

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, Y., Elviana, N., Ssafari, U., Sani, D. N., Riani, N., & Irsan. (2021). *View of Pelatihan Balance Exsercise Untuk Menjaga Keseimbangan Pada Lansia di Kelurahan Pondok Ranggon*. Fakultas Keperawatan, Universitas Bhakti Kencana Jakarta.
- Badan Pusat Statistik. (2024). *Data Persentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada 2023*. Data Persentase Penduduk Lanjut Usia di Indonesia pada 2023 (Internet). <https://dataindonesia.id/varia/detail/data-persentase-penduduk-lanjut-usia-di-indonesia-pada-2023>
- Cuevas-Trisan, R. (2019). Balance Problems and Fall Risks in the Elderly. *Clinics in geriatric medicine*, 35(2), 173–183.
<https://doi.org/10.1016/J.CGER.2019.01.008>
- Dinarti, Y. M. (2019). *Dokumentasi Keperawatan*. Kementrian Kesehatan Republik Indonesia.
- Dinas Kesehatan Kab Hulu Sungai Selatan. (2024). *Data sasaran proyeksi Lansia Tahun 2024 Kabupaten HSS*.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2018). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media.
- Ema Pradini, A., Septian, B. V, Shamara, D., Reyhan, E. R., Anggraini, P., & Negeri Malang, U. (2023). Dukungan Sosial Masyarakat Terhadap Kesejahteraan Kelompok Lansia Di Desa Gadingkulon, Kecamatan Dau, Kota Malang. *Jurnal Ilmiah Perlindungan dan Pemberdayaan Sosial (Lindayasos)* , 5(1). <https://doi.org/10.31595/LINDAYASOS.V5I1.781>
- Hakim, L. N. (2020). Urgensi Revisi Undang-Undang tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. *Jurnal Masalah-Masalah Sosial*, 11(1), 43–55.
- Hendriani, W. (2021). *Memahami Lanjut Usia Dari Proses Penuaan Hingga Pendampingan Psikologisnya*. Bintang Pustaka Madani.
- Indrawan, R., & Yaniawati, P. (2019). *Metodologi Penelitian*. Refika Aditama.
- Irianti, T. T., Pramono, S., & Sugiyanto. (2022). *Penuaan dan Pencegahannya: Proses Faali Biokimiawi dan Molekuler*. Gadjah Mada University Press.
- Irliani, M., Muharyani, P. W., & Herliawati. (2021). *Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamik Pada Lansia*.
<https://conference.unsri.ac.id/index.php/SNK/article/view/2388/1264>

- Kiik, S. M., Sahar, J., & Permatasari, H. (2019). Peningkatan Kualitas Hidup Lanjut Usia (Lansia) Di Kota Depok Dengan Latihan Keseimbangan. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 21(2), 109–116.
<https://doi.org/10.7454/JKI.V21I2.584>
- Listyarini, A. D., & Alvita, G. W. (2020). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Desa Singocandi Kabupaten Kudus. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 2(2), 31–38.
<https://doi.org/10.46749/JIKO.V2I2.14>
- Murtiyani, N., & Suidah, H. (2019). The Effect of Giving Intervention 12 Balance Exercise on Postural Balance in Elderly. *Open Journal of Nursing*, 9, 534–540. <https://doi.org/10.4236/ojn.2019.95045>
- Negara, A. A. G. A. P. (2020). Twelve Balance Exercise Lebih Efektif Dalam Menurunkan Risiko Jatuh Dibanding Otago Home Exercise Pada Lanjut Usia DI Banjar Tainsiat, Desa Dangin Puri Kaja, Denpasar, Bali. *Sport and Fitness Journal*.
https://www.academia.edu/75950490/Twelve_Balance_Exercise_Lebih_Efektif_Dalam_Menurunkan_Risiko_Jatuh_Dibanding_Otago_Home_Exercise_Pada_Lanjut_Usia_DI_Banjar_Tainsiat_Desa_Dangin_Puri_Kaja_Denpasar_Bali
- Nursalam. (2013). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan Pendekatan Praktis* (Vol. 3). Salemba Medika.
- Ong, M. F., Soh, K. L., Saimon, R., Wai, M. W., Mortell, M., & Soh, K. G. (2021). Fall prevention education to reduce fall risk among community-dwelling older persons. *Journal of Nursing Management*, 29(8), 2674.
<https://doi.org/10.1111/JONM.13434>
- PKM Jambu Hilir. (2024). *Laporan Sasaran Lansia 2024 Puskesmas Jambu Hilir*.
- Rahayu, U. B., & Zulekha, N. E. (2019). Perbedaan Tandem Exercise dengan Virtual Reality Exercise dalam Mengatasi Resiko Jatuh pada Lanjut Usia. *Prosiding University Research Colloquium*, 688–693.
<https://repository.urecol.org/index.php/proceeding/article/view/708>
- Rahmawati. (2020). Perbedaan Pengaruh 12 Balance Exercise Dan Ankle Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Dinamis Lansia. *Universitas Aisyiyah yohyakarta*, 1.
- Riskesdas kalsel. (2021). *Riskesdas 2021 kalimantan selatan*.
- Santosa, H., & Imelda, F. (2022). *Kebutuhan Gizi Berbagai Usia*. Media Sains Indonesia.
- Satria, M. H., Wahyuni Nila, & Muliarta, I. M. (2021). *Pelatihan 12 Balance Exercise Lebih Meningkatkan Keseimbangan Dinamis Daripada Balance Strategy Exercise Pada Lansia Di Banjar Bumi Shanti, Desa Dauh Puri Kelod, Kecamatan Denpasar Barat*.

- Schrift, D. J. (2018). *Senior Fitness 4 Week Program*. <https://eldergym.com/falls-in-elderly/>
- Setiyorini Erni, & Wulandari Ning Arti. (2018). *Asuhan Keperawatan Lanjut Usia dengan Penyakit Degeneratif*. Media Nusa Creative.
- Sholekah Lia Aryanti, Soesanto Edy, & Aisah Siti. (2022). Hubungan Faktor Fisiologis Pada Lansia Dengan Resiko Jatuh Di Dusun Wangil Desa Sambonganyar Kabupaten Blora. *Jurnal Keperawatan dan Kesehatan Masyarakat Stikess Cendekia Utama Kudus*, 11(2).
- 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. *Journal Of Healthcare Technology And Medicine*, 6(1), 318–326. <https://jurnal.uui.ac.id/index.php/JHTM/article/view/697>
- Siregar, R. J., & Yusuf, S. F. (2022). Kesehatan Reproduksi Lansia. *Padangsidimpuan: PT Inovasi Pratama Internasional*.
- Southerland, L. T., Slaterry, L., Rosenthal, J. A., Kegelmeyer, D., & Kloos, A. (2021). sufficient to assign fall risk precautions in the ED. *American Journal of Emergency Medicine*, 35(2), 329–332. <https://doi.org/10.1016/j.ajem.2016.10.035>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Dewan Pengurus PPNI.
- WHO. (2022). *Penuaan dan kesehatan*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
- Yin, R. K. (2021). *Studi Kasus Desain dan Metode*. Raja Grafindo Perada.