

DAFTAR PUSTAKA

- Adliah, F., Rini, I., Natsir, W. S., & Sari, T. (2023). Effects of Balance and Strength Tele-Exercise (BAST) on Muscle Strength and Functional Mobility in Older Adults. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(1), 25–32. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i1.858>
- Agrawal, Y., Merfeld, D. M., Horak, F. B., Redfern, M. S., Manor, B., Westlake, K. P., Holstein, G. R., Smith, P. F., Bhatt, T., & Bohnen, N. I. (2020). Aging, vestibular function, and balance: proceedings of a national institute on aging/national institute on deafness and other communication disorders workshop. *The Journals of Gerontology: Series A*, 75(12), 2471–2480.
- Akbar, F., Darmiati, D., Arfan, F., & Putri, A. A. Z. (2021). Pelatihan dan Pendampingan Kader Posyandu Lansia di Kecamatan Wonomulyo. *Jurnal Abdidas*, 2(2), 392–397. <https://doi.org/10.31004/abdidas.v2i2.282>
- Anjasmara, B., Widanti, H. N., & Mulyadi, S. Y. (2021). Kombinasi Calf Raise Exercise dan Core Stability Exercise Dapat Meningkatkan Keseimbangan Tubuh pada Mahasiswa Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 3(1), 46–52. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v3i1.17162>
- Anxiety, A. O. F., Life, Q. O. F., In, L., Parents, E., & Chronic, W. (2025). *Indonesian Journal of Global Health Research*. 7(2), 1213–1220.
- Astari, K. L. W., Jaya, I. P. P., & Paramurthi, I. A. P. (2021). The Relationship of Leg Muscle Strength on Dynamic Balance among Elderly. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 2(2), 67–72. <https://doi.org/10.51559/ptji.v2i2.27>
- Bali, L. S. D. M. P. L. D. R. R. M. S. H. (2019). *Latihan Stepping Dapat Meningkatkan Pada Lansia Di Ruang Rehab Medik Siloam Hospital Bali*.
- Bednarczuk, G., & Rutkowska, I. (2022). Factors of balance determining the risk of falls in physically active women aged over 50 years. *PeerJ*, 10. <https://doi.org/10.7717/peerj.12952>
- Budiman, I. A. (2020). Pengaruh Model Pembelajaran Berbasis Lingkungan Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Siswa Sekolah Dasar. *Seminar Nasional Pendidikan*, 933–942.
- Buwono, S., Aminuyati, Wiyono, H., Karolina, V., Barella, Y., Hafizi, M. Z., Fitirana, D., & Budiharto, S. (2021). J . A . I : Jurnal Abdimas Indonesia. *Abdimas Indonesia*, 1(2), 26–32. <https://dmi-journals.org/jai/article/view/226>
- Cahyaningrum, E. D. (2021). Gambaran Kekuatan Otot Pada Lansia Di

- Rojinhome Yoichi Kokuba Yonabaru Okinawa Jepang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 77. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.528>
- CDC. (2017). Chair Stand. *Harvard Health Letter*, 1(1), 1. www.cdc.gov/steady
- Census Bureau, U. S. (2022). *Aging Asia Trends and Transitions in the World's Most Populous Continent*. 2022. www.census.gov/content/dam/Census/library/publications/2022/demo/p95-22-1.pdf
- Choirunnisa, L., & Pudjianto, M. (2023). Pengaruh Senam Osteoporosis Terhadap Kekuatan Otot Quadriceps Dan Keseimbangan Pada Lansia. *Physio Journal*, 3(1), 41–48. <https://doi.org/10.30787/phyjou.v3i1.972>
- Darwis, I., Fiana, D. N., Wisnu, G. N. P. P., Prameswari, N. P., Putri, A. R., Panuluh, P. D., Jiofansyah, M., Wikayanti, R. A., Ramadhan, M. A., & Ananta, G. A. P. Y. V. (2022). Hubungan kekuatan otot dengan kualitas hidup pasien lanjut usia di Panti Wredha Natar, Kabupaten Lampung Selatan. *Jurnal Penyakit Dalam Udayana*, 6(1), 19–24. <https://doi.org/10.36216/jpd.v6i1.116>
- Dewi, neri ratna, Pentasari, Y., & Gusti, melia swastuka. (2023). Konsep Dan Teori Menua Dalam Keperawatan Gerontik Asuhan Keperawatan Lansia Dengan hipertensi. *Program Studi S1 Keperawatan Konversifikultas Kesehatan Universitas Aisyah Prengsewu 2023*, 1–58.
- Dharmawan, P., Jaya, I. P. P., & Suadnyana, I. A. A. (2022). Hubungan Indeks Masa Tubuh (IMT) Terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lansia di PWRI Kota Denpasar. *PREPOTIF Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 6(3), 1662–1668.
- Febiola Dwi Puspitasari, Siti Robeatul Adawiyah, Rina Puspita Sari, & Siti Rahayu. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Pasien Post Fraktur Dengan Pemberian Terapi Range Of Motion Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Di Panti Werdha Kasih Ayah Bunda Di Kabupaten Tangerang. *Jurnal Fisioterapi Dan Ilmu Kesehatan Sishana*, 5(2), 45–52. <https://doi.org/10.55606/jufdikes.v5i2.442>
- Febriyantie, Y. Y., Ardiyanti, S. E., Asri, Y., Zakaria, A., & Wihatno, E. (2024). Gambaran Kekuatan Otot Ekstremitas Atas dan Bawah pada Lanjut Usia di Panti Werdha Griya Asih Lawang Kabupaten Malang. *Inovasi Kesehatan Global*, 1(4), 43–51. <https://journal.lpkd.or.id/index.php/IKG/article/view/875>
- Fitriani, S. N., & Ranti, R. A. (2023). Pengaruh Senam Yoga Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 2. *JOURNAL OF BAJA HEALTH SCIENCE*, 3(02), 123–129.

- Gati, N. W., Dewi, P. S., & Prorenata, P. (2023). Gambaran Aktivitas Fisik pada Lansia dengan Hipertensi di Posyandu Lansia Jalakan Hargosari. *ASJN (Aisyiyah Surakarta Journal of Nursing)*, 4(1), 22–27. <https://doi.org/10.30787/asjn.v4i1.1170>
- Gea, F., Hulu, A. H., & Lase, N. K. (2024). *KESEIMBANGAN TUBUH LANSIA manusia . UU No . 13 Tahun 1998 tntang kesejahteraan lansia telah disebutkan bahwa lansia dan masyarakat diantaranya ketidak berdayaan fisik yang menyebabkan ketergantungan pada kali lipat terjadi peningkatan risiko jatuh dibagi*. 5(3), 3734–3741.
- Hasanuddin, H. U. (n.d.). *Anatomi Muskuloskeletal Inferior*. Retrieved January 18, 2026, from <https://himafisio-uh.org/anatomi-muskuloskeletal-inferior/>
- Hasibuan, A., Fusfitasari, Y., & Shinta. (2021). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Kekuatan Otot Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu. *Injection: Nursing Journal*, 1(1), 22–31.
- Hidayat, I., & Maulana, L. (2022). Pengaruh Kesadaran Wajib Pajak, Sanksi Pajak, Dan Kualitas Pelayanan Pajak Terhadap Kepatuhan Wajib Pajak Kendaraan Bermotor di Kota Tangerang. *Bongaya Journal for Research in Accounting (BJRA)*, 5(1), 11–35. <https://doi.org/10.37888/bjra.v5i1.322>
- Kananda, G. (2019). *Hubungan Indeks Massa Tubuh dan Aktivitas Fisik Terhadap Keseimbangan Dinamis dan Pola Tidur pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara*. Universitas Sumatera Utara.
- Katadata. (2022). *Ada 30 Juta Penduduk Lansia di Indonesia pada 2021*. <https://databoks.katadata.co.id/>
- Komalasari, D. R., & Perdana, S. S. (2024). Efektifitas Home Program untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah dan Resiko Jatuh Bagi Lanjut Usia di Posyandu Lanjut Usia Dusun Plosokerep, Bendosari, Sukoharjo. *Warta LPM*, 27(1), 114–124. <https://doi.org/10.23917/warta.v27i1.1878>
- Kurnianingrum, T. P. (2024). Pentingnya Program Pensiun Sosial Bagi Lansia. *Pusat Analisis Keparlemenan Badan Keahlian Setjen DPR RI*.
- Luhung, M., & Anugrahati, W. W. (2020). Analisis manajemen aging process problem dengan pendekatan model preceed procede. *Jurnal Keperawatan Malang*, 5(1), 31–37. <http://jurnal.stikespantiwaluya.ac.id/>
- Mahasiswa, J., & Olahraga, P. (2025). *squat jump, countermovement jump, dan lunges*. 6(1), 164–172.

- Mardiana, K. (2022). Gambaran Fungsi Kognitif Berdasarkan Karakteristik Lansia Yang Tinggal Di Komunitas: Cognitive Functions Based on the Characteristics of Elderly Indwelling-Community. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(4), 577–584.
- Masitha, S., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2022). *Hubungan antara Kekuatan Otot Ekstremitas Bawah*. 2(8), 744–752.
- Meulemans, L., Deboutte, J., Seghers, J., Delecluse, C., & Roie, E. Van. (2025). *Age-related differences across the adult lifespan : a comparison of six field assessments of physical function*.
- Muliawan, I. P. A. P. P., Darmawijaya, I., & Vitalistyawati, L. P. A. (2022). Hubungan Kekuatan Otot Tungkai Denga Keseimbangan Dinamis Lansia Di Desa Buruan Kaja. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(4), 1989–1992.
- Mustafa, D. G., Thanaya, S. A. P., Adiputra, L. M. S. H., & Saraswati, N. L. P. G. K. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Bawah Dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia Di Desa Dauh Puri Klod, Denpasar Barat. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 10(1), 22. <https://doi.org/10.24843/mifi.2022.v10.i01.p05>
- Nadhirah, S. A., & Sari, D. R. K. (2024). Uji Validitas dan Reliabilitas Keseimbangan Dinamis The Timed Up and Go Test pada Pasien Stroke. *JKP (Jurnal Kesehatan Primer)*, 9(2), 121–130. <https://doi.org/10.31965/jkp.v9i2.1822>
- Ni Kadek Windi Wijayani, I Putu Darmawijaya, & Antonius Tri Wahyudi. (2022). Keseimbangan dinamis dengan kecepatan berjalan pada lansia di banjar celuk buruan gianyar. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, vol.2(Vol. 2 No. 4: September 2022), 2097–2103.
- Ni Made Rininta Adi Putri, Ika Darmayanti Agustin, & Govinda Vittala. (2024). The Level of Flexibility, Muscle Strength and Balance in the Elderly at Banjar Bhineka Nusa Kangin, Badung, Bali. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 197–204. <https://doi.org/10.35568/abdimas.v7i1.4219>
- Nindawi, FS, E., & Iszakiyah, N. (2024). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Lansia Di Desa Lemper Pamekasan. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(2), 754–774. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/8067/6286>
- Nini, K., & Kofi, M. I. (2022). Meningkatkan Produktivitas Lansia Dalam Membuat Taplak Meja Dari Kain Perca Melalui Pelatihan Di Bhakti Luhur Malang. *Jurnal Pelayanan Pastoral*, 3(2), 87–94. <https://doi.org/10.53544/jpp.v3i2.318>

- Njoto, I., Lewi, A., Agnes, A., Aryanti, N., & Khamidah, N. (2023). Pembentukan “Pondok Osteoarthritis” sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Nyeri Sendi di Posyandu Larasati Dukuh Kupang, Surabaya. *Jurnal Pengabdian Kedokteran Indonesia*, 4(1), 13–21.
- Nomor, V., & Aceh, S. (2024). *Comparison Of Range Of Motion (ROM) Therapy On Fall Risk Aand Independence Of Daily Living Activity (ADL) IN. November*, 260–269.
- Nugraha, I. G. M. N., Winaya, I. M. N., Negara, A. A. G. A. P., & Andayani, N. L. N. (2024). The relationship between leg muscle strength and functional mobility in the elderly. *Physical Therapy Journal of Indonesia*, 5(1), 25–28. <https://doi.org/10.51559/ptji.v5i1.172>
- Nugrahani, F. L. (2020). Penerapan Chair Based Exercise Pada Lansia. *Repository Poltekkesjogja*, 13, 10–41. <http://eprints.poltekkesjogja.ac.id/2518/>
- Nur'Aini, S. W., Rahmanto, S., & Elsa Sucahyo, E. (2023). Deteksi Dini Gangguan Keseimbangan Dengan TUG Pada Lansia Di Posyandu Mayangsari Kota Malang. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara (JPkMN)*, 4(4), 4357–4362.
- Nur, M. R. F., & Oktora, S. I. (2020). Analisis kurva ROC pada model logit dalam pemodelan determinan lansia bekerja di Kawasan Timur Indonesia. *Indonesian Journal of Statistics and Its Applications*, 4(1), 116–135.
- Nurmalasari, M., Widajanti, N., & Dharmanta, R. S. (2019). Hubungan Riwayat Jatuh dan Timed Up and Go Test pada Pasien Geriatri. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 5(4). <https://doi.org/10.7454/jpdi.v5i4.241>
- Ortega-Bastida, P. (2023). “Instrument Timed U And Go Tes (iTUG)- More Than Assessing Timed To Predict Falss: A Systematic Review.” *Sensors MDPI Sistematic Review*, 1–31.
- Palupi, D. L. M., Witriyani, W., & Ghozaly, R. (2024). Hubungan Status Gizi Buruk Dengan Penyakit Degeneratif Kronik Pada Lansia Di Puskesmas Wilayah Serengan. *Prosiding Seminar Informasi Kesehatan Nasional*, 165–174.
- Pangka, B. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Dengan Tingkat Risiko Jatuh dan Aktivitas Fisik Pada Lanjut Usia. *Braz Dent J.*, 33(1), 1–12.
- Physio-Pedia. (n.d.). *Balance*. Retrieved January 18, 2026, from <https://www.physio-pedia.com/Balance>
- Picard-Deland, C., Allaire, M.-A., & Nielsen, T. (2022). Postural balance in frequent lucid dreamers: a replication attempt. *Sleep*, 45(7), zsac105.

- Pragholapati, A., Ardiana, F., & Nurlianawati, L. (2021). Gambaran Fungsi Kognitif Pada Lanjut Usia (Lansia). *Jurnal Mutiara Ners*, 4(1), 14–23.
- Prastowo, N. A., Budiarta, M. O., Suryawinata, K., & Haryono, I. R. (2020). Comparing tools of balance tests in assessing balance of middle-aged women with or without exercises. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan Indonesia*, 11(1), 18–26. <https://doi.org/10.20885/jkki.vol11.iss1.art4>
- Pudatin Kemenkes. (2022). *Info Datin 2022*. 12.
- Purwantini, D., Nyoman, N., & Lestarina, W. (2024). Kebugaran Fungsional pada Lanjut Usia Laki-laki dan Perempuan. *Januari 2024 Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)* |, 4(1), 2024–2032. <https://doi.org/10.26740/ijok.v4n1.p8-14>
- Putri, P., At, A. Y. U., & City, J. (2020). *Quality Of Life Comparison Between Elderly Who Living In Social Tresna Werdha Institution In Jambi Province With The Elderly Living With Family Who Became A Member In Posyandu*. 0(01), 1–11.
- Rad, A. (2023). *Lower limb anatomy: Bones, muscles, nerves, vessels* | Kenhub. <https://www.kenhub.com/en/library/anatomy/lower-extremity-anatomy>
- Ratmawati, R. (2023). Asupan Energi Sebagai Prediktor Kekuatan Otot Lansia (Energy Intake as Determinant of Muscle Strength in The Elderly). *Jurnal Kesehatan Poltekkes Kemenkes Ri Pangkalpinang*, 11(1), 109. <https://doi.org/10.32922/jkp.v11i1.629>
- Rezaei, A., Bhat, S. G., Cheng, C. H., Pignolo, R. J., Lu, L., & Kaufman, K. R. (2024). Age-related changes in gait, balance, and strength parameters: A cross-sectional study. *PLoS ONE*, 19(10 October), 1–14. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0310764>
- Richardson, S. (1991). The Timed “Up & Go”: A Test of Basic Functional Mobility for Frail Elderly Persons. In *Journal of the American Geriatrics Society* (Vol. 39, Issue 2, pp. 142–148). <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1991.tb01616.x>
- Riiskyana, D., & Kumala, M. (2023). Status Gizi Lansia Panti Wedha Hana dan Sasana Tresna Werdha Ria Pembangunan dengan MNA Dan IMT. *Ebres Papyrus*, 125.
- Rizki Aulia Ramadhanti, Rakhmad Rosadi, & Indah Ningtiyas Hidayanti. (2023). Penyuluhan Fisioterapi Tentang Inkontinensia Urin Pada Lansia Di Posyandu Kelurahan Gadang Kota Malang. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 41–47. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2051>

- Rustanti, M. (2023). *Jurnal Nasional Fisioterapi Hubungan Antara Keseimbangan Dan Kekuatan Otot*. 1(1), 19–24.
- Sari, H. P., Katmini, Indasah, & Ellina, A. D. (2022). Keseimbangan Dinamis Berpengaruh terhadap Kemampuan Fungsional. *Jurnal Penelitian Kesehatan*, 13(November), 294–296. <https://forikes-ejournal.com/index.php/SF/article/view/sf13nk356>
- Segita, R., Munawarah, S., & Olyverdi, R. (2024). Pengaruh pemberian square stepping exercis terhadap keseimbangan dinamis lansia The effect of giving square stepping exercises on the dynamic balance of the elderly. *Jurnal Indonesia Berdaya*, vol 6, no, 85–90. <https://ukinstitute.org/journals/ib/article/view/987>
- Setiawan, S. (2021). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Lansia Di Rumah pelayanan sosial lanjut Pucang Gading Semarang. *Skripsi*, 1–82.
- Setiorini, A. (2021). Kekuatan Otot pada Lansia. *Jurnal Kedokteran Universitas Lampung*, 5(1), 69–74. <https://doi.org/10.23960/jkunila.v5i1.pp69-74>
- Singal, C. P., Hamzah, B., & Amir, E. E. S. (2022). Hubungan Activity Of Daily Living (ADL) Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Diposyandu Lansia. *Nursing Inside Community*, 5(1), 16–22.
- Smith, R. E., Shelton, A. D., Sawicki, G. S., & Franz, J. R. (2024). The effects of plantarflexor weakness and reduced tendon stiffness with aging on gait stability. *PLoS ONE*, 19(4 April), 1–16. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0302021>
- Soleha, D., & Munawwarah, M. (2022). Hubungan antara Risiko Jatuh dengan Activity Daily Living pada Lanjut Usia. *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(2), 105–110. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v4i2.23080>
- Survey kesehatan indonesia (Ski). (2023). Survei Kesehatan Indonesia 2023 (SKI). *Kemenkes*, 235.
- 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. <https://doi.org/10.51671/jifo.v4i1.88>
- syahputra eko, novianty lily, sembiring juhardi. (2023). Pengembangan Tes Kebugaran Jasmani Lanjut Usia Indonesia di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Journal of Engineering Research*, 10(1), 35–45.
- Therakomen, V., Petchlorlian, A., & Lakananurak, N. (2020). Prevalence and risk factors of primary sarcopenia in community - dwelling outpatient elderly : a

- cross - sectional study. *Scientific Reports*, 1–10. <https://doi.org/10.1038/s41598-020-75250-y>
- Utami, R. F., Syah, I., Kesehatan, F., Fort, U., & Bukittinggi, D. K. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan Lansia. *Jurnal Endurance*, 7(1), 23–30. <https://doi.org/10.22216/jen.v7i1.712>
- Wahyuni, E. S., & Arifiati, R. F. (2025). Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Aktivitas Sosial Lansia Di Masyarakat. *JUKEJ: Jurnal Kesehatan Jompa*, 4(1), 29–37.
- Wang, J., Li, Y., Yang, G. Y., & Jin, K. (2025). Age-Related Dysfunction in Balance: A Comprehensive Review of Causes, Consequences, and Interventions. *Aging and Disease*, 16(2), 714–737. <https://doi.org/10.14336/AD.2024.0124-1>
- Wang, P., Liu, Y., & Chen, C. (2024). Effects of neuromuscular training on dynamic balance ability in athletes: A systematic review and meta-analysis. *Heliyon*, 10(16), e35823. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35823>
- Wijoyo, E. B., & Daulima, N. H. C. (2020). Optimalisasi integritas diri melalui terapi kelompok teraupetik lansia: Studi kasus. *Jurnal Jkft*, 5(2), 26–35.
- World Health Organization. (2025). Promoting health and well-being of older persons: WHO's support to ASEAN Member States. In *World Health Organization*. <https://www.who.int/thailand/news/detail/25-02-2025-promoting-health-and-well-being-of-older-persons--who-s-support-to-asean-member-states>
- Xia, Q., Zhou, P., Li, X., Li, X., Zhang, L., Fan, X., Zhao, Z., Jiang, Y., Zhu, J., Wu, H., & Zhang, M. (2023). Factors associated with balance impairments in the community-dwelling elderly in urban China. *BMC Geriatrics*, 23(1), 1–18. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04219-z>
- Yanti, N. K. A., Dewi, A., Putra, I. N. A., & Artini, I. G. A. (2023). Aktivitas Fisik Berhubungan Dengan Keseimbangan Statis Dan Dinamis Lansia-Sebuah Studi Potong Lintang. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 11 (1), 18.
- Yaslina, Maidaliza, & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73. <https://jurnal.upertis.ac.id/index.php/PSKP/article/view/724>
- Yeh, P. C., Syu, D. K., Ho, C. C., & Lee, T. S. (2024). Associations of lower-limb muscle strength performance with static and dynamic balance control among older adults in Taiwan. *Frontiers in Public Health*, 12(February). <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1226239>
- Yudiansyah, Y. (2020). Pengaruh Walking Tandem Exercise Pada Lansia Sehat di

Panti Lanjut Usia Harapan Kita Palembang. *Masker Medika*, 8(2), 304–308.

Zarei, H., Norasteh, A. A., & Koohboomi, M. (2020). Research Paper: The Relationship Between Muscle Strength and Range of Motion in Lower Extremity With Balance and Risk of Falling in Elderly. *Physical Treatments*, 10(1), 33–40. <https://doi.org/10.32598/ptj.10.1.430.1>