

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Sunariati, N. L. G. I., Trisnadewi, N. W., & Oktaviani, N. P. W. (2021). Pengaruh Senam Bugar Terhadap Tekanan Darah Lansia dengan Hipertensi : Studi Quasi Eksperimental. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(4), 241. <https://doi.org/10.22146/jkesvo.66441>
- Alfani, A. W. F., & Fithroni, H. (2023). Profiling Motivasi dan Aktivitas Fisik Masyarakat Sukodono Sidoarjo. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 11(01), 29–34.
- Aminah, S., Rifki, M. S., Fajri, H. P., Muchlis, A. F., Liza, & Agus, A. (2023). Faktor–Faktor yang Mempengaruhi Partisipasi Ibu-Ibu dalam Mengikuti Senam Aerobik di Desa Rawa Mulya Kecamatan XIV Koto Kabupaten Mukomuko. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 1(5), 16–23.
- Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik Pengumpulan Data Dan Instrumen Penelitian Ilmiah Pendidikan Pada Pendekatan Kualitatif dan Kuantitatif. *IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, 1, 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57>
- Arianti. (2018). Peranan Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 12(2), 117–134. <https://doi.org/https://doi.org/10.30863/didaktika.v12i2.181>
- Ariyanto, A., Puspitasari, N., & Utami, D. N. (2020). Aktivitas Fisik terhadap Kualitas Hidup pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Al-Irsyad*, XIII(2), 145–151.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2024*.
- Bintang, S. S., Tinambunan, N. W., Zannah, M., & Jehaman, I. (2020). Otot dan Kecepatan Berjalan pada Lansia di Desa Sionom Hudon Selatan Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan & Fisioterapi*, 3(1).
- BPJS Kesehatan. (2014). *Panduan Praktis PROLANIS (Program Pengelolaan Penyakit Kronis)*.
- Chiquita, D. D., & Krisnatuti, D. (2017). *Aktivitas Fisik, Status Kesehatan, Dukungan Sosial dan Kualitas Hidup Lansia Laki-laki dan Perempuan*.
- Cohen, J. M., & Uphoff, N. T. (1977). *Rural Development Participation: Concepts and Measures for Project Design, Implementation and Evaluation*. Rural Development Participation, Center for International Studies, Cornell University.
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2023). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (6th ed.). SAGE Publications.
- Efendi, I., & Sulistyarto, S. (2024). Motivasi Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia di Desa Kali Tengah Kecamatan Tanggulangin Kabupaten Sidoarjo Jawa Timur. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 12, 31–42.
- Fadila, R., & Ahmad, A. N. (2021). Determinan Rendahnya Partisipasi dalam Program Pengelolaan Penyakit Kronis di Puskesmas. *Jurnal Kesehatan Vokasional*, 6(4), 208–216. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146/jkesvo.66299>

- Febrianto, E. W. (2014). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Motivasi Lansia Melakukan Olah Raga Senam Lansia Di Panti Sosial Lanjut Usia (PSLU) Kabupaten Mojokerto. *Jurnal Metabolisme*, 3(1), 1–7.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 26* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Gunarsa, S. D. (2008). *Psikologi Olahraga*. BPK Gunung Mulia.
- Gustian, M. A., & Palmizal. (2021). Motivasi Lansia pada Aktivitas Olahraga. *Jurnal Olahraga Dan Kesehatan Indonesia (JOKI)*, 2(1), 102–108. <https://jurnal.stokbinaguna.ac.id/index.php/JOK/article/view/542>
- Handayani, S. P., Sari, R. P., & Wibisono. (2020). Literature Review Manfaat Senam Lansia terhadap Kualitas Hidup Lansia. *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)*, 8(2), 48–55. <https://doi.org/10.53345/bimiki.v8i2.143>
- Hasyim, & Aksir, M. I. (2025). Peran Olahraga Rekreasi dalam Pembentukan Gaya Hidup Aktif dan Pencegahan Penyakit Tidak Menular. *Empiricism Journal*, 6(4), 1829–1838. <https://doi.org/https://doi.org/10.36312/ej.v6i4.3773>
- Indrayana, B., & Murniati, S. (2021). Pelatihan Senam Kreasi pada Guru Olahraga Kota Jambi: Creative Gymnastics Training in Jambi City Sports Teachers. *Jurnal Cerdas Sifa Pendidikan*, 10(1), 42–51. <https://doi.org/https://doi.org/10.22437/csp.v10i1.13581>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *RENCANA AKSI NASIONAL KESEHATAN LANJUT USIA TAHUN 2020 - 2024*. Kementrian Kesehatan RI.
- Keolahragaan (2022). <https://peraturan.go.id/id/uu-no-11-tahun-2022>
- Kesejahteraan Lanjut Usia (1998). <https://peraturan.go.id/id/uu-no-13-tahun-1998>
- Kholis, M. N. (2021). Menjaga Kebugaran Jasmani dan Imunitas sebagai Pemutus Mata Rantai Covid-19. *Journal of Physical Activity*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/https://journal.apopi.org/index.php/jpa/article/view/31>
- Kristi, P. D., Pribadi, A., & Ariwibowo, G. S. (2024). Analisis Program Latihan Beban pada Pusat Kebugaran (GYM). *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 3(2), 358–365. <https://doi.org/https://doi.org/10.31316/ijst.v3i2.7541>
- Kusumaningtyas, W. N., & Noorratri, E. D. (2022). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Kegiatan Senam Lansia di Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Sawit Kabupaten Boyolali. *SEHATMAS: Jurnal Ilmiah Kesehatan Masyarakat*, 1(4), 605–612. <https://doi.org/10.55123/sehatmas.v1i4.950>
- Maksuk, & Shobur Yusneli, S. (2020). Pengaruh Senam Prolanis dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Lansia Dengan Hipertensi. *JPP (Jurnal Kesehatan Poltekkes Palembang)*, 15(2), 99–105. <https://doi.org/https://doi.org/10.36086/jpp.v15i1.616>
- Manurung, S. S., Ritonga, I. L., & Damanik, H. (2020). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Deepublish Publisher.

- Marberliantina, B. N., Doewes, R. I., Miragama, Z. B., & Nugroho, N. A. (2025). Motivasi Siswa SMA Negeri di Kota Surakarta pada Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan dalam Perspektif Self-Determination Theory. *Jurnal Olahraga Pendidikan Indonesia (JOPI)*, 4(2), 103–114. <https://doi.org/10.54284/jopi.v4i2.370>
- Mardiatmoko, G. (2020). Pentingnya Uji Asumsi Klasik pada Analisis Regresi Linier Berganda (Studi Kasus Penyusunan Persamaan Allometrik Kenari Muda [*Canarium Indicum* L.]). *Barekeng*, 14(3), 333–342.
- Mauyah, N., Riansyah, F., Hidayatullah, M., Halizasia, G., & Remadeni, Y. (2025). Pengaruh Senam Prolanis terhadap Penurunan Kadar Gula Darah pada Penderita Diabetes Melitus. *Sport Science and Health*, 7(7), 317–323. <https://doi.org/10.17977/um062v7i72025p317-323>
- Muhammad, M. (2016). Pengaruh Motivasi Dalam Pembelajaran. *Lantanida Journal*, 4(2). <https://doi.org/10.22373/lj.v4i2.1881>
- Natikoh, Wirakhmi, I. N., & Haniyah, S. (2023). Hubungan Aktivitas Fisik dengan Kualitas Tidur pada Lansia. *Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan*, 14(2), 79–86. <https://doi.org/https://doi.org/10.54630/jk2.v14i2.305>
- Novianti, & Mariana, D. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Perilaku Lansia dalam Mengikuti Senam Lansia. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 1(2), 123–138. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v1i2.84>
- Palit, I. D., Kandou, G. D., & Kaunang, W. J. P. (2021). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Kualitas Hidup pada Lansia di Desa Salurang Kecamatan Tabukan Selatan Tengah Kabupaten Kepulauan Sangihe. *Jurnal KESMAS*, 10(6), 93–100.
- Prafitasari, I., Mawaddah, N., & Arini, O. D. (2021). Penurunan Kecemasan melalui Senam Prolanis Pada Lansia. *Jurnal Kebidanan Harapan Ibu Pekalongan*, 8(2), 83–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.37402/jurbidhip.vol8.iss2.140>
- Puspodari, Moh. Nur Kholis, Septyaning Lusianti, Setyo Harmono, Dhedy Yuliawan, & Yanuar Rizky. (2020). Maintain Body Fitness in The Pandemic with Video Tutorials Senam Cegah Covid19 (SCC19) with Nusantara Aerobic Nusantara University PGRI Kediri in 2020. *GANDRUNG: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 7–12. <https://doi.org/10.36526/gandrung.v1i2.917>
- Putri, D. E. (2021). Hubungan Fungsi Kognitif dengan Kualitas Hidup Lansia. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 2, 1147–1152. <https://doi.org/https://doi.org/10.47492/jip.v1i4.835>
- Rahma, E. N., & Wirjatmadi, B. (2020). Hubungan antara Aktivitas Fisik dan Aktivitas Sedentari dengan Status Gizi Lebih pada Anak Sekolah Dasar. *Amerta Nutrition*, 4(01), 1–3. <https://doi.org/10.20473/amnt.v4i1.2020.79-84>
- Rosandi, A. S., & Sudijandoko, A. (2022). Peningkatan Kebugaran Jasmani melalui Pemberian Olahraga Masyarakat Senam Aerobik Mix pada Masyarakat Dusun Morkolak Barat Desa Kramat Kecamatan Bangkalan. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 10(02), 217–222. <https://doi.org/https://doi.org/10.26740/jurnal-kesehatan-olahraga.v10i02.46793>

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2020). Intrinsic and Extrinsic Motivation from A Self-Determination Theory Perspective: Definitions, Theory, Practices, and Future Directions. *Contemporary Educational Psychology*, 61(April), 101860. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2020.101860>
- Sartika, Said, H., & Syam, A. (2023). Pengembangan Senam Kreasi Dancha pada Pembelajaran Senam Irama Mahasiswa Angkatan 2021 Prodi Penjaskesrek Universitas Negeri Gorontalo. *Jambura Arena of Physical Education and Sports*, 2(1), 41–51. <http://ejurnal.ung.ac.id/index.php/japes>
- Sidabutar, N. A., Lubis, N. A., Lubis, D. M. P., & Suyono. (2025). Manfaat Senam untuk Kebugaran Tubuh dan Kesehatan Mental pada Siswa MIS Parmiyatu Wasaadah. *HEMAT: Journal of Humanities Education Management Accounting and Transportation*, 2(1), 552–556.
- Siregar, E. Z. (2020). Partisipasi Masyarakat dalam Pemberdayaan Lingkungan. *Jurnal Dakwah Dan Pemberdayaan Masyarakat Desa*, 3(1), 144–146. <https://doi.org/https://doi.org/10.24952/taghyir.v3i1.3350>
- Sugiyono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (M. Dr. Ir. Sutopo, S.Pd, Ed.). Alfabeta.
- Sukitman, T. (2018). Tafsir Tematik tentang Motivasi dalam Pendidikan. *Jurnal Autentik*, 2(1), 34–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.36379/autentik.v2i1.19>
- Suriani, Parellangi, A., & Amiruddin. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga, Motivasi dan Aksesibilitas dengan Keaktifan Lansia dalam Mengikuti Kegiatan Posyandu Lansia di Desa Bunyu Barat Kecamatan Bunyu. *Aspiration of Health Journal*, 1(1), 97–107. <https://doi.org/10.55681/aohj.v1i1.90>
- Umry, S. H., Iqbal, K. M., & Fitri, F. I. (2025). Hubungan antara Risiko Jatuh dengan Kualitas Hidup pada Lanjut Usia di Unit Pelaksana Teknis Daerah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai. *Jurnal Sosial Dan Sains (SOSAINS)*, 5(4), 780–793.
- Utari, Darmi, S., & Ciptiasrini, U. (2023). Hubungan Dukungan Keluarga, Pengetahuan dan Motivasi Lansia dalam Mengikuti Posyandu Lansia di Desa Jeriji Tahun 2022. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(5), 1704–1720. <https://doi.org/https://doi.org/10.55681/senrti.v2i5.872>
- Yachsie, B. T. P. W. B., Nugroho, S., Hartanto, A., Arianto, A. C., Dewanti, G., & Ayudi, A. R. (2021). Pemanfaatan Sarana Masyarakat sebagai Bentuk Partisipasi Berolahraga di Sleman. *MEDIKORA*, 20(2), 194–203. <https://doi.org/https://doi.org/10.21831/medikora.v20i2.44262>
- Zuriaturizky, F., & Ghasya, D. A. V. (2024). Tingkat Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 37–46. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3411>