

## DAFTAR PUSTAKA

- Anonim. (2010, Desember). Membedakan Fakta dan Mitos depresi. *Health Today Indonesia*, 64-65
- Ashadi, K. (2008). *Kepelatihan Cabang Senam Aerobik 1*. Surabaya. Unes University Press
- Arikunto, S. (2006). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta
- Bejo (2003, 14 juni). *Senam Sehat Dan Cantik*. Diakses pada 23 januari 2011, dari <http://www.sriwijayaspot.com/>
- Brick, L. (2002). *Bugar Dengan Senam Aerobik*. Jakarta. PT Rajagrafindo persada.
- Dinata, M. (2007). *Langsing dengan Aerobik*. Jakarta. Cerdas Jaya
- Glass, A. (2008, 10 November). *Tunda Penuaan Dini Dengan Manajemen Stres*. Jawa Pos
- Hawari, D. (2004). *Al-qur'an. Ilmu Kedokteran Jiwa dan Kesehatan Jiwa* edisi 3. Yogyakarta: Dana Bhakti Prima Yasa
- Inawati, F. (2007). *Pengaruh Senam Aerobik Pada Wanita Usia 40 Tahun Atau Lebih Terhadap Kebugaran Tubuh*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta
- Len, K. (2009). *Panduan Lengkap Bugar Total*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Nursalam. (2003). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi Tesis dan Instrumen penelitian keperawatan*. Jakarta: Salemba Medika
- Nurkhasanah, N. (2006). *Perbedaan Pengaruh Latihan Senam Low Impact, High Impact dan Body Language Terhadap Prosentase Lemak Tubuh Ibu-Ibu Anggota Sanggar Senam Yunita Demak*. Semarang: Universitas Negeri Semarang.
- Pradanita, L (2007). *Hubungan Stres Psikologis Terhadap Peningkatan Kadar Glukosa Darah Pasien Diabetes Melitus Di RSUD Kota Yogyakarta*. Yogyakarta: UMY University Press
- Suliswati, (2005). *Konsep Dasar Keperawatan Kesehatan Jiwa*. Jakarta: EGC

Wardani, I.P. (2009). *Pengaruh Senam Aerobik Terhadap Gejala Menstruasi Syndrome*. Yogyakarta: Universitas Muhammadiyah Yogyakarta