

DAFTAR PUSTAKA

- American Stroke Association. (2019). *Post-Stroke Exercise Videos*. American Stroke Association. <https://www.stroke.org/en/life-after-stroke/stroke-rehab/post-stroke-exercise-videos>
- Arimbi, C. K., & Pristianto, A. (2025). The Effect of Balance Strategy Exercise and Tandem Walking Exercise on Dynamic Balance in the Elderly. *Jurnal Kesehatan*, 18(1), 1–11. <https://doi.org/10.23917/jk.v18i1.3633>
- Ariyanti, S., Surtikanti, Wahyuni, T., & Afandi. (2025). *Lansia Smart di Daerah 3T*. PT Penerbit Qriset Indonesia.
- Badan Pusat Statistik. (2023). *Statistik Penduduk Lanjut Usia Indonesia 2023*.
- Duncan, P. W., Weiner, D. K., Chandler, J., & Studenski, S. (1990). Functional reach: a new clinical measure of balance. *Journal of Gerontology*, 45(6), M192-7. <https://doi.org/10.1093/geronj/45.6.m192>
- Dwianto, I. H., Djajanti, C. W., & Ekawati, N. (2025). Pengaruh Enam Jenis Latihan Keseimbangan terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis pada Lansia. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi (JABJ)*, 14(2), 369–374. <https://doi.org/10.36565/jab.v14i2.951>
- Dwisetyo, B., Dareda, K., & Sabentar, F. V. . (2024). Balance Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis pada Lansia di Ranomut Manal. *Klabat Journal of Nursing*, 6(1), 1–6.
- Irmawan, A. F., Prastiwi, S., & Widiani, E. (2024). Penerapan Balance Exercise pada Lansia Risiko Jatuh di Wilayah Kerja Puskesmas Mulyorejo. *Jurnal Keperawatan Terapan*, 10(2), 109–115.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2021*. Kementerian Kesehatan RI.
- Klinik Pintar. (2025). *Intip Gerakan Latihan Berdiri Pasca Stroke, Bantu Pulihkan Keseimbangan dan Kekuatan Kaki*. Klinik Pintar. <https://klinikpintar.id/blog-pasien/gerakan-latihan-berdiri-pasca-stroke>
- Komalasari, D. R., & Amalia, H. (2023). Uji Reliabilitas the Functional Reach Test untuk Pengukuran Keseimbangan Statis pada Penderita Osteoarthritis Lutut. *Jurnal Sains Dan Kesehatan*, 5(5), 615–622.
- Lisdahayati, Pome, G., Saprianto, Mardinata, U. H., Rustiati, N., & Sukmawati, R. (2025). Implementation of tandem walking and balance exercise combination for fall prevention among older adults with balance disorders : A case study. *Lentera Perawat*, 6(3), 554–560. <https://doi.org/10.52235/lp.v6i3.565>
- Miller, C. A. (2019). *Nursing for wellness in older adults* (8th ed.). Wolters Kluwer.

- Nazhifah, M. S., Adinata, A. A., Najib, M., Mu'afiro, A., & Azliyana, A. (2025). Effect of Combined Balance Exercise and Tandem Walking on Elderly Stability in Nursing Homes Maretha. *Public Health Research Development EISSN*., 2(1), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.36568/phrd.v2i1.26>
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia: Definisi dan Indikator Diagnostik* (1st ed.). DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia: Definisi dan Tindakan Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- Persatuan Perawat Nasional Indonesia. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia: Definisi dan Kriteria Hasil Keperawatan* (1st ed.). DPP PPNI.
- Pramusinta, L., Sari, D. V., Bulan, P. S., & Kristanto, S. T. (2022). Efektivitas Pemberian Strengthening Exercise dan Balance Exercise dalam Meningkatkan Lower Limb Strengthening pada Lansia : Randomized Controlled Trial (RCT). *Physiotherapy Health Science*, 4(Desember), 2–5. <https://doi.org/10.22219/physiohs.v4i2.22377>
- Pratama, A. D., & Furqonah, A. A. (2021). Efektivitas Balance Exercise dan Gait Training dalam Meningkatkan Keseimbangan dan Kecepatan Berjalan pada Kasus Stroke Iskemik. *Indonesian Journal of Physiotherapy*, 1(2), 35–40. <https://doi.org/10.52019/ijpt.v1i2.3015>
- Ranti, R. A., & Asyary, A. (2021). Analisis Hubungan Keseimbangan, Kekuatan Otot, Fleksibilitas dan Faktor Lain terhadap Risiko Jatuh pada Lansia di PSTW Budi Mulia 4 Jakarta. *Journal of Baja Health Science*.
- Rosella, D., Sari, K., & Motik, A. F. (2024). Reliability Test of The Timed Up and Go Test in Elderly People with Knee Osteoarthritis. *FISIO MU: Physiotherapy Evidences*, 5(2), 129–140. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v5i2.4227>
- Saraswati, R., Fasya, Z. A., & Santoso, E. B. (2022). Balance Exercise Menurunkan Risiko Jatuh pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1).
- Sartika, A., Anwar, S., & Herlina, L. (2025). The effect of balance exercise on postural balance in the elderly at the elderly social rehabilitation center Karawang. *Jurnal Ners*, 9(3), 4801–4807.
- Setyarini, E. A., Wahyudin, D., Rosyid, L. S., Syafitri, R., Susilowati, Y. A., Restipa, L., Sihombing, F., Setyaningsih, W., & others. (2024). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik (Berdasarkan Kurikulum Pendidikan Ners Indonesia Tahun 2021)*. CV Eureka Media Aksara.
- Sherrington, C., Fairhall, N., Wallbank, G., Tiedemann, A., Michaleff, Z. A., Howard, K., Clemson, L., Hopewell, S., & Lamb, S. (2020). *Exercise for preventing falls in older people living in the community: an abridged Cochrane systematic review*. 885–891. <https://doi.org/10.1136/bjsports-2019-101512>

- Sukino Healthcare. (2024). *Reclaim Your Stability With These Balance Exercises For Stroke Recovery*. Sukino Healthcare. <https://sukinohealthcare.com/balance-exercises-for-stroke-recovery/>
- Sumarsih, G. S. K. M. B. (2023). *Asuhan Keperawatan pada Lansia dengan Resiko Jatuh*. CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Supendi, D. O., Haroen, H., & Sari, C. W. M. (2023). Balance Exercise sebagai Intervensi Efektif untuk Menurunkan Resiko Jatuh pada Lansia: A Case Report. *MAHESA: Malahayati Health Student Journal*, 3(8), 2226–2240. <https://doi.org/10.33024/mahesa.v3i8.10762>
- Suyasa, I. G. P. D., Febriana, A., Nica, R. L., Djuniarto, I., Friandi, R., Yaman, I., Arneliwati, Nurhayati, Maria, D. P., & Triyono, H. G. (2025). *Bunga Rampai Asuhan Keperawatan Gerontik Komprehensif Pendekatan Praktis Berbasis Evidence Based Practice (EBP)*. Optimal Untuk Negeri.
- Widayati, K. P., & Noorratri, E. D. (2024). Penerapan Balance Exercise Terhadap Tingkat Keseimbangan Dalam Menurunkan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Kelurahan Joyotakan Kecamatan Serengan Kota Surakarta. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 3(2), 112–122.
- Widiyanta, F. A., & Sidarta, N. (2025). Influence of Balancing Exercises on Postural Balance in the Elderly. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 8(1), 6–13. <https://doi.org/10.18051/JBiomedKes.2025.v8.6-13>
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. World Health Organization.
- Yaslina, Maidaliza, & Srimutia, R. (2021). Aspek Fisik dan Psikososial terhadap Status Fungsional pada Lansia. *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis*, 4(2), 68–73.