

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningsih, W., Festy, P., Skm, M. K., Skm, M. K., & Aisyah, S. (2016). Asuhan Keperawatan Lansia Dengan Masalah Resiko Jatuh Di Uptd Griya Werdha Surabaya (Doctoral Dissertation, Universitas Muhammadiyah Surabaya).
- Aprilia, D., Al Jihad, M. N., & Aisah, S. (2023). Penerapan Balance Exercise Untuk Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Holistic Nursing Care Approach*, 3(1), 17-21.
- Ashari, M. H., Hardianto, Y., & Amalia, R. N. (2022). Hubungan Antara Aktivitas Fisik Dengan Kualitas Tidur Pada Lansia. *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 6(1), 35-41.
- Avelar, Et Al. (2016). Balance Exercises Circuit Improves Muscle Strength, Balance, And Functional Performance
- Binarti, F., Koerniawan, M. D., Triyadi, S., Utami, S. S., & Matzarakis, A. (2020). A Review Of Outdoor Thermal Comfort Indices And Neutral Ranges For Hot- Humid Regions. *Urban Climate*, 31, 100531.
- BPS. (2022). Statistik Pendudu Lanjut Usia. Jakarta. Retrieved From <https://www.bps.go.id/publication/2022/12/27/3752f1d1d9b41aa69be4c65c/statistik-penduduk-lanjut-usia-2022.html>
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2023*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Diakses dari <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/12/29/5d308763ac29278dd5860fad/statistik-penduduk-lanjut-usia-2023.html>
- Badan Pusat Statistik. (2025). *Statistik Penduduk Lanjut Usia 2025*. Jakarta: Badan Pusat Statistik. Diakses dari <https://www.bps.go.id/id/publication/2025/12/12/868d335b088dcddc3ddee052/statistik-penduduk-lanjut-usia-2025.html>
- Budi, Y. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Ny. S Dengan Resiko Jatuh Melalui Penerapan Balance Exercise Di Rt 04 Rw 02 Kelurahan Gunung Gajah Lahat Kecamatan Lahat Tahun 2021 (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).

CNBC Indonesia. (2025). *Harapan Hidup Warga RI Naik Jadi 74,47 Tahun*. Diakses dari <https://www.cnbcindonesia.com/news/20251105115114-4-682460/wah-harapan-hidup-warga-ri-naik-jadi-7447-tahun>

Damayanti, T., Amita, D., & Zuliani, P. (2022). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Lansia Di Blud Upt L. Sidoharjo Kabupaten Musi Musi Rawas. *Injection: Nursing Journal*, 2(2), 14-22.

Danilovich, S. G. (2017). Characterizing Physical Therapy Home Exercise Programs for Older Adults with Mobility Limitations. *Journal of Geriatric Physical Therapy*, 40(2), 93-99.

Dataloka. (2025). *Persentase Lansia di Indonesia 2025 Naik, DI Yogyakarta Tertinggi*. Diakses dari <https://dataloka.id/humaniora/5773/persentase-lansia-di-indonesia-2025-naik-di-yogyakarta-tertinggi/>

Dewi, S. R. (2019). Status Nutrisi Lansia Dan Risiko Jatuh Pada Lansia. *The Indonesian Journal Of Health Science*, 11(1), 22.



<https://doi.org/10.32528/Ijhs.V11i1.2234>

- Desi R & Dwi R. (2025). Penerapan balance exercise terhadap tingkat risiko jatuh pada lansia. *Journal of Health Science* Vol2(1) September 2025, page 8-16
- Dinarti, & Mulyati, Y. (2017). Dokumentasi Keperawatan. In Rini Dwiyani (Ed.), *Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep Dan Berbagai Intervensi. *Wineka Media*.
- Eni, E., & Safitri, A. (2018). Gangguan Kognitif Terhadap Resiko Terjadinya Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan Indonesia*, 8(01), 363-371.
- Faidah, N., Kuswardhani, T., & Artawan, I. W. G. (2020). Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Keseimbangan Tubuh Dan Resiko jatuh Lansia. 02, 100–104.
- Granacher, Et Al. (2017). Effects Of Core Instability Strength Training On Handayani, J., Widiyati, S., & Wijayati, S. (2020). Asuhan Keperawatan Keluarga Pencegahan Risiko Jatuh Pada Lansia Dengan Arthritis Reumatoid Di Puskesmas Srandol Kota Semarang.
- Ibrahim, F. A., Nurhasanah, & Juanita. (2018). Hubungan Keseimbangan Dengan Aktifitas Sehari-Hari Pada Lansia Di Puskesmas Aceh Besar. *Ix(2)*, 7–13.
- Ida, K. M. (2018). Pelatihan 12 Balance Lebih Meningkatkan Keseimbangan Dibandingkan Pelatihan Core Stability Pada Lansia Di Banjar Batu, Desa Pererenan Kecamatan Mengwi- Badung. *Sport And Fitness Journal*, 107-116.
- Kemendes Ri. (2020). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2019*.
- Kholifah, S. N. (2016). Keperawatan Gerontik. In *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Pertama, D, Vol. 1, Issue 1)*. Kementerian Kesehatan Ri
- Kiik, S. M., Vanchapo, A. R., Elfrida, M. F., Nuwa, M. S., & Sakinah, S. (2020). Effectiveness Of Otago Exercise On Health Status And Risk Of Fall Among Elderly With Chronic Illness. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 23(1), 15-22.
- Lingga, D. (2019). Hubungan Antara Postur Tubuh Terhadap Keseimbangan Statik Pada Lansia. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*.
- Martins, A. C., Guia, D., Saraiva, M., & Pereira, T. (2020). Effects Of A “Modified” Otago Exercise Program On The Functional Abilities And Social Participation

Of Older Adults Living In The Community—The Aga@ 4life Model. *International Journal Of Environmental Research And Public Health*, 17(4), 1258.

Mulyadi, A., & Rifki, M. S. (2021). Pengaruh Senam Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia. *Jurnal Stamina*, 4(3), 113-124.

Murtiyani, N., & Suidah, H. (2019). Pengaruh Pemberian Intervensi 12 Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 11-11.

Mutnawasitoh, A. R. (2021). The Effect Of Otago Home Exercise Programme On Decreasing The Risk Of Falling In The Elderly. *Gaster*, 19(1), 1-9.

Nasri, N., & Widarti, R. (2020). Efektivitas Latihan The Otago Home Exercise Program Terhadap Keseimbangan Pada Lansia. *Physio Journal*, 1(1).

Nidya, S. (2021). Asuhan Keperawatan Keluarga Pada Lansia Tn. B Dengan Kasus Resiko Jatuh Melalui Penerapan Latihan Otago Home Exercise Program Di Kelurahan Flamboyan Baru Kecamatan Padang Barat Padang Tahun 2021 (Doctoral Dissertation, Universitas Andalas).

Noorratri, E. D., Leni, A. S. M., & Kardi, I. S. (2020). Deteksi Dini Resiko Jatuh Pada Lansia Di Posyandu Lansia Kentingan, Kecamatan Jebres, Surakarta. *Gemassika: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 128-136.

Novieastari, E., Ibrahim, K., Deswani, & Ramdaniati, S. (2020a). Dasar-Dasar Keperawatan. In Elseiver Singapura (Vol. 2, P. Edisi 9).

Poter, A. (2016). Perry. G.,(1994). *Fundamentos De Enfermería*. Madrid: Hancourt- Brace. Del.

Purnamadyawati, & Bachtiar, F. (2020). Deteksi Risiko Jatuh Dan Pendampingan Latihan Keseimbangan Pada Pasien Lanjut Usia Di Rs Setia Mitra Jakarta. 4(2), 87–92.

Purwita Wijaya Laksmi. (2019). Resiko Jatuh Pada Lansia. *Geriatri Lansia Sehat Bahagia*, 1–5.

Rizal, A. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Dengan Resiko Jatuh Di Panti

Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin.

Rogers, Carol E. (2016). Tai Chi To Promote Balance Training, Chapter 10. (Online), [Http://Dx.Doi.Org/10.1891/0198-8794.36.229](http://Dx.Doi.Org/10.1891/0198-8794.36.229)

Sadondang, T. M., & Komalasari, R. (2018). Upaya Peningkatan Keseimbangan Tubuh Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia. *Nursing Current*, 6(1).

Saraswati, R., Fasya, Z. A., & Santoso, E. B. (2022). Balance Exercise Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 42- 47.

Sarini, I. L., & Widyatuti, W. (2019). Asuhan Keperawatan Pada Lansia Risiko Jatuh Melalui Penerapan Program Latihan Keseimbangan. *Jurnal Ners Widya Husada*, 6(3), 79-86.

Setiani, D., Ratnawati, R., & Mulyani, R. I. (2019). Prosiding Seminar Nasional & Call For Papers Politeknik Kesehatan Kemenkes Kalimantan Timur" Inovasi Pelayanan Penyakit Tidak Menular".

Simorangkir, L., & Sinaga, E. (2019). Self-Care Agency Improves Personal Hygiene Of Elderly In A Nursing Home In Binjai [Self-Care Agency Meningkatkan Personal Hygiene Pada Lansia Di Panti Werda Binjai]. *Nursing Current: Jurnal Keperawatan*, 7(1), 60-67.

Song, Q., Li, L., Zhang, C., Sun, W., & Mao, D. (2018). Long-Term Tai Chi Practitioners Have Superior Body Stability Under Dual Task Condition During Stair Ascent. *Gait & Posture*, 66, 124-129.

Sterczyk, & Amanda. (2019). *Freventing Falls With Exercise* (K. Stiff (Ed.)). Kindle Direct Publishing.

Suciana, F., Handayani, S., & Ramadhani, I. N. (2018). Pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1).

Sumarsih, G., Yeni, F., Mansur, A. R., & Irdhani, S. A. (2020). Pelatihan Keseimbangan dengan Penerapan Yoga pada Lansia dengan Risiko Jatuh di

- Panti Sosial Tresna Werdha Sabai Nan Aluih Sicincin. *Warta Pengabdian Andalas*, 27(3), 203-212.
- Sunarti, S., Ratnawati, R., Nugrahenny, D., Mattalitti, G. N. M., Ramadhan, R., Budianto, R., ... & Prakosa, A. G. (2019). Prinsip Dasar Kesehatan Lanjut Usia (Geriatric). Universitas Brawijaya Press.
- Sunaryo, Wijayanti, R., Kuhu, M. M., Sumedi, T., Widayanti, E. D., Sukrillah, U. A., Riyadi, S., & Kuswati, A. (2016). Asuhan Keperawatan Gerontik (Issue 0).
- Tim Pokja, S. D. K. I., & Dpp, P. (2018). Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan. Jakarta: Dpp Ppni.
- Tim Pokja, S. I. K. I. Dpp Ppni (2018) Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi Dan Tindakan Keperawatan. Jakarta Dewan Pengurus Pus Persat Perawat Nas Indones.
- Tim Pokja, S. L. K. I. Dpp Ppni.(2017). Standar Luaran Keperawatan Indonesia. Dpp Ppni.
- Tumanggor, L. S. (2020). Pengaruh Pemberian Balance Exercise Terhadap Peningkatan Postural Pada Lansia Di Pustu Desa Siratah Kec. Silima Pungga- Pungga Tahun 2020. *Jurnal Penelitian Keperawatan Medik*, 3(1), 105-112.
- Ulfiana, E. (2019). Cegah Lansia Jatuh Dengan Latihan Keseimbangan. 1–3.
- Wisnusakti, K., & Sriati, A. (2021). Kesejahteraan Spiritual Pada Lansia. Cv. Azka Pustaka.
- World Health Organization. (2018). World Report On Ageing And Health.
- World Health Organization. (2022). World Report On Ageing And Health. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- World Health Organization. (2020). Ageing.
- Yuniarsih, S. M., Martani, R. W., Hasanah, N., & Vianti, R. A. (2021). Gerakan Sayang Lansia (Grasia) Masa Pandemi Covid-19 Di Panti Pelayanan Sosial Bisma Upakara Pematang. *Pena Abdimas: Jurnal Pengabdian Masyarakat*,