

DAFTAR PUSTAKA

- Adi Sapto. (2018). *Bentuk-Bentuk Dasar Gerakan Senam*. Malang: Universitas Negeri Malang
- Albert, Nofardi. (2019). *Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia Di Panti Sosial Tresna Werdha Kasih Sayang Ibu Batusangkar Tahun 2018*. Diploma thesis, Universitas Andalas.
- 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>
- Anggia, O., Wati, I. D. P., & Triansyah, A. (2019). Survei Efektivitas Latihan Pada Ekstrakurikuler Sepak Bola Di SMP Negeri 4 Dedai. *Jurnal Ilmu Keolahragaan*, 2(1), 1–9.
- Annafisah, Z., & Rosdiana, I. (2012). Pengaruh Senam Lansia terhadap Keseimbangan Tubuh yang Diukur Menggunakan Romberg Tes pada Lansia Sehat Studi di Desa Plamongansari Kecamatan Pedurungan Semarang. *Sains Medika*, 4(2), 142–146.
- Anshori, H. (2016). *Pengaruh Latihan Knee Tuck Jump dan Barrier Hops Terhadap Jauhnya Tendangan Long Pass Pada Pemain SSB FORZA Junior Kaliwungu - Kendal KU 14-15 Tahun*. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Aprilia, E., Novitasari, D., & Sukmaningtyas, W. (2022). Pengaruh Senam Lansia terhadap Keseimbangan Tubuh pada Lansia. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9–13.
- Arifin Zainul. (2018). Pengaruh Latihan Senam Kebugaran Jasmani (Skj) Terhadap Tingkat Kebugaran Siswa Kelas V Di Min Donomulyo Kabupaten Malang. *Journal Of Education*, 1(1), 22-29
- Bompa, T. O., & Haff, G. G. (2009). *Periodization: Theory and Methodology of Training*. In Champaign, Ill. : Human Kinetics;
- BPS. (2023). *Data Sebaran Persentase Penduduk Lansia di Indonesia pada 2023*. <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-sebaran-persentase-penduduk-lansia-di-indonesia-pada-2023>. Diakses tanggal 15 Mei 2024.

- BPS. (2023). Tren Umur Harapan Hidup UHH saat lahir Penduduk Indonesia. <https://databoks.katadata.co.id/datapublish/2023/11/16/umur-harapan-hidup-penduduk-ri-sebesar-7393-tahun-pada-2023>. Diakses tanggal 15 Mei 2024.
- Burta, F. S. (2018). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan. 1, 430–439.
- Dewi, N. M. I. M. (2020). Gambaran Kualitas Tidur pada Lansia di Desa Mambang Kecamatan Selemadeg Timur Kabupaten Tabanan Tahun 2022. Poltekkes Denpasar Repository, 1–13.
- Efendi E., *et al.* (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia : Literatur Review. *JNPS*. 1(2): 155-162.
- Fajria, S. H., dan Purewaningsih, E. (2024). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Resiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 6(4): 1883-1890.
- Farida, E.A., dan Wahyuni, K.I. (2021). Peningkatan Kesehatan Lansia Di Masa Pandemi Covid-19 Dengan Senam Sehat. Prosiding Konferensi Nasional Pengabdian Masyarakat, 2:43-47
- Fikriansyah, S. N., Setiawan, I., Julianti, E. (2020). Model Latihan Beban Berbasis Dumbbell. *Jurnal Pendidikan Jasmani dan Adaptif*. 2(3):98-103.
- Friska, B., Usraleli, U., Idayanti, I., Magdalena, M., & Sakhnan, R. (2020). The Relationship Of Family Support With The Quality Of Elderly Living In Sidomulyo Health Center Work Area In Pekanbaru Road. *JPK : Jurnal Proteksi Kesehatan*, 9(1), 1–8. <https://doi.org/10.36929/jpk.v9i1.194>
- Ghozali, I. (2016) Aplikasi Analisis Multivariete Dengan Program IBM SPSS 23. Edisi 8. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro
- Ginting, D. I., dan Lubis I. (2023). Pengaruh Angka Harapan Hidup Dan Harapan Lama Sekolah Terhadap Indeks Pembangunan Manusia .*Jurnal Bisnis Net*, Vol 6. No. 2, Hal : 519-528
- Handayani, Sri Puzzy, Rina Puspita Sari, and Wibisono Wibisono. (2020). “Literature Review Manfaat Senam Lansia Terhadap Kualitas Hidup Lansia.” *BIMIKI (Berkala Ilmiah Mahasiswa Ilmu Keperawatan Indonesia)* 8(2):48–55. 10.53345/bimiki.v8i2.143.

- Hayati, (2014). *Dampak Latihan Intensitas Berat pada Fungsi Imun Tubuh*. Surabaya: Universitas PGRI Adi Buana Surabaya
- Hendriana. (2011). Pengaruh Metode Progresif Terhadap Peningkatan Tembakan Bebas Pada Cabang Olahraga Bola Basket. Skripsi. Universitas Pendidikan Indonesia.
- Hendriana.(2011). Pengaruh Metode Progresif Terhadap Peningkatan Tembakan Bebas Pada Cabang Olahraga Basket. Skripsi Sarjana Pendidikan FPOK UPI Bandung
- Manangkot M.V., Sukawana I. W., Witarsa I. M. S. (2016). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Lingkungan Dajan Bingin Sading. *Jurnal Keperawatan Community Of Publishing in Nursing*. 4(1): 24-27.
- Maulana M. R., Rahmat Z., & Sarwita T. (2020). Hubungan Keseimbangan Dan Kekuatan Otot Tungkai Dengan Kemampuan Tendangan Lurus Pada Atlet Pencak Silat Binaan Dispora Aceh Besar Tahun 2020. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan*. 1(1)
- Merentek, G., Langitan, A., & Bakari, S. (2022). Gambaran Tingkat Risiko Jatuh Pada Lansia Di Kelurahan Winenet I Kecamatan Aertembaga Kota Bitung
- Mózo, B. S. (2017). Pusat Keseimbangan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699. file:///C:/Users/User/Downloads/fvm939e.pdf
- Mustika, I. W. (2019). Buku Pedoman Model Asuhan Keperawatan Lansia Bali Elderly Care (BEC). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Naibaho, B., Wibaawa., Agung, W. I. (2015). Kombinasi Resistance Exercise Dan Stretching Lebih Meningkatkan Keseimbangan Statis Dibandingkan Stretching Pada Lansia Di Desa Blimbingsari, Kecamatan Melaya, Kabupaten Jembrana, Bali. *Jurnal Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*. 3(1).
- Ningsih, R. (2019). Efektivitas Pemberian Senam Lanjut Usia Terhadap Penurunan Tingkat Stres Usia Lanjut Di Panti Sosial Tresna Werdha Batusangkar. *Jurnal Menara Ilmu*. 13(3): 125-131.

- Noorlinda,. Erna, R. (2021). Pengaruh Terapi Balance Exercise Terhadap Gangguan Keseimbangan Postural Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Wanasari Kabupaten Brebes. *Jurnal Kesehatan Pratiwi*. 3(1): 206-212
- Oktora, S. P. D. & Purnawan, I. (2018) ‘Pengaruh Terapi Murottal Al Qur’an terhadap Kualitas Tidur Lansia di Unit Rehabilitasi Sosial Dewanata Cilacap’, *Jurnal Keperawatan Soedirman*, 11(3).
- Patel, S., Patel, D., Gusev, M., Ristov, S., Tasic, J., & Rudan-Tasic, D. (2015). Mind gymnastics for good intellectual health of elderly people—MindGym. 2015 IEEE 14th International Conference on Cognitive Informatics Cognitive Computing (ICCI*CC), 309–316.
- Putra, R. T., & Mandalawati, T. K. (2024). The Influence Of Organizational Management And Athlete Coaching On The Achievements Of Badminton Athletes. *Journal Management of Sport*, 2(2).
- Putri, D. A. (2019). Status Psikososial Lansia Di Pstw Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta Tahun 2019. *Poltekkes Joga*, 53(9), 1689–1699.
- Rani., Ningrum D., Astuti, A. P. K. (2023). Hubungan Tingkat Keseimbangan Tubuh Dengan Tingkat Kecemasan Pada Lansia. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*. 5(3):1123-1132.
- Ratnawati, Emmelia. (2017). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. Pustaka Baru Press.
- Rezki, et al. (2022). Pentingnya Aktifitas Pemanasan Dan Pendinginan Dalam Berolahraga Pada Guru Olahraga Dayaan. *Jurnal PKM Ilmu Kependidikan* 5(1)
- Risangdiptya G., & Ambarwati E. (2016). Perbedaan Antara Keseimbangan Tubuh Sebelum Dan Sesudah Senam Pilates Pada Wanita Usia Muda. *Jurnall Kedokteran Diponegoro*. 5(4): 911-916
- Rohmawati, R., Sari, R. Y., Faizah, I., & Soleha, U. (2020). Efektivitas Senam Bugar Terhadap Insomnia Pada Lansia di Kelurahan Tambak Sawah Sidoarjo. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 15(1), 58–65
- Rospia, E. D., Cahyaningtyas, D. K., Lestari, C. I., Amilia, R., & Pamungkas, C. E. (2022). Pemberdayaan Lansia Melalui Senam Lansia Sebagai Upaya

- Meningkatkan Kesehatan Fisik Dalam Mendukung Lansia Tangguh. 6, 3047–3051.
- Sari, Y. S., Nuzuli., Jafar, M. (2019). Tingkat Pemahaman Pelatih Pplp Provinsi Aceh Terhadap Pentingnya Pendinginan Setelah Latihan. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Pendidikan Jasmani, Kesehatan dan Rekreasi*. 5(4): 185-194.
- Siregar, R. et al. (2020). “Pengaruh Latihan Jalan Tandem Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia Untuk Mengurangi Risiko Jatuh Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Binjai Sumatera Utara.” *Journal of Healthcare Technology and Medicine* 6(1): 319–21.
- Soares, S. (2015). Aktivitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi Risiko Jatuh Pada Lansia. *Jurnal Penjakora Fakultas Olahraga Dan Kesehatan*, 151, 10–17.
- Sudarsini. (2016). Modul Gerak Dasar dan Gerak Irama. Gunung Samudera CV.
- Sugiyono. (2013). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D.
- Suntara, D. A., Roza, N., Rahmah, A. (2021). Hubungan Hipertensi Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Di Wilayah Kerjapuskesmas Sekupang Kelurahan Tanjung Riau Kota Batam. *Jurnal Inovasi Penelitian*. 1(10): 2177-2184.
- Suparwati, K. T. A., Muliarta, I. M., & Irfan, M. (2017). Senam Tai Chi Lebih Efektif Meningkatkan Fleksibilitas Dan Keseimbangan Daripada Senam Bugar Lansia Pada Lansia Di Kota Denpasar. *Sport and Fitness Journal*, 5(1)12.
- Undang-undang Nomor 13 Tahun 1998, tentang kesejahteraan lanjut usia
- Undang-undang Nomor 36 Tahun 2009, tentang kesehatan lanjut usia dan lanjut usia pasal 138 ayat 1
- Wati, S., Sugihartono, T., & Sugiyanto, S. (2018). Pengaruh Latihan Terpusat Dan Latihan Acak Terhadap Hasil Penguasaan Teknik Dasar Bola Basket. *KINESTETIK: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 2(1), 36–43.
- WHO. (2022). Physical Activity. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/physical-activity>. Diakses tanggal 15 Mei 2024.
- Widianti, T.A dkk. (2010). Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Wiguna, I. B. (2017). Teori dan Aplikasi Latihan Kondisi Fisik. Depok: PT RajaGrafindo Persada

Yanti, A. D., dan Armayanti, L. (2016). Hubungan Keaktifan Senam Lansia Dengan Keseimbangan Tubuh Pada Lansia Di Panti werdha Majapahit Mojokerto. *Jurnal Keperawatan*. 5(2):48-112.

