

DAFTAR PUSTAKA

- Abraham, I., & Supriyati, Y. (2022). Desain Kuasi Eksperimen Dalam Pendidikan: Literatur Review. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 8(3), 2476–2482. <https://doi.org/10.58258/jime.v8i3.3800>
- Aprilia, N. J., Febriyona, R., & Sudirman, A. N. (2023). Efektifitas Latihan Keseimbangan Terhadap Pengurangan Risiko Jatuh Pada Lansia Di Desa Tenggela. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 4(4), 6581–6586. <https://doi.org/10.31004/jkt.v4i4.21207>
- Arikunto, S. (2019). *Prosedur Penelitian : Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Astriyana, S. (2012). Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Penurunan Risiko Jatuh Pada Lansia. *Universitas Muhammadiyah Surakarta*, 1–13.
- Badan Pusat Statistik. (2021). *Statistik penduduk lanjut usia 2021*. <https://www.bps.go.id/id/publication/2021/12/21/c3fd9f27372f6ddcf7462006/statistik-penduduk-lanjut-usia-2021.html>
- Badan Pusat Statistik Provinsi Jawa Timur. (2020). *Provinsi Jawa Timur dalam Angka 2020*. BPS Jawa Timur.
- Christopher, A., Kraft, E., Olenick, H., Kiesling, R., & Doty, A. (2019). The reliability and validity of the Timed Up and Go as a clinical tool in individuals with and without disabilities across a lifespan: a systematic review. *Disability and Rehabilitation*, 43(13), 1799-1813. <https://doi.org/10.1080/09638288.2019.1682066>
- Ekasari, M. F., & Fatimah. (2023). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Jakarta: Trans Info Media.
- Gemini, S. and Y. (2022). Penerapan Latihan Jalan Tandem (Tandem Stance Exercise) Pada Lansia Dengan Gangguan Keseimbangan Di Panti Werdah Sukacita : Studi Kasus. *Jurnal Info Kesehatan*, 12(2), 519–522.
- Hartati, H., Prasetyo, H., & Handoyo. (2022). *Lanjut Usia dan Jalan Tandem*. Eureka Media Aksara.
- Horak, F. B. (1987). Clinical measurement of postural control in adults. *Physical Therapy*, 67(12), 1881-1885. <https://doi.org/10.1093/ptj/67.12.1881>
- Horak F. B. (2006). Postural orientation and equilibrium: what do we need to know about neural control of balance to prevent falls?. *Age and ageing*, 35 Suppl 2, ii7–ii11. <https://doi.org/10.1093/ageing/afl077>

- Indarwati, R., Psik, M., & Unair, F. K. (2010). Peningkatan Stabilitas Postural Pada Lansia Melalui Balance Exercise. *Nurse Media Journal of Nursing*, 1(2), 59–68.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. <https://repository.badankebijakan.kemkes.go.id/id/eprint/3514>
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2021). *Profil Kesehatan Indonesia 2021*. <https://www.kemkes.go.id/id/profil-kesehatan-indonesia-2021>
- Kholifah, S. N. (2016). Keperawatan gerontik.
- Kisner, C., & Colby, L. A. (2007). *Therapeutic exercise* (5th ed.). Philadelphia: F.A. Davis Company
- Mardiana, M. (2023). Ilmu Dasar Keperawatan Gerontik. In *jurnal Ilmu Pendidikan* (Vol. 7, Issue 2).
- Mualif, Z. A., & Wirawati, M. K. (2021). Jalan Tandem Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia Dipanti Wredha Harapan Ibu. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 5(2), 77–80. <https://doi.org/10.33655/mak.v5i2.116>
- Mujiadi, & Rachmah, S. (2022). Buku Ajar Keperawatan Gerontik. In *STIKes Majapahit Mojokerto*.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Novianti, I. G. A. S. W., Jawi, I. M., Munawaroh, M., Griadhi, I. P. A., Muliarta, M., & Irfan, M. (2018). Latihan jalan tandem lebih meningkatkan keseimbangan lansia daripada latihan balance strategy. *Sport and Fitness Journal*, 6(1), 117-122. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1345996>
- Nursalam. (2020). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis* (Edisi ke-5). Jakarta: Salemba Medika.
- Podsiadlo, D., & Richardson, S. (1991). The Timed "Up & Go": A test of basic functional mobility for frail elderly persons. *Journal of the American Geriatrics Society*, 39(2), 142-148. <https://doi.org/10.1111/j.1532-5415.1991.tb01616.x>
- Prabowo, N. A., Sartoyo, S., Fariz, A., & Kusuma, W. T. (2023). Pengaruh Latihan Jalan Tandem Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia Di RS Indriati Solobaru. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 8(1), 84–88. <https://doi.org/10.30651/jkm.v8i1.16055>
- Priyanto, A., Pramuno Putra, D., & Rusliyah. (2019). PENGARUH BALANCE EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN POSTURAL PADA LANSIA (Studi di Wilayah Kerja Puskesmas Burneh). *Nursing Update: Jurnal Ilmiah*

Ilmu Keperawatan, 11(1), 19–27.

- Riyanto, R., Virgiani, B. N., & Maulana, R. I. (2021). Pengaruh Latihan Keseimbangan Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Indra Husada*, 9(2), 104–114. <https://doi.org/10.36973/jkih.v9i2.330>
- Saraswati, R., Fasya, Z. A., & Santoso, E. B. (2022). Balance Exercise Menurunkan Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Keperawatan*, 18(1), 42. <https://doi.org/10.26753/jikk.v18i1.615>
- 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 The Effect of Tandem Walking Exercise on Reducing the Risk of Falls in the Elderly at the Panti Sosial Tresna Werdha Pagar Dew*. 7(1), 56–59.
- Shellyayuning, S., Rahmanto, S., & Basuki, F. A. (2023). Pelayanan Fisioterapi melalui Pemeriksaan dan Latihan Keseimbangan untuk Mencegah Risiko Jatuh pada Lansia di Desa Ngranggonanyar. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(2), 69. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.2.69-74>
- Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, Tiedemann A, Michaleff ZA, Howard K, Clemson L, Hopewell S, Lamb SE. Exercise for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019 Jan 31;1(1):CD012424. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30703272/>
- Sholehudin, M. A., & Elmaghfuroh, D. R. (2023). Efektivitas Intervensi Balance Exercise terhadap Masalah Keperawatan Risiko Jatuh pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha Jember. *Health & Medical Sciences*, 1(1), 1–9. <https://doi.org/10.47134/phms.v1i1.24>
- Siregar, R., Gultom, R., & Sirait, I. I. (2020). Pengaruh Latihan Jalan Tandem terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia untuk mengurangi Resiko Jatuh di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Sumatera Utara Effects of Tandem Walking Exercise on Elderly Body Balance to Reduce Falling Risk at UPT Binjai Elderl. *Journal of Healthcare Technology and Medicine*, 6(1), 2615–109. <http://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/697>
- Strauss, J., Witoelar, F., & Sikoki, B. (2021). The fifth wave of the Indonesia Family Life Survey (IFLS5): Overview and field report. RAND Corporation. https://www.rand.org/pubs/technical_reports/TR1143.html
- Syah, I., Purnawati, S., & Sugijanto. (2017). Efek pelatihan senam lansia dan latihan jalan tandem dalam meningkatkan keseimbangan tubuh lansia di Panti Sosial Tresna Kasih Sayang Ibu Batusangkar Sumatra Barat. *Sport and Fitness Journal*, 5(1), 8-16. <https://download.garuda.kemdikbud.go.id/article.php?article=1346257>

Utomo, S., & Takarini, D. (2020). Uji Validitas Kriteria Time Up and Go Test (TUG) Sebagai Alat Ukur Keseimbangan pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 16(2), 123-130. <https://doi.org/10.20473/jkm.v16i2.2020.123-130>

World Health Organization. (2022). *Ageing*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing>

World Health Organization. (2023). *Falls*. Retrieved from <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/falls>

World Health Organization. (2021). *WHO global report on falls prevention in older age*. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241563536>