

DAFTAR PUSTAKA

- Albert B et al. 2002. *The Cell*. New York: Garland Science. p. 773
- Andriewongso. 2007. Olahraga Ringan Lebih Efektif.
http://www.andriewongso.com/awartikel-439-AW_Corner
Olahraga_Ringan_Lebih_Efektif
- Anonim 1. 2008. *Mengapa Mudah Lupa*. www.info-sehat.com, 4 Januari 2008
- Anonim 2. 2004. *Exercise and The Brain*.
<http://www.medicalnewstoday.com/articles/6825.php>, 3 Juli 2008
- Anonim 3. 2007. *Latihan Olahraga Ringan Perkecil Risiko Kepikunan*.
<http://www.suarapembaruan.com/News/2007/12/22/Kesra/kes03.html>. 3 Juli 2008
- Anderson J.R. 1999. Perspectives on Learning and Memory. In J.R. Anderson ed.: *Learning and Memory : An Integrated Approach*. Second edition. USA : John Wiley & sons, Inc. p.1, 30-1,95-6
- Alfrancekevich. 2008. *Stres itu Menguras Nutrisi Otak*.
<http://www.kompas.com/index.php/read/xml/2008/01/23/22120812/viagra.untuk.otak>, 25 April 2008
- Bas. 2008. Olahraga Ringan Lebih Mujarab.
http://www.mediahidupsehat.com/?ar_id=MTY5, 3 Juli 2008
- Dorland, W. A. Newman. 2002. In: Huriawati H., dkk. Editors: *Kamus Kedokteran Dorland*, Edisi 29. Jakarta : EGC. hal : 866, 1318
- Ganong W. F. 2002. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Jakarta : EGC. hal. 258-268, 320-326, 592-594
- Guyton A.C. & Hall J.E. 1997. *Buku Ajar Fisiologi Kedokteran*. Edisi 9. Jakarta : EGC. hal. 921-926, 939-941
- IDOnline. 2008. *Mencegah Penurunan Daya Ingat*.
http://www.keluargasehat.com/pola-lainisi.php?news_id=464, 25 Juli 2008

- Irfan Arief, 2008. *Olahraga Ringan Tolong Pasien Jantung*.
<http://www.pjnhk.go.id/content/view/1108/31/>. 9 Juli 2008
- Iskandar Japardi. 2002. *Learning and Memory*.
<http://library.usu.ac.id/download/fk/bedah-iskandar%20japardi18.pdf>. 23 April 2008
- Jessy Lee. 2008. *Tips Untuk Orang Pelupa*.
<http://www.kisfmjakarta.com/lifestyle.php?kategori=&id=6018&start=0&PHPSESSID=08454538b687ac015105de26aa5d53bf>, 26 Mei 2008
- Kathleen Liwijaya Kuntaraf, Jonathan Kuntaraf. 1992. Bandung: Percetakan Advent Ind. Hal: 12, 107-109, 142-145, 155, 156, 182, 183, 191-194
- Marx M.H. 1969. Learning Processes. In M.H. Marx ed. : *Learning : Processes*. USA : The Macmillan Company. p. 4
- Media Indonesia on Line. 2008. *Kurang Tidur Merusak Memori Otak*.
<http://www.depkes.go.id/index.php?option=articles&task=viewarticle&artid=112>, 16 Juli 2008
- Memmler, Cohen, Wood. 1996. *Structure & Function of the Human Body*. Sixth edition. Philadelphia : Lippincott-Raven Publishers. p. 119-120
- Okki Syahbana. 2001. *Olahraga untuk Pencegahan & Penyembuhan Penyakit*.
<http://bulutangkisindonesia.blogspot.com/2007/03/olahraga-untuk-pencegahan-penyembuhan.html>, 25 April 2008
- Ronald S. Duman. 2008. *Saat Olahraga Otak Mengeluarkan Anti depressan Sendiri*.
<http://www.gayahidupsehatonline.com/mod.php?mod=publisher&op=viewarticle&cid=5&artid=232>, 20 Februari 2008
- Samekto Wibowo dan Abdul Gofir. 2001. *Farmakoterapi dalam neurologi*. Jakarta : Salemba Medika. hal. 21
- Schmidt R. F. & Thews G. 1980. *Human Physiology*. New York : Springer-Verlag Berlin Heidelberg. p. 66-7, 164-8
- Sharie Jie. 2007. *Olahraga Cara Ampuh Pertajam Ingatan*.
www.medicastore.com, 23 April 2008
- Sherwood L. 2004. *Human Physiology : From Cells to Systems*. Fifth edition. USA : Brooks/Cole – Thomson Learning. p. 146, 157, 159

Soeparto Iswadi. 2000. Daya ingat pada usia lanjut. *Jurnal Kedokteran YARSI*. vol 8 (1): 101-104

Soeparto Iswadi. 1997. Penyakit saraf yang timbul pada usia lanjut. *Jurnal Kedokteran YARSI*. vol 5 (3): 69-74

Snell R. S. 1997. *Anatomi Klinik Untuk Mahasiswa Kedokteran Bagian 3*. Edisi 3. Jakarta : EGC. Hal: 103-4

S. M. Lumbontobing. 2005. *Neurologi Klinik Pemeriksaan Fisik dan Mental*. Edisi 7. Jakarta: Balai Penerbit FKUI. hal 176-178

Woodworth R. S. & Schlosberg H. 1954. Memory. In Robert S.W. & Harold S. eds.: *Experimental Psychology*. Revised Edition. New York. p. 614-6, 618

www.speedlearning.org, 2002

www.cc.gatech.edu, 2006

www.nwlink.com, 2006

www.thebrain.mcgill.ca, 2006

www.mediahidupsehat.com, 2007

<http://www.droensolobaru.com/memori.shtml>, 25 April 2008

<http://www.kompas.com/read.php?cnt=.xml.2008.04.14.11584114&channel=1&mn=20&idx=98>, 25 April 2008

http://www.indomedia.com/intisari/1998/agustus/b_lupa3.html, 28 Maret 2008