

**SKRIPSI**

**PENGARUH BASE-MOVE (*BALANCE EXERCISE  
MOVEMENT*) TERHADAP KESEIMBANGAN  
TUBUH LANSIA DI DESA PEJENG KELOD  
KECAMATAN TAMPAKSIRING**



**OLEH:**

**NI KADEK DWI APRIANTI**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**PENGARUH BASE-MOVE (*BALANCE EXERCISE  
MOVEMENT*) TERHADAP KESEIMBANGAN  
TUBUH LANSIA DI DESA PEJENG KELOD  
KECAMATAN TAMPAKSIRING**

**Skripsi**

**Diajukan Oleh:**

**Ni Kadek Dwi Aprianti  
NIM : C1118033**

**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN  
BINA USADA BALI  
2022**

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**PENGARUH BASE-MOVE (*BALANCE EXERCISE  
MOVEMENT*) TERHADAP KESEIMBANGAN  
TUBUH LANSIA DI DESA PEJENG KELOD  
KECAMATAN TAMPAKSIRING**

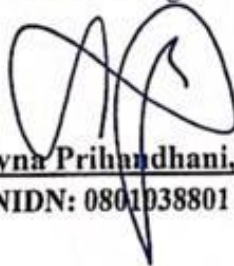
**Diajukan Oleh:**

**Ni Kadek Dwi Aprianti  
NIM : C1118033**

**Mangupura, 30 Juni 2022**

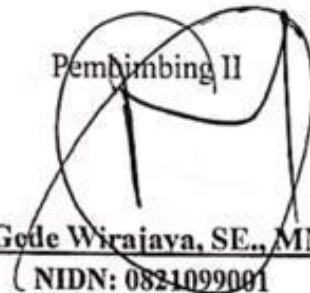
**Telah Disetujui oleh Dosen Pembimbing**

**Pembimbing I**



**Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes  
NIDN: 0801038801**

**Pembimbing II**



**I Gede Wirajaya, SE., MM  
NIDN: 0821099001**

**Mengetahui,  
Program Studi S1 Keperawatan  
Ketua**



**Ns. I Putu Artha Wirajaya, S. Kep., M.Kep  
NIDN: 0821058603**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI INI TELAH DIPERTAHANKAN DAN DISAHKAN  
DI DEPAN DEWAN PENGUJI PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN  
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**

**Tanggal : 26 Juli 2022**

**Yang terdiri dari :**

**Ketua Penguji**



**Ns. Ni Putu Dita Wulandari, M.Kep., Sp.Kep.J**  
**NIDN.0826019001**

**Sekretaris Penguji**



**Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes**  
**NIDN : 0801038801**

**Anggota Penguji**



**I Gede Wirajaya, SE., MM**  
**NIDN : 0821058603**

**Mengetahui,**  
**Program Studi S1 Keperawatan**  
**Ketua**



**Ns. I Putu Artha Wijaya, S.Kep., M.Kep**  
**NIDN : 0821058603**

**SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN BINA USADA BALI**  
**PROGRAM STUDI S1 KEPERAWATAN**

Skripsi, 2 Juni 2022

Ni Kadek Dwi Aprianti

Pengaruh *Base-Move (Balance Exercise Movement)* Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Desa Pejeng Kelod Kecamatan Tampaksiring Kabupaten Gianyar

Xi + 70 + 7 tabel + 7 gambar + Lampiran

**ABSTRAK**

Lansia adalah sekelompok usia yang sangat berisiko mengalami gangguan keseimbangan tubuh. Faktor yang paling utama dalam mempengaruhi gangguan keseimbangan adalah usia akibat penurunan kemampuan fungsi otak, fungsi propioseptif, fungsi fisiologis otot, dan terjadinya atrofi serabut otot. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh *base-move (Balance Exercise movement)* terhadap keseimbangan tubuh lansia di Desa Pejeng Kelod Kecamatan Tampaksiring Kabupaten Gianyar.

Penelitian ini merupakan jenis kuantitatif dengan Desain penelitian *quasi eksperimental* dengan rancangan *pre-post-test design with control group* dengan sampel 30 responden yang dipilih menggunakan teknik total sampling dengan kriteria sampel. Pengukuran keseimbangan tubuh dilakukan dengan *Timed Up and Go Test*, kemudian dilakukan analisis data dengan *Wilcoxon dan Uji beda Mann-Whitney*.

Hasil analisis dengan uji Wilcoxon menunjukkan bahwa terapi *base-move (Balance Exercise movement)* berpengaruh terhadap keseimbangan tubuh lansia pada kelompok intervensi dengan nilai *p-value* sebesar 0,001. Hasil uji bivariat pada kelompok kontrol menunjukkan nilai keseimbangan tubuh lansia berdasarkan nilai *Time Up and Go Test (TUGT)* dengan *p-value* sebesar 0,046, dapat disimpulkan jika pada kedua kelompok terjadi perubahan tingkat keseimbangan tubuh. Untuk mengetahui perbedaan antara nilai *post-test* keseimbangan tubuh lansia antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol menggunakan uji *Mann-Whitney* dengan nilai *p-value* 0,016, sehingga dapat disimpulkan jika ada perbedaan nilai *post-test* pada kedua kelompok. Diharapkan pada program Kesehatan lansia dapat diberikan Latihan *base-move (Balance Exercise movement)* untuk dapat meningkatkan Kesehatan lansia di Desa Pejeng Kelod.

Kata Kunci : *Base-Move (Balance Exercise Movement)*, Keseimbangan Tubuh, resiko Jatuh, Lansia

Daftar Pustaka : (2016-2022)

**HIGH SCHOOL OF HEALTH SCIENCE BINA USADA BALI**  
**NURSING S1 STUDY PROGRAM**

*Thesis, 2 June 2022*

*Ni Kadek Dwi Aprianti*

*The Effect of Base-Move (Balance Exercise Movement) on the Body Balance of the Elderly in Pejeng Kelod Village, Tampaksiring District, Gianyar Regency*

*Xi + 70 + 7 tables + 7 pictures + Attachments*

**ABSTRACT**

*Elderly is an age group that is very at risk of experiencing body balance disorders. The most important factor in influencing balance disorders is age due to decreased ability of brain function, proprioceptive function, physiological function of muscles, and the occurrence of muscle fiber atrophy. The purpose of this study was to determine the effect of base-move (Balance Exercise movement) on the body balance of the elderly in Pejeng Kelod Village, Tampaksiring District, Gianyar Regency.*

*This research is a quantitative type with a quasi-experimental research design with a pre-post-test design with a control group with a sample of 30 respondents who were selected using a total sampling technique with sample criteria. Measurement of body balance was carried out with the Timed Up and Go Test, then data analysis was carried out with the Wilcoxon and the Mann-Whitney difference test.*

*The results of the analysis using the Wilcoxon test showed that base-move therapy (Balance Exercise movement) had an effect on the body balance of the elderly in the intervention group with a p-value of 0.001. The results of the bivariate test in the control group showed the value of the elderly body balance based on the Time Up and Go Test (TUGT) value with a p-value of 0.046, it can be concluded that in both groups there was a change in the level of body balance. To find out the difference between the post-test value of the elderly body balance between the intervention group and the control group, the Mann-Whitney test was used with a p-value of 0.016, so it can be concluded that there is a difference in the post-test scores in the two groups. It is hoped that the elderly health program can be given base-move exercises (Balance Exercise movement) to be able to improve the health of the elderly in Pejeng Kelod Village.*

*Keywords: Base-Move (Balance Exercise Movement), Body Balance, Falling Risk, Elderly*

*Bibliography: (2016-2022)*

## SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ni Kadek Dwi Aprianti  
NIM : C1118033  
Jurusan : S1 Keperawatan  
Judul Skripsi : Pengaruh *Base-Move (Balance Exercise Movement)*  
Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Desa Pejeng  
Kelod Kecamatan Tampaksiring Kabupaten Gianyar

Menyatakan dengan sebenarnya bahwa skripsi yang saya tulis dengan benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambil alihan tulisan atau pikiran orang lain yang saya akui sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa skripsi ini jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Mangupura, 18 Juli 2022



(Ni Kadek Dwi Aprianti)

## KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadapan Ida Sang Hyang Widi Wasa karena berkat Asung Kerta Wara Nugraha peneliti dapat menyelesaikan Skripsi dengan judul “Pengaruh *Base-Move (Balance Exercise Movement)* Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Desa Pejeng Kelod Kecamatan Tampaksiring Kabupaten Gianyar” dapat diselesaikan tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun dalam rangka memenuhi persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Keperawatan pada Program Studi Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Usada Bali. Skripsi ini dapat diselesaikan bukanlah semata-mata usaha sendiri, melainkan berkat dorongan dan bantuan dari berbagai pihak untuk itu melalui kesempatan ini dengan segala hormat dan kerendahan hati peneliti menyampaikan penghargaan dan terima kasih yang sebesar - besarnya kepada:

1. Dr. Ir. Putu Santika, MM. selaku Ketua STIKES Bina Usada Bali yang telah yang telah memberikan kesempatan mengikuti pendidikan Program Ilmu Keperawatan di STIKES Bina Usada Bali.
2. Kepala Desa Pejeng Kelod Kecamatan Tampaksiring Kabupaten Gianyar atas ijin yang telah diberikan untuk menjadikan Desa Pejeng Kelod menjadi lokasi penelitian.
3. Kepala Puskesmas Tampaksiring I atas bantuan yang diberikan selama proses pencarian data penelitian.
4. Ns. I Putu Artha Wijaya, S. Kep., M. Kep. selaku Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan STIKES Bina Usada Bali yang telah banyak memberikan saran dan dorongan dalam menyelesaikan Skripsi ini.

5. Ns. IGAA Sherlyna Prihandhani, S.Kep., M.Kes selaku Pembimbing I yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
6. I Gede Wirajaya. SE., MM, selaku Pembimbing II yang telah banyak memberikan masukan, pengetahuan dan bimbingan dalam menyelesaikan Skripsi ini.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam penyelesaian Skripsi ini yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu.

Peneliti menyadari bahwa proposal ini masih kurang sempurna, oleh karena itu peneliti sangat mengharapkan segala saran serta kritik yang sifatnya membangun dalam rangka memperbaiki dan menyempurnakan proposal ini. Semoga proposal ini bermanfaat bagi semua pihak. Akhir kata peneliti mengucapkan terimakasih.

Mangupura, 29 Juni 2022

Ni Kadek Dwi Aprianti

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN PERSETUJUAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN.....</b>	<b>iii</b>
<b>SURAT PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN .....</b>	<b>vi</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
<b>A. Latar Belakang .....</b>	<b>1</b>
<b>B. Rumusan Masalah.....</b>	<b>3</b>
<b>C. Tujuan Penelitian .....</b>	<b>4</b>
1. Tujuan Umum.....	4
2. Tujuan Khusus.....	4
<b>D. Manfaat Penelitian .....</b>	<b>5</b>
1. Pelayanan Keperawatan.....	5
2. Masyarakat .....	5
3. Institusi Pendidikan .....	5
4. Pengembangan Ilmu Keperawatan .....	5
<b>E. Keaslian Penelitian.....</b>	<b>6</b>
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>8</b>
<b>A. Konsep Menua .....</b>	<b>8</b>
1. Batasan-Batasan Lanjut Usia.....	9
2. Perubahan-Perubahan pada Lansia.....	10
<b>B. Keseimbangan Tubuh .....</b>	<b>11</b>
1. Definisi Keseimbangan .....	11
2. Proses Penurunan Keseimbangan Pada Lansia .....	12
3. Komponen - Komponen Pengontrol Keseimbangan.....	14

4. Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Keseimbangan .....	17
5. <i>Timed Up and Go Test (TUG)</i> .....	20
<b>C. <i>Balance Exercise</i> .....</b>	<b>21</b>
1. Definisi <i>Balance Exercise</i> .....	21
2. Manfaat <i>Balance Exercise</i> .....	21
3. Pelaksanaan <i>Balance Exercise</i> .....	22
<b>D. Pengaruh Latihan <i>Balance Exercise</i> terhadap Peningkatan Keseimbangan Tubuh pada Lansia .....</b>	<b>26</b>
<b>E. Kerangka Teori .....</b>	<b>27</b>
<b>BAB III KERANGKA KONSEP .....</b>	<b>28</b>
<b>A. Kerangka Konsep .....</b>	<b>28</b>
<b>B. Hipotesis Penelitian .....</b>	<b>28</b>
<b>C. Definisi Operasional .....</b>	<b>29</b>
<b>BAB IV METODE PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
<b>A. Rancangan Penelitian .....</b>	<b>30</b>
<b>B. Populasi dan Sampel .....</b>	<b>31</b>
1. Populasi .....	31
2. Sampel .....	31
<b>C. Tempat Penelitian .....</b>	<b>33</b>
<b>D. Waktu Penelitian .....</b>	<b>33</b>
<b>E. Etika Penelitian .....</b>	<b>33</b>
1. Prinsip Manfaat .....	34
2. Prinsip Meghargai Hak Asasi Manusia (Respect Human Dignity) .....	35
3. Prinsip Keadilan (Right to Justice) .....	36
<b>F. Alat Pengumpulan Data .....</b>	<b>37</b>
1. Instrumen Penelitian .....	37
2. Validitas dan Reliabilitas .....	38
<b>G. Prosedur Pengumpulan Data .....</b>	<b>38</b>
1. Pengumpulan Data Secara Administrasi .....	38
2. Pengumpulan Data Secara Teknis .....	39
<b>H. Pengolahan Data .....</b>	<b>40</b>

1. Pengumpulan Data.....	40
2. Analisis Data .....	42
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>44</b>
<b>A. Tempat dan Waktu Penelitian .....</b>	<b>44</b>
<b>B. Analisis Univariat.....</b>	<b>46</b>
1. Mengidentifikasi Keseimbangan Tubuh Lansia Pada Kelompok Eksperimen Sebelum Diberikan <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> .....	46
2. Mengidentifikasi Keseimbangan Tubuh Lansia Pada Kelompok Eksperimen Setelah Diberikan <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> .....	47
3. Mengidentifikasi Keseimbangan Tubuh Lansia Pada Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> .....	48
4. Mengidentifikasi Keseimbangan Tubuh Lansia Pada Kelompok Kontrol Setelah Diberikan <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> .....	48
<b>C. Analisis Bivariat .....</b>	<b>49</b>
1. Menganalisis Pengaruh <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia .....	49
2. Menganalisis Perbedaan Nilai Keseimbangan Tubuh Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Setelah Diberikan <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> .....	50
<b>BAB VI PEMBAHASAN.....</b>	<b>51</b>
<b>A. Interpretasi Penelitian .....</b>	<b>51</b>
1. Mengidentifikasi Keseimbangan Tubuh Lansia Pada Kelompok Eksperimen Sebelum Diberikan <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> .....	51
2. Mengidentifikasi Keseimbangan Tubuh Lansia Pada Kelompok Eksperimen Setelah Diberikan <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> .....	54
3. Mengidentifikasi Keseimbangan Tubuh Lansia Pada Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> .....	56

4. Mengidentifikasi Keseimbangan Tubuh Lansia Pada Kelompok Kontrol Setelah Diberikan Base-Move ( <i>Balance Exercise Movement</i> ) .....	58
5. Menganalisis Pengaruh Base-Move ( <i>Balance Exercise Movement</i> ) Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia .....	59
6. Menganalisis Perbedaan Nilai Keseimbangan Tubuh Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Setelah Diberikan Base-Move ( <i>Balance Exercise Movement</i> ) .....	62
<b>B. Keterbatasan Penelitian.....</b>	<b>65</b>
<b>C. Implikasi terhadap Pelayanan, Pendidikan, dan Penelitian .....</b>	<b>65</b>
1. Pelayanan Keperawatan.....	65
2. Pendidikan Keperawatan .....	66
3. Penelitian Keperawatan .....	66
<b>BAB VII .....</b>	<b>67</b>
<b>A. Simpulan .....</b>	<b>67</b>
<b>B. Saran.....</b>	<b>68</b>
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	

## DAFTAR TABEL

<b>Tabel 3.1</b>	Definisi Operasional.....	<b>36</b>
<b>Tabel 5.1</b>	Keseimbangan Tubuh Lansia Pada Kelompok Eksperimen Sebelum Diberikan <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> .....	<b>46</b>
<b>Tabel 5.2</b>	Keseimbangan Tubuh Lansia Pada Kelompok Eksperimen Setelah Diberikan <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> .....	<b>47</b>
<b>Tabel 5.3</b>	Keseimbangan Tubuh Lansia Pada Kelompok Kontrol Sebelum Diberikan <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> .....	<b>48</b>
<b>Tabel 5.4</b>	Keseimbangan Tubuh Lansia Pada Kelompok Kontrol Setelah Diberikan <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> .....	<b>48</b>
<b>Tabel 5.5</b>	Pengaruh <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia.....	<b>49</b>
<b>Tabel 5.6</b>	Perbedaan Nilai Keseimbangan Tubuh Pada Kelompok Eksperimen Dan Kelompok Kontrol Setelah Diberikan <i>Base-Move (Balance Exercise Movement)</i> .....	<b>50</b>

## DAFTAR GAMBAR

<b>Gambar 2.1</b> Kerangka Teori .....	33
<b>Gambar 3.1.</b> Kerangka Konsep .....	34

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1: Jadwal Penelitian

Lampiran 2: Surat Permohonan Ijin Melakukan Studi Pendahuluan

Lampiran 3: Surat Ijin Melakukan Studi Pendahuluan

Lampiran 4: Lembar Permohonan Menjadi Responden

Lampiran 5: Lembar Persetujuan Menjadi Responden (*Inform Consent*)

Lampiran 6: SOP Base-Move (*Balance Exercise Movement*)

Lampiran 7: Lembar Observasi TUGT (*Time Up and Go Test*)

Lampiran 8: Lembar Bimbingan Proposal

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraini, F. S., Santoso, T. B., Fis, S., & Sari, Y. M. (2016). *Pengaruh Latihan Handstand Terhadap Peningkatan Keseimbangan Statis Pada Anak Laki-Laki Usia 8-9 Tahun Di Sdn 2 Getas Blora Jawa Tengah*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Arisandy, M. Y., Hidayat, F. R., & Damaiyanti, M. (2016). *Pengaruh Pelatihan Senam Otak terhadap Keseimbangan Tubuh Remaja Kelas XI di SMA Negeri 8 Samarinda*.
- Artinawati. (2014). *Asuhan Keperawatan Gerontik*. In MEDIA.
- Aspiani. (2014). *Ajar Asuhan Keperawatan Gerontik Aplikasi NANDA , NIC, dan NOC (Kedua)*. Trans Info Media.
- Badan Pusat Statistik Provinsi Bali. (2020). *Rilis Hasil Sensus Penduduk 2020*. <https://bali.tribunnews.com/2021/01/24/bps-jumlah-penduduk-bali-capai-432-juta-jiwa-rata-rata-bertambah-42066-jiwa-per-tahun>
- Budianto, I. (2015). *Sumbangan Kecerdasan IQ, Keseimbangan, dan Kecepatan Reaksi Terhadap Kemampuan Kiper dalam Mengantisipasi Arah Bola*. Universitas Negeri Semarang.
- Chahyani, E. L. (2018). *Perbandingan Pengaruh Core Stability Exercise Dan Balance Exercise Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia Di Desa Popoh Kabupaten Blitar*. University of Muhammadiyah Malang.
- Dewi, S. R. (2015). *Buku ajar keperawatan gerontik*. Deepublish.
- Dewi, S. R. (2019). Status Nutrisi Lansia dan Risiko Jatuh pada Lansia. *The Indonesian Journal of Health Science*, 11(1), 22–29.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan Kualitas Hidup Lansia Konsep dan Berbagai Intervensi*. Wineka Media.
- Erobathriek, D. (2017). *Pengaruh Latihan Cawthorne-Cooksey Terhadap Penurunan Resiko Jatuh Pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Budi Mulia 3 Margaguna Jakarta Selatan*. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, 2017.
- Hidayat, A. (2016). *Buku Ajar Ilmu Keperawatan Dasar*. Salemba Medika.
- Irfan, M. (2019). *Fisioterapi bagi insan stroke*.
- Junaidin. (2017). *Pengaruh Dance Movement Therapy Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Yang Hipertensi Di Posyandu Lansia Desa Pela*

- Wilayah Kerja Puskesmas Monta Kabupaten Bima 2017. *Jurnal Ilmu Sosial Dan Pendidikan, Vol. 1 No.*
- Kemenkes, R. (2019). *Kementrian Kesehatan RI. 2019. Profil Kesehatan Indonesia 2018. Jakarta: Kemenkes RI.*
- Listyarini, A. D., & Alvita, G. W. (2018). Pengaruh Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Tubuh Lansia di Desa Singocandi Kabupaten Kudus. *JIKO (Jurnal Ilmiah Keperawatan Orthopedi)*, 2(2), 31–38.
- Muhith & Siyoto. (2016). *Pendidikan Keperawatan Gerontik*. CV Andi Offset.
- Muhith, A., & Siyoto, S. (2016). *Pendidikan keperawatan gerontik*. Penerbit Andi.
- Murtiyani, N., & Suidah, H. (2019). Pengaruh Pemberian Intervensi 12 Balance Exercise Terhadap Keseimbangan Postural Pada Lansia. *Jurnal Keperawatan*, 12(1), 11.
- Muslih, M. (2016). *Efektivitas Latihan Berjalan Di Atas Jejak Telapak Kaki Dan Di Atas Kayu Terhadap Keseimbangan Pada Anak Autis Di Slb Autisma Yogasmara Pedurungan Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- Muttaqin, A. (2014). *Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Persyarafan*. Salemba Medika.
- Notoatmojo. (2018). *Motodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugraha, M. H. S., Wahyuni, N., & Muliarta, I. M. (2016). The 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*, 4(1).
- Nurkuncoro, I. D., & Suratini, S. (2015). *Pengaruh Latihan Keseimbangan terhadap Risiko Jatuh pada Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Yogyakarta Unit Budhi Luhur Kasongan Bantul*. STIKES' Aisyiyah Yogyakarta.
- Nurmalasari, M., Widajanti, N., & Dharmanta, R. S. (2018). Hubungan Riwayat Jatuh dan Timed Up and Go Test pada Pasien Geriatri. *Jurnal Penyakit Dalam Indonesia*, 5(4), 164–168.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan*. Salemba Medika.
- Nursalam. (2017). *Metode Penelitian Ilmu Keperawatan (Edisi 4)*. Salemba Medika.
- Potter, P. A., & Perry, A. G. (2016). *Fundamentals of Nursing (Edisi 9)*. Elsevier Health Sciences.

- Pramadita, A. P., Wati, A. P., & Muhartomo, H. (2019). *Hubungan Fungsi Kognitif Dengan Gangguan Keseimbangan Postural Pada Lansia: Studi dilaksanakan pada Rumah Pelayanan Sosial Lanjut Usia Pucanggading dan Kelurahan Sampangan Semarang*. Faculty of Medicine.
- Purwanto, H. (2016). *Keperawatan Medikal Bedah* (11th ed., Vol. 66). EGC.
- Rahmasani, F. R., Zaidah, L., & Khotimah, S. (2019). *Perbedaan Pengaruh Balance Exercise Dan Latihan Jalan Tandem Terhadap Peningkatan Keseimbangan Dinamis Pada Lansia*.
- Ramadika, E. A., Santoso, T. B., & Fis, S. (2020). *Perbedaan Pengaruh Balance dan Strengthening Exercise terhadap Aktivitas Fungsional Pasien Penderita Osteoarthritis Knee di Puskesmas Tambakboyo, Mantingan*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Riskesdas. (2018). *Hasil utama riskesdas 2018*. 61. <https://doi.org/10.24127/riskesdas.v6i1.10000> Desember 2013
- Sari, R. P., Yani, F., & Fatmawati, V. (2018). *Perbedaan Pengaruh Tandem Gait Exercisedan Ankle Strategy Exercise Terhadap Keseimbangan Pada Lanjut Usia*.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan RD*. alfabeta.
- Supriyono, E. (2015). Aktifitas Fisik Keseimbangan Guna Mengurangi resiko Jatuh pada Lansia. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 11(2).
- Suriya, M., & Zuriati, Z. (2019). *Buku Ajar Asuhan Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Pada Sistem Muskuloskeletal Aplikasi Nanda Nic & Noc*. Pustaka Galeri Mandiri.
- Trisnowiyanto, B. (2016). Latihan Peningkatan Kemampuan Biomotor (Kelincahan, Kecepatan, Keseimbangan Dan Fleksibilitas) Dengan Teknik Lari (Shuttle Run, Zig-Zag, Formasi 8) Pada Pesilat. *Jurnal Keterampilan Fisik*, 1(2), 82–89.
- Wahyuni, T. D. (2021). *Asuhan Keperawatan Gangguan Sistem Muskuloskeletal*. Penerbit NEM.
- WHO. (2019). *A global brief on hypertension: silent killer, global public health crisis*.
- WHO. (2020). *World Health Organization (WHO) situation report*. <https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/situation-reports>.
- Yuliniarsi, E., Rahayu, U. B., & Sari, Y. M. (2014). *Pengaruh senam vitalisasi otak*

*terhadap peningkatan keseimbangan dinamis pada lanjut usia.* Universitas Muhammadiyah Surakarta.