

## DAFTAR PUSTAKA

- Agus, P. 2015. Pelatihan Aerobik Untuk Kebugaran Paru Jantung Bagi Lansia. *Jurnal Olahraga Prestasi* , Volume 11 Nomor 2. Diakses dari <https://media.neliti.com/media/publications/116756-ID-pelatihan-aerobik-untuk-kebugaran-paru-j.pdf> pada tanggal 25 September 2018.
- Ambrose, A.F. Paul, G., Hausdroff, JM. 2013. Risk Factor For Fall Among Older Adult : a review of literature. Acces on <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> 8 November 2018
- Andreas. 2017. Interaksi Sosial Dan Kualitas Hidup Lansia Di Kelurahan Lansot Kecamatan Tomohon Selatan. *e-Journal Keperawatan (e-KP)* Volume 5 Nomor1 . Diakses dari [http://igenursing.weebly.com/uploads/1/4/3/9/14390416/fix\\_jku\\_a\\_ndreas.pdf](http://igenursing.weebly.com/uploads/1/4/3/9/14390416/fix_jku_a_ndreas.pdf) pada tanggal 20 Oktober 2018
- Angelaki, D.E. and Cullen, K.E. 2008. Vestibular system: the many facets of a multimodal sense. *Annu Rev Neurosci* 31, 125–150. Acces on <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18338968> 30 September 2018.
- Annafisah, Zuhaida dan Rosdiana, Ika. 2012. Pengaruh Senam Lansia terhadap Keseimbangan Tubuh yang Diukur Menggunakan Romberg Testpada Lansia Sehat Studi di Desa Plamongansari Kecamatan Pedurungan Semarang. Vol. 4, No. 2, Juli - Desember 2012. Diakses dari <http://sainsmedika.fkunissula.ac.id/index.php/sainsmedika/article/view/141> pada tanggal 30 September 2018.
- Bennie, S., Bruner, K., Dizon, A., Fritz, H., Goodman, B., Peterson, S. 2003. Measurement of balance : comparison of the timed up and go test and functional reach test with the berg balance scale . *Jurnal of the Physical Therapy Science* 15(2)93-7.
- Berg, K., Wood-Dauphinee S., William J.L., Gaydon, D. 1989. Measuring balance in the elderly : preliminary development of ana instrument. *Jurnal of Physiotherapy Canada* 41(6):304-11.
- Bogle-Thorban, L., Newton, R.A. 1996. Use of the berg balance test to predict falls in elderly person. *Jurnal of Physical Therapy* 76(6): 576-85.
- Bouchard, C.Peter,T.Katzmarzyk .2010.Physical Activity and Obesity2 ed.United States of America Human Kinetik.
- BPS, 2018. Statistik Penduduk Lanjut Usia. Diakses dari <https://www.bps.go.id> pada tanggal 26 Juni 2019.

BPS, 2018. Survey Sosial Ekonomi Nasional (Susenas). Diakses pada <http://sirusa.bps.go.id> tanggal 26 Juni 2019.

Cameron ID, Murray GR, Gillespie LD, Robertson MC, Hill KD, Cumming RG, Kerse N (2010) Interventions for preventing falls in older people in nursing care facilities and hospitals. *Cochrane Database Syst Rev* CD005465 . Acces on <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20091578> 30 Mei 2018.

Chatzopoulos, D., Galazoulas, C., Patikas, D., Kotzamanidis, C. 2014. Acute Effects of Static and Dynamic Stretching on Balance, Agility, Reaction Time and Movement Time. Acces on <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3990897/> 25 September 2018.

Chou, CH., BSc, Chueh-Lung Hwang, MS, Ying-Tai Wu, PhD. 2012. Effect of Exercise on Physical Function, Daily Living Activities and Quality of Life in the Frail Older Adult: A Meta-Analysis. *Arch Phys Med Rehabil* volume 93. Acces on <https://europepmc.org/abstract/med/12467910> 28 August 2018.

Darmojo, R.B. 2006. Buku ajar Geriatri. Edisi ke-3. Jakarta: Balai Penerbit FKUI.

Davis JC, Robertson MC, Ashe MC, Liu-Ambrose T, Khan KM, Marra CA. 2010. Does a home-based strength and balance programme in people aged >or =80 years provide the best value for money to prevent falls? A systematic review of economic evaluations of falls prevention interventions. *Br J Sports Med* 44:80–89. Acces on <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20154094> 30 Mei 2018.

Deandrea S, Lucenteforte E, Bravi F, Foschi R, La Vecchia C, Negri E. 2010. Risk factors for falls in communitydwellingolder people: a systematic review and meta-analysis. *Epidemiology*; **21**: 658-68. Acces on <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20585256> 30 Mei 2018.

Delbaere K, Close JCT, Heim J, Sachdev PS, Brodaty H, Slavin MJ, *et al.* 2010. Multifactorial approach to understandingfall risk in older people. *J Am Geriatr Soc*; **58**: 1679-1685. Acces on <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20863327> 30 Mei 2018.

Di lorio, A., Abate, M., Dizenzo, D., Russolilo, A., Battaglini, C., *et al.* 2006. Sarcopenia: Age related skeletal muscle changesfrom determination to physical disability. *International Journal of Immunopathology and Pharmacology* 19(4), 703-719. Acces on <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17166393> 1 October 2018.

- Dinas Sosial DIY.2014. Kajian Data Lanjut Usia Daerah Istimewa Yogyakarta. Diakses dari <http://dinsos.jogjaprov.go.id/kajian-penyajian-data-lanjut-usia/> pada tanggal 13 Agustus 2018.
- Dinas Sosial Yogyakarta. 2017. Data Panti di Yogyakarta. Diakses dari <http://dinsos.jogjaprov.go.id/download/data-panti-di-diy-tahun-2017/> tanggal 10 Oktober 2018.
- Direktorat Jendral Kependudukan dan Catatan Sipil. 2018. Jumlah Penduduk Menurut Kelompok Umur di Yogyakarta. Diakses pada <https://kependudukan.jogjaprov.go.id> pada tanggal 9 November 2018.
- Duncan, PW. 1990. Functional Reach Test : A New Clinical Measure of Balance. *Jurnal Gerontol.* Acces on <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> 10 September 2018.
- Efendi, F., Makhfudli. 2009. *Buku Keperawatan Kesehatan Komunitas : Teori Praktik Dalam Keperawatan* . Jakarta: Salemba Medika.
- EhrmanJ.K., deJong A., Sanderson B. 2010. *ACSM's Resource Manual for Guidelines for Exercise Testing and Prescription 6<sup>th</sup> ed.* Philadelphia: Lippin.
- Ekawati. 2011. Hubungan Antara Fungsi Keluarga Dengan Kualitas Hidup Lansia . Institut Ilmu Kesehatan Bhakti Wiyata, Kediri. Diakses dari <https://eprints.uns.ac.id/8489/1/193181011201112361.pdf> tanggal 25 September 2018.
- Eliopoulos, Charlotte. 2010. *Gerontological Nursing 7 ed.* Philadelphia: Wolter Kluwer Health/Lippincott William & Wilkins.
- Fitriyansyah, M.A., Susanto, T., ,Rasni, H. Pengaruh Range of Motion Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Posyandu Alamanda 99 Kelurahan Jember Lor Kabupaten Jember. Diakses dari <https://jurnal.unej.ac.id/index.php/JPK/article/view/2380/1950> pada tanggal 20 Agustus 2018.
- Ghanavati T, Shaterzadeh YM, Arasto AA. 2012. Functional Balance in Elderly with diabetic neuropathy. *Dibetes Res Clin Pract.* Acces on <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> 9 November 2018.
- Gillespie LD, Robertson MC, Gillespie WJ, Sherrington C, Gates S, Clemson LM, Lamb SE. 2012. Interventions for preventing falls in older people living in the community. *Cochrane database of systematic reviews* 9:CD007146. Acces on <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22972103> 30 Mei 2012.
- Grabiner, MD., Bareither, ML., Gatts, S., Marone, J., Troy, KL. 2012. Task Specific Traning Reduce Trip Related Fall Risk in Woman. *Med*

*Sci Sport Exercise*. Acces on <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> 9 November 2018.

Hatlova, B. 2010. *Psychomotorická terapie demencí v počáteční a střední fázi*. Praha: *European Science and Art Publishing: Asociace psychologů sportu*, s.15. ISBN 978-80-87504-00-0

Horikawa.2008.Disease Management Reporter in Japan.Sompo Japan Research Intitute Inc.

Howe, TE. 2011. Exercise for Improving Balance in Older People. *Cochrane Dtabase Syst Rev*. Acces on <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> 9 November 2018.

Jafar, N. 2011. Pengalaman Lanjut Usia Mendapatkan Dukungan Keluarga. Diakses pada <http://jki.ui.ac.id> tanggal 20 Oktober 2018.

Jong, M., Els, M.V., Hartholt, K.A. 2013. Drug Related Falls in Older Patient: Implicated Drugs, Consequence, and Possible Prevention Strategies. *SAGE Journal* Acces on <https://ncbi.nlm.nih.gov> on 25 May 2019.

Kalvach, Z. , Holmerova, I. 2008. *Geriatrická křehkost – významný geriatrický fenomén. Medicína pro praxi* .č. 5, , s. 66–69. ISSN - 1214-8687.

Karlsson, M.K., Magnusson, H., Schewelov, t., & Rosengren, B.E. 2013. Prevention of falls in the elderly—a review. *Osteoporos Int*. 24:747–762 Acces on <https://link.springer.com/content/pdf/10.1007%2Fs00198-012-2256-7.pdf> 30 Mei 2018

Karmila, Kartika, Arnita. 2018. Faktor Yang Mempengaruhi Keikutsertaan Senam Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Titue. *Jurnal An-Nadaa* Desember 2018 hal 74-80. Diakses pada <https://ojs.uniska.ac.id> pada tanggal 12 Juni 2019.

Kartinah. 2014. *Masalah Psikososial Pada Lanjut Usia*. Universitas Hasanudin Makasar.

Kathleen E. C. 2012. The vestibular system: multimodal integration and encoding of self-motion for motor control . Acces on <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4000483/> 25 September 2018.

Kemenkes RI. 2012. *Pedoman Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia di Puskesmas*.ISBN 978-602-235-181-8

Kemenkes RI. 2016. *Modul Pelatihan Bagi Pelatih Layanan Kesehatan Lanjut Usia dan Geriatri Untuk Petugas Puskesmas*.

- Kementrian Kesehatan RI. 2013. Riset Kesehatan Dasar 2013. Diakses dari [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id) pada tanggal 5 Maret 2018.
- Khasnis, A., Gokula, RM. 2003. Romberg's Test. *Journal of Post Graduate Medicine* 49(2):169-72. Acces on <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> 25 September 2018.
- Kholifah, SN. 2016. Keperawatan Gerontik. Diakses pada <http://bppsdmk.kemkes.go.id> tanggal 20 Oktober 2018.
- King, B.M. 2009. *Hazzard's Geriatric Medicine and Gerontology 6<sup>th</sup> edition*. United State of America : The McGrawhill Companies.
- Kregji, M. 2011. Yoga training application in overweight control of seniors with arthritis/osteoarthritis. *Jurnal of Physiotherapy*.Vol. 19, No. 1: 1-13. ISSN 1230-8323. Acces on [http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element-psjd-doi-10\\_2478\\_v10109-011-0014-6](http://psjd.icm.edu.pl/psjd/element/bwmeta1.element-psjd-doi-10_2478_v10109-011-0014-6) 23 September 2018.
- Kushartanti BMW. 2013. *Kebugaran Jasmani dan Produktivitas Kerja*. Yogyakarta: Jogja Global Media. Diakses dari <http://okleqs.files.wordpress.com/2011/09/kebugaran-jasmani-dan-produktivitas-kerja.pdf> pada tanggal 3 September 2018.
- Last JM. *A Dictionary of Epidemiology*. New York: Oxford University Press, 2001. Acces on <http://irea.ir/files/site1/pages/dictionary.pdf> 30 Mei 2018.
- Mackintosh, S., Datson, N., Fryer, C. 2006. A balance screening tool for older people : reliability and validity . *International Journal of Therapy and Rehabilitation* 13(12): 558-61.
- Mamik, S., Probosuseno, Sudiana, TM, Budiaharja, S. 2004. *Buku Panduan Senam Bugar Lansia Versi B*. Medika FK UGM & Perwosi & Tim Penggerak PKK DIY.
- Maryam, R.S. 2009. Pengaruh Latihan Keseimbangan Fisik Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di BPSTW DKI Jakarta. Diakses dari <http://lib.ui.ac.id/abstrakpdf?id=125280&lokasi=lokal> tanggal 23 September 2018.
- Mauk, K.L.(2010). *Gerotological nursing competencies for care*. Sudbury: James n Barltt Publiser.
- Mendoko, F., Katuuk, M., Rompas, S. 2017. Perbedaan Status Psikososial Lanjut Usia Yang Tinggal di Panti Wredha Damai Ranomuut Manado Dengan Yang Tinggal Bersama Keluarga di Desa Sarongsong II Kecamatan Airmadidi Kabupaten Minahasa Utara. *e-Journal Keperawatan* Vol.5 No. 1. Diakses dari

<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jkp/article/view/14671> 20  
September 2018.

Noorhidayah, D. 2016. Hubungan Postur Tubuh dengan Risiko Jatuh Pada Lanjut Usia. Diakses pada <http://ums.ac.id> 20 Oktober 2018.

Nugroho, W. 2006. *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. EGC Jakarta.

Parwati, NM, Karmaya, NM., Sutjana, DP. 2013. Senam Tera Indonesia Meningkatkan Kebugaran Jantung Paru Lansia di Panti Werdha Wana Seraya Denpasar. Thesis Ilmu Kesehatan Masyarakat Unud.

Podsiadlo, D. 1991. The Time and Go Test : a test of basic functional mobility for frail elderly person. J Am Geritri Soc. Acces on <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> 20 Oktober 2018.

Podsiadlo, D., Richardson, S. 1991. "The time up and go test", a basic functional mobility for frail elderly person. *Journal of American Geriatric Society* 39:142-8.

Prasetyo, EW. 2011. Pengaruh Ankle Strategi Exercise Terhadap Keseimbangan Lansia. Diakses pada <http://www.lib.unnes.ac.id> 20 Oktober 2018.

Prasetyo, I., Indardi, N. 2015. Peningkatan Keseimbangan Postural Menggunakan Pengukuran Berg Balance Scale (BBS) Pada Lansia di Sasana Panti Mulyo, Sragen. *Journl of Sport Science and Fitness* ISSN 2252-6528. Diakses pada <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jss/tanggal 25 Mei 2019>.

Probosuseno & Dinisari. 2008. Faktor risiko terjadinya roboh dengan panapis Timed Up and Go Test pada lanjut usia d Panti Sosial Tresna redha Abiyoso Pakem Sleman Yogyakarta. Naskah lengkap temu ilmiah geriatric Semarang 2008. Badan Penerbit Universitas Diponegoro, Semarang (pp. 395-400).

Probosuseno. 2006. Mengapa lansia sering tiba-tiba roboh ? Badan Litbangkas Depkes RI. Diakses dari <http://www.litbang.depkes.go.id/aktual/kliping/lansia280506.htm> pada tanggal 6 Oktober 2018.

Pusat Data dan Informasi Kemenkes R1.2013.Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia.Jakarta I SSN2088-270X. Diakses dari [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id) pada tanggal 20 Februari 2018.

Pusat Data dan Informasi Kemenkes R1.2016.Situasi Lanjut Usia di Indonesia.Jakarta I SSN2442-7659. Diakses dari <http://www.depkes.go.id/folder/view/01/structure-publikasi-pusdatin-info-datin.html> pada tanggal 20 Februari 2018.

- Putri, I., Fitriyani, P. 2016. Gambaran Tingkat Depresi Lansia Yang Melakukan Senam di Panti Sosial Tresna Wredha Budi Mulya Jakarta. Diakses pada <http://jki.ui.ac.id> tanggal 10 Oktober 2018.
- Riset Kesehatan Dasar.2013. Hasil Laporan Riset Kesehatan Dasar 2013. Diakses pada <http://www.depkes.go.id> pada tanggal 10 September 2018.
- Rohmah, AI., Purwaningsih, Bariyah, K. 2015. Kualitas Hidup Lanjut Usia. Jurnal Keperawatan ISSN 2086-3071. Diakses pada <http://ejournal.umm.ac.id> 10 November 2018.
- Rose, D., Lucchese, N., Wiersma, L.D. 2006. Development of a multidimension balance scale for use with functionally independent older adults. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation* 87: 1478-85. Acces on <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17084123> 20 September 2018.
- Rovner BW, Folstein MF. 1987. Mini-mental state exam in clinical practice. *Hosp Pract.* Acces on <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3100557> 30 September 2018.
- Saryono. 2010. *Metodologi Penelitian Kesehatan Penuntun Praktis Bagi Pemula*. Yogyakarta : Mitra Cendekia.
- Sauerova, M. 2013. The Wellness Activities in the Ageing Process. *Acta Salus Vitae* vol 1 no 1. Acces on <http://www.pdf.truni.sk> 20 September 2018.
- Septina, S.M. 2017. Perbedaan Tingkat Keseimbangan Tubuh Antara Lansia Yang Mengikuti Senam Dengan Lansia Yang Tidak Mengikuti Senam di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang. *Jurnal Wiyata* Vol 2 No 1 ISSN 2355-6498. Diakses pada <https://ojs.iik.ac.id> tanggal 25 Mei 2019.
- Shamliyan, T., Talley, K.M.C., Ramakrishnan, R., Kane, R.L., 2013. Association of frailty with survival: a systematic literature review. *Ageing Res. Rev.* 12, 719e736. Diakses pada <https://ncbi.nlm.nih.gov> pada tanggal 10 Januari 2019.
- Sheylla S.M., 2015. Peredaan Tingkat Keseimbangan Tubuh Antara Lansia Yang Mengikuti Senam Dengan Lansia Yang Tidak Mengikuti Senam di Yayasan Gerontologi Kecamatan Wajak Kabupaten Malang. *Jurnal Wiyata*, Vol. 2 No. 1 . Diakses dari <http://ojs.iik.ac.id/index.php/wiyata/article/view/39> pada tanggal 15 agustus 2018
- Shumway-Cook, A., Baldwin, M., Polissar NM., Gruber, W. 1997. Predicting the Probability for Falls in Community Dwelling Older

- Adult. Phys Ther Acces on <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> 20 September 2018.
- Sriyanto. 2012. Lanjut Usia : Antara Tuntutan Jaminan Sosial dan Pengembangan Pemberdayaan. Diakses pada <http://jurnal.ugm.ac.id> tanggal 20 Oktober 2018.
- Sukartini, T & Nursalam. 2009. Manfaat Senam Tera Terhadap Kebugaran Lansia. Diakses dari <http://www.journal.unair.ac.id/download-fullpapers-01%20vol%208%20no%203%20Des%202009%20PNBP%202006%20OFK%20titin%20sukartini%20%20161-166.pdf> tanggal 20 Oktober 2018.
- Sulastri, S & Humaedi, S. 2017. Pelayanan Lanjut Usia Terlantar Dalam Panti. Prosding Penelitian dan Pengabdian Masyarakat. Diakses pada <http://www.jurnal.unpad.ac.id> pada tanggal 20 September 2018.
- Umi BR, Itoh M. Fenomena Balance Exercise Untuk Meningkatkan Keseimbangan Postural Lanjut Usia. Prosiding Seminar Ilmiah Nasional Kesehatan , ISSN: 2338-2694. Diakses dari <https://publikasiilmiah.ums.ac.id/xmlui/handle/11617/3348> pada tanggal 20 Agustus 2018.
- Undang-Undang Republik Indonesia No 13 Th 1998 Tentang Kesejahteraan Lanjut Usia. Diakses pada [www.bphn.go.id](http://www.bphn.go.id) tanggal 25 Mei 2019.
- Van Gelder, LH., Bartz SD. 2011. The effect of Acute Streching on Agility Performance. Acces on <http://www.ncbi.nlm.nih.gov> 25 Oktober 2018.
- Wallace, M. 2008. *Essentials of gerontological nursing*. New York: Springer Publisng Company.
- Wei-Li S., Li-Shan, C., Wollacot, M. 2013. Age relaed Changed in joint coordination During Balance Recovery. Acces on <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3705105/> 24 September 2018.
- Whitney, S., Poole, J.L., Class, S.P. 1998. A review of balance instrument for older adults. *The American Journal of Occupational Therapy* 52(8): 666-71.
- Wolcott, J., Richardson, K., Wiens, M., et.al. 2009. Meta Analysis of the impact 9 medication classes on falls in elderly person. Arch Intern Med 169:1952-1960. Acces on <https://ncbi.nlm.nih.gov> on 25 May 2019.

Wollacot, M H. 1993. Age-related changes in posture and movement,  
*Journal of Gerontology*, 48, 56-60. Acces on  
<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8409242> 20 September 2018