

DAFTAR PUSTAKA

- Abadini, D., & Wuryaningsih, C. E. (2019). Determinan aktivitas fisik orang dewasa pekerja kantoran di Jakarta tahun 2018. *Jurnal Promosi Kesehatan*, 14(1), 15-28.
- Arvidsson, D., Fridolfsson, J., Börjesson, M. (2019). Measurement of physical activity in clinical practice using accelerometers. *Journal of Internal Medicine*, 286 (2), 1-33.
- Alva, S., Divyashree, M., Kamath, J., Prakash, P. S. (2020). A study on effect of bicarbonate supplementation on the progression of chronic kidney disease. *Indian Journal Nephrol*, 30(2), 91-97.
- Aryana, I Gusti Putu Suka. (2021). *Sarkopenia pada Lansia: Problem Diagnosis dan Tatalaksana*. Denpasar: Panuduh Atma Waras.
- Atmadja, T. F. A., Yunianto, A. E., Yuliantini, E., Haya, M., Faridi, A., Suryana. (2020). Gambaran sikap dan gaya hidup sehat masyarakat Indonesia selama pandemi covid-19. *Aceh Nutrition Journal*, 2(5), 195-202.
- Aurelly, A., Sarosa, H., Fasitasari, M. (2021). Hubungan antara tingkat aktivitas fisik dan asupan protein dengan hand grip strength. In: *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)*, 5, 172-179.
- Ayuningtyas, P., & Soekiswati, S. (2019). *Pengaruh penambahan elastic tape pada latihan isometrik handgrip terhadap kekuatan genggam dewasa muda*. Skripsi thesis, Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Badan Pusat Statistik. (2023). Proyeksi penduduk menurut kelompok umur dan jenis kelamin di d.i. Yogyakarta (x 1000), 2023-2025[Internet]. Tersedia: <https://yogyakarta.bps.go.id/indicator/12/174/1/proyeksi-penduduk-menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-d-i-yogyakarta-x-1000-2017-2025.html> [diakses pada 15 Desember 2023].
- Bartels, E. M., Robertson, S., Danneskiold-Samsøe, B., Appleyard, M., Stockmarr, A. (2018). Effects of lifestyle on muscle strength in a healthy danish population. *Journal Lifestyle Medicine*, 8(1), 16-22.
- Bella, A. K., Polii, H., Wungouw, H. I. S. (2021). Pengaruh latihan resisten terhadap kepadatan tulang. *Jurnal eBiomedik*, 9(2), 229-239.
- Buckinx, F., Landi, F., Cesari, M., Fielding, R. A., Visser, M., Engelke, K., *et al.* (2018). Pitfalls in the measurement of muscle mass: a need for a reference standard. *Journal Cachexia Sarcopenia Muscle*, 9(2), 269-278.
- Budiawan, N. A., & Sugiyanto, Purnama, S. K. (2018). Perkembangan keseimbangan dan kecepatan pada anak-anak usia 6 sampai dengan 12 tahun ditinjau dari jenis kelamin di Daerah Kabupaten Grobogan. *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan Jasmani dan Olahraga*. Program Studi Pendidikan Jasmani dan Kesehatan STKIP PGRI Jombang, Jawa Timur, Indonesia.

- Cahyaningrum, E. D. & Musyabiroh, N. (2021). Gambaran kekuatan otot pada lansia di rojinhomoyoichi kokuba yonabaru okinawa jepang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 77-85.
- Castendo, C. C., Pangemanan, D. H. C., Engka, J. N. A. (2020). Perbandingan massa otot lengan dominan dan tidak dominan dengan latihan beban. *eBiomedik*, 8(1), 74-80.
- Chattalia, V. N., Juhanna, I. V., Nugraha, M. H. S., Wahyuni, N. (2020). Hubungan aktivitas fisik terhadap kekuatan genggam tangan dan kecepatan berjalan pada lansia di kelurahan panjer. *Sport and Fitness Journal*, 8(3), 205-211.
- Christianto, D. A., Barus, A. M., Ramadhanti, A. N. D., Puspitasari, A. R., Pramudito, P. A., Fenty. (2018). Hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian obesitas berdasarkan indeks massa tubuh di desa banjaroyo kulon progo daerah istimewa yogyakarta. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 3(2), 78-88.
- Dewi, K. I. M., Widiastuti, I. A. E., Wedayani, A. N. (2020). Indeks massa tubuh dengan kekuatan otot pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas mataram. *Jurnal Kedokteran Unram*, 9(1), 63-72.
- Dewi, S. K. (2018). Level aktivitas fisik dan kualitas hidup warga lanjut usia. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia*, 14(3), 241-250.
- Devi, A. S., Wiyana, I. M. N., Indrayani, A. w., Adiatmika, I. P. G. (2022). Pengaruh latihan mat pilates untuk menurunkan persentase lemak dan meningkatkan massa otot pada wanita dewasa dengan obesitas. *Journal Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(1), 17-21.
- Dopsaj, M., Kukić, F., Đorđević-Nikić, M., Koropanovski, N., Radovanović, D., Miljuš, D., Subošić, D., Tomanić, M., Dopsaj, V. (2020). Indicators of absolute and relative changes in skeletal muscle mass during adulthood and ageing. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(16), 1-18.
- Evaginanti, Maulydia. (2019). *Hubungan indeks massa tubuh terhadap lingkaran lengan atas dan lingkaran betis pada mahasiswa perempuan Fakultas Kedokteran Universitas Jember*. Skripsi, Fakultas Kedokteran Universitas Jember.
- Farradika, Y., Umniyatun, Y., Nurmansyah, M. I. & Jannah, M. (2019). Perilaku aktivitas fisik dan determinannya pada mahasiswa fakultas ilmu-ilmu kesehatan universitas muhammadiyah prof. dr. hamka. *Arsip Kesehatan Masyarakat*, 4(1), 134-142.
- Fitra, A. R., Widyasih, H., Margono. (2020). *Hubungan tingkat aktivitas fisik dengan tingkat dismenoreia pada mahasiswi di Asrama Putri Gondokusuman Yogyakarta*. Thesis, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta.
- Fitriani, A., & Purwaningtyas, D. R. (2020). Indeks Massa Tubuh, Asupan Protein dan Kekuatan Otot pada Perempuan Remaja Akhir di Perkotaan. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Khatulistiwa*, 7(4), 166-177.

- Geifman, N., Cohen, R., Rubin, E. (2013). Redefining meaningful age groups in the context of disease. *Age (Dordr)*, 35(6): 2357–2366.
- Goyal, N., Wice, M. & Miller, J. G. (2019). *Handbook of Research Mehods in Health Social Sciences* (ed. Liamputtong, P.). Berlin: Springer.
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi revisi undang-undang tentang kesejahteraan lanjut usia. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43-55.
- Halim, R., & Sukmaniah, S. (2020). Hubungan antara asupan makronutrien dan status nutrisi dengan kekuatan otot pada lansia di panti werdha jakarta. *Jambi Medical Journal*, 8(2), 127-134.
- Handayani, D. N., Sadewa, A. H., Farmawati, A., Rochmah, W. (2018). Anthropometric prediction equations for estimating muscle mass of elderly women. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(2), 195-204.
- Hermawan, S. M., Wihardja, H. (2020). Hubungan karakteristik individu dan riwayat stroke dengan kekuatan otot pada pasien stroke. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan*, 8(3), 406-416.
- Heryana, Ade. (2020). *Etika Penelitian*. Artikel Ilmiah, Universitas Esa Unggul.
- Irman, M., & Fadrul. (2018). Analisis pengaruh jenis kelamin, ipk, dan pengalaman kerja terhadap tingkat financial literacy. *Journal of Economic, Business and Accounting (COSTING)*, 2(1), 41-56.
- Iskandar T., & Rahman F. (2018). Pengaruh metode latihan hand grip terhadap kekuatan genggam tangan pada atlet putra pelatcab petanque kota bekasi. *Motion: Jurnal Riset Physical Education*, 9(2), 140-145.
- James, A. & Winter, A. (2018). *Research Ethics in Public Health Research Methods for Partnership and Practice*. Florida: CRC Press.
- Jaya, A. A. Y. W., Rusmiatik., Herlinawati., Arjita, I. P. D. (2023). Hubungan indeks massa tubuh (IMT) dan lingkaran pinggang dengan kekuatan otot lengan pada mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam al-azhar mataram. *Nusantara Hasana Journal*, 2(10), 50-61.
- Juppi, H. K., Sipilä, S., Cronin, N. J., Karvinen, S., Karppinen, J. E., Tammelin, T. H., Aukee, P., Kovanen, V., Kujala, U. M., Laakkonen E. K. (2020). Role of menopausal transition and physical activity in loss of lean and muscle mass: a follow-up study in middle-aged finnish women. *Journal of Clinical Medicine*, 9(5), 1588-1607.
- Kementerian Kesehatan Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (2018). *Hasil Utama Riskesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik*[Internet]. Tersedia: <<https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>> [diakses pada 10 April 2023].
- Keputusan Menteri Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Tentang Standar Alat Antropometri dan Alat Deteksi Dini Perkembangan Anak* [Internet]. Tersedia:

<https://yankes.kemkes.go.id/unduh/fileunduh/1660894423_735923.pdf> [diakses pada 10 Agustus 2023].

Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Mengenal Jenis Aktivitas Fisik* [internet]. Tersedia: <<https://promkes.kemkes.go.id/content/?p=8807>> [diakses pada 13 Januari 2024].

Kiyimba, N., Lester, J. N., O'Reilly, M. (2019). *Using Naturally Occurring Data in Qualitative Health Research: A Practical Guide*. Berlin: Springer.

Kristiana, T., Widajanti, N., Satyawati R. (2020). Association between muscle mass and muscle strength with physical performance in elderly in surabaya. *Surabaya Physical Medicine and Rehabilitation Journal*, 2(1), 24-34.

Kuczmarski, M. F., Pohlig, R. T., Stave, S. E., Zonderman, A. B., Evans, M. K. (2018). Dietary protein intake and overall diet quality are associated with handgrip strength in african american and white adults. *The Journal of Nutrition, Health and Aging*, 22(6), 70–90.

Latifah, N. N., Margawati, A., Rahadiyanti, A. (2019). Hubungan komposisi tubuh dengan kesegaran jasmani pada atlet hockey. *Jurnal Keolahragaan*, 7(2), 146-154.

Li, R., Xia, J., Zhang, X., Gathirua-Mwangi, W. G., Guo, J., Li, Y., McKenzie, S., Song, Y. (2018). Associations of muscle mass and strength with all-cause mortality among us older adults. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 50(3): 458–467.

Liando, L. E., Amisi, M. D., Sanggelorang, Y. (2021). Gambaran aktivitas fisik mahasiswa semester iv fakultas kesehatan masyarakat unsrat saat pembatasan sosial masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 10(1), 118-128.

Lintin, G. B. R. & Miranti. (2019). Hubungan penurunan kekuatan otot dan massa otot dengan proses penuaan pada individu lanjut usia yang sehat secara fisik. *Jurnal Kesehatan Tadulako* 5(1), 1-62.

Lopes, J., Grams, S. T., da Silva, E. F., de Medeiros, L. A., de Brito, C. M. M., & Yamaguti, W. P. (2018). Reference equations for handgrip strength: normative values in young adult and middle-aged subjects. *Clinical Nutrition (Edinburgh, Scotland)*, 37(3), 914–918. <https://doi.org/10.1016/j.clnu.2017.03.018>.

Madina, U. U. (2021). Predictors of handgrip strength changes in elderly. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 8(3), 112-118.

Naddya, Luthfi Anisa. (2020). *Perbedaan kecepatan reaksi, kekuatan genggam, dan jumlah squat jump per menit pada anak usia remaja berdasarkan status sosial ekonomi keluarga*. Skripsi thesis, Universitas Airlangga.

Nawangasasi, P., Kalanjati, V. P., Irawan, R., Risdiansyah, Tirthaningsih, N. W. (2021). Correlation of handgrip strength and body height amongst young adults in indonesia. *Malaysian Journal of Medicine and Health Sciences*, 17(2), 9-12.

- Ningsih, S., & Dukalang, H. (2019). Penerapan metode suksesif interval pada analisis regresi linier berganda. *Jambura Journal of Mathematics*, 1(1), 43-53.
- Norton, Kevin. (2019). *Kinanthropometry and Exercise Physiology Fourth Edition*. Abingdon: Routledge.
- Nugraha, M. H. S., Saraswati, N. L. P. G. K., Negara, A. A. G. A. P., Tianing, N. W. (2019). Pelayanan kesehatan fisioterapi lanjut usia melalui pemeriksaan dan pelatihan keseimbangan fleksibilitas serta kekuatan otot genggam di banjar kesian desa lebih kabupaten gianyar. *Buletin Udayana Mengabdi*, 18(4), 1-7.
- Perdana, M. D. P. (2018). *Gambaran tingkat aktivitas fisik pada usia dewasa awal*. Naskah Publikasi, Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Yogyakarta.
- Piastra, G., Perasso, L., Lucarini, S., Monacelli, F., Bisio, A., Ferrando, V., Gallamini, M., Faelli, E., Ruggeri, P. (2018). Effects of two types of 9 month adapted physical activity program on muscle mass, muscle strength, and balance in moderate sarcopenic older women. *BioMed Research International*, 2018 (5095673), 1-10.
- Priandana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Tangerang Selatan: Pascal Books.
- Purnama, H., & Suaahda, T. (2019). Tingkat aktivitas fisik pada lansia di provinsi jawa barat, indonesia. *Jurnal Keperawatan Komprehensif*, 5(2), 102-106.
- Purnami, N. K. R., Kuswardani, R. A. T., Aryana, I. G. P. S., Astika, I. N., Putrawan, I. B. P., Wande, I. N., Tersinanda, N. N. T. Y. (2020). Hubungan kadar testosteron serum dengan kekuatan genggam pada lanjut usia laki-laki. *Journal of Internal Medicine*, 4(1), 19-23.
- Purwitasari, D. I., Muninggar, J., Wibowo, N. A. (2020). Identifikasi dampak jenis olahraga terhadap kekuatan genggam tangan (studi kasus pada mahasiswa jurusan pendidikan olahraga UKSW). *Jurnal Sains dan Edukasi Sains*, 3(1), 1-7.
- Puspitasari, N., Ariyanto, A. (2021). Hubungan aktivitas fisik dengan *musculoskeletal disorder* (msds) pada lansia. *Journal of Physical Activity*, 2(1), 1-7.
- Putra, N. R., Amalia, L. (2014). Hubungan asupan energi protein dan frekuensi olahraga dengan daya tahan kardiorespirasi dan massa otot pada mahasiswa IPB. *Jurnal Gizi dan Pangan*, 9(1), 29-34.
- Putri, Andika Rahardani. (2019). *Hubungan antara asupan protein dan lingkaran lengan atas pada pasien kanker payudara studi observasional analitik di Rumah Sakit Islam Sultan Agung Semarang periode November – Desember 2018*. Thesis, Universitas Islam Sultan Agung.
- Ratmawati. (2018). *Kebiasaan konsumsi makanan sumber leusin dan kejadian sarkopenia pada lansia non-panti*. Thesis, Universitas Diponegoro Semarang.

- Regita, A. P., & Hidayat, F. R. (2020). Literature review: pengaruh senam lansia terhadap kemandirian dalam *activity of daily living* di panti werdha. *Borneo Student Research*, 2(1), 49–56.
- Rizaldy, Muhammad. (2021). *Analisis pengguna tiktok berdasarkan sosiopsikologis dan sosiodemografis pada mahasiswa ilmu komunikasi angkatan 2018 Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*. Thesis, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Rosita, Tri Renny. (2018). *Hubungan tingkat konsumsi buah, sayur dan aktivitas fisik dengan status gizi remaja di SMA Muhammadiyah 1 Semarang*. Thesis, Universitas Muhammadiyah Semarang.
- Rostron, Z. P., Green, R. A., Kingsley, M., Zacharias, A. (2021). Associations between measures of physical activity and muscle size and strength: a systematic review. *Archives of Rehabilitation Research and Clinical Translation*, 3(2), 1-27.
- Rukmana, Deden. (2019). *Hubungan stres kerja dengan derajat hipertensi pada dewasa akhir di poli rawat jalan UPTD Puskesmas Rawat Inap Tanjungsari*. Skripsi, Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung.
- Sabila, Sharada. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan aktivitas fisik pada mahasiswa program studi kesehatan masyarakat UIN Syarif Hidayatullah Jakarta tahun 2022*. Skripsi, Program Studi Kesehatan Masyarakat Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Salim, C. S. A., Ambarsarie, R., Febrianti, E. (2021). Peran aktivitas fisik terhadap massa otot pasien diabetes melitus tipe 2: tinjauan kepustakaan sistematis. *Jurnal Ilmiah Penelitian Kesehatan*, 6(2), 108-115.
- Sekarsari, S., Vitriana., Defi, I. R. (2018). Correlation between handgrip strength, mobilization function, physical activity level, and muscle mass in community-dwelling elderly in bandung, west java province, indonesia. *International Journal of Integrated Health Science*, 6, 1–5.
- Seko, D., Fujita, R., Kitajima, Y., Nakamura, K., Imai, Y., Ono, Y. (2020). Estrogen receptor β controls muscle growth and regeneration in young female mice. *Journal Home Page for Stem Cell*, 15(3), 577-586.
- Septiana, I., Ridwan, E, S., Yugistiyowati, A. (2022). *Perbedaan aktivitas fisik dan kualitas tidur pada XIII lansia dengan sarkopenia dan non sarkopenia di wilayah kerja Puskesmas Sewon 1 Bantul*. Skripsi, Program of Nursing Science – Universitas Alma Ata of Yogyakarta.
- Setiorini, Anggi. (2021). Kekuatan otot pada lansia. *Jurnal Kedokteran Unila*, 5(1), 69-74.
- Siagian, C. J. L. S., & Su, H. M. (2022). Hubungan umur dan status gizi dengan kelelahan kerja di pt. citra raja. *Jurnal Kesehatan Global*, 5(2), 88-95.
- Sibagariang, M. O., dan Simatupang, N. (2021). Pengaruh pemberian massage terhadap penurunan kadar asam laktat pada mahasiswa ilmu keolahragaan

setelah melakukan aktivitas fisik anaerobik lari sprint 100 meter Universitas Negeri Medan. *Jurnal Kesehatan dan Olahraga*, 5(1), 1-11.

Sipilä, S., Törmäkangas, T., Sillanpää, E., Aukee, P., Kujala, U. M., Kovanen, V., Laakkonen, E. K. (2020). Muscle and bone mass in middle-aged women: role of menopausal status and physical activity. *Journal Cachexia Sarcopenia Muscle*, 11(3), 698-709. doi: 10.1002/jcsm.12547.

Soewito, Ferius. (2019). Latihan Penguatan pada Rehabilitasi Penyakit Paru Obstruktif Kronik: Proses Sistemik dan Biomolekuler. *Journal of the Indonesian Medical Association*, 69(6), 241-248.

Suhada, P. D., Widyastuti, N., Candra, A., Syauby, A. (2021). Aktivitas Fisik dan Persen Lemak Tubuh Kaitannya dengan Indikator Sarkopenia. *Amerta Nutrition*, 5(1), 15-22.

Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

Suryani, M. (2019). *Hubungan lingkar perut dan massa otot terhadap kelenturan pinggang atlet tenis meja ASIAN Para Games tahun 2018 di Surakarta*. Skripsi, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret Surakarta.

Suyanto, D. H., Paskaria, C., Gunawan, D. (2021). Perbandingan kekuatan otot dan massa otot antara wanita lansia aktif dan tidak aktif berolahraga. *Jurnal Ilmu Faal Olahraga Indonesia*, 4(1), 9-13.

Suyoto, P. S. T., Emy, H., Rinasusilowati., Julia, M. (2022). *Kuesioner aktivitas fisik internasional*[internet]. Tersedia https://www.researchgate.net/publication/359351686_KUESIONER_AKTIVITAS_FISIK_INTERNASIONAL_Barudoc [diakses pada 10 Agustus 2023]

Teresa, S., Widodo, S., & Winarni, T. I. (2018). Hubungan body mass index dan persentase lemak tubuh dengan volume oksigen maksimal pada dewasa muda. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(2), 840–853.

Walowski, C.O., Braun, W., Maisch, M.J., Jensen, B., Peine, S., Norman, K., et al. (2020). Concepts and methodological considerations. *Nutrients*, 12(3), 755.

Wang, D., Yao, J., Zirek, Y., Reijnierse, E. M., Maier, A. B. (2020). Muscle mass, strength, and physical performance predicting activities of daily living: a meta-analysis. *Journal of Cachexia, Sarcopenia and Muscle*, 11, 3–25.

Wiarso, Giri. 2013. *Ilmu Gizi dalam Olahraga*. Yogyakarta: Pustaka Baru.

World Health Organization. (2020). *Physical Activity* [Internet]. Tersedia: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/physicalactivity> [Diakses pada 9 April 2023].

Yogananda, I. D. G., Subrata, T., Wijaya, M. D. (2023). Hubungan antara komposisi tubuh dengan laju pernapasan setelah recovery pasca harvard step test pada mahasiswa kedokteran. *Aesculapius Medical Journal*, 3(1), 66-73.

- Yuliadarwati, N. M., Agustina, M., Rahmanto, S., Susanti, S., Septyorini. (2020). Gambaran aktivitas fisik berkorelasi dengan keseimbangan dinamis lansia. *Jurnal Sport Science*, 10(2), 107-112.
- Yuliasih., & Nurdin, F. (2020). Analisis body composition masyarakat desa karang tengah kabupaten bogor. *Jurnal SEGAR*, 9(1), 14-20.
- Zahida, F., Taufik, F. E., Muchtar. (2018). Pengaruh aktivitas fisik terstruktur terhadap peningkatan persentase massa otot pada anggota sanggar senam. *Jurnal Profesi Medika*, 12(2), 39-45.