

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, K., Ardi, Y. G., & Tsabita, J. (2021). PENGARUH STIMULASI SOMATOSENSORIK PADA KAKI TERHADAP PERUBAHAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANJUT USIA: Foot Somatosensory Stimulation on Dynamic Balance in Elderly.
- Afrizal, A. (2018). Permasalahan Yang Dialami Lanjut usia Dalam Menyesuaikan Diri Terhadap Penguasaan Tugas-Tugas Perkembangannya. *Islamic Counseling: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 91-106.
- Alkhaqani, A. L. (2023). Potential of Resistance in Improving the Lives of Patients with Heart Failure.
- Aman, J. E., Elangovan, N., Yeh, I. L., & Konczak, J. (2015). The effectiveness of proprioceptive training for improving motor function: a systematic review. *Frontiers in human neuroscience*, 8, 1075.
- Anjelina, S. (2022). Pengaruh latihan keseimbangan untuk mengurangi resiko jatuh pada lansia
- Astuti, Y., Elviana, N., Safari, U., Sani, D. N., & Riani, N. (2022). Pelatihan Balance Exsercise Untuk Menjaga Keseimbangan Pada Lanjut usia di Kelurahan Pondok Ranggon. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Saga Komunitas*, 1(02), 51-56.
- Barry, E., Galvin, R., Keogh, C., Horgan, F., & Fahey, T. (2014). Is the Timed Up and Go test a useful predictor of risk of falls in community dwelling older adults: a systematic review and meta-analysis. *BMC geriatrics*, 14(1), 1-14.
- Bestoz. (2017). Standing Hip Ekstention with a Resistance band.
- Blueringmedia. 2020. Struktur antomi otot kaki, berlabel diagram depan, samping, belakang.
- Chae, S. H., Kim, Y. L., & Lee, S. M. (2017). Effects of phase proprioceptive training on balance in patients with chronic stroke. *Journal of physical therapy science*, 29(5), 839-844.
- Chatchawan, U., Eungpinichpong, W., Plandee, P., & Yamauchi, J. (2015). Effects of thai foot massage on balance performance in diabetic patients with peripheral neuropathy: a randomized parallel-controlled trial. *Medical science monitor basic research*, 21, 68.
- Chen, K. M., Li, C. H., Chang, Y. H., Huang, H. T., & Cheng, Y. Y. (2015). An elastic band exercise program for older adults using wheelchairs in Taiwan nursing homes: A cluster randomized trial. *International Journal of Nursing Studies*, 52(1), 30-38.
- Chen, K. M., Li, C. H., Chang, Y. H., Huang, H. T., & Cheng, Y. Y. (2015). An elastic band exercise program for older adults using wheelchairs in Taiwan nursing homes: A cluster randomized trial. *International Journal of Nursing Studies*, 52(1), 30-38.

- Davis, N. M., Pringle, A., Kay, A. D., Blazeovich, A. J., Teskey, D., Faghy, M. A., & Mina, M. A. (2022). Feasibility, Psychosocial Effects, Influence, and Perception of Elastic Band Resistance Balance Training in Older Adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(17), 10907.
- Değer, T. B., Saraç, Z. F., Savaş, E. S., & Akçiçek, S. F. (2019). The relationship of balance disorders with falling, the effect of health problems, and social life on postural balance in the elderly living in a district in Turkey. *Geriatrics*, 4(2), 37.
- Depkes RI. (2005). Pedoman Pembinaan Kesehatan Lansia Bagi Petugas Kesehatan I. Jakarta.
- Dunsky, A., Zeev, A., & Netz, Y. (2017). Balance performance is task specific in older adults. *BioMed research international*, 2017.
- Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika, Kajian Ilmiah Mata Kuliah Umum*, 21(1), 33-54.
- Fauziah, E., Zulfah, K., & Oktaviani, Y. E. (2021). Penatalaksanaan Fisioterapi untuk Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Lanjut usia dengan Teknik Core Stability Exercise dan Tandem Walking Exercise. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 3(1), 16-22.
- Febriyanti, R. I. M., & Sugiarti, I. (2015). Analisis kelengkapan pengisian data formulir anamnesis dan pemeriksaan fisik kasus bedah. *Jurnal Manajemen Informasi Kesehatan Indonesia*, 3(1).
- Fitri, N. M. (2022). Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lanjut usia Di Desa Bebesen Kecamatan Bebesen Kabupaten Aceh Tengah. *Darussalam Indonesian Journal fo Nursing and Midwifery*, 4(2), 58-65.
- Fitriana, E., Sari, R. P., & Wibisono, H. A. Y. G. (2021). Faktor-faktor yang berhubungan dengan tingkat kesepian pada lanjut usia. *Nusantara Hasana Journal*, 1(5), 97-104.
- Gerhanawati, I. (2021). Studi Kasus: Program Fisioterapi Pada Low Back Pain Myogenik. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 6(3).
- Hofheinz, M., & Mibs, (2016) M. The Prognostic Validity Of The Timed Up And Go Test With A Dual Task For Predicting The Risk Of Falls In The Elderly. *Gerontology And Geriatric Medicine*.
- Husain. (2013). Buku Pengantar Fisioterapi Geriatri hal (18-22). Penerbit BFS Medika.
- Ibrahim, F. A., Juanita, J., & Nurhasanah, N. (2018). Hubungan Keseimbangan Dengan Aktivitas Sehari-Hari Di Puskesmas Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, 9(2), 7-13.
- Kementrian Kesehatan RI. (2013). Gambaran kesehatan lanjut usia di Indonesia. Diakses pada tanggal 11 September 2017

- Kesebir, P. (2014). A quiet ego quiets death anxiety: Humility as an existential anxiety buffer. *Journal of Personality and Social Psychology*, 106(4), 610.
- Khadhiroh, M. R., & KUMAAT, A. (2018). Peningkatan Keseimbangan Statis Dan Dinamis Pada Wanita Lanjut usia Melalui Senam Bugur Lanjut usia Posyandu Lanjut usia Berseri Bancar Tuban. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(2), 1-11.
- Komala, C. (2014). Mengenal Sistem Vestibular, Penjaga Keseimbangan Tubuh.
- Kurniawan, A., Ambarwati, E., & Setiawati, E. (2022). The Efek Penambahan Latihan Penguatan dengan Resistance Band terhadap Kekuatan Otot Quadriceps Femoris pada Lanjut usia yang Mendapat Latihan Keseimbangan. *Medica Hospitalia: Journal of Clinical Medicine*, 9(1), 48-54.
- Kwak, C. J., Kim, Y. L., & Lee, S. M. (2016). Effects of elastic-band resistance exercise on balance, mobility and gait function, flexibility and fall efficacy in elderly people. *Journal of physical therapy science*, 28(11), 3189-3196.
- Learning, B. (2023). Functional Reach Test | FRT | Anticipatory Postural Control Test | How To Do FRT |.
- Lina, R. K., Yani, S., & Trioclarise, R. (2023). PENGARUH ELASTIC BAND EXERCISE TERHADAP LANJUT USIA DENGAN GANGGUAN KESEIMBANGAN (Studi Kuasi Eksperimen: Pada Lanjut usia Di PSTW Budi Mulya I Tahun 2022). *Jurnal Fisioterapi dan Kesehatan Indonesia*, 3(1), 57-68.
- Listyarini, A. D., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Tubuh Lanjut usia di Desa Singocandi Kabupaten Kudus. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 2(2), 31-38.
- Moticon. (2023). The test evaluates postural and balance control capabilities in a one – legged stance.
- Munawwarah, M., & Nindya, P. (2015). Pemberian latihan pada lanjut usia dapat meningkatkan keseimbangan dan mengurangi resiko jatuh lanjut usia. *Jurnal Fisioterapi*, 15(1), 38-44.
- Nugraha, M. H. S., Wahyuni, N., & Muliarta, I. M. (2016). Pelatihan 12 Balance Exercise Lebih Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Daripada Balance Strategy Exercise Pada Lanjut usia Di Banjar Bumi Shanti, Desa Dauh Puri Kelod, Kecamatan Denpasar Barat. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 1(1).
- Ortega-Bastidas, P., Gomez, B., Aqueveque, P., Luarte-Martínez, S., & Cano-de-la-Cuerda, R. (2023). Instrumented timed up and go test (iTUG)—more than assessing time to predict falls: a systematic review. *Sensors*, 23(7), 3426.
- Patient, R. M. (2021). Sitting Knee Flexion with Band.

- Perdana, A. (2014). Perbedaan Latihan Wooble Board Dan Latihan Core Stability Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Mahasiswa Esa Unggul. *Jurnal Fisioterapi*, 14(2), 57-68.
- Pratiwi, N. I. (2017). Penggunaan media video call dalam teknologi komunikasi. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 1(2), 202-224.
- Rodrigues, F., Domingos, C., Monteiro, D., & Morouço, P. (2022). A review on aging, sarcopenia, falls, and resistance training in community-dwelling older adults. *International journal of environmental research and public health*, 19(2), 874.
- Rodrigues, F., Teixeira, J. E., & Forte, P. (2023, March). The Reliability of the Timed Up and Go Test among Portuguese Elderly. In *Healthcare* (Vol. 11, No. 7, p. 928). MDPI
- Rohima, V., Rusdi, I., & Karota, E. (2020). Faktor Resiko Jatuh pada Lanjut usia di Unit Pelayanan Primer Puskesmas Medan Johor. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 4(2), 108-114.
- Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis faktor yang mempengaruhi risiko jatuh pada lanjut usia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 5(2), 162-166.
- Salsabilla, D., Yuliadarwati, N. M., & Lubis, Z. I. (2023). Hubungan antara Aktivitas Fisik dengan Keseimbangan pada Lanjut usia di Komunitas Malang. *NURSING UPDATE: Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan P-ISSN: 2085-5931 e-ISSN: 2623-2871*, 14(1), 273-282.
- Santoso, Y. S., & Kristianto, H. (2020). Resistance Band Exercise Dalam Meningkatkan Kesehatan Lanjut usia A Systematical Review. *NERSMID: Jurnal Keperawatan dan Kebidanan*, 3(1), 23-31.
- Sari, M. E., Komalasari, D. R., & Naufal, A. F. (2022). Hubungan kekuatan otot ekstremitas bawah, fungsi kognitif dan keseimbangan tubuh pada lanjut usia di daerah rural, surakarta. *Physio Journal*, 2(2), 61-74.
- Schwartz, T. (2017). Resistance Band Routines to Strengthen Connective Tissue.
- Setiawan, D. (2023). Asuhan Keperawatan Gerontik Pada Ny. M Dengan Masalah Keperawatan Utama Kekurangan Nutrisi Pada Pasien Diabetes Militus Di Ruang Al Amin RS Banjar Negara.
- Shi, Z., & Zhou, J. (2014). Effect of core stability training on balance in elderly women. *Family Medicine and Community Health*, 2(4), 48-52.
- Shy, L. (2018). 7 Important Exercises You're Probably Neglecting.
- SportsinjuryclinicNet (2007). Knee Ekstention.
- Sudiartawan, I. W., Yanti, N. L. P. E., & Wijaya, A. N. T. W. (2020). Analisis faktor risiko penyebab jatuh pada lanjut usia. *Jurnal ners widya husada*, 4(3), 95-102.
- Supriyono, E. (2015). Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi resiko Jatuh pada Lanjut usia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).

- Syah, I., & Susy Purnawati, S. (2016). Efek Pelatihan Senam Lanjut usia Dan Latihan Jalan Tandem Dalam Meningkatkan Keseimbangan Tubuh Lanjut usia Di Panti Sosial Tresna Kasih Sayang Ibu Batusangkar Sumatra Barat. *Sport and Fitness Journal*, 5(1), 8-16.
- Utami, R. F., & Syah, I. (2022). Analisis Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan Lanjut usia. *Jurnal Endurance*, 7(1), 23-30.
- Utomo, B., & Tarakini, N. (2009). Uji Validitas Kriteria Time Up and Go Test (TUG) Sebagai Alat Ukur Keseimbangan pada Lansia. *Jurnal fisioterapi*, 9(2), 86-93.
- Wahyini, Y. (2018). MODUL PERTEMUAN VIII FISILOGI II SISTEM MUSKULOSKELETAL.
- Wahyudi, W. (2012). Assesment Pembelajaran Berbasis Portofolio di Sekolah. *Jurnal Visi Ilmu Pendidikan*, 2(1).
- WAHYUNI DIRMAYANTI, R. I. N. A. (2018). *PENGARUH ELASTIC BAND EXERCISE TERHADAP TINGKAT KESEIMBANGAN DINAMIS DAN RISIKO JATUH PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA GAU MABAJI GOWA* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Widiarti. (2016). Buku Ajar Pengukuran dan Pemeriksaan Fisioterapi.
- World Health Organization (WHO). (2020). Ageing and health. Diunduh dari <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>.
- Wulandari, S, R. (2023). Peningkatan Derajat Kesehatan Lansia Melalui Penyuluhan dan Pemeriksaan Kesehatan Lansia di Dusun Mrisi Yogyakarta. *Pengabdian Masyarakat Cendekia (PMC)*, 2(2), 58-61.
- Yaslina, Y., Maidaliza, M., & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lanjut usia. In *PROSIDING SEMINAR KESEHATAN PERINTIS* (Vol. 4, No. 2, pp. 68-73).
- Yeun, Y. R. (2017). Effectiveness of resistance exercise using elastic bands on flexibility and balance among the elderly people living in the community: a systematic review and meta-analysis. *Journal of physical therapy science*, 29(9), 1695-1699.
- WAHYUNI DIRMAYANTI, R. I. N. A. (2018). *PENGARUH ELASTIC BAND EXERCISE TERHADAP TINGKAT KESEIMBANGAN DINAMIS DAN RISIKO JATUH PADA LANJUT USIA DI PANTI SOSIAL TRESNA WERDHA GAU MABAJI GOWA* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).