

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain kuasi eksperimen dalam pendidikan: Literature review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Adliah, F., Rini, I., Auia, N. T. A., & Rahman, A. D. N. (2022). Edukasi, deteksi risiko jatuh, dan latihan keseimbangan pada lansia di Kabupaten Takalar. *Jurnal Panrita Abdi*, 6(4), 835–842. <http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi>
- Ahmad, M. R., Fatmawati, V., & Ariyanto, A. (2024). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiko jatuh pada lansia di PCA Pajangan, Yogyakarta. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 408–416.
- Analus, A. (2024). Faktor intrinsik dan ekstrinsik terkait risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*, 2(2), 77–89. <https://doi.org/10.32695/jkit.v4i2.615>
- Andria, R. D., Riyadi, A., & Pardosi, S. (2020). Peningkatan keseimbangan tubuh lansia melalui senam di sebuah balai pelayanan dan penyantunan lansia. *Jurnal Keperawatan Raflesia*, 2(2), 61–70. <https://doi.org/10.33088/jkr.v2i2.424>
- Anshori. (2024). Pengaruh senam tera terhadap tingkat stres pada lansia (Studi pada posyandu lansia Sawunggaling Lidah Wetan, Lakarsantri, Surabaya). *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 6(3), 418–425. <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17791>
- Arifiati, R. F., Prasaja, J., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2024). Jalan tendem menurunkan resiko jatuh lansia. *Jurnal Terapi Wicara Dan Bahasa*, 2(2), 666–676. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v2i2.96>
- Asrulla, A., Risnita, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif) serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320–26332.
- Canbek, J., Fulk, G., Nof, L., & Echternach, J. (2013). Test-retest reliability and construct validity of the tinetti performance-oriented mobility assessment in people with stroke. *Journal of Neurologic Physical Therapy*, 37(1), 14–19. <https://doi.org/10.1097/NPT.0b013e318283ffcc>
- Candraningtyas, N., Rohmah, M., Dita, M., & Linia, R. (2024). Pengaruh pemberian dual task training terhadap penurunan risiko jatuh pada lansia. *Indonesia Journal of Physiotherapy*, 4(2), 40–58.
- Cristina, P. A., Aqilah, J., Rahmawati, N., Tamara, H. A., Rizky, R. A., & Syamsuri, M. A. (2025). Faktor-faktor yang mempengaruhi resiko jatuh pada lansia. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 6(2), 4244–4253.
- Dady, F., Memah, H. P., & Kolompoy, J. A. (2020). Hubungan bahaya lingkungan dengan risiko jatuh lanjut usia di BPLU Senja Cera Manado. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(3), 149.

<https://doi.org/10.32419/jppni.v3i3.165>

- Deniro, A. J. N., Sulistiawati, N. N., & Widajanti, N. (2017). Hubungan antara usia dan aktivitas sehari-hari dengan risiko jatuh pasien instalasi rawat jalan geriatri. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 4(4), 199-205. <https://doi.org/10.7454/jpdi.v4i4.156>
- Di, C., Long, A., Byrne, A., Harwood, R. H., Gladman, J. R. F., Schneider, S., Logan, P., Bosco, A., & Wardt, V. Van Der. (2021). Exercise interventions for older adults: A systematic review of meta-analyses. *Journal of Sport and Health Science*, 10(1), 29–47. <https://doi.org/10.1016/j.jshs.2020.06.003>
- Eriyanti, E., Widodo, A., & Jadmiko, A. W. (2020). Pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di posyandu lansia Kelurahan Kartasura Pabelan. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta. 5–11.
- Hastuti, L. S. (2024). The effectiveness of tera exercises to reduce musculoskeletal discomfort elderly at Posyandu Warna Sari, Desa Glonggong Kecamatan Nogosari, Kabupaten Boyolali. *Jurnal Terapi Wicara dan Bahasa*, 2(2), 707–713. <https://doi.org/10.59686/jtwb.v2i2.103>
- Herlanda, S. A., Shifa, N. A., & Afrina, R. (2024). Pengaruh senam tera terhadap derajat tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di wilayah kerja Puskesmas Cianjur Kota. *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(5), 7079–7095.
- Hilmiati & Yani, F. (2023). Perbedaan pengaruh swiss ball exercise dan klapp exercise terhadap keseimbangan penderita scoliosis pada remaja usia 16-19 tahun. *Journal Physical Therapy UNISA*, 3(2), 69–79. <https://doi.org/10.31101/jitu.3311>
- Junika, A. E. (2016). Pengaruh senam tera terhadap penurunan nyeri sendi pada lansia di PPSTW Sabai Nan Aluih Sicincin. *Jurnal Kesehatan*, 2(1), 148-155. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-kesehatan-olahraga/article/view/17791/16205>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Laporan hasil riset kesehatan dasar (RISKESDAS) 2013*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). Pedoman dan standar etik penelitian dan pengembangan kesehatan nasional. *The Indonesian Journal of Health Science*, 10(1).
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). Indonesia masuki *periode aging population*. <https://www.kemkes.go.id/article/view/19070500004/indonesia-masuki-periode-aging-population.html>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2023). Kebutuhan gizi pada lansia. *Jurnal Kesehatan*, 6(6), 9–33.

- Kisner, C., Colby, L. A. (2014). Terapi latihan dasar dan teknik. (Edisi ke-6). Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Klempel, N., Blackburn, N. E., McMullan, I. L., Wilson, J. J., Smith, L., Cunningham, C., Sullivan, R. O., Caserotti, P., & Tully, M. A. (2021). The effect of chair-based exercise on physical function in older adults: a systematic review and meta-analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4). 1–17. <https://doi.org/10.3390/ijerph18041902>
- Kumara, G. (2022). Perbedaan pengaruh latihan jalan tandem dan senam tai chi terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia. *International Journal of Multidisciplinary Research and Analysis*, 05(8), 2229–2233.
- Lupa, A. M., Hariyanto, T., & Ardyani, V. M. (2017). *Difference in body balance levels between elderly men and women*. *Journal of Nursing and Health*, 2(1), 454–461.
- Manurung, M., Nababan, D., & Situmorang, P. (2020). Hubungan pengetahuan dengan upaya pencegahan dini osteoporosis wanita usia 45-60 tahun. *Jurnal Keperawatan Priority*, 3(2), 62–68.
- Montero-Odasso, M., Velde, N. Van Der, Martin, F. C., Petrovic, M., Tan, M. P., Ryg, J., Aguilar-navarro, S., Alexander, N. B., Becker, C., Lamb, S. E., Latham, N. K., Lipsitz, L. A., Liu-ambrose, T., & Logan, P. (2022). World guidelines for falls prevention and management for older adults : a global initiative. *Age and Ageing*, 51(9), 1–36. <https://doi.org/10.1093/ageing/afac205>
- Mualif, & Maulidta. (2021). Jalan tandem untuk mengurangi risiko jatuh pada lansia di panti wredha Harapan Ibu. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(2), 77–80. <https://doi.org/10.33655/mak.v5i2.116>
- Nindawi, F. S. E., & Iszakiyah, N. (2024). Pengaruh balance exercise terhadap keseimbangan postural lansia di desa lempur pamekasan. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(2), 754–774. <https://bajangjournal.com/index.php/JIRK/article/view/8067/6286>
- Nurhayati, F., Pirmanto, K., Hidayah., Rahmani, N., Aulia, S., Sopiah, P., Ridwan, H. (2024). Kejadian Jatuh pada: Faktor Risiko, Pencegahan dan Komplikasi. *Jurnal Keperawatan ' Aisyiyah*. 2(2)
- Paramitha, P. A. S., & Purnawati, S. (2017). Hubungan kemampuan fungsional dengan risiko jatuh pada lansia di posyandu lansia puskesmas abiansemal ii badung. *E-Jurnal Medika*, 6(2), 1–6.
- Dinas Kependudukan dan Pencatatan Sipil Kabupaten Banyumas. (2023). *Profil Perkembangan Kependudukan Kabupaten Banyumas*.
- Pramithasari, I. D., Suwariyah, P., & Mayasari, D. I. (2021). Pengaruh hidroterapi terhadap keseimbangan tubuh dan resiko jatuh pada lansia. *Jurnal Ilmu Kesehatan* 5(2), 280–288.
- Purwantini & Lestarina. (2024). Kebugaran fungsional pada lanjut usia laki-laki

- dan perempuan. *Indonesian Journal of Kinanthropology (IJOK)*, 4(1).
<https://journal.unesa.ac.id/index.php/IJOK/article/view/28701>
- Putri, K. S. L., Susanti, Y., Wijaya, E. B. W. (2024). Pengaplikasian *tandem walking exercise* dalam memperbaiki keseimbangan pada lansia, 1(6), 3047-7603.
<https://doi.org/10.61722/jinu.v1i6.2780>
- Ramadhan, M. F., Siroj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Validitas dan reliabilitas. *Journal on Education*, 6(2), 10967–10975.
<https://doi.org/10.31004/joe.v6i2.4885>
- Restu, P. E. (2021). Pengaruh tandem walking exercise terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia : *Study Narrative Review*. *Naskah Publikasi*. Universitas Aisyiyah Yogyakarta.
- Rudi, A., & Setyanto, R. B. (2019). Analisis faktor yang mempengaruhi risiko jatuh pada lansia. *Jurnal Ilmiah Ilmu Kesehatan: Wawasan Kesehatan*, 5(2), 162–166. <https://doi.org/10.33485/jiik-wk.v5i2.119>
- Sari., Frisca., & Pranata. (2019). *Overview of fall risk in the elderly in elderly social care institutions*. *Jurnal Ilmiah Bakti Farmasi*, 2(2), 1–6.
<https://ejournal.stifibp.ac.id/index.php/jibf/article/view/50>
- Sari, M., Sari, N. P., & Sulastri, W. (2024). Pengaruh *tandem walking exercise* terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia di panti tresna werdha pagar dewa provinsi bengkulu. *Jurnal Riset Media Keperawatan*, 7(1), 56–59.
- Setyoadi, Utami, & Septina. (2013). Senam dapat meningkatkan keseimbangan tubuh lansia di yayasan gerontologi kecamatan wajak kabupaten malang. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, 1(1). 167–186.
- Sihbudi, K. D. (2024). Hubungan budaya keselamatan pasien dengan pencegahan risiko jatuh di rumah sakit islam sultan agung. *Naskah Publikasi*.
- Siregar, R., Gultom, R., & Sirait, I. (2020). Pengaruh latihan jalan tandem terhadap keseimbangan tubuh lansia untuk mengurangi resiko jatuh di upt pelayanan sosial lanjut usia Binjai Sumatera Utara. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 2615–109.
<https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/697>
- Sitorus, R. S. (2020). Hubungan faktor intrinsik dan ekstrinsik dengan risiko jatuh lansia. *Jurnal Maternitas Kebidanan*, 5(1), 48–55.
- Sousa, A. De. (2016). Uji reliabilitas tinetti asesment tool untuk menilai keseimbangan pada lansia. *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Suci, K., Putri, L., & Wijaya, E. B. (2024). Pengaplikasian tandem walking exercise dalam memperbaiki keseimbangan pada lansia : (*Narrative Review*). *Naskah Publikasi* 1(6), 158–165.
- Suciana, Handayani, & Ramadhani, I. (2018). Pengaruh senam bugar lansia terhadap penurunan resiko jatuh pada lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, XI(1), 287–296.

- Supendi, Hartiah, & Sari. (2023). Balance exercise sebagai intervensi efektif untuk menurunkan resiko jatuh pada lansia. *Naskah Publikasi* 3, 2226–2240.
- Suriani, N., & Risnita, M. S. J. (2023). Konsep populasi dan sampling serta pemilihan partisipan ditinjau dari penelitian ilmiah pendidikan. *Journal of Management and Creative Business*, 2(1), 29–39. <https://doi.org/10.30640/jmcbus.v2i1.1998>
- Theresia & Arum. (2020). Sosialisasi tentang pencegahan resiko jatuh dan senam keseimbangan bagi lanjut usia. *Jurnal Informatika dan Rekayasa Elektronika*, 2(3), 4995–5004.
- Utami, F. Y. (2024). Pola hidup sehat lansia etnis Tionghoa di Kota Makasar (*Perspektif Antropologi Kesehatan*). *Naskah Publikasi* 2, 306–312.
- Utami, R., Syah, I. (2022). Analisis Faktor yang mempengaruhi Keseimbangan Lansia
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 13 Tahun 1998 tentang Kesehatan Lanjut Usia.
- Wahyuni, N. P. D. S. (2015). Sehat dan bahagia dengan senam bugar lansia. *Jurnal Penjakora* 16(2), 39–55.
- Widagdo, W., Mutarobin., & Susmadi. (2024). Effect of fall prevention education on the risk of falls in the elderly. *Journal of Health and Cardiovascular Nursing*, 4(1), 11–20. <https://doi.org/10.36082/jhcn.v4i1.1651>
- World Health Organization. (2025). Penuaan dan Kesehatan.
- Wulandari, A. (2022). Pengaruh senam tera terhadap keseimbangan tubuh dan perubahan tekanan darah lansia di desa gebangsari kecamatan kliron, *Naskah Publikasi*. Universitas Muhammadiyah Gombong.
- Yahya, N. (2015). Pengaruh senam tera terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di desa lurah kecamatan plumbon kabupaten cirebon. *My Campaign Journal* 4(04), 146–175. <https://doi.org/10.1093/acprof:osobl/9780199360468.003.0009>
- Yusriana, Y., & Kontesa, M. (2024). Edukasi latihan jalan tandem pada lansia untuk meningkatkan keseimbangan tubuh dan mengurangi resiko jatuh. *Jurnal Abdi Mercusuar*, 4(2), 033-039.
- Zannah, M., Karokaro, T. M., & Berampu, A. (2023). Latihan *theraband* dan senam tera indonesia pada wanita menopause. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia* 2(1), 76–80.