

DAFTAR PUSTAKA

- Aartolahti, E., Lönnroos, E., Hartikainen, S., & Häkkinen, A. (2019). Long-term strength and balance training in prevention of decline in muscle strength and mobility in older adults. *Aging Clinical and Experimental Research*, 0(0), 0.
- Abrahamova D & Hlavacka F. (2016). *Age-Related Changes of Human Balance during Quiet Stance: Slovakia* . *Physiological Research*: 57:957-964
- Achmanagara, A. A. (2019). Hubungan Faktor Internal Dan Eksternal Keseimbangan Pada Lansia. *Tesis Keperawatan, Magister Ilmu Keperawatan Universitas Indonesia*.
- Appleton, Brad,. (2018). *Stretching and Flexibility. International Journal of Public Health In Older Adults: 73:112-123*.
- Arfiantara, L (2018) . *Pengaruh Senam Lansia terhadap Keseimbangan Tubuh pada Lansia di Posyandu Mawar Desa JAnggan KEcamatan Poncol Kabupaten Magetan*. Skripsi : Prodi Keperawatan STIKes Bhakti Husada Mulia Madiun.
- Badan Pusat Statistik. (2018). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*. Subdirektorat Statistik Pendidikan dan Kesejahteraan Sosial.
- Benavent-caballer, V., Sendín-magdalena, A., Lisón, J. F., Rosado-calatayud, P., Amer-cuenca, J. J., Salvador-coloma, P., & Segura-ortí, E. (2015). Physical factors underlying the Timed “ Up and Go ” test in older adults. *Geriatric Nursing*.
- Bougie, (2017). *Physical Activity and Exercise For The Older Adult; Dalam The Aging Body, McGraw-Hill, New York*, hal 293-322
- Budi. (2018). *Fisioterapi Pada Lansia*. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.

- Budi Utomo. (2018). Hubungan antara Kekuatan Otot dan Daya Tahan Otot Anggota Gerak Bawah dengan Kemampuan Fungsional Lanjut Usia. Tesis : Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Dewi, Sofia R. (2014). *Buku Ajar Keperawatan Gerontik*. Yogyakarta : Deepublish
- Faisalado, Candra W. (2014). *Keperawatan Komunitas Dengan Pendekatan Praktis*. Yogyakarta. Nuha Medika
- Febriani, P.R (2015). *Pengaruh Latihan Beban Terhadap Kekuatan Otot Lansia*. Jurnal E-Biomedik: Fakultas Kedokteran Universitas Samratulangi Manado
- Fenderson, Claudia B., & Wen K. Ling. (2016). *Pemeriksaan Neuromuskular*. Jakarta : Erlangga Medical Series.
- Helmi, ZN (2017). *Buku ajar gangguan muskuloskeletal*. Salemba. Medika: Jakarta
- Howe, T.E., Rochester, L., Jackson, A., Banks, P.M.H (2018) *Exercise for Improving Balance in Older People*.
- Huang Lamfeng, Bix Guo, Feixing Xu, Jinsong Zhao (2017) *Effects of Quadrisep Functional Exercise with Isometric Contraction in the treatment of Knee Osteoarthritis*. International Journal of Rheumatic Diseases
- Kisner, C, and Colby, L. (2009), *Theraupetic Exercise Foundation and Technique*; Third Edition, F. A Davis Company, Philadelphia
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Infodatin Pusat Data dan Informasi. (2016). *Situasi Lanjut Usia (Lansia) di Indonesia*. In: RI KK, editor. Indonesia: Kementrian Kesehatan RI.

- Kesemenli, C. C., Sarman, H., Baran, T., Memisoglu, K., Binbir, I., Savas, Y., Koc, B. (2018). A new isometric quadriceps-strengthening exercise using EMG-biofeedback. *International Journal of Clinical and Experimental Medicine*, 7(9), 2651–2655.
- Kostić, R., Uzunović, S., Purenović-ivanović, T., Miletić, Đ., & Katsora, G. (2015). Effects Of Dance Training Programme On Postural Stability Of Middle Aged Women. *Central European Journal of Public Health*, 23(88), S67–S73.
- Kurniaty, I (2015). *Gambaran Kemampuan Kognitif dan Keseimbangan pada Wanita Lanjut Usia*, pp.80-84
- Lee, I.H., Park S.Y (2017). *Balance Improvement by Strength Training for the Elderly. Geriatric Nursing*.
- Madyansyah, Aldira. (2017). *Perbandingan latihan otot isotonik dan isometrik terhadap peningkatan kekuatan otot quadriceps femoris pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan*. Tesis : Program Pascasarjana Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Maryam, Siti (2009). *Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya*. Jakarta: Salemba Medika.
- Monaghan B, Caufield B, O’Mathuna DP. (2015). *Surface Neuromuscular Electric stimulation for quadriceps strengthening pre and post knee replacement Cochrane data base*. Syst review.
- Morris, Lee. & Schoo, A (2017) *exercise & pshysical activity*. Philadhelpia :Butterworth Heineman Elevier Science Limited.
- Muehlbauer, T., Gollhofer, A., Lesinski, M., Hortoba, T., & Granacher, U. (2015). *Effects of Balance Training on Balance Performance in Healthy Older Adults : A Systematic Review and Meta-analysis*. 1721–1738.

- Nugraha, M. H. S., & KEBUDAYAAN, K. P. D. (2016). 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. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, (1).
- Nugroho, Wahyudi. (2012). *Keperawatan Gerontik dan Geriatrik*. Jakarta: Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- Nursalam. (2017). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pendekatan Praktis/Nursalam*. Jakarta: Salemba Medika.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan: Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Prasetya, L.W., Wibawa, A., Putra, I.N.A (2016) *Hubungan Antara Postur Tubuh terhadap Keseimbangan Statik pada Lansia*. Skripsi : Universitas Udayana
- Rakhmawati, Arum (2017). *Pengaruh Walking Semi Tandem Heel Raises Exercise Terhadap Fungsi Kognitif Dan Keseimbangan Lansia Di UPTD Griya Werdha Surabaya*. Skripsi : Prodi Pendidikan Ners Fakultas Keperawatan Universitas Airlangga.
- Riset Kesehatan dasar (2013). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia tahun 2013.
- Schmitt, L. C., Paterno, M. V., & Hewett, T. E. (2017). The Impact of Quadriceps Femoris Strength Asymmetry on Functional Performance at Return to Sport Following Anterior Cruciate Ligament Reconstruction. *Journal of Orthopaedic & Sports Physical Therapy*, 42(9), 750–759.
- Sihombing, F., Athuhema, T.K (2018). *Hubungan Antara Usia Dan Jenis Kelamin Lansia Dengan Risiko Jatuhdi PSTW*

Unit Abiyoso Yogyakarta. E Journal : Stikes Santo Borromeus.

Silalahi. (2019). *Peran Perawat Sebagai Care Giver Pada Lansia Di Panti Jompo Tresna Werdha Medan*. Skripsi: Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Sumatera Utara

Setiadi. (2013) *Konsep Dan Penulisan Riset Keperawatan*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Shahnawaz Anwer, MPT, Ahmad Alghadir MS (2017). *Effect of Isometric quadriceps Exercise on Muscle Strength, Pain, an Function in Patients with Osteoarthritis : A Randomized Control Study*. Journal of Physical Therapy Science.

Shreyasee Amin, MCDM, FRCP(C) MP, Kristian Baker, PhD, Jingbo Niu, MD, Dsc, Margareth Clancy, MPH, Joyce Goggins, MPH, Ali 90 Guermazi, MD, Mikayel Grigoryan, MD, David J Hunter MBBS, PhD & David,MD,MP. (2018). *Quadriceps Strength and Risk of Cartilage Loss and Symptom Progression in Knee Osteoarthritis. Manuscript. Journal of Arthritis Rheumatoid*. US National Institute of Health.

Stanley, M.& Beare .P,G (2016). *Buku ajar keperawatan gerontik (Gerontological Nursing : A health promotion/protection approach)*. Ed.2. (Netty Juniarti, Sari Kurnianingsih, Penerjemah). Jakarta : EGC

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*. Bandung: Penerbit Alfabeta.

Surtanto, Trisno (2018). *Pengaruh Pemberian Latihan Isometrik Otot Hamstring terhadap Keseimbangan Dinamis pada Lanjut Usia*. Skripsi : Prodi D-IV Fisioterapi Falkutas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.

- Suwarni, S., Setiawan, Syatibi, M., Muhammad (2017). *Hubungan Osteoarthritis dengan kemampuan fungsional pada lansia*. Jurnal Keperawatan Fisik : Vol. 2, No 01-61.
- Tatarina, M. (2018) *Pengaruh Latihan Penguatan Otot Tungkai Bawah Dengan Metode One Repetition Maximum (IRM) terhadap Tingkat Keseimbangan lanjut usia*. Naskah Publikasi : Universitas Muhammadiyah Surakarta
- Trial, R. C., Hong, J., Kong, H., & Yoon, H. (2018). *Web-Based Telepresence Exercise Program for Community-Dwelling Elderly Women With a High Risk of Falling : Corresponding Author* : 6, 1–12.
- World Health Organization (2014). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013 – 2020*. Geneva. Accessed 3 November 2019.
- Yamamoto, N., Kawakami, T., & Hongu, N. (2019). *Relationship between muscle-strengthening activities recommended by physical activity guidelines and knee extensor strength in the elderly*. 482–487.
- Zhao, Y., Chung, P., Education, P., & Tong, T. K. (2017). *Effectiveness of a balance-focused exercise program for enhancing functional fitness of older adults at risk of falling : A randomised controlled trial*. *Geriatric Nursing*, 7–13.