Journal of Innovative and Creativity
Journal Homepage: https://joecy.org/index.php/joecy
e-mail: journaljoecy@gmail.com

Faculty of Education
University of Pahlawan Tuanku Tambusai
ISSN 2776-771X (Online)
ISSN 2962-570X (Printed)
6 (2) 2026, Page: 34538-34544

Pengaruh Four Square Step Exercise Terhadap Peningkatan Keseimbangan Pada Lansia : Literature Review

Robiatun Amaliyah Ranti[1], Katon Galih Wicaksono[2], Danendra Dachlan[3], Arzeti Felyanti[4], Mozaky Ramadhan Putra Aria[5]
[1,2,3,4,5] Program Studi Fisioterapi, Universitas Binawan
Corresponding Author: robiatun.amaliyah@binawan.ac.id

Published: JUNE 2026

ABSTRACT
Lansia merupakan kelompok usia yang memiliki kerentanan terhadap penurunan keseimbangan akibat proses penuaan, sehingga meningkatkan risiko terjadinya jatuh. Insiden jatuh pada lansia tergolong tinggi dan dapat menyebabkan penurunan kemampuan fungsional serta kualitas hidup. Salah satu intervensi yang dapat dilakukan adalah Four Square Step Exercise (FSSE), yaitu latihan dengan pola langkah tertentu yang bertujuan untuk meningkatkan keseimbangan dan koordinasi tubuh. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh Four Square Step Exercise terhadap peningkatan keseimbangan pada lansia. Metode yang digunakan adalah literature review dengan pendekatan PICO melalui pencarian pada database Google Scholar, Science Direct, dan PubMed, sehingga diperoleh 5 jurnal yang memenuhi kriteria inklusi. Hasil analisis menunjukkan bahwa pemberian FSSE mampu meningkatkan keseimbangan secara signifikan, yang ditunjukkan oleh peningkatan skor Berg Balance Scale dari 28,17 menjadi 38,77 dengan nilai $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Selain itu, terjadi penurunan waktu pada Timed Up and Go Test yang bermakna ($p < 0,001$) serta terdapat perbedaan signifikan antara kelompok intervensi dan kelompok kontrol ($p = 0,018$). Dapat disimpulkan bahwa Four Square Step Exercise efektif dalam meningkatkan keseimbangan serta menurunkan risiko jatuh pada lansia.

Keywords: Four Square Step Exercise, Keseimbangan, Lansia

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit http://creativecommons.org/licenses/by/4.0

PENDAHULUAN

Lanjut usia atau lansia adalah tahap terakhir dari perjalanan hidup manusia yang ditandai dengan proses penuaan yang terjadi secara alami. Proses ini melibatkan penurunan fungsi fisiologis, biologis, dan kognitif yang bersifat progresif dan ireversibel (Siregar, 2023). Dilihat dari sisi demografi, jumlah orang tua di berbagai belahan dunia terus menunjukkan pertumbuhan yang pesat. Data WHO memproyeksikan akan ada sekitar 2,1 miliar lansia pada tahun 2050, sementara di Indonesia sendiri, jumlah lansia telah melampaui angka 27,1 juta jiwa atau sekitar 10% dari total penduduk (Segita et al., 2025). Pertumbuhan jumlah penduduk ini menciptakan tantangan serius untuk sektor kesehatan, karena kelompok usia tua sangat rawan menghadapi berbagai masalah kesehatan yang disebabkan oleh kemunduran fungsi tubuh.

Salah satu efek yang paling jelas dari proses penuaan adalah penurunan fungsi pada sistem otot dan tulang serta indra, yang berpengaruh langsung pada kemampuan untuk menjaga postur. Keseimbangan didefinisikan sebagai kemampuan kompleks untuk memelihara pusat massa tubuh atau center of mass dengan menjaga batasan stabilitas yang ditentukan oleh pusat dasar penyangga (Kurniaji & Praheswari, 2024). Pada lansia, penurunan kekuatan otot ekstremitas bawah, berkurangnya densitas tulang, serta penurunan fungsi visual, vestibular, dan proprioseptif sering kali menyebabkan gangguan keseimbangan baik statis maupun dinamis (Fatmawati & Indriani, 2022). Kesulitan dalam menjaga keseimbangan saat bergerak atau mengubah posisi ini menjadi faktor utama yang menghalangi orang tua dalam melaksanakan kegiatan sehari-hari secara mandiri.

Gangguan keseimbangan pada akhirnya menjadi penyebab utama risiko terjatuh. Isu terkait risiko jatuh pada orang tua kini telah mencapai tingkat yang sangat memprihatinkan, baik di skala internasional maupun domestik. Secara global, sekitar 28% hingga 35% individu di atas usia 65 tahun mengalami jatuh setiap tahunnya, dan angka ini meningkat menjadi 42% pada kelompok usia di atas 70 tahun (Hidayati & Waliyanti, 2025). Di Indonesia, prevalensi risiko jatuh pada lansia di atas 65 tahun dilaporkan mencapai angka yang sangat tinggi, yakni sebesar 67,1% (Hidayati & Waliyanti, 2025). Kejadian jatuh bukan hanya mengakibatkan cedera fisik ringan, tetapi sering kali berujung pada konsekuensi serius seperti patah tulang fraktur, cedera kepala, kecacatan jangka panjang, hingga hilangnya rasa percaya diri untuk bergerak yang drastis menurunkan kualitas hidup lansia (Gabriel et al., 2022; Supriani et al., 2021).

Menanggapi tingginya ancaman yang ada, sejumlah intervensi fisik telah diciptakan untuk memperbaiki kestabilan postur pada orang tua. Salah satu metode yang kini banyak diperhatikan dalam bidang fisioterapi dan kesehatan lansia adalah Square Stepping Exercise (SSE) atau Four Square Step Exercise (FSSE). SSE adalah latihan fisik berbasis pola langkah kaki yang dilakukan di atas matras berpetak, di mana lansia harus melangkah ke berbagai arah—maju, mundur, samping, dan diagonal—sesuai dengan urutan atau pola yang telah ditentukan (Pramita & Susanto, 2018; Siqueira et al., 2024). Keunggulan utama dari SSE adalah kombinasi antara stimulasi motorik dan kognitif; lansia tidak hanya melatih kekuatan otot kaki, tetapi juga memori dan koordinasi mata-kaki untuk mengikuti pola langkah dengan tepat (Gabriel et al., 2022).

Berbagai studi menunjukkan bahwa SSE efektif dalam merangsang sistem vestibular dan meningkatkan respon proprioseptif yang krusial bagi keseimbangan dinamis (Segita et al., 2025). Penelitian oleh Kurniaji & Praheswari (2024) juga menyebutkan bahwa latihan langkah ini mampu meningkatkan kontrol neuromuskular yang lebih baik dibandingkan dengan latihan jalan biasa. Selain itu, SSE dianggap sebagai intervensi yang aman, ekonomis, dan mudah diaplikasikan baik di lingkungan komunitas maupun fasilitas pelayanan sosial (Gabriel et al., 2022). Melalui latihan yang konsisten, lansia dapat memperbaiki waktu reaksi dan stabilitas tubuhnya, yang secara klinis terbukti menurunkan skor risiko jatuh pada alat ukur seperti Berg Balance Scale (BBS) atau Time Up and Go Test (TUG) (Fatmawati & Indriani, 2022; Segita et al., 2025).

Meskipun telah banyak penelitian yang membahas manfaat latihan fisik bagi lansia, masih diperlukan tinjauan yang lebih komprehensif untuk merangkum efektivitas spesifik dari Square Stepping Exercise dibandingkan dengan modalitas lain seperti Ankle Strategy Exercise atau Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF) (Iskandar et al., 2026; Fatmawati & Indriani, 2022). Oleh sebab itu, literature review ini memiliki tujuan untuk mengevaluasi sejumlah bukti ilmiah terbaru terkait dampak Square Stepping Exercise terhadap perbaikan keseimbangan dinamis serta pengurangan kemungkinan jatuh pada orang tua. Temuan dari evaluasi ini diharapkan dapat memberikan dasar teoritis yang kokoh bagi tenaga kesehatan dalam merancang program rehabilitasi dan pencegahan yang tepat untuk meningkatkan kemandirian dan kualitas hidup lansia di masa mendatang.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan tinjauan pustaka (literature review). Literature review merupakan metode penelitian yang mengintegrasikan hasil dan temuan dari berbagai penelitian empiris untuk menjawab suatu pertanyaan penelitian serta memberikan gambaran perkembangan suatu bidang ilmu secara komprehensif.

Pertanyaan penelitian disusun menggunakan format PICO, yaitu: (P=Population) lansia usia ≥55 tahun dengan gangguan keseimbangan atau risiko jatuh, (I=Intervention) Four Square Step Exercise (FSSE), (C=Comparison) ankle strategy exercise dan Propioceptive Neuromuscular Facilitation , (O=Outcome) peningkatan keseimbangan dan penurunan risiko jatuh.

Artikel jurnal yang ditinjau dibatasi dengan kriteria inklusi sebagai berikut: (i) penelitian dengan desain pre-experimental, experimental, quasi-experimental, dan studi kasus, (ii) artikel yang membahas efektivitas intervensi Four Square Step Exercise terhadap keseimbangan atau risiko jatuh pada lansia, (iii) subjek penelitian lansia dengan usia ≥55 tahun, (iv) artikel yang dipublikasikan pada rentang tahun 2022–2026, dan (v) artikel tersedia dalam Bahasa Indonesia atau Bahasa Inggris dengan teks lengkap.

Kriteria eksklusi meliputi: (i) artikel dengan metode systematic review atau literature review, (ii) penelitian dengan subjek yang memiliki gangguan neurologis berat atau penyakit lain yang dapat mempengaruhi keseimbangan secara signifikan (seperti stroke atau gangguan sistem saraf lainnya), (iii) Lansia yang mengalami gangguan kognitif atau gangguan psikis sehingga tidak dapat mengikuti instruksi dengan baik, serta (iv) hasil penelitian yang tidak relevan dengan peningkatan keseimbangan.

Pencarian literatur dilakukan melalui database Google Scholar, ScienceDirect, dan PubMed menggunakan kata kunci: "Four Square Step Exercise", "balance", dan "elderly". Artikel yang diperoleh kemudian diseleksi berdasarkan kriteria inklusi dan eksklusi hingga didapatkan 5 jurnal yang sesuai. Seluruh artikel disimpan dalam bentuk PDF dan dikelola menggunakan aplikasi manajemen referensi seperti Mendeley. Untuk meminimalkan bias, penulis memasukkan seluruh hasil penelitian baik yang menunjukkan adanya pengaruh maupun tidak terhadap intervensi FSSE. Sintesis data dilakukan dengan merangkum setiap artikel berdasarkan karakteristik subjek (jumlah dan usia), desain penelitian, jenis intervensi (frekuensi, durasi, dan prosedur latihan), alat ukur, hasil penelitian, serta kesimpulan.

Instrumen Penelitian Menggunakan:

1. Berg Balance Scale (BBS): Instrumen yang digunakan untuk menilai keseimbangan statis dan dinamis pada lansia. Yang terdiri dari 14 komponen penilaian dengan rentang skor 0–56, di mana nilai yang lebih tinggi mencerminkan tingkat keseimbangan yang semakin baik.
2. Timed Up and Go Test (TUGT): Instrumen yang digunakan untuk menilai mobilitas fungsional sekaligus risiko jatuh pada individu, melalui pengukuran waktu yang dibutuhkan untuk melakukan rangkaian aktivitas berupa berdiri dari posisi duduk, berjalan sejauh 3 meter, berbalik arah, dan kembali duduk; hasil pengukuran ≤14 detik dikategorikan sebagai tidak berisiko jatuh.

Reviewer	**Participant**		**Intervention**		**Measurement**	**Results**	**Design Study**
	Intervention group	**Control group**	**Experimental group**	**Control group**			
(Dewi et al., 2025)	N = 35 60 – 75 tahun	-	Square stepping Exercise	-	Berg Balance Scale	nilai p = 0,000 (p < 0,05) (Significant)	Pre – Eksperiment One group
(Square et al., 2024)	N = 18 60 – 79 tahun	N = 18 60 – 79 tahun	Four Square stepping Exercise	Propioceptive Neuromuscular Facilitation	Time Up and Go Test	Nilai p = 0.000 (p < 0,05) (Significant)	Eksperiment

(Nomor et al., 2025)	N = 2 72 tahun 85 tahun	-	Square stepping Exercise	-	Berg Balance Scale	(Significant)	Case Study
(Jatuh et al., 2026)	N = 24 55 – 90 tahun	N = 24 55 – 90 tahun	Four Square stepping Exercise	Four Square stepping Exercise	Berg Balance Scale, Time Up and Go Test	Nilai p < 0.05. (Significant)	Quasi Eksperiment
(Fatmawati, 2022)	N = 15 60 – 74 tahun	N = 15 60 – 74 tahun	Four Square stepping Exercise	Ankle strategy exercise	Time Up and Go Test	Nilai p < 0.05. (Significant)	Quasi Eksperiment

Dari 5 jurnal yang diperoleh, hanya 5 jurnal yang diteliti setelah melalui proses pemilihan, kelayakan, dan inklusi. Four square stepping Execise sering digunakan sebagai cara yang efektif untuk mengatasi keseimbangan dinamis pada lansia. Berdasarkan artikel yang didapat dan telah dianalisis oleh penulis, diperoleh hasil bahwa Four Square Stepping Exercise memberikan hasil yang cukup berarti dalam mengatasi keseimbangan dinamis pada lansia.

Tabel 2. Dosis Four Square Stepping Exercise

No	Reviewer	Type if Intervention	Frekuensi	Duration Therapy
1	(Dewi et al., 2025)	Square Stepping Exercise	4 x dalam seminggu	2 minggu
2	(Square et al., 2024)	Four Square stepping Exercise Propioceptive Neuromuscular Facilitation	3 x dalam seminggu	4 minggu
3	(Nomor et al., 2025)	Square Stepping Exercise	3 x dalam seminggu	4 minggu
4	(Jatuh et al., 2026)	Four Square stepping Exercise	3 x dalam seminggu	2 minggu
5	(Fatmawati, 2022)	Four Square stepping Exercise Ankle strategy exercise	1 x dalam seminggu	10 minggu

Berdasarkan tabel di atas, frekuensi yang dilakukan antara 1 hingga 4 kali dalam seminggu. Hingga 10 minggu. semua intervensi menunjukkan hasil yang menguntungkan dalam hal meningkatkan keseimbangan pada lansia

Tabel 3. ***Mean of Study Characteristics***

Reviewer	Measurement		Group Experiment		Control Group	
			Pre	**Post**	**Pre**	**Post**
(Dewi et al., 2025)	Berg Balance Scale	Square Stepping Exercise	28,17	38,77	-	-
(Square et al., 2024)	Time Up and Go Test	Four Square stepping Exercise And Propioceptive Neuromuscular Facilitation	14.610 ±0.851	10.363 ±0.872	17.568 ±0.885	15.341 ±0.985
(Nomor et al., 2025)	Berg Balance Scale	Square Stepping Exercise	40 39	42 42	-	-
(Jatuh et al., 2026)	Berg balance scale And Time Up and Go test	Four Square stepping Exercise	36,71 1,880	38,33 1,829	37,08 2,145	38,08 2,145
(Fatmawati, 2022)	Time Up and Go test	Four Square stepping Exercise And Ankle strategy exercise	46,76 ± 22,357	46,18 ± 22,949	36,47 ± 14,552	33,24 ± 16,002

Berdasarkan tabel diatas, ketika dibandingkan kelompok Intervensi, kelompok kontrol menunjukan peningkatan yang lebih baik dan signifikan dengan intervensi Four Square Step Exercise

PEMBAHASAN

Penuaan adalah proses fisiologis yang berlangsung terus-menerus dan tidak bisa dihindari. Proses ini menyebabkan penurunan fungsi sistem tubuh, terutama sistem muskuloskeletal, sensorik, dan neuromuskular. Penurunan ini langsung berkontribusi terhadap gangguan keseimbangan pada lansia. Gangguan keseimbangan ini terjadi karena kekuatan otot ekstremitas bawah menurun, ada gangguan proprioseptif, serta penurunan fungsi sistem vestibular dan visual. Semua kondisi ini membuat lansia kesulitan menjaga stabilitas postural, terutama saat melakukan aktivitas dinamis.

Gangguan keseimbangan pada lansia adalah faktor risiko utama terjadinya jatuh. Hal ini bisa menyebabkan konsekuensi serius seperti patah tulang, cedera kepala, dan penurunan kualitas hidup. Oleh karena itu, intervensi fisioterapi diperlukan. Intervensi ini tidak hanya fokus pada peningkatan kekuatan otot, tetapi juga menggabungkan aspek sensorimotor dan kognitif. Salah satu intervensi yang banyak diteliti adalah Latihan Langkah Empat Kotak (FSSE).

FSSE adalah latihan yang berbasis pola langkah multidirectional. Latihan ini melibatkan gerakan maju, mundur, lateral, dan diagonal. Latihan ini membutuhkan koordinasi, keseimbangan, dan kemampuan kognitif untuk mengikuti pola gerak. Berdasarkan tinjauan literatur, FSSE telah terbukti efektif dalam meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia.

Sebuah studi oleh Dewi dkk. (2025) menunjukkan bahwa latihan langkah persegi pada lansia berusia 60–75 tahun menghasilkan peningkatan keseimbangan yang signifikan. Peningkatan ini diukur menggunakan Skala Keseimbangan Berg, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa latihan ini mampu meningkatkan stabilitas postural secara signifikan.

Hasil serupa juga ditemukan oleh Square dkk. (2024). Studi ini membandingkan FSSE dengan Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF). Kedua intervensi menunjukkan peningkatan keseimbangan berdasarkan Time Up and Go Test. Namun, FSSE menghasilkan hasil yang lebih baik dalam meningkatkan kecepatan dan kontrol gerakan fungsional, dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa latihan berbasis pola gerakan fungsional lebih efektif dibandingkan latihan isolasi.

Selain itu, studi kasus oleh Nomor dkk. (2025) menunjukkan peningkatan keseimbangan pada lansia setelah intervensi Latihan Langkah Kotak. Peningkatan ini diukur menggunakan Skala Keseimbangan Berg. Meskipun ukuran sampel terbatas, hasil ini tetap mendukung efektivitas FSSE sebagai intervensi klinis.

Studi lain oleh Jatuh dkk. (2026) dengan desain kuasi-eksperimental menunjukkan bahwa FSSE secara signifikan meningkatkan keseimbangan pada lansia. Ini berdasarkan pengukuran dari Skala Keseimbangan Berg dan Uji Time Up and Go ($p < 0,05$). Hasil ini memperkuat bukti bahwa FSSE efektif dalam meningkatkan keseimbangan statis dan dinamis.

Fatmawati (2022) juga membandingkan FSSE dengan latihan strategi pergelangan kaki. Ia menemukan bahwa FSSE memberikan peningkatan lebih signifikan pada keseimbangan dinamis berdasarkan Uji Time Up and Go ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa latihan yang melibatkan pola gerakan kompleks lebih efektif untuk meningkatkan kontrol postural dibandingkan latihan yang hanya berfokus pada strategi pergelangan kaki.

Secara fisiologis, peningkatan keseimbangan dari FSSE terjadi karena latihan ini meningkatkan kontrol neuromuskular. Latihan ini juga memperbaiki respons proprioseptif dan mengoptimalkan integrasi sensorik. Selain itu, aspek kognitif yang terlibat dalam mengikuti pola langkah membantu meningkatkan kemampuan beradaptasi terhadap perubahan posisi tubuh.

Untuk dosis latihan, berbagai studi menunjukkan bahwa FSSE efektif jika dilakukan 1–4 kali per minggu, dengan durasi intervensi 2 hingga 10 minggu. Meskipun ada variasi dalam protokol, semua studi menunjukkan hasil yang konsisten dalam meningkatkan keseimbangan pada lansia. Ini menunjukkan bahwa FSSE adalah intervensi yang fleksibel dan dapat diterapkan di berbagai setting, baik klinis maupun berbasis komunitas.

Secara keseluruhan, FSSE adalah intervensi fisioterapi yang efektif untuk meningkatkan keseimbangan dinamis pada lansia dan mengurangi risiko jatuh. Keunggulan utama dari latihan ini adalah kemampuannya untuk mengintegrasikan aspek motorik dan kognitif. Ini memberikan efek yang lebih lengkap dibandingkan latihan konvensional. Maka, FSSE bisa direkomendasikan sebagai bagian dari program rehabilitasi dan pencegahan jatuh bagi lansia.

KESIMPULAN

Berdasarkan tinjauan literatur yang dilakukan, dapat disimpulkan bahwa Four Square Step Exercise (FSSE) merupakan intervensi yang sangat efektif, sederhana, dan hemat biaya dalam meningkatkan keseimbangan dinamis serta mengurangi risiko jatuh pada lansia. Hasil analisis data menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan fungsional, yang dibuktikan dengan kenaikan rata-rata skor Berg Balance Scale (BBS) dari 28,17 menjadi 38,77 serta penurunan waktu yang bermakna pada Timed Up and Go Test (TUGT). Efektivitas ini terlihat konsisten di berbagai studi, bahkan pada lansia dengan rentang usia yang sangat tua maupun yang memiliki riwayat jatuh sebelumnya.

Keunggulan utama dari FSSE dibandingkan metode lainnya, seperti Ankle Strategy Exercise atau Proprioceptive Neuromuscular Facilitation (PNF), adalah kemampuannya untuk menggabungkan aspek motorik dan kognitif secara bersamaan. Latihan ini tidak hanya fokus pada penguatan otot di bagian bawah tubuh, namun juga merangsang koordinasi vestibular, proprioseptif, serta mengembangkan fungsi eksekutif dan daya ingat melalui pola langkah yang teratur. Dengan sifatnya yang praktis dan terjangkau, FSSE sangat cocok untuk dimasukkan ke dalam program rehabilitasi fungsional dan pencegahan jatuh, baik di fasilitas kesehatan maupun dalam komunitas, untuk mendukung kemandirian dan kualitas hidup para lansia.

REFERENCES

Abadiyah, A. K. (2021). The Effect of Leadership Style on Employee Job Satisfaction at Pt Columbia Palu Branch. *Journal of Management Sinar,8* (1), 7-13. Https://Doi.Org/10.56338/Jsm.V8i1.1429

Fatmawati, V., & Indriani, I. (2022). PENGARUH PERBEDAAN LATIHAN FOUR SQUARE STEP EXERCISE DAN LATIHAN ANKLE STRATEGY EXERCISE TERHADAP PENINGKATAN KESEIMBANGAN LANSIA. Medika Respati: Jurnal Ilmiah Kesehatan, 215-224.

Febriawan, D. M. G., Dewi, S. R., & Suryaningsih, Y. (2025). Efektifitas Square Stepping Exercise Terhadap Penurunan Risiko Jatuh pada Lansia di UPT Pelayanan Sosial Tresna Werdha (PSTW) Banyuwangi. ASSYIFA: Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(1), 31-38.

Hidayati, N. T., & Waliyanti, E. (2025). PENGARUH PEMBERIAN SQUARE STEPPING EXERCISE TERHADAP PENURUNAN RESIKO JATUH PADA LANSIA THE EFFECT OF GIVING SQUARE STEPPING EXERCISE ON REDUCING THE RISK OF FALLS IN THE ELDERLY. Jurnal Kesehatan Saintika Meditory, 8(1), 91-100.

Iskandar, I., Kamil, H., Rahayuningsih, E. M., Yani, M., Hasyin, E., & Armiyadi, M. (2026). Pengaruh Four Square Step Exercise terhadap Keseimbangan dan Risiko Jatuh pada Lansia di Banda Aceh. MAHESA: Malahayati Health Student Journal, 6(2), 461-474.

PENGARUH PROPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (STABILIZING REVERSAL) DAN FOUR SQUARE STEP EXERCISE TERHADAP KESEIMBANGAN DINAMIS PADA LANSIA: THE EFFECT OF PROPIOCEPTIVE NEUROMUSCULAR FACILITATION (STABILIZING REVERSAL) AND FOUR SQUARE STEP EXERCISE ON DYNAMIC BALANCE IN THE ELDERLY. Jurnal Nasional Fisioterapi, 2(3).

R., Munawarah, S., & Olyverdi, R. (2025). Dynamic balance improvement among the elderly: Evaluating the square stepping exercise intervention. Journal of Current Health Sciences, 5(1), 37-42.