

## DAFTAR PUSTAKA

- Afafah, M.N.F. 2018 “Analisis Keseimbangan Statis Dan Keseimbangan Dinamis Wanita Paguyuban Olahraga Lansia Perumahan Pongangan Indah Gresik,” *Jurnal Kesehatan Olahraga IKOR FIO UNESA*, 2(7), pp. 292–298.
- Banjar Bebenan, D.I. *et al.* *Core Stability Exercise Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Lanjut Usia.*
- Bianco, A. *et al.* 2015 “The sit up test to exhaustion as a test for muscular endurance evaluation,” *SpringerPlus*, 4. doi:10.1186/s40064-015-1023-6.
- Covotta, A. *et al.* 2018 “Physical Activity Scale for the Elderly : Translation , Cultural Adaptation , and Validation of the Italian Version,” 2018. doi:10.1155/2018/8294568.
- Dan, P. *et al.* 2016 “Pengaruh Latihan Core Stability Statis (Plank dan Side Plank) dan Core Stability Dinamis (Side Lying Hip Abduction dan Oblique Crunch) Terhadap Keseimbangan,” *Journal of Physical Education Health and Sport*, 3(2), pp. 96–103. doi:10.15294/jpehs.v3i2.6550.
- Fauzan Abdillah Rasyid, M. *et al.* 2021 *Pengaruh Asupan Kalsium terhadap Masa Indeks Tubuh (IMT).* Available at: <http://jurnalmedikahutama.com>.
- Fauziah, E., Zulfah, K. and Oktaviani, Y.E. 2022 “Penatalaksanaan Fisioterapi untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Lansia dengan Teknik Core Stability Exercise dan Tandem Walking Exercise,” 3(1).
- I.A. Astiti Suadnyana, Sutha Nurmawan, I.M.M. 2016 “PENDAHULUAN Perkembangan dan kemajuan di berbagai bidang khususnya bidang perekonomian , teknologi dan kesehatan menyebabkan meningkatnya usia harapan hidup manusia . Jumlah penduduk lanjut usia di Indonesia pada tahun 2021 diperkirakan mencapai 30 , 1 ju,” 000.
- Medawati, R., Haryanto, J. and Ulfiana, E. 2020 “Analisis Faktor Successful Aging Pada Lansia Yang Bekerja Sebagai Petani,” *Indonesian Journal of Community Health Nursing*, 5(1), p. 26. doi:10.20473/ijchn.v5i1.18704.
- Menurunkan, E.P.T.C.U. and Leher, D.N.P.P.N. 2018 “Pengaruh Latihan Sit Up Dan Push Up Dengan Core Stability Exercise Terhadap Peningkatan Agility (the Effect of Exercise of Sit Up and Push Up With Core Stability Exercise on Increasing Agility),” *Universitas [Preprint]*, (May).

- Pinontoan, P.M., Marunduh, S.R. and Wungouw, H.I.S. 2015 “Gambaran Kekuatan Otot Pada Lansia Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah,” *Jurnal e-Biomedik*, 3(1). doi:10.35790/ebm.3.1.2015.6618.
- Pramita, I. 2020 “Balance Training Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Pada Orang,” 4(1).
- Rosadi, R. & Yuliadarwati, N. M., 2021. *Pengantar Fisioterapi Geriatri*. Sidoarjo: Penerbit BFS Medika.
- Sebagai, D. *et al.* 2019 *Artikel Jurnal Hubungan Fungsi Keseimbangan dengan Kejadian Jatuh pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember*.
- Setiorini, A. 2021 *Kekuatan Otot pada Lansia, Anggi Setiorini | Kekuatan Otot pada Lansia JK Unila |*.
- Utami, R.F. *et al.* 2022 “Analisis faktor yang mempengaruhi keseimbangan lansia,” 7(1), pp. 23–30.