

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningrum, R., Winarti, A., Setianingsih, Suyami, & Khusnawati, I. (2023). *Aktifitas fisik berhubungan dengan risiko jatuh pada lansia*. 11(3), 645–654.
- Ajat Sudrajat, S. F. (2021). *Latihan Fisioterapi (Bagian 1) oleh Ajat Sudrajat, S.FT - YouTube*. <https://www.youtube.com/watch?v=HXuu1G-rQzo>
- 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>
- Al-Muqsih. (2017). Anatomi dan Biomekanika Sendi Panggul. *Unimal Press*, 1–55.
- Alhamid, T., & Anufia, B. (2019). Instrumen Pengumpulan Data. *Sekolah Tinggi Agama Islam Negeri (STAIN)*, 1–20.
- Amin, N. F., Garancang, S., & Abunawas, K. (2023). Konsep Umum Populasi dan Sampel dalam Penelitian. *Jurnal Pilar*, 14(1), 15–31.
- Andry Poltak L. Girsang, S.ST., M. E. D., MEKK, R. S. S., Nindya Putri Sulistyowati, S. S., Freshy Windy Rosmala Dewi, S. S., Sigit Wahyu Nugroho, S. A., Karuniawati Dewi Ramadani S.Si., M., & Hendrik Wilson, S.ST., S.Si., M. E. (2022). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Badan Pusat Statistik.
- Arovah, N. I. (2021). Olahraga Terapi Rehabilitasi pada Gangguan Musculoskeletal. In *Universitas Press Karangmalang Yogyakarta*.
- 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. <https://doi.org/10.1186/1471-2318-14-14>
- Blajovan, M.-D., Arnăutu, D.-A., Daniel-Claudiu Malit, A., Tomescu, M.-C., Faur, C., & Arnăutu, S.-F. (2023). *Fall Risk in Elderly with Insomnia in Western Romania — A Retrospective Cross-Sectional Study*.
- Damayanti, R., Irawan, E., Tania, M., Rahmawati, R., & Khasanah, U. (2020). Hubungan Activity Of Daily Living ( ADL ) Dengan Tingkat Depresi Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan BSI*, 8(2), 247–255. <http://ejurnal.ars.ac.id/index.php/keperawatan/article/view/422>
- de Carvalho Cordeiro, T. D., Silva, L. M., Monteiro, E. A., de Lourdes, M., Casemiro, F. G., & Rodrigues, R. A. P. (2021). Physiological changes in vision during aging: perceptions of older adults and healthcare providers.

*Investigacion y Educacion En Enfermeria*, 39(3).  
<https://doi.org/10.17533/udea.iee.v39n3e11>

- Dewi, T., & Noprianty, R. (2018). PHENOMENOLOGI STUDY: RISK FACTORS RELATED TO FAAL INCIDENCE IN HOSPITALICED PEDIATRIC PATIENT WITH THEORY FAYE G. ABDELLAH. *NurseLine Journal*, 3(2), 6–7.
- Di Natali, C., Ortiz, J., & Caldwell, D. G. (2023). Quasi-passive lower limbs exosuit: an in-depth assessment of fatigue, kinematic and muscular patterns while comparing assistive strategies on an expert subject's gait analysis. *Frontiers in Neurorobotics*, 17(May), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fnbot.2023.1127694>
- Duarte, G. P., Santos, J. L. F., Lebrão, M. L., & Duarte, Y. A. de O. (2018). Relationship of falls among the elderly and frailty components. *Revista Brasileira de Epidemiologia*, 21(Suppl 2), 1–9. <https://doi.org/10.1590/1980-549720180017.supl.2>
- Ettler, J. E. H. M., Hapiro, R. O. S., & Ohl, M. I. B. P. (2018). *EFFECTS OF A HIP FLEXOR STRETCHING PROGRAM ON RUNNING KINEMATICS IN INDIVIDUALS WITH LIMITED PASSIVE HIP EXTENSION*. 33(12), 3338–3344.
- Faizah, I., & Sari, R. Y. (2020). Ergo care heel raise exercise berpengaruh terhadap keseimbangan lansia. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 10(3), 407–416.
- Gustiyan, D. P., & Sutantri. (2023). Penerapan Otago Exercise Untuk Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lansia : Studi Kasus Dinda Pristy Gustiyan. *Jurnal Rumpun Ilmu Kesehatan*, 3(2), 1–14. <https://doi.org/10.55606/jrik.v3i2>
- Harun, S., Sujianto, U., & Johan, A. (2022). Pengkajian Resiko Jatuh Skala Morse dan Stratify. *Jurnal Ilmiah*, 17(11), 1–13.
- Hatefi, M., Babakhani, F., & Ashrafizadeh, M. (2021). The effect of static stretching exercises on hip range of motion , pain , and disability in patients with non - specific low back pain. *Journal of Experimental Orthopaedics*, 4–9. <https://doi.org/10.1186/s40634-021-00371-w>
- Ibrahim, F. A., Nurhasanah, & Juanita. (2018). Hubungan Keseimbangan Dengan Aktivitas Sehari-Hari Di Puskesmas Aceh Besar. *Idea Nursing Journal*, 9(2), 7–13.
- Jehaman, I., Asiyah, N. U. R., Berampu, S., Tantangan, R., Serdang, D., & Utara, P. S. (2021). *PENGARUH OTAGO EXERCISE DAN GAZE STABILITY EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN PADA LANJUT USIA*. 4(1). <https://doi.org/10.35451/jkf.v4i1.823>

- Konrad, A., Moř, R., Titze, S., & Nakamura, M. (2021). The Influence of Stretching the Hip Flexor Muscles on Performance Parameters . A Systematic Review with. *International Journal Of Environmental Research and Public Health*.
- Kusumaningrum, P. R., Suyami, & Widiawati, V. (2020). PENGARUH LATIHAN GERAK PINGGUL ( STRETCHING ) TERHADAP SKORE NYERI PINGGUL PADA LANSIA. *Jurnal Perawat Indonesia*, 4(1), 8–17.
- Lee, S. H., Kim, J., Lim, B., Lee, H. J., & Kim, Y. H. (2023). Exercise with a wearable hip-assist robot improved physical function and walking efficiency in older adults. *Scientific Reports*, 13(1), 1–14. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-32335-8>
- Li, S. (2023). Stiff Knee Gait Disorders as Neuromechanical Consequences of Spastic Hemiplegia in Chronic Stroke. *Toxins*, 15(3). <https://doi.org/10.3390/toxins15030204>
- Manafe, L. A., & Berhimpon, I. (2022). Hubungan Tingkat Depresi Lansia Dengan Interaksi Sosial Lansia di BPSLUT Senja Cerah Manado. *Jurnal Ilmiah Hospitality 749*, 11(1), 749–758.
- Melda, B., Erwin, E., Rubbiyani, Z., Yane, N., & Rahmad, N. (2022). Manfaat Latihan Keseimbangan Mengurangi Resiko Jatuh Pada Lansia Di Yayasan Pelita Hati. *Jurnal Kreativitas Dan Inovasi (Jurnal Kreanova)*, 2(3), 108–112. <https://doi.org/10.24034/kreanova.v2i3.5322>
- Morse, & Morse. (1985). *Morse Fall Scale*. 9–10.
- Mujiadi, & Mawaddah, N. (2019). Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia Di Upt Pesanggrahan Pmks Mojopahit Mojokerto. *Prosiding Seminar Nasional. Hasil Penelitian Dan Pengabdian Masyarakat Seri Ke-3 Tahun 2019*, 3, 233–238.
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. In *CV Jejak, anggota IKAPI*.
- 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>
- Murtiani, N., & Suidah, H. (2019). Pengaruh Pemberian Intervensi 12 Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 42–52.
- Nasution, S. (2017). Variabel penelitian. *Raudhah*, 05(02), 1–9. <http://jurnaltarbiyah.uinsu.ac.id/index.php/raudhah/article/view/182>
- Nilofer Khan, T. S. (2015). Nutrition as a Part of Therapy in the Treatment of Liver Cirrhosis. *Journal of Nutrition & Food Sciences*, s11.

<https://doi.org/10.4172/2155-9600.s11-004>

- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nur'amalia, R., Abdullah, M. M., Dzakhirah, M. K., . M., & Ruhama, Y. (2022). Gambaran Aktivitas Fisik, Keseimbangan dan Kebugaran Kardiorespirasi pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(2), 79–86. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v6i2.165>
- Nurdiati, W., Utami, G. T., & Utami, S. (2015). Pengaruh Latihan Peregangan Terhadap Penurunan Intensitas Nyeri Pada Perawat Yang Menderita Low Back Pain (Lbp). *Jom*, 2(1), 600–605.
- P, G. M., Utomo, B., & Ghufroni, A. (2023). PENGARUH RESISTANCE EXERCISE MENGGUNAKAN THERABAND TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN DINAMIS LANSIA Galih Miranda P .\*, Budi Utomo , Afif Ghufroni PENDAHULUAN Undang-undang nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia ( lansia ) menyebutkan bahwa. *Prosiding Stikes Bathesda*, 2, 338–348.
- Peiris, W. L., Cicuttini, F. M., Constantinou, M., Yaqobi, A., Hussain, S. M., Wluka, A. E., Urquhart, D., Barrett, R., Kennedy, B., & Wang, Y. (2020). Association between hip muscle cross-sectional area and hip pain and function in individuals with mild-to-moderate hip osteoarthritis: A cross-sectional study. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 21(1), 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12891-020-03348-5>
- Priantoro, H. (2017). *Jurnal Ilmiah Kesehatan*. 16, 9–16.
- Prima, A., Kridasuwarno, B., & Setiakarnawijaya, Y. (2020). Latihan fleksibilitas statis bagi persendian ekstremitas inferior lansia. *Jurnal SPORTIF : Jurnal Penelitian Pembelajaran*, 6(1), 1–14. [https://doi.org/10.29407/js\\_unpgri.v6i1.13555](https://doi.org/10.29407/js_unpgri.v6i1.13555)
- Puspitarini, E. (2019). *Pengaruh Latihan Hips Flexor Terhadap Lingkup Gerak Sendi Ekstremitas Bawah Pada Lansia Di Ruang Yudistira Rsud Krmt Wongsonegoro Kota Semarang*. 1–84.
- Putri, D. E. (2021). HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN KUALITAS HIDUP LANSIA. *Jurnal Inovasi Penelitian*, 10(4), 6.
- Reiner, M., Gabriel, A., Sommer, D., Bernsteiner, D., Tilp, M., & Konrad, A. (2023). Effects of a High-Volume 7-Week Pectoralis Muscle Stretching Training on Muscle Function and Muscle Stiffness. *Sports Medicine - Open*, 9(1). <https://doi.org/10.1186/s40798-023-00582-8>
- Roberts, S., Colombier, P., Sowman, A., Mennan, C., Rölfing, J. H. D., Guicheux, J., & Edwards, J. R. (2016). Ageing in the musculoskeletal system: Cellular function and dysfunction throughout life. *Acta Orthopaedica*, 87(eSuppl 363), 15–25. <https://doi.org/10.1080/17453674.2016.1244750>

- Salwa, A. zahra. (2022). *Senam Kaki pada Penderita Diabetes Mellitus*. <https://ners.unair.ac.id/site/index.php/news-fkp-unair/30-lihat/2485-senam-kaki-pada-penderita-diabetes-mellitus>
- Sari, E. Y. (2019). Pengaruh penggunaan media pembelajaran buku pop-up terhadap hasil belajar siswa kelas iv sdn 2 bendungan kecamatan gondang kabupaten tulungagung. *Edustream : Jurnal Pendidikan Dasar*, 3(2), 16–22.
- Segita, R., Febriani, Y., Adenikheir, A., Fort, U., & Bukittinggi, D. K. (2022). Pengaruh Pemberian Otago Exercise Programme Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia. *Jurnal Endurance*, 6(2), 337–348. <https://doi.org/10.22216/jen.v6i2.285>
- Setyawan, D. A. (2022). *Statiska Kesehatan Analisis Bivariat Pada Hipotesis Penelitian* (1st ed.). Tahta Media Group.
- Soeratno, & Arsyad, L. (2022). Metodologi Penelitian untuk Ekonomi dan Bisnis. In *UUP Academic Manajemen Perusahaan YKPN*.
- Soomar, S. M., & Dhalla, Z. (2023). Injuries and outcomes resulting due to falls in elderly patients presenting to the Emergency Department of a tertiary care hospital – a cohort study. *BMC Emergency Medicine*, 23(1), 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12873-023-00784-z>
- Sudiartawan, W., Luh Putu, N., Yanti, E., Ngurah, A. A., & Wijaya, T. (2017). Analisis Faktor Risiko Penyebab Jatuh Pada Lanjut Usia. *Jurnal Ners Widya Husada*, 4(3), 95–102.
- Syah, I., & Febriyeni Utami, R. (2021). Aktifitas Fisik Dan Kognitif Berpengaruh Terhadap Keseimbangan Lansia. *Human Care Journal*, 6(3), 748. <https://doi.org/10.32883/hcj.v6i3.1443>
- Ungar, A. (2019). *Fall prevention in the elderly*. 6, 91–95.
- 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>
- Vera, V. (2021). Analisis Laporan Kejadian Jatuh pada Pasien Lansia Saat Rawat Inap di Rumah Sakit Immanuel Bandung Periode 2014-2016. *Journal of Medicine and Health*, 3(2), 127–136. <https://doi.org/10.28932/jmh.v3i2.3127>
- Wahyuning W, B., & Ns, P. (2019). PENGARUH PEMBERIAN INTERVENSI SENAM PEREGANGAN DI TEMPAT KERJA TERHADAP PENURUNAN GANGGUAN MSDs DAN KADAR ASAM URAT DARAH Priyoto 1) , Binar Wahyuning W 2). *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 53–68. <http://jurnalkeperawatan.lppmdianhusada.ac.id/index.php/jk/article/view/77>
- WHO. (2021). *WHO global report on falls*. 1–47.

- Winarno, M. . (2013). *Metodologi Penelitian Dalam Pendidikan Jasmani* (Nanik & Yusuf (eds.); 2nd ed., p. 282). Penerbit Universitas Negeri Malang (UM PRESS).
- Wong, A. K. O., Fung, H. J. W., Pretty, S. P., Laing, A. C., Chan, A. H., Mathur, S., Zabjek, K., Giangregorio, L., & Cheung, A. M. (2023). Ankle flexor/extensor strength and muscle density are complementary determinants of balance during dual-task engagement: The ankle quality study. *JCSM Clinical Reports*, 8(1), 12–23. <https://doi.org/10.1002/crt2.58>
- Yanuar, T. P., & Tursilowati, S. Y. (2018). Pengaruh Pemberian Peregangan (Stretching) Terhadap Penurunan Keluhan Nyeri Punggung Bawah (Low Back Pain) Pada Perajin Logam Kampung Basen Kotagede Yogyakarta Tahun 2017. *Medika Respati*, 13, 18–27.
- Yuswatiningsih, E., & Suhariati, H. I. (2021). Hubungan tingkat pendidikan dengan kemandirian lansia dalam memenuhi kebutuhan sehari hari. *Hospital Majapahit*, 13(1), 61–70.
- Zein, A. O. S. (2019). Kemunduran Fisiologis Lansia dan Pengaruhnya terhadap Keselamatan di Kamar Mandi Studi Kasus Kamar Mandi Panti Wredha Asuhan Bunda. *Itenas Repository*, 1–10. <http://eprints.itenas.ac.id/365/>. diakses pada tanggal 26 Januari 2021.
- Zhu, Y., Huang, J., Ma, X., & Chen, W. M. (2023). A neuromusculoskeletal modelling approach to bilateral hip mechanics due to unexpected lateral perturbations during overground walking. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 24(1), 775. <https://doi.org/10.1186/s12891-023-06897-7>