

DAFTAR PUSTAKA

- Abdurachman, Krismashogi, D., Farindra, I., & Rambung, E. 2016. Indahnya Seirama Kinesiologi Dalam Anatomi. In *Perpustakaan National Katalog* (Issue kinesiologi anatomi).
- Achmanagara. 2012. *Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal dengan Keseimbangan Lansia di Desa Pamijen Sokaraja Banyumas*. 1–167. http://lib.ui.ac.id/file?file=digital/20314857-T_31232-Hubungan_faktor-full_text.pdf
- Alonso, A. C., Luna, N. M., Dionísio, F. N., Speciali, D. S., Leme, L. E. G., & Greve, J. M. D. 2014. Functional Balance Assessment: review. *Medical Express*, 1(6), 298–301. <https://doi.org/10.5935/medicalexpress.2014.06.03>
- Alpin, H. 2016. HUBUNGAN FUNGSI GERAK SENDI DENGAN TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA GAU MABAJI KABUPATEN GOWA. *JURNAL ILMIAH KESEHATAN SANDI HUSADA*, 4(1), 43–49. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v4i1.84>
- Ambrose, A. F., Paul, G., & Hausdorff, J. M. 2013. Risk factors for falls among older adults: A review of the literature. *Maturitas*, 75(1), 51–61. <https://doi.org/10.1016/j.maturitas.2013.02.009>
- Avelar, B. P., Costa, J. N. de A., Safons, M. P., Dutra, M. T., Bottaro, M., Gobbi, S., Tiedemann, A., de David, A. C., & Lima, R. M. 2016. Balance Exercises Circuit improves muscle strength, balance, and functional performance in older women. *Age*, 38(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s11357-016-9872-7>
- Ayu Mekayanti, Indrayani, K. D. 2015. Optimalisasi Kelenturan (Flexibelity), Keseimbangan (Balance), dan Kekuatan (Strength) Tubuh Manusia secara Instan dengan Menggunakan “Secret Method.” *Virgin: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Sains, Jilid 1, Nomor 1, Januari 2015, 2015*, 40-49. ISSN: 2442-2509. <https://jurnal.undhirabali.ac.id/index.php/virgin/article/view/50/51>
- Barzegari, M., Shojaedin, S. S., & Bayat Tork, M. 2019. The Effect of 8-Week Strength Training, Balance Training and Combined Training on the Dynamic and Static Balance of the Elderly Inactive Men. *Physical Treatments: Specific Physical Therapy Journal*, 9(1), 15–22. <https://doi.org/10.32598/ptj.9.1.15>
- Efendi, F., & Makhfudli. 2009. *Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori Dan Praktik Dalam Keperawatan* (Nursalam & M. Nurs (eds.)). Salemba Medika.

<https://books.google.co.id/books?id=LKpz4vwQyT8C&printsec=frontcover&hl=id#v=onepage&q&f=false>

- Erobathriek, D. 2017. *PENGARUH LATIHAN CAWTHORNE-COOKSEY TERHADAP PENURUNAN RESIKO JATUH PADA LANSIA di PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA BUDI MULIA 3 MARGAGUNA JAKARTA SELATAN SKRIPSI* [Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta]. <http://repository.uinjkt.ac.id/dspace/bitstream/123456789/35959/1/Dinda Erobathriek-FKIK.pdf>
- Gea, W. J. P. 2018. *Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Lansia Di Upt Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Medan Tahun 2018*.
- Hernández-Guillén, D., Sanoguera-Torres, A., Martínez-Pérez, C., Igual-Camacho, C., & Blasco, J. M. 2020. Balance training versus balance training and foot and ankle mobilization: a pilot randomized trial in community-dwelling older adults. *Physiotherapy Theory and Practice*, 36(10), 1097–1106. <https://doi.org/10.1080/09593985.2018.1563931>
- Irfan. 2016. *Keseimbangan Pada Manusia*. Ikatan Fisioterapi Indonesia. <https://ifi.or.id/artikel02.html>
- Manangkot, M. V., Sukawana, I. W., & Witarsa, I. M. S. 2016. Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh. *Community of Publishing in Nursing, April*, 24–27.
- Mardilah. 2017. *Identifikasi Gangguan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Panti Sosisal Tresna Wherda Minaula Kendari* [Politeknik Kesehatan Kendari]. <http://repository.poltekkes-kdi.ac.id/298/1/KTI GABUNGAN.pdf>
- Munawarah, S. 2019. Pengaruh Pemberian Senam Yoga Terhadap Keseimbangan Statis Pada Lansia 2019. *Human Care Journal*, 4(2), 101. <https://doi.org/10.32883/hcj.v4i2.465>
- Murtiyani, N., & Saudah, H. 2019. *PENGARUH PEMBERIAN INTERVENSI 12 BALANCE EXERCISE TERHADAP*. 12(1), 42–52. <https://e-journal.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/8/5>
- Nakagawa, H. B., Ferraresi, J. R., Prata, M. G., & Scheicher, M. E. 2017. Postural balance and functional independence of elderly people according to gender and age: cross-sectional study. *Sao Paulo Medical Journal*, 135(3), 260–265. <https://doi.org/10.1590/1516-3180.2016.0325280217>
- Prianto, A., & Rusliyah. 2019. Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 11(1). <https://stikes-nhm.e-journal.id/NU/article/view/164>

- Pristianto, A., Adiputra, N., & Irfan, M. 2016. Perbandingan Kombinasi Bergantian Senam Lansia Dan Latihan Core Stability Dengan Hanya Senam Lansia Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis Lansia. *Sport and Fitness Journal*, 4(1), 1–15. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/sport/article/view/20198/13398>
- Rahmasani, F. R. 2019. *Perbedaan pengaruh balance exercise dan latihan jalan tandem terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lansia* [Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta]. http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/572/NA_SKAH_PUBLIKASI.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Risangdiptya, G. 2016. *PERBEDAAN ANTARA KESEIMBANGAN TUBUH SEBELUM DAN SESUDAH SENAM PILATES PADA WANITA USIA MUDA* [Universitas Diponegoro]. <http://eprints.undip.ac.id/50545/>
- Rohayani, I. 2017. *PERBEDAAN PENGARUH BALANCE EXERCISE DAN SENAM LANSIA TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN LANSIA DI POSYANDU LANSIA WIRALESTARI XI WIROBRAJAN*. <http://digilib2.unisayogya.ac.id/xmlui/handle/123456789/1748>
- S Bachtiar, A. 2018. *Pengaruh Pemberian Ankle Strategy Exercise Terhadap Perubahan Tingkat Keseimbangan Dinamis Di Panti Sosial Tresna Wergha Gau Mubaji Gowa* [Universitas Hasanuddin]. <http://digilib.unhas.ac.id/opac/detail-opac?id=41591>
- Sagala, R. 2017. Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Lansia Dengan Resiko Jatuh Di Puskesmas Kecamatan Kolang Kabupaten Tapanuli Tengah. *Jurnal Ilmiah Kohesi*, 1(2), 163–174.
- Santoso, E., & Tjhin, P. 2018. Perbandingan tingkat stres pada lansia di Panti Werdha dan lansia di keluarga. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 1(1), 26–34. <https://doi.org/10.18051/jbiomedkes.2018.v1.26-34>
- Saputri, windi asmi. 2018. *PENERAPAN BALANCE EXERCISE PADA LANSIA DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN TUBUH DI BPSTW ABIYOSO* [Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan]. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2050/>
- Saputri, M. 2018. *Pengaruh Pemberian Static Core Exercise Terhadap Perubahan Keseimbangan Dinamis Pada Pemain Futsal Ekstrakurikuler Futsal SMA Negeri 2 Jeneponto* [Universitas Hassanudin]. http://digilib.unhas.ac.id/uploaded_files/temporary/DigitalCollection/YjljY2E2NTU1OTcxMDExNGMwYmZhYTUyYmY5NDQ3ODViYjMxNTBhO A==.pdf
- Sulaiman, & Anggriani. 2018. Efek Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Lanjut Usia Di Desa Suka Raya Kecamatan Pancur Batu. *Jurnal Ilmiah Penelitian*

Kesehatan, 3(2), 127–140.
<http://jurnal.uinsu.ac.id/index.php/kesmas/article/view/2875/1714>

- Ulfiana, E., Dewi, T. P., & Yusuf, A. 2019. The effect of balance exercise on postural balance of elderly as fall prevention in institutionalized elderly. *Indian Journal of Public Health Research and Development*, 10(8), 2708–2712. <https://doi.org/10.5958/0976-5506.2019.02279.4>
- Utami, M. P. 2019. *PENGARUH BALANCE EXERCISE TERHADAP PENURUNAN RISIKO JATUH PADA LANSIA DI BALAI SOSIAL LANJUT USIA (BSLU) MANDALIKA NTB TAHUN 2019* [Politeknik Kesehatan Kemenkes].
http://mvdw.org/images/arsip/kesehatan/MAYA_PUTRI_UTAMI.pdf
- Yang, C., Chen, Y., Yang, S., & Lin, H. K. 2020. *Effects of Kinect exergames on balance training among community older adults*. 28(June).
- Yeşilyaprak, S. S., Yıldırım, M. Ş., Tomruk, M., & Ertekin, Ö. 2016. Comparison of the effects of virtual reality-based balance exercises and conventional exercises on balance and fall risk in older adults living in nursing homes in Turkey. *Physiotherapy Theory and Practice*, 32(3), 191–201. <https://doi.org/10.3109/09593985.2015.1138009>
- Yuliadarwati, N. M. 2020. GAMBARAN AKTIVITAS FISIK BERKORELASI DENGAN. *Jurnal Sport Science*, 10(2).
<http://journal2.um.ac.id/index.php/sport-science/article/view/17198/6778>