakarta. Indonesia
- Bahroin. S., (2012) *Romantic Bersama Allah Nikmatnya Sholat Khusyuk*. Motivator and Inspiratos. Jakarta: EGC.
- Bandy, W.D. and Dunleavy, K.D. (2003). Adaptability of skeletal muscle; response to increased and decreased use. In J.E. Zachazewski, D.J. Magee and W.S. Quillen (eds): *Athletes Injuries and Rehabilitation*. Sidney: W.B. Saunders Company. Pp. 55-79
- Bandy, W., Irion, J. and Bringgler, M., 1997, The Effect of Time and Frequency of Static Stretching on Flexibility of the Hamstring Muscles, *Journal of athletic training*, 36 : 44-49.
- Both Aerobic and Resistance Exercise Improved Blood Sugar Control in People with Diabetes. (2007, 18 September). *Jurnal science daily*. Diakses 18 April 2014, dari www.sciencedaily.com
- Broderick, R. Carolyn; Winter, J. Gregory; Allan, M. Roger. (2006). Sport for Special Group. *Medical Journal American*, 184 (6): 297-302. Diakses 20 April 2014, dari <http://www.mja.com.au/public/issues>.
- Brooks, G.A & Fahay,, T.D (1984). *Exercise Physiology: Human Bioenergetics and its Application*. John Wiley & Singapore Sons.
- Budiharjo, S. (2002). Latihan Senam Bugar Lansia Seri D Secara Teratur Meningkatkan Fleksibilitas Badan Wanita Lanjut Usia di Yogyakarta. *Laporan Penelitian*. Fakultas Kedokteran Universitas Yogyakarta Gajah Mada.
- Corwin, J.E. (2001). Buku Saku Patofisiologi. *System Musculoskeletal: Otot Rangka*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC.
- Darmojo, B. Martono, H. (2004). *Buku Ajar Geriatri (Ilmu Kesehatan Lansia)*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

- Dayhoof, N.E., Suhrheinrich, J., Wigglesworth, J., Opp, R. and Moore, S. (2003) Balance and Muscle Strength as Predictors of frailty among older adults. *J. Gerontol. Nurse*. Pp 18-27
- Exercise Reverses Aging in Human Skeletal Muscle. (2007, 23 Mey). *Jurnal Science Daily*. Diakses 5 Maret 2014, dari www.sciencedaily.com
- Ester, Monica (2003). *Seri Pedoman Praktis Pengkajian Gerontology*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Easton, K. 1999. *Gerontology Rehabilitation Nursing*, W.B. Saunders, Philadelphia.
- Hamid, YA. *Buku Ajar Aspek Spiritual dalam Keperawatan*. Jakarta: Widya Medika. 2000.
- Handayani, Selfi, Prakoso, Joko., Soebijanto. (2001). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact dan High Impact Terhadap Massa dan Kekuatan Otot. *Sains Kesehatan* 14 (3: 255-268)
- Hardywinoto & Setiabudhi, (1999). *Panduan gerontology tinjauan dari berbagai aspek*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Husni, A. (2004). Aspek Anatomi Kemungkinan Cidera Sendi. Dalam Samekto, M. W., Gea, A., dan Husni, A. (eds): *Kumpulan Makalah Symposium Cidera Sendi Karena Olahraga Dan Dalam Kehidupan Sehari-Hari*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hal. 7-13
- Jenkins, L., (2005). Maximizing Range of Motion In Older Adult. *The Journal on active aging*, Vol 4 third ed, 50-55.
- Josaputra, K.T. (2005). *Interaksi Antara Proses Menua, Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta : Bhratara Karya Aksara.
- Karim, M. Nouval, (2006). *Tulang dan Sendi pada Lanjut Usia*. Jakarta: Buku Kedokteran EGC
- Kartari, D.S., (1990). *Manusia usia lanjut*. Diskusi Ilmiah Badan Litbangkes Depkes RI, Jakarta, 30 Januari. Diambil dari www.humanhealth.com
- Kartari, D.S., (1990). Sehat pada usia lanjut. *Usia Lanjut Kesepro dot info*. Artikel. Diakses 2 April 2014, dari www.infokes.com
- Kisner, C. and Colby, LA., 1996. *Therapeutic Exercise Foundations and Techiques*, F.A. Davis, Philadelphia.

- Kuntaraf, K. L., Kuntaraf, J. (2005). *Olahraga Sumber Kesehatan*. Bandung : Advent Indonesia
- Kuntjoro, S.Z., (2002). *Pendekatan-Pendekatan Dalam Pelayanan psikogeritri*, Informasi Psikologi, Jakarta.
- Muhammad Nashiruddin Al-Bani (2006), *Sifat Shalat Nabi Saw Menurut Sunnah yang Shahih*, Bogor : Pustaka Ibnu Katsir, Cet.2.
- Muttaqin, A. (2008). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Musculoskeletal*. Jakarta: EGC
- Miller, J. dan Alexander, N. 2003. Biomechanical of Mobility in Older Adults. Dalam Hazzard, W. Blass, John, J. Ouslander, J and Tinetti, Mary, (ed) *Principles of Geriatric Medicine and Gerontology*, P. 919-45 McGRAW-HILL, New York.
- Nana Sudjana, 2013. *CBSA Dalam Proses Belajar Mengajar*, Bandung : Sinar Baru.
- Nugroho, Wahyudi. 2000. *Perawatan Gerontik*. EGC. Jakarta.
- Perry, A. G., & Potter, P. A (2007). *Fundamental Of Nursing* (6th ed.). Itly: Elsevier Health Science Division.
- Price, S. A., & Wilson, L. M. (2006). *Patofisiologi: Konsep Klinik Proses-Proses Penyakit* (6 ed.).(B. U. Pendi, Penerj.) Jakarta: EGC
- Primate, D.A (2003). *Fleksibilitas sendi lanjut usia pada berbagai komposisi tubuh. Laporan Penelitian Bagian Ilmu Gizi Medic. Bandung: Universitas Padjajaran*
- Pudjiastuti, S.S. & Utomo, B. (2003). *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta: EGC.
- Rochmach, W. dan Aswin, S. (2007). *Tua dan Proses Menua*. B.I. Ked. 33 (40: 221-227)
- Rasyid, Sulaiman. 2008. *Fiqih Islam*. Bandung : Sinar Baru Algesindo.
- Sa'id bin 'Ali bin Wahf al-Qahthany. (2006). *Ensiklopedi Shalat ; Menurut AL Qur'an dan As Sunnah*, Jilid 1 dan 2, Jakarta : Pustaka Imam Asy-Syafi'i, Cet.1,.
- Sagiran, (2012) *Mukjizat Gerakan Sholat*. Penelitian Dokter Ahli Bedah dalam Pencegahan & Penyembuhan Penyakit. Jakarta: Qultum Media.
- Samekto, M. (2004). *Gejala Sisa Pada Cidera Sendi: Aspek Neurologic dan Fungsional*. Dalam Samekto, M. W., Gea, A., dan Husni, A. (eds): *Kumpulan Makalah Symposium Cidera Sendi Karena Olahraga Dan Dalam Kehidupan Sehari-Hari*. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Hal. 7-13

- Shofia, Abu. 2003. *Amalan Shalat Sunat dan Keutamaannya*. Surabaya : Karya Agung.
- Smeltzer, S.C., & Bare, B. (2006). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth* (8 ed., Vol.III). (M. Ester, Penyunt., A. Hartono, H. Y. Kuncara, E. S. Siahaan, & A. Waluyo, Penerj.) Jakarta :EGC.
- Soeprapto, W. (2006). Penyakit tulang dan sendi pada usia lanjut dan cara penanggulangannya. Dalam Prodjodisastro, S., Puspadi, J., dan Suwondo (eds): kumpulan makalah symposium permasalahan kesejahteraan dan penanggulangannya pada usia lanjut. Jakarta: RSUD Angkatan Darat Gatot Soebroto. Hal. 1-3
- Stanley, Mickey, and Patricia Gauntlett Beare.(2006). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*, ed 2.Jakarta:EGC
- Suratun. (2008). *Seri Asuhan Keperawatan Klien Gangguan Sistem Musculoskeletal*. Jakarta: EGC
- Tamher dan Noorkasiani. (2009). *Kesehatan Usia Lanjut dengan Pendekatan Asuhan Keperawatan*.Jakarta: Salemba Medika
- Tortora, G.R. dan Grobowski, S.H. (2003). *Principles of Anatomy and Physiology* John Wiley & Sons. Hoboken.
- Uma Sekaran. (2006). *Metode Penelitian Bisnis*. Jakarta : Salemba Empat.
- Wijayakusuma, Hembing. *Hikmah Shalat*. Jakarta : Pustaka Kartini, 1999.
- Winters, M., Blake, C., Trost, JS., Brinker, TBM., Lowe, L., Garber, MB. And Wainner, RS., (2004), *Passive Versus Active Streching of Hip Flexor Muscle in Subjects With a Randomized, Physical therapy*, 84 (9) ; 800-7
- Wold, G. (1999). *Basic Geratric Nursing*, Mosby, St. Loui