

DAFTAR PUSTAKA

- Aliftitah, Sugesti., Oktavianisya, Nelyta. (2020). *Pengaruh Jalan Kaki 30 Menit Terhadap Penurunan Tekanan Darah Sistolik Pada Kelompok Lansia Di Desa Errabu*. Jurnal Kesehatan Mesencephalon, 6(1). Universitas Wiraraja
- Ali Miftahul, A. S., (2016). *Tingkat VO2Max Junior dan Senior Putra dan Putri Daerah Istimewa Yogyakarta* (Skripsi). Yoyakarta: FIK Universitas Negeri
- Anggraeni, Lidya., Wirdjatmadi, R Bambang. (2019). *Status Hemoglobin, Kebiasaan Merokok Dan Daya Tahan Kardiorespirasi (VO2 Max) Pada Atlet Unit Kegiatan Mahasiswa Bola Basket*. Jurnal Media Gizi Indonesia. 14(1). 27-34. Surabaya: Universitas Airlangga
- Brunner &Suddarth. (2013). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Edisi 8volume 2 (Jakarta: EGC)
- Cahyono, & Jb Suharjo. (2018). *Gaya Hidup Dan Penyakit Modern Kanisius*.
- Candra, Arya T&Setiabudi, Moh Agung. (2021). *Analisis Tingkat Volume Oksigen Maksimal (VO2Max) Camaba Prodi PJKR*. Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi. 7(1), 10-17
- Corbin, & Charless B. (2014). *Fundamental Concepts Off Fitness and Wellness* (Corbin & Charles B, Eds.). Mc. Graw - Hilss Humanities
- Debian A& Rismayanthi C. (2016). *Profil Tingkat Volume Oksigen Maskimal (Vo2 Max) Dan Kadar Hemoglobin (Hb) Pada Atlet Yongmoodo Akademi Militer Magelang*. Jurnal Olahraga Prestasi, 12(2). Universitas Negri Yogyakarta
- Delimasari, Aldila. 2017. *Hubungan Pola Aktivitas Fisik dengan Status Gizi pada Mahasiswa Prodi Div Bidan Pendidik Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta*. Yogyakarta: Program Studi Prodi Bidan Pendidik Jenjang Diploma IV Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta
- Departemen Kesehatan RI. 2009. Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 442/Menkes/Sk/VI/2009 Tentang Pedoman Penyelenggaraan Ibadah Haji. Jakarta
- Dijk, H. van, & Megen, R. van. (2017). *secret running*. Print Consult GmbH.
- Donsu, Jenita Doli. 2016. *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Yogyakarta: Pustaka Baru.
- Fitriani, A., & Purwaningtyas, D. R. (2021). *Modul Pembelajaran Gizi Olahraga*.
- Fitriahadi, Enny., Khusnul, Luluk. (2019). *Community Empowerment Program Posyandu Lansia Kader Training in Betokan Area, Tirtoadi, Godean*,

- Sleman*. Jurnal Pengabdian Masyarakat Kebidanan. 1 (2). Yogyakarta: Universitas Aisyah Yogyakarta
- Guyton & Hall. (2016). *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Elsevier Singapore Pte Ltd.
- Hadjarati, & Hartono. (2021). *Pelatihan Interval Sanbon Kumite Terhadap Peningkatan VO2Max Dan Kecepatan Reaksi*.
- Hakola, Leena. (2015). *Cardiorespiratory Fitness and Physical Activity in Older Adults*. Dissertation in Health Science.276.
- Hapsari, M., & Niamila, I. (2015). *Perbedaan perubahan lemak tubuh dan berat badan atlet balap sepeda pada berbagai intensitas latihan*. Medikora, 14(2)
- Hidayat. Aziz Alimul, (2017). *Metodology Penelitian Keperawatan dan Kesehatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Hoeger, Werner K. dan Hoeger, Sharon A. 2013. *Lifetime Physical Fitness & Wellness: A Personalized Program, 13th Edition*. United States: Cengage Learning
- Housmen, & Jand Odum, M. (2015). *Alters and schiff essential concepts for healthy living*. Jones & Barlett Learning.
- Indahsari, Fitria Nur (2017). *Tingkat Kebugaran Jantung Paru (VO2Max) Jemaah Haji Penderita Hipertensi Di Kabupaten Lumajang Tahun 2016*. Universitas Jember
- Irianto, Koes.2014. *Gizi Seimbang dalam Kesehatan Reproduksi (Balanced Nutrition in Reproductive Health)*. Bandung: Alfabeta
- Jayusfani R, Afriwardi, & Yerizel. (2015). *Hubungan IMT (Indeks Massa Tubuh) dengan ketahanan (Endurance)Kardiorespirasi pada Mahasiswa Pendidikan Dokter Unand*. Kesehatan Univeristas Andalas.
- Kemenkes. (2016). Juknis. Permenkes. No.15. tahun. 2016
- Kemenkes. (2016). *Petunjuk Teknis Pemeriksaan Dan Pembinaan Kesehatan Haji*
- Larasati, Meirina Dwi., Yuliana, Serli. (2020). *Asupan Makanan, Status Gizi dan Ketahanan Kardiorespirasi Atlet Renang Food Intake, Nutritional Status and Cardio Respiration Health of Swimming Athletes*. Jurnal Riset Gizi. 8(1). Semarang: Poltekkes Kemenkes Semarang
- Notoatmodjo. 2018. *Metode Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta
- Nursalam. (2016). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis (4 th)*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2011). *Proses dan Dokumentasi Keperawatan Konsep dan Praktik*. Jakarta: Salemba Medika.

- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis*. (P. P. Lestari, Ed.) (4th ed.). Jakarta: Salemba Medika
- Oktriani, Seni., Solihin, Iyus & Komariyah, Lilis. (2019). *Physical Activity in Elderly an Analysis of Type of Sport Taken by Elderly In Bandung*. Jurnal Pendidikan Jasmani dan Olahraga. 4(1). 62-67. DOI 10.17509/jpjo.v4i1.15059
- RAE Waskito, S. Tursilowati YS. (2017). *Kebugaran Jasmani dan Waktu Pemulihan Tekanan Darah Atlet Bola Basket Putra Pusat Pendidikan dan Latihan Olahraga Pelajar (PPLOP) Jawa Tengah dengan Pemberian Minuman Sari Bit Merah (Beta Vulgaris) dan Terong Belanda (Cyphomandra Betacea Sendtn)*. J Ris Gizi. 5(1). 45-58
- Rizqi, Ainur., Rochmania, Azizati (2019). *Perbandingan Volume Oksigen Maksimal (Vo2 Max) Atlet Perokok Dan Tidak Perokok (Studi Pada Tim Futsal Putra Asmara Fc U18 Kabupaten Pamekasan)*. Surabaya: Universitas Airlangga
- Setyarini, Elizabeth Ari., Sihombing, Ferdinan & Sandrina, Veronica Ayu. (2020). *Efect Of Exercise Relaxing Walking Towards Quality of Sleep in The Elderly In The Bandung Nursing Home*. Jurnal Kesehatan Saelmakers Perdana. 3(1). <http://ojs.ukmc.ac.id/index.php/JOH>
- Sonhaji, S. H. S. N. K. K. (2020). *Pengaruh Brisk Walking Exercise Terhadap Tekanan Darah Pada Lansia*. *Jurnal Kesehatan AL- Irsyad*, 13.
- Sukarmin. 2013. *Keperawatan pada Sistem Pencernaan*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sumantri, Pipin. (2017). *Evaluasi Manfaat Olahraga Jalan Santai Terhadap Kesehatan Fisik Dan Mental Di Theologia Surya Nusantara Tahun 2017*. Pematang Siantar: Akper Surya Nusantara Pematang Siantar
- Susilowati, Tri and Wahyuni W. (2018). *Hubungan Pengetahuan, Pola Makan Dan Jenis Kelamin Terhadap Kejadian Hipertensi Di Kalurahan Sambung Macan Sragen (jurnal Kesehatan Gaster)* .16(1)
- Tanzila, Raden Ayu., Chairani Liza., Prawesti, Shinta Anggia. (2018). *Pengaruh Latihan Aerobik Terhadap Kebugaran Kardiorespirasi Pada Siswa Smp Di Palembang*. Palembang: Fakultas Kedokteran Universitas Muhammadiyah Palembang
- Wiranty, E. (2013). *Pengaruh indeks masa tubuh dan faktor faktor lainnya terhadap nilai kesemapatan aerobik pada paskhas*. Skripsi Jurusan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Malang