

DAFTAR PUSTAKA

- Adiputra, I. M. S., Trisnadewi, N. W., Oktaviani, N. P. W., & Munthe, S. A. (2021). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (R. W. & J. Simarmata (ed.); 1st ed.). Yayasan Kita Menulis.
- 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>
- Agustian, I. (2021). Hubungan Kemampuan Fungsional Dengan Risiko Jatuh Pada Lansia Elderly Di RSU Wulan Windy Medan Marelan Tahun 2021. *Jurnal Social Library*, 1(3), 144–149.
- Andas, A. M., Ramli, R., Alam, R. I., Ayu, S., Paneo, R. S., & Prima, A. (2023). *Keperawatan Gerontik* (M. K. Haeril Amir, S.Kep., Ns., M.Kep Rahmat Hidayat, S.Kep., Ns., M.Kep Sunarti, S.Kep., Ns. (ed.)). Eureka Media Aksara.
- Arthur, D. (2021). *9 Hip Strengthening Exercise for Seniors*. Amazone One Medical. <https://www.onemedical.com/blog/exercise-fitness/hip-strengthening-exercises-for-seniors/>
- Basuki, H. O. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. PT Nuansa Fajar Cemerlang.
- Bennie, J. A., Shakespear-druery, J., & Cocker, K. De. (2020). Muscle-strengthening Exercise Epidemiology : a New Frontier in Chronic Disease Prevention. *Sports Medicine*, 6(40), 8. <https://doi.org/https://doi.org/10.1186/s40798-020-00271-w>
- Cahyaningrum, etika dewi, & Musyabiroh, N. (2021). Gambaran Kekuatan Otot Pada Lansia Di Rojinhom Yoichi Kokuba Yonabaru Okinawa Jepang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 17(1), 77–85. <https://doi.org/10.26753/jikk.v17i1.528>
- Conable, K., & Rosner, A. (2020). A Narrative Review of Manual Muscle Testing and Implications for Muscle Testing Research. *Journal of Chiropractic Medicine*, 10(3), 157–165. <https://doi.org/10.1016/j.jcm.2011.04.001>
- Costa, J. N. A., Ribeiro, A. L. A., Ribeiro, D. B. G., Neri, S. G. R., Barbosa, D. F., Avelar, B. P., & Safons, M. P. (2022). Balance Exercise Circuit for fall prevention in older adults : a randomized controlled crossover trial. *Journal of Frailty, Sarcopenia and Falls*, 7(2). <https://doi.org/10.22540/JFSF-07-060>
- Darwis, I., Fiana, D. N., Ngurah, G., Wisnu, P. P., Prameswari, N. P., Putri, A. R., Panuluh, P. D., Jiofansyah, M., Wikayanti, R. A., Ramadhan, M. A., Agung, G., Yogy, P., & Ananta, V. (2022). Hubungan kekuatan otot dengan kualitas hidup pasien lanjut usia di Panti Wredha Natar , Kabupaten Lampung Selatan. *Udayana Journal of Internal Medicine*, 6(1), 19–24.
- Dauh, D., Klod, P., & Barat, D. (2022). Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai

- Bawah Dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia Di Desa Dauh Puri Klod, Denpasar Barat. *Jurnal Keperawatan*, 10, 22–27.
- Genu, O., Di, S., Harjono, R., & Jawa, P. (2025). *Pengaruh Latihan Strengthening Otot Quadriceps Pada Pasien Osteoarthritis Genu Sinistra Di Rsud Dr. Harjono Ponorogo Jawa Timur*. 4(9), 1309–1314.
- Gerhanawati, I. (2021). *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*. 6(3), 191–195.
- Haryoko, I. (2023). *Penerapan Strengthening Ball Roll Exercise , Kinesiotaping dan Towel Curl Exercise Pada Gangguan Gerak dan Fungsi Sendi Pergelangan Kaki Akibat Flat Foot : Study Case Report*. 4(1), 64–69.
- Hasibuan, A., Fusfitasari, Y., & Shinta ; et., A. (2020). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Kekuatan Otot Pada Lanjut Usia (Lansia) Di Puskesmas Lingkar Timur Kota Bengkulu. *Jurnal Kesehatan Keperawatan*.
- Hayati, F., Mhd, A., & Nasution, I. (2021). *Pengaruh Core Strengthening Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Pada Lansia Pembinaan Di Kelurahan Helvetia Tengah Medan*. 1, 17–21.
- Hlaing, S. S., Puntumetakul, R., Khine, E. E., & Boucaut, R. (2021). Effects of core stabilization exercise and strengthening exercise on proprioception , balance , muscle thickness and pain related outcomes in patients with subacute nonspecific low back pain : a randomized controlled trial. *BMC Musculoskeletal Disorders*, 1–13. <https://doi.org/10.1186/s12891-021-04858-6>
- Ichsan, A. N., Nulhakim, L., & Arsyawina. (2020). Pengaruh Latihan Range Of Motion Terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Ekstermitas Pada Lansia Di Uptd Pstw Nirwana Puri Samarinda. *Jurnal Keperawatan Gerontik*.
- Johnson, D. (2025). *Exercise For The Hips*. Versus Arthritis. <https://versusarthritis.org/about-arthritis/exercising-with-arthritis/exercises-for-healthy-joints/exercises-for-the-hips/>
- Kemenkes RI. (2023). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2023*. Badan Kebijakan Pembangunan Kesehatan.
- Kusumo, M. P. (2020). *Buku Keperawatan Lansia* (Cetakan Pe). Lembaga Penelitian, Publikasi Dan Pengabdian Masyarakat.
- Liu, C., Shiroy, D. M., Jones, L. Y., & Clark, D. O. (2024). Systematic Review of Functional Training on Muscle Strength , Physical Functioning, and Activities of Daily Living in Older Adults. *European Review of Aging and Physical Activity*, 95–106. <https://doi.org/10.1007/s11556-014-0144-1>
- Mutiara, Y., & Sugiharto. (2024). Analisa Peningkatan Kemampuan Fungsional Pada Lansia Dengan Osteoarthritis Genu Terhadap Pemberian Latihan Strengthening Exercise. *Jurnal Kesehatan Unggul Gemilang*, 8(1), 7–15.
- Ndarha, M. N., & Pertiwi, G. H. (2025). Hubungan Lama Tinggal Dengan Tingkat Kesepian Lansia Di Panti Tresna Werdha Samarinda. *Jurnal Riset Keperawatan Dan Kesehatan*, 82–88.

- Osim. (2024). *Seated Knee Extension: Strengthen Your Lower Leg Muscles*. Osim.
- Pinontoan, P. M., & Marunduh, S. R. (2020). Gambaran Kekuatan Otot Pada Lansia Di Bplu Senja Cerah Paniki Bawah. *Jurnal Kesehatan Indonesia*, 3(April 2015).
- Pramusinta, L. (2022). Efektivitas Pemberian Strengthening Exercise dan Balance Exercise dalam Meningkatkan Lower Limb Strengthening pada Lansia: Randomized Controlled Trial (RCT). *Physiotherapy Health Science (PhysioHS)*, 4(2), 76–79. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v4i2.22377>
- Qonita, F. N., Salsabila, N. A., Anjani, N. F., & Rahman, S. (2021). Kesehatan Pada Orang Lanjut Usia (Kesehatan Mental dan Kesehatan Fisik). *Jurnal Kesehatan Mental Dan Kesehatan Fisik*, 1, 10–19.
- Rodrigues, F., Domingos, C., & Monteiro, D. (2022). A Review on Aging , Sarcopenia , Falls , and Resistance Training in Community-Dwelling Older Adults. *Environment Research and Public Health*, 19, 874.
- Ryan, S. (2020). *Manual Muscle Test*. Ability Lab.
- Selviani, M. F. I., Kedokteran, F., Universitas, K., & Riau, J. (2021). Jurnal Ilmiah Fisioterapi (JIF) Volume 1 nomor 02 , Agustus 2018 Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis Genue Bilateral Dengan Intervensi Neuromuskuler Taping Dan Strengthening Exercise Untuk Meningkatkan Kapasitas Fungsional Program Stud. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 1.
- Setiorini, A. (2021). Kekuatan Otot pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Keperawatan*, 5(3), 69–74.
- Sunantara, A. A. A. W., Mayun, I. G. N., Ayu, I., & Suadnyana, A. (2021). Hubungan kekuatan otot tungkai dengan kemampuan fungsional pada lansia di banjar jasan, sebatu, tegalalang, gianyar. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 3(1), 26–32.
- Tamaulina, Irmawati, & Sabir, M. (2023). *Buku Ajar Metodologi Penelitian (Teori dan Praktik)*. Saba Jaya Publisher.
- Umar, Z. M., Santoso, T. B., & Arkan, H. K. M. (2023). Efektivitas Terapi Latihan Penguatan Lutut Terhadap Peningkatan Kemampuan Aktivitas Fungsional Pada Lansia. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 2(11), 4363–4370.
- Wahyuni, & Kusuma. (2023). Pengaruh Balance and Strength Tele-Exercise (BAST) terhadap Kekuatan Otot dan Mobilitas Fungsional Lansia. *Jurnal Keperawatan Keluarga Dan Komunitas*, 10(2), 90–97.
- Yulianti. (2024). Penerapan rom terhadap kekuatan otot pada lansia dengan gangguan mobilitas fisik. *Jurnal Kesehatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sumber Waras*, 6, 1–8.
- Zahro, L. A., Siwi, A. S., & Murniati. (2021). Gambaran Kekuatan Otot pada

Lansia Penderita Stroke di I Koi No Soto Shuri Center Okinawa Jepang.
Jurnal Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat, 1, 68–74.

