

DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. 2005, Yoga untuk Kesehatan - Kecantikan. *KedaulatanRakyatOnline*, <http://202.133.81.114/article.php?sid=4219>.
- Arikunto, S. 1998, *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktis*. Rineka Cipta, Jakarta.
- Aswin, S. 2003, Pengaruh Proses Menua Terhadap Sistem Muskuloskeletal. dalam W. Rochmah (ed): *Naskah Lengkap Simposium Gangguan Muskuloskeletal*. Fakultas Kedokteran Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta, hal. 10-20.
- Avadhuta, A. V. 2004, *Rahasia Kesehatan Yoga*, Ananda Marga Indonesia. <http://www.anandamargayoga.or.id/articles.php?id=480>.
- Azwar, A. 2002. *Pedoman Umum Gizi Seimbang*: DEPKES, http://bebas.vlsm.org/v12/artikel/pangan/DEPKES/pedum_gizi-seimbang.pdf.
- Brooks, G. A. & Fahey, T. D. 1984, *Exercise Physiology: Human Bioenergetics and its Applications*. John Wiley and Sons, Singapore.
- Fatima, R. 2004, *Aerobic Exercises: Their Cardiovascular and Other Benefit*, *Pakistan Journal of Medical Sciences Volume 20 Number 3*, <http://pjms.com.pk/julsep04/article/page5.htm>
- Ganong, W. F. 1995, *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. EGC, Jakarta.
- Hairy, J. 1989, *Fisiologi Olah Raga Jilid I*, Jakarta: Dep. Dik. Bud. Dir. Jen. Pendidikan Tinggi IKIP Padang.
- Harvanto S. 2003. *Meditasi: Membuat Ceria, Cantik dan Awet Muda*.

- Heithold, K and Glass, S.C. 2002, *Variations in Heart Rate and Perception of Effort During Land and Water Aerobics in Older Women*. JEPonline, <http://www.css.edu/users/tboone2/asep/Heithold.doc>.
- Irianto, D. P. 2000, Panduan Latihan Kebugaran. Lukman Offset, Yogyakarta.
- Josaputra, K.T. 1987, Interaksi Antara Proses Menua, Olah Raga dan Kesehatan. Bhratara Karya Aksara, Jakarta.
- Korompis, T. 1994, Gangguan Homeostasis Kalsium pada Proses Penuaan. PT Bayer Indonesia.
- Kurniawan, A. 2002, Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Kebugaran Aerobik Usia Lanjut di Kecamatan Prambanan. Skripsi. Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maddern, J. 2004, Yoga Memperkuat Tulang. Interaksara, Batam.
 2004, Yoga Membakar Lemak. Interaksara, Batam.
- Mahmud, A dan Tim. 1987, Senam Tera Indonesia. Circle 5 Advertising Ltd, Jakarta.
- Margatan, A. 1996, Kiat Hidup Sehat Bagi Lanjut Usia. CV Aneka, Solo.
- Martono, H. 2000, Latihan dan Olah Raga pada Lanjut Usia Mencegah Beberapa Penyakit. Web publishing http://www.inaheart.or.id/usia_lanjut.htm
- Oen, L. H. 2005, Apa yang Dapat Dicapai Dengan Latihan Jasmani. Web Publishing <http://www.kalbefarma.com/files/cdk/08LatihanJasmani012.pdf/08LatihanJasmani012.html>.
- Parati, G. dan Di Rienzo, M. 2003, *Determinants of Heart Rate and Heart rate Variability*. Journal of Hypertension: Volume 21 Number 3, <http://www.jhypertension.com/pt/re/jhypertension/fulltext.00004872-20030300000007.htm;jsessionid=DYEQBdn5MGeVG6b09sDyLINRMGciDc24Vc2-wL440i4LDD00-1205260245710409561441000111>

- Patel, C. 1998, *Petunjuk Praktis Mencegah dan Mengobati Penyakit Jantung*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Prasetyo, A. H. 2004, *Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Lansia Anggota Senam Jantung Sehat Indonesia di Klub Jantung Sehat RS Panti Nugroho*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Pujianto, D. 2004, *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah dan Denyut Nadi Para Lansia di Dusun Sermo*. Skripsi. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Rochmad. 2004, *Electrocardiograf. ECG*, <http://lecturer.eepis-its.edu/~rochmad/bab9.htm>.
- Rochmah, W dan Aswin, S. 2001, *Tua dan Proses Menua*. *B.I. Ked.* 33 (40: 221-227).
- Setiabudhi, T dan Winoto, H. 1999, *Panduan Gerontologi Tinjauan dari Berbagai Aspek*. Gramedia Pustaka Utama, Jakarta.
- Soenendar, R. K. 2003, *Sehat Dengan Olah Nafas*. Simbiosis Rekatama Media, Bandung.
- Sugiyono. 2003, *Statistika Untuk Penelitian, Alfa - Beta*, Bandung.
- Suharjana. 1998, *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Efisiensi Kerja Jantung*. *Majalah Ilmiah Olah Raga*, Yogyakarta: FPOK IKIP Yogyakarta.
- Sutardhio, H. 2002, *Sehat dan Bugar Melalui Meditasi dalam Gerak*. Salemba Medika, Jakarta.
- Sutarman. 1981, *Hakekat dan Dasar - Dasar Fisiologis Latihan Dalam Olah Raga dalam Seminar Sport Medicine*. Fakultas Kedokteran Universitas Udayana Denpasar.
- Wirakusumah, E. S. 2000, *Tetap Bugar di Usia Lanjut*. Trubus Agriwijaya, Jakarta.