

DAFTAR PUSTAKA

- Alpharesi, N., Yani, F., ST, S. S. T., Fis, M., Ningrum, T. S. R., Ft, S. S. T., & Or, M. (2020). *Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Fleksibilitas Otot Hamstring Pada Atlet Bulutangkis*. Universitas' Aisyiyah Yogyakarta.
- 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.
- Aprilia, E., Novitasari, D., & Sukmaningtyas, W. (2022). Pengaruh Senam Lansia terhadap Keseimbangan Tubuh pada Lansia. *Seminar Nasional Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 9–13.
- Bafirman, B., & Wahyuri, A. S. (2019). *Pembentukan kondisi fisik*.
- Bappenas. (2019). Transisi Demografi dan Epidemiologi: Permintaan Pelayanan Kesehatan di Indonesia. *Direktorat Kesehatan Dan Gizi Masyarakat, Jakarta*.
- Bintang, S. S. B. S., Tinambunan, N. W., Berampu, S., Zannah, M., & Jehaman, I. (2020). Pengaruh Pemberian Senam Lansia Terhadap Peningkatan Kebugaran Dan Fleksibilitas Serta Kecepatan Pada Lansia Di Desa Sionom Hudon Selatan Tahun 2020. *Jurnal Keperawatan Dan Fisioterapi (JKF)*, 3(1), 21–26.
- Blow, D. (2012). Neuromuscular taping: From theory to practice. (*No Title*).
- BPS. (2020). *Statistik Penduduk Lanjut Usia*.
- Dixit, J., & Roy, S. (2019). *Effect of Neuromuscular Taping Along with Reactive Postural Adjustment and Anticipatory Postural Adjustment in Improving Sitting Balance in Children with Spastic Diplegic Cerebral Palsy*.
- Dwiyanti, R., Hendriani, D., & Chidillah, N. A. (2020). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Kemandirian MelakukanAktifitas Sehari-jhari pada Lansia di Wilayah Kerja Puskesmas Sebulu I*.
- Efendi, E., Handayani, E., Juariah, E., & Lismayanti, L. (2023). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Keseimbangan Tubuh Pada Lansia: Literatur Review. *Journal of Nursing Practice and Science*, 2(1), 155–162.
- Ekasari, M. F., Riasmini, N. M., & Hartini, T. (2019). *Meningkatkan kualitas hidup lansia konsep dan berbagai intervensi*. Wineka Media.

- Fadila, E., & Solihah, E. S. (2022). Literature Review Pengaruh Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi. *MANUJU: Malahayati Nursing Journal*, 4, 462–474.
- Firdaus, J. (2019). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus De Quervain Syndrome Dengan Massage Dan Metode Neuromuscular Taping (NMT)*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Herdman, S. J., & Clendaniel, R. (2019). *Vestibular rehabilitation*. FA Davis.
- Hidayat, F. R. (2023). *Literature Review Pengaruh Senam Lansia dan Senam Rematik Terhadap Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Of Daily Living (ADL) Di Panti Werdha*.
- Kaveh, M. H., Bahadori, F., Doosti, A., & Asadollahi, A. (2021). The Effect of Balance Exercise Training on Balance Status, and Quality of Life in Elderly Women: A Randomized Controlled Trial. *Malaysian Journal of Medicine & Health Sciences*, 17(2).
- Kisner, C., Colby, L. A., & Borstad, J. (2017). *Therapeutic exercise: foundations and techniques*. Fa Davis.
- Kristianto, H., Waluyo, A., Yunir, E., Gayatri, D., & Blow, D. (2020). Neuromuscular taping application opportunities in nursing: a literature review. *Central European Journal of Nursing and Midwifery*, 11(3), 143–151.
- Kumbrink, B. (2018). *K-Taping: Grundlagen-Anlagetechniken-Indikationen*. Springer-Verlag.
- Lestari, F. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tingkat Nyeri Lutut pada Lansia di Rw 02 Desa Kayu Bongkok Kec. Sepatan Kab. Tangerang. *Nusantara Hasana Journal*, 2(1), 51–58.
- Li, H., Qiu, X., Yang, Z., Zhang, Z., Wang, G., Kim, Y., & Kim, S. (2022). Effects of Cha-Cha Dance Training on the Balance Ability of the Healthy Elderly. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(20), 13535.
- Miranda, M. V., Cousiño, L. A., González, Y. G., & Calvete, A. A. (2022). Effect of the neuromuscular taping on proprioception and postural control. Systematic review. *Archivos de Neurociencias*, 27(3), 48–63.
- Noorratri, E. D., & Susilowati, T. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kualitas Tidur Lansia yang Mengalami Insomnia di Wilayah Posyandu Lansia Sehat Bugar RW 08 Kelurahan Sukoharjo. *Promotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 12(2), 220–225.

- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan* (Edisi 3). PT.Rineka Cipta.
- Nursalam. (2019). *Konsep dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan* (87). Stikes Perintis Padang.
- Permata, A., & Ismaningsih, I. (2020). Aplikasi Neuromuscular Taping Pada Kondisi Carpal Tunnel Syndrom Untuk Mengurangi Nyeri. *Jurnal Ilmiah Fisioterapi*, 3(1), 12–17.
- PP. (2021). *Peraturan Presiden Nomor 88 Tahun 2021 tentang Strategi Nasional Kelanjutan*.
- Pratama, E. Y., Hidayat, M., & Lestari, W. (2023). Pengaruh Senam Lansia terhadap Kebugaran Jasmani Lansia di Desa Tanjung Kecamatan Hamparan Rawang Kota Sungai Penuh. *Journal on Education*, 5(4), 13465–13476.
- Prehanto, A. A., & Rahayu, U. B. (2023). Kombinasi Neuromuscular Taping Dan Walking Exercise Untuk Mengatasi Permasalahan Sensorik Dan Motorik Pasien Diabetic Peripheral Neuropathy: A Case Report. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 3(1), 4831–4836.
- Qothrunnada, S. (2019). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Osteoarthritis Genu Dextra Dengan Metode Neuromuscular Taping (NMT) Dan Modalitas Transcutaneous Electrical Nerve Stimulation (TENS) Di RSUD Ibnu Sina Kabupaten Gresik*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Ramadhani, A. I., & Santik, Y. D. P. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Indonesian Journal of Public Health and Nutrition*, 2(1), 1–6.
- Sa'diyah, I., & Prasojo, S. (2023). Pengaruh Pemberian Neuromuscular Taping (NMT) Terhadap Penurunan Nyeri Dan Peningkatan Fleksibilitas Low Back Pain (LBP) Pada Pengrajin Sapu. *Prosiding University Research Colloquium*, 793–804.
- Sari, N. M. N. I., Suadnyana, I. A. A., & Jaya, I. P. P. (2022). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Peningkatan Daya Tahan Kardiorespirasi Pada Lansia Di Banjar Budaireng Desa Batu Bulan Kangin. *PREPOTIF: JURNAL KESEHATAN MASYARAKAT*, 6(3), 1669–1675.
- Sherwood, L. (2020). *Fisiologi manusia dari sel ke sistem*.
- Sibuea, K., & Aloysius, S. (2022). Variabel-Variabel yang Memengaruhi Lansia Bekerja Penuh Waktu di Indonesia Tahun 2020. *Seminar Nasional Official Statistics*, 2022(1), 957–966.

- Suharto, S., & Syakib, A. (2021). Intervensi Kinesio Taping Dan Bobath Exercises Terhadap Peningkatan Keseimbangan Berdiri Dan Penurunan Spastisitas Tungkai Pasien Cerebral Palsy Di Sekolah Luar Biasa Dan Yayasan Pendidikan Anak Cacat Makassar. *Buletin Penelitian Sistem Kesehatan*, 24(4), 245–251.
- Sunarti, S., Ratnawati, R., Nugrahenny, D., Mattalitti, G. N. M., Ramadhan, R., Budianto, R., Pratiwi, I. C., & Prakosa, A. G. (2019). *Prinsip dasar kesehatan lanjut usia (Geriatric)*. Universitas Brawijaya Press.
- WHO. (2022). *World Health Organization Falls* (Vol. 19, Issue 20). MDPI.
- Wijaya, G. R. (2019). *Penatalaksanaan Fisioterapi Pada Kasus Ischialgia Dengan Metode Neuromuscular Taping (NMT) Dan Terapi Latihan Untuk Menurunkan Nyeri Dan Meningkatkan Kemampuan Fungsional*. Universitas Muhammadiyah Gresik.
- Wijayani, N. K. W., Wahyudi, A. T., & Darmawijaya, I. P. (2022). Keseimbangan Dinamis Dengan Kecepatan Berjalan Pada Lansia Di Banjar Celuk Buruan Gianyar. *Journal Of Innovation Research And Knowledge*, 2(4), 2097–2104.
- Wulandari, N. M. (2020). *Kontribusi Senam Ergonomis Terhadap Risiko Jatuh Pada Lansia*. Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Medika Bali.
- Yasmasitha, Z., & Sidarta, N. (2020). Hubungan pes planus dan keseimbangan statis pada anak sekolah dasar. *Jurnal Biomedika Dan Kesehatan*, 3(2), 84–89.