

JOURNAL of EDUCATIONAL INNOVATION and PUBLIC HEALTH



PUSAT RISET & INOVASI NASIONAL

Universitas Sains dan Teknologi Komputer Semarang

Jl. Majapahit No. 304 - Pedurungan Kidul – Semarang – Jawa Tengah 50192;
Telp. (024) 6723456; WA.085885852706; Website : prin.or.id; Email : info@prin.or.id



SURAT KEPUTUSAN DIREKTUR PUSAT RISET DAN INOVASI NASIONAL No. 057/PRIN/SK/ZA/C/2022

TENTANG

**PENGANGKATAN KETUA EDITOR / DEWAN PENYUNTING / DEWAN REDAKSI JOURNAL OF
EDUCATIONAL INNOVATION AND PUBLIC HEALTH TAHUN 2022 -2026**

DIREKTUR PUSAT RISET DAN INOVASI NASIONAL

Menimbang : 1. bahwa dalam rangka pelaksanaan kegiatan evaluasi dan seleksi Journal of Educational Innovation and Public Health maka perlu dibentuk Ketua Editor / dewan penyunting / dewan redaksi jurnal ilmiah nasional dan reviewer
2. bahwa untuk itu perlu ditetapkan dengan keputusan Ketua

Mengingat : 1. Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.
2. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 14 Tahun 2005 tentang Guru dan Dosen.
3. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi.
4. Anggaran Dasar Pusat Riset dan Inovasi Nasional

MEMUTUSKAN

Menetapkan : KEPUTUSAN KETUA TENTANG PENGANGKATAN KETUA EDITOR / DEWAN PENYUNTING / DEWAN REDAKSI JURNAL ILMIAH NASIONAL DAN REVIEWER

KESATU : Mengangkat Ketua Editor / dewan penyunting / dewan redaksi jurnal ilmiah nasional dan reviewer Journal of Educational Innovation and Public Health, di lingkungan Pusat Riset dan Inovasi Nasional yang baru mulai edisi Volume 1 No 1 Januari 2022 Sampai dengan Volume 5 No 4 Oktober 2026, seperti tersebut dalam lampiran keputusan ini, agar melaksanakan tugas dan tanggungjawab dengan sebaik-baiknya.

KEDUA : Tim Pengelola Jurnal/dewan Redaksi, bertanggung jawab untuk mereview artikel yang masuk ke Journal of Educational Innovation and Public Health, hingga terbit *Letter of Acceptance (LoA)*;



PUSAT RISET & INOVASI NASIONAL

Universitas Sains dan Teknologi Komputer Semarang

Jl. Majapahit No. 304 - Pedurungan Kidul – Semarang – Jawa Tengah 50192;
Telp. (024) 6723456; WA.085885852706; Website : prin.or.id; Email : info@prin.or.id



- KETIGA : Tim dalam melaksanakan tugasnya berpedoman pada peraturan dan ketentuan-ketentuan yang berlaku serta mempertanggung jawabkan tugasnya kepada Direktur Pusat Riset dan Inovasi Nasional
- KEEMPAT : Jika ternyata terdapat kekeliruan dalam putusan ini, akan diadakan perbaikan sebagaimana mestinya
- KELIMA : Keputusan ini mulai berlaku pada tanggal ditetapkan.

Ditetapkan di Semarang
pada tanggal 02 Maret 2022

Direktur Pusat Riset dan Inovasi Nasional


Zaenal Mustofa, S.Kom.,M.Kom)

Tembusan :

1. Arsip



PUSAT RISET & INOVASI NASIONAL

Universitas Sains dan Teknologi Komputer Semarang

Jl. Majapahit No. 304 - Pedurungan Kidul – Semarang – Jawa Tengah 50192;
Telp. (024) 6723456; WA.085885852706; Website : prin.or.id; Email : info@prin.or.id



LAMPIRAN DIREKTUR PUSAT RISET DAN INOVASI NASIONAL

Nomor : 057/PRIN/SK/ZA/C/2022

Tanggal : 02 Maret 2022

**KETUA EDITOR / DEWAN PENYUNTING / DEWAN REDAKSI
JOURNAL OF EDUCATIONAL INNOVATION AND PUBLIC HEALTH
PUSAT RISET DAN INOVASI NASIONAL
TAHUN 2022 - 2026**

PELINDUNG	: Dr. Joseph Teguh Santoso, M.Kom
PENASEHAT	: Danang, S.Kom.,M.T
PENANGGUNG JAWAB	: Zaenal Mustofa, M.Kom
SEKRETARIAT	: Jl. Majapahit No. 304 - Pedurungan Kidul – Semarang – Jawa Tengah 50192

No	Nama Tim Editor	PERGURUAN TINGGI
1.	Amalia Mega Hapsari, A.Md.Farm ;	Politeknik Katolik Mangunwijaya Semarang
2.	Dr apt Fef Rukminingsih, M.Sc ;Politeknik Katolik Mangunwijaya Semarang	Politeknik Katolik Mangunwijaya Semarang
3.	Siti Komariyah, S.Kep., M.Kep;	STIKES Kesetiakawan Sosial Indonesia, Indonesia
4.	apt Sisca Devi, M.Pharm, Sci;	Politeknik Katolik Mangunwijaya Semarang
5.	aradila Mifta Suranata. S.Kep., M.Kep;	Universitas Muhammadiyah Manado
6.	Ns. Ainnur Rahmanti.,M.Kep	Stikes Kesdam IV Diponegoro SemarangCindiana
7.	Dr Dwi Noerjoedianto, SKM., MKes, CIQaR	Universitas jambi



PUSAT RISET & INOVASI NASIONAL

Universitas Sains dan Teknologi Komputer Semarang

Jl. Majapahit No. 304 - Pedurungan Kidul – Semarang – Jawa Tengah 50192;
Telp. (024) 6723456; WA.085885852706; Website : prin.or.id; Email : info@prin.or.id



No	Nama Tim Reviewer	PERGURUAN TINGGI
1.	Caecilia S.S	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santo Borromeus
2.	Ns. Dewi Srimauli Simorangkir.S.Kep	Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santo Borromeus
3.	Maria Mita Susanti, S.Si, M.Kes	Politeknik Katolik Mangunwijaya Semarang
4.	Arnold Pompei Kalfo, S. Farm	Politeknik Katolik Mangunwijaya Semarang
5.	Subur Wibowo, M. Biomed	Akademi Analis Kesehatan Pekalongan
6.	Ns. Diana Dayaningsih, M.Kep	Stikes Kesdam IV Diponegoro Semarang
7.	Ns. Dwi Mulianda, M. Kep	Stikes Kesdam IV Diponegoro Semarang
8.	Ns. Yuni Astuti, M.Kep	,Stikes Kesdam IV Diponegoro Semarang

Untuk :

1. Seterimanya surat tugas ini agar mempersiapkan diri untuk melaksanakan tugas tersebut di atas dengan sebaik-baiknya dan sesuai dengan petunjuk pelaksanaan dan ketentuan yang berlaku.
2. Demikian surat tugas ini dibuat, agar dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.
Demikian atas perhatian dan kerjasamanya diucapkan terima kasih.

Menyetujui

Direktur Pusat Riset dan Inovasi Nasional

PRIN
PUSAT RISET & INOVASI NASIONAL

Zaenal Mustofa, S.Kom.,M.Kom

HOME / ARCHIVES / Vol. 1 No. 4 (2023): Oktober : Journal of Educational Innovation and Public Health

Vol. 1 No. 4 (2023): Oktober : Journal of Educational Innovation and Public Health



Journal of Educational Innovation and Public Health, menerima naskah publikasi dari hasil penelitian yang belum pernah dan tidak akan dipublikasikan di tempat lain dalam bentuk cetakan maupun digital (*e-journal*). Journal of Educational Innovation and Public Health mencakup artikel di bidang Pendidikan, Manajemen Pelayanan Kesehatan, Manajemen Rumah Sakit, Kesehatan Reproduksi, Epidemiologi, Biostatistik, Pendidikan dan Promosi Kesehatan, Kesehatan Lingkungan, Kebijakan Kesehatan, Gizi Kesehatan Masyarakat, Kesehatan dan Keselamatan Kerja (K3) Kami menyediakan akses terbuka (*open access*) bagi para akademisi yang ingin mendapatkan artikel dalam Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. Jurnal ini terbit 1 tahun 4 kali (Januari, April, Juli dan Oktober)

DOI: <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4>

PUBLISHED: 2023-08-30

ARTICLES

Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Penyakit Rheumatoid Arthritis (reumatik) Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Cijagang Cianjur 2022

Ani Cahyati, Siti Kamillah , Saiful Gunardi

01-09

 Abstract View: 170,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1795>

 PDF

Hubungan Pola Makan Dan Tingkat Pengetahuan Dengan Kejadian Gastritis Pada Dewasa Awal Di Wilayah Puskesmas Warungkondang Kabupaten Cianjur Tahun 2022

Faisal Firdaus, Sancka Stella G. Sihura, Bambang Suryadi

10-23

 Abstract View: 91,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1797>

 PDF

Penerapan Mobilisasi Progresif Level I Terhadap Tekanan Darah Dan Saturasi Oksigen Pada Pasien Penurunan Kesadaran Di ICU RSUD dr. Soediran Mangun Sumarso Wonogiri

Fatin Nurhayati, Eska Dwi Prajayanti, Sumardi Sumardi

24-36

 Abstract View: 245,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1822>

 PDF

Senam Tera Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Kelurahan Sragen Wetan

Alena Fajar Meirawati, Dewi Kartika Sari

37-49

 Abstract View: 179,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1824>

 PDF

Penerapan Gel Aloe Vera Terhadap Penyembuhan Luka Ulkus Diabetikum Di Klinik Luka Rasika Gunungkidul

Muhammad Rafli Ramadhani, Exda Hanung Lidiana

50-62

 Abstract View: 182,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1829>

 PDF

Penerapan Home Care Dengan Pijat Oksitosin Terhadap Pengeluaran ASI Pada Ibu Nifas Di Kabupaten Bulukumba

Sumarni Sumarni, Husnul Khatimah, Fitriana Ibrahim, Jusni Jusni

63-73

 Abstract View: 117,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1831>

 PDF

Analisis Layanan Home Care dengan Senam Yoga dalam Menangani Kecemasan pada Ibu Hamil di Kabupaten Bulukumba

Erniawati Erniawati, Ariani Ariani, Husnul Khatimah, Kurniati Akhfar

74-85

 Abstract View: 157,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i3.1838>

 PDF

Pengaruh Minyak Zaitun Untuk Mengurangi Striae Gravidarum Pada Ibu Hamil

Putri Elza Fernanda, Enny Yuliaswati

86-103

 Abstract View: 243,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1845>

 PDF

Kalazion

Syarifah Rohaya , Rizqa Shafrina

104-115

 Abstract View: 191,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1847>

 PDF

Penerapan Layanan Home Care Dengan Senam Lansia Dalam Mempertahankankebugaran Fisik Pada Lansia di RW 005 Kelurahan Campurejo, Kecamatan Majoroto Kota Kediri

Siti Komariyah, Lely Khulafa'ur Rosidah , Susiani Endarwati, Widya Kusumawati

116-125

 Abstract View: 87,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1854>

 PDF

Pengaruh Akupressure Dalam Menurunkan Nyeri Osteoarthritis Genu Pada Wanita Usia Premenopause

Aprilia Sri Rachmawati, Winarni Winarni

126-137

 Abstract View: 130,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1858>

 PDF

Hubungan Pendampingan Suami Dengan Tingkat Kecemasan Ibu Bersalin Di RS Umi Barokah Kabupaten Boyolali

Hapsari Tri Utami, Yuyun Triani

138-151

 Abstract View: 51,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1860>

 PDF

Pemeriksaan Soil Transmitted Helminths (STH) Pada Feses Petugas Pengangkut Sampah Di Desa Tawangsari Kabupaten Malang

Fahru Rizal Isyafa, Erni Yohani Mahtuti, Faisal Faisal

152-164

 Abstract View: 301,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1867>

 PDF

Uji Aktivitas Antibakteri Ekstrak Etanol Daun Jambu Biji Variates Australia (Psidium Guajava Variates Pyrifera) Terhadap Bakteri Escherichia Coli ATCC 25922 Dengan Metode Difusi Dan Dilusi

Fevi Indri Oktaviani, Desy Ayu Irma Permatasari, Danang Raharjo

165-174

 Abstract View: 151,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1869>

 PDF

Pengaruh Teknik Effleurage Terhadap Penurunan Skala Nyeri Involusi Uteri Pada Ibu Post Partum Hari Ke-1 Di UPT Puskesmas Buay Pemaca

Nely Alfiyani, Winarni

175-184

 Abstract View: 90,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1877>

 PDF

Uji Aktivitas Antioksidan Ekstrak dan Fraksi Buah Jambu Biji Australia (Psidium Guajava L.) Metode DPPH

Marshela Duta Larasati, Desy Ayu Irma Permatasari , Isna Nur Khasanah

185-202

 Abstract View: 210,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1878>

 PDF

Hubungan Stres Dengan Gangguan Siklus Haid

Era Nurpadila, Sri Kustiyati

203-212

 Abstract View: 99,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1879>

 PDF

Formulasi Dan Uji Mutu Fisik Sediaan Spray Gel Ekstrak Etanol Daun Nipah (Nypah fructicans. Wurmb) Sebagai Terapi Pengobatan Luka Sayat Terhadap Kelinci (New Zealand White)

Luthfia Dhiyaul Amalia, Danang Raharjo, Anita Dwi Septiarini

213-234

 Abstract View: 151,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1884>

 PDF

Prosedur Pemeriksaan MRI Brain Non Kontras Pada Klinis Epilepsi Di Rumah Sakit Pusat Pertamina Jakarta Selatan

Alan Pratama, I Made Lana Prasetya , Tri Asih Budiatni

235-251

 Abstract View: 240,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1893>

 PDF

Analisis Pemeriksaan CT Scan Leher Dengan Kontras Pada Kasus Tumor Tiroid Di Instalasi Radiologi RSUD Provinsi NTB

Rahmah Rahmah, Kadek Yuda Astina, I Bagus Gede Dharmawan

252-264

 Abstract View: 122,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1910>

 PDF

Hubungan Motivasi Dengan Kepatuhan Penggunaan Alat Pelindung Diri Pada Petugas Tpa Raberas Sumbawa Besar

Hasbullah Hasbullah, Rafi'ah Rafi'ah, Nikodimus Margo R

265-274

 Abstract View: 37,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1981>

 PDF

Analisis Prosedur Pemeriksaan CT Scan Abdomen Tiga Fase Pada Klinis Adenocarcinoma Colon Metastasis Hepar Di RSUP Persahabatan Jakarta Timur

Reski Ramadhani, I Putu Eka Julianara, I Made Purwa Dharmita

275-283

 Abstract View: 182,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1984>

 PDF

Analisis Pengaruh Variasi Slice Thickness Terhadap Kualitas Citra pada Pemeriksaan CT Scan Kepala dengan Kasus Stroke Hemoragic di RS TK II Pelamonia Makassar Tahun 2023

Dian Indrayani Solong, Ni Putu Rita Jeniyanti , I Kadek Sukadana

284-293

 Abstract View: 81,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1992>

 PDF

Analisis Pengaruh Variasi Rekonstruksi Slice Thickness Dan Rekonstruksi Increment Terhadap Informasi Citra Anatomi Pemeriksaan MSCT Scan Sinus Paranasal Potongan Coronal Pada Kasus Rhinosinusitis Kronis Di RSUP Prof. Dr. I.G.N.G Ngoerah

Gabrilia Febyolla Pajeko, Anak Agung Aris Diartama, I Made Purwa Darmita

294-303

 Abstract View: 78,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1996>

 PDF

Efektifitas Pengetahuan Lansia Terkait Hipertensi Untuk Mencegah Terjadinya Penyakit Komplikasi Melalui Penyuluhan Di Gampong Jurong Binje Jangka Buya Pidie Jaya

Ambia Nurdin, Nurhaliza Nurhaliza, Muhammad Muhammad, Amiruddin Amiruddin, Zakiyuddin Zakiyuddin, Ricky Dear Fitria, Fauzi Aldina, Hendra Cipta, Muhammad Haikal

304-309

 Abstract View: 44,  DOI : <https://doi.org/10.55606/innovation.v1i4.1995>

 PDF

KEYWORDS

olive oil
yoga
ultraviolet light
hydration
insomnia
radish
perempuan
toddlers
cream concoction
acne vulgaris
skin damage
milkfish
handover
cream concoction
teenage
produktivitas kerja
broccoli
prevention
menopause
nuggets
tangerang clinic
benson relaxation

.: Kebijakan & Prosedur :.

Tim Editorial

Reviewers

Focus and Scope

Peer Review Process

Publication Ethics

Author Guidelines

Open Access Policy

Archive Policy

Open Access Statement

Policy of Screening for Plagiarism

Journal License

Author Fees

.: e-ISSN : 2963-0703 :.

ISSN 2963-0703



.: p-ISSN : 2964-6324 :.

ISSN 2964-6324



.: Indexing :.



Google



Scopus



Dimensions

.. Asosiasi Jurnal ..





.: Alat Bantu :.



MENDELEY

.: Template :.



.: Contact Wa:.



KLIK DISINI
untuk menghubungi kami
via WhatsApp

	US 3,242		GB 268
	MY 1,352		CA 195
	IN 640		FR 173

Pageviews: 736,145



.: Informasi :.

For Readers

For Authors

For Librarians



Penerapan Layanan *Home Care* Dengan Senam Lansia Dalam Mempertahankankebugaran Fisik Pada Lansia di RW 005 Kelurahan Campurejo, Kecamatan Majoroto Kota Kediri

Siti Komariyah

Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri

Lely Khulafa'ur Rosidah

Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri

Susiani Endarwati

Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri

Widya Kusumawati

Akademi Kebidanan Dharma Husada Kediri

Korespondensi penulis: sitikomariyah.dh@gmail.com

Abstract. As the number of elderly people increases, this can cause various problems such as social, economic and health. The welfare of the elderly can be reflected through their health condition. Home Care as a form of assistance and social care for the elderly in the family or home environment can meet the needs of the elderly so that elderly exercise done regularly can prevent functional loss caused by cardiovascular disease and another benefit of this elderly exercise is that it can reduce weight and strengthens the heart muscles. Research Method: This research uses qualitative research with a pretest-posttest control design. This research was carried out in RW 005 Campurejo Village, Majoroto District, Kediri City with a population of 20 elderly people with total sampling. Research Results: Blood pressure before and after elderly exercise also showed an average increase, namely 450.0, increasing to 750.0 with a p value of 0.004, which shows there is a significant relationship. Conclusion: there is a significant relationship between elderly exercise and physical fitness, namely blood pressure with a p value of 0.004.

Keywords: Lasia, Fitness; Physical, Gymnastics; Elderly, Pressure; Blood

Abstrak. Seiring meningkatnya jumlah penduduk lansia ini dapat menimbulkan berbagai masalah seperti sosial, ekonomi dan kesehatan. Kesejahteraan lansia dapat dicerminkan melalui kondisi kesehatannya. *Home Care* sebagai bentuk pendampingan dan perawatan sosial lanjut usia di lingkungan keluarga atau rumah dapat memenuhi kebutuhan lansia. Sehingga Senam lansia yang dilakukan dengan teratur dapat mencegah terjadinya keropos fungsional yang di akibatkan oleh penyakit kardiovaskuler dan manfaat lain dari senam lansia ini ialah dapat menurunkan berat badan dan memperkuat otot-otot jantung. Metode Penelitian: penelitian ini menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan rancangan pretest-postest control design. Penelitian ini di laksanakan di RW 005 Kelurahan Campurejo Kecamatan Majoroto Kota Kediri dengan populasi 20 lansia dengan total sampling. Hasil Penelitian: tekanan darah sebelum senam lansia dan setelah juga terdapat peningkatan rata-rata yaitu 450.0 meningkat menjadi 750.0 dengan nilai p value 0.004 yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan. Kesimpulan: ada hubungan yang signifikan antara senam lansia terhadap kebugaran fisik yaitu tekanan darah dengan nilai p 0.004.

Kata kunci: Lasia, Kebugaran;Fisik, Senam;Lansia, Tekanan;Darah

LATAR BELAKANG

Meningkatnya harapan hidup penduduk merupakan salah satu indikator keberhasilan pembangunan. Menurut BAPPENAS memperkirakan pada tahun 2025 penduduk Indonesia tergolong lanjut usia. Jumlah penduduk lansia di Indonesia pada tahun 2025 akan mengalami

Received Juli 30, 2023; Revised Agustus 20, 2023; Accepted September 13, 2023

* Siti Komariyah, sitikomariyah.dh@gmail.com

kenaikan sebesar 414% dibandingkan dengan keadaan pada tahun 1990, hal ini berarti persentase kenaikan paling tinggi di dunia. (Widiastuti et al., 2017). Berdasarkan data statistik Hampir tiga dari sepuluh (29,52 persen) rumah tangga di Indonesia dihuni oleh lansia. Hampir tiga dari lima (59,21 persen) lansia bertindak sebagai kepala rumah tangga, yaitu orang yang bertanggung jawab atas kebutuhan sehari-hari rumah tangga. Menurut status tinggal bersama, sekitar satu dari sepuluh (9,99 persen) lansia tinggal sendiri. WHO (*World Health Organosation*) menyebutkan bahwa lansia yang hidup sendiri sebagai kelompok berisiko yang membutuhkan perhatian khusus. (Statistik, 2021)

Seiring meningkatnya jumlah penduduk lansia ini dapat menimbulkan berbagai masalah seperti sosial, ekonomi dan kesehatan. Kesejahteraan lansia dapat dicerminkan melalui kondisi kesehatannya. Kesehatan adalah keadaan sehat, baik secara fisik, mental, spiritual, maupun sosial yang memungkinkan setiap orang untuk hidup produktif secara sosial dan ekonomis (UU Nomor 36 Tahun 2009 tentang Kesehatan). Salah satu masalah kesehatan yang sering terjadi pada usia lanjut yaitu penurunan fungsional tubuh sehingga akan berdampak terhadap penurunan kebugaran fisik (Widiastuti et al., 2017). Oleh karena itu, lansia perlu melakukan penyesuaian diri agar pemenuhan kebutuhan diri mereka dapat tercukupi dan terlaksana. Sehingga banyak kegiatan serta pengecekan kesehatan yang perlu diberikan terutama tentang masalah kebugaran. (Widiastuti et al., 2017)

Seiring meningkatnya jumlah penduduk lansia disertai masalah-masalah yang dihadapi lansia pada proses penuaannya membuat lansia membutuhkan pelayanan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, diperlukan penanganan secara komprehensif sebagai upaya untuk meningkatkan kesejahteraan sosial bagi lansia. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lansia menurut PP Nomor 43 Tahun 2004 adalah serangkaian kegiatan yang dilaksanakan secara terkoordinasi antara pemerintah dan masyarakat untuk memberdayakan lansia, agar lansia tetap dapat melaksanakan fungsi sosialnya dan berperan aktif secara wajar dalam hidup bermasyarakat, berbangsa, dan bernegara. Upaya peningkatan kesejahteraan sosial lansia dapat dilaksanakan melalui bentuk pelayanan sosial lanjut usia baik dalam panti maupun luar panti (Peraturan Menteri Sosial RI No. 19, 2012, hlm. 6).

Home Care menurut Kementerian Sosial (dalam Widyakusuma, 2013, hlm. 212) merupakan bentuk pelayanan pendampingan dan perawatan sosial lanjut usia di lingkungan keluarga/di rumah sebagai wujud perhatian terhadap lanjut usia dengan mengutamakan peran masyarakat berbasis keluarga'. Home Care sebagai bentuk pendampingan dan perawatan sosial lanjut usia di lingkungan keluarga atau rumah dapat memenuhi kebutuhan lansia, mengingat

lingkungan keluarga sebenarnya memegang peranan yang sangat penting untuk mengembalikan kepercayaan lansia, agar merasa masih dibutuhkan dan mampu berdayaguna, baik di lingkungan keluarga maupun dalam kehidupan bermasyarakat, sehingga lansia dapat menjalankan fungsi-fungsi sosialnya dengan baik dan dapat meningkatkan kualitas hidupnya

Salah satu jenis olahraga yang bisa dilakukan pada Lansia adalah senam lansia. Aktivitas olahraga ini akan membantu tubuh tetap bugar dan segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas yang berkeliaran di dalam tubuh. Dapat dikatakan bugar, atau dengan perkataan lain mempunyai kesegaran jasmani yang baik bila jantung dan peredaran darah baik sehingga tubuh seluruhnya dapat menjalankan fungsinya dalam waktu yang cukup lama. Senam lansia disamping memiliki dampak positif terhadap peningkatan fungsi organ tubuh juga dapat berpengaruh dalam peningkatan imunitas dalam tubuh manusia setelah latihan teratur. Tingkat kebugaran dievaluasi dengan cara mengawasi kecepatan denyut jantung waktu istirahat, yaitu kecepatan denyut nadi sewaktu istirahat. (Anuar et al., 2021)

Senam lansia yang dilakukan dengan teratur dapat mencegah terjadinya keropos fungsional yang di akibatkan oleh penyakit kardiovaskuler,dan manfaat lain dari senam lansia ini ialah dapat menurunkan berat badan dan memperkuat otot-otot jantung. Senam bugar lansia yang di lakukan secara sistematis dan terstruktur secara efektif dalam meningkatkan imunitas tubuh (Rohmawati, R., Sari, R. Y., Faizah, I., & Soleha, 2020). Senam lansia adalah serangkaian gerak nada yang teratur, terarah serta terencana dalam bentuk latihan fisik yang berpengaruh terhadap latihan fisik lansia. Olahraga yang cocok bagi lansia adalah senam yang disebut dengan senam lansia. Pengertian dari senam lansia adalah serangkaian gerakan nama yang terarah dan teratur dan kemudian diikuti oleh para lanjut usia yang pelaksanaannya dimaksudkan untuk meningkatkan kemampuan raga secara fungsional. Senam lansia dirancang khusus guna melatih bagian tubuh, pinggang, kaki, dan tangan untuk mendapatkan peregangan untuk para lansia, akan tetapi gerakan tersebut tidak boleh berlebihan. Apabila diperhatikan, senam lansia membuat pesertanya tidak banyak bergerak layaknya olahraga aerobik. Semua jenis senam dan aktivitas olahraga ringan tersebut, sangat bermanfaat untuk menghambat proses degeneratif atau proses penuaan. (Mardius & Astuti, 2017)

Pendampingan berbasis *Home Care* bagi lansia dengan melakukan senam lansia dalam mempertahankan kebugaran fisik lansia merupakan masalah yang diangkat dalam penelitian, terkait manfaat yang diberikan sangat besar terhadap pemenuhan kebutuhan lansia melalui

pendampingan dengan melibatkan keluarga lansia RW 005 Kelurahan Campurejo Kecamatan Mojoroto Kota Kediri.

KAJIAN TEORITIS

Menua atau usia lanjut adalah suatu proses menghilangnya secara perlahan lahan kemampuan jaringan untuk memperbaiki, mengganti, dan mempertahankan fungsi normal tubuh sehingga tidak dapat bertahan teradap infeksi serta memperbaiki kerusakan yang diderita. Proses menjadi tua adalah satu fase dalam siklus hidup seseorang dengan karakteristik ditemukan adanya penurunan setiap fungsi organ tubuh, seperti kondisi fisik, emosional, psikologik dan kemampuan sosial yang semakin lemah yang secara kesatuan menyebabkan penurunan daya tahan tubuh sehingga seorang lansia menjadi rentan terhadap berbagai serangan penyakit. Perubahan tersebut pada umumnya menyebabkan kemunduran kesehatan fisik dan psikis yang pada akhirnya akan berpengaruh pada kemampuan aktivitas sehari hari lansia (Restu)

Lansia adalah seseorang yang telah mencapai 60 tahun ke atas. Batasan lansia menurut *World Health Organization* (WHO) dibagi menjadi 3 kelompok yaitu: usia pertengahan antara 45-59 tahun, lansia lanjut usia antara 60-74 tahun, lansia sangat tua (very old) = lebih dari 90 tahun.

Home Care merupakan salah satu program sebagai perwujudan pendampingan dan perawatan sosial lanjut usia luar panti. *Home Care* menurut Kementerian Sosial (dalam Widyakusuma, 2013, hlm. 212) merupakan ‘bentuk pelayanan pendampingan dan perawatan sosial lanjut usia di lingkungan keluarga/di rumah sebagai wujud perhatian terhadap lanjut usia dengan mengutamakan peran masyarakat berbasis keluarga *Home Care* sebagai bentuk pendampingan dan perawatan sosial lanjut usia di lingkungan keluarga atau rumah dapat memenuhi kebutuhan lansia, mengingat lingkungan keluarga sebenarnya memegang peranan yang sangat penting untuk mengembalikan kepercayaan lansia, agar merasa masih dibutuhkan dan mampu berdayaguna, baik di lingkungan keluarga maupun dalam kehidupan bermasyarakat, sehingga lansia dapat menjalankan fungsi-fungsi sosialnya dengan baik dan dapat meningkatkan kualitas hidupnya

Senam lansia adalah salah satu bagian dari usaha menjaga kesehatan dan kebugaran termasuk kesehatan jantung dan pembuluh darah yang bertujuan untuk menjaga tubuh agar dalam keadaan sehat, membina dan meningkatkan kesehatan atau kesegaran jasmani dan

rohani. Senam lansia merupakan salah satu aktifitas fisik yang dapat berpengaruh terhadap kesehatan dan kualitas hidup seseorang (Chen, T., Hui, E. C. M., Lang, W. & Tao, 2017). Menurut (Clifford, A., Rahardjo & Bandelow, S., & Hogervorst, 2018).Menyatakan bahwa aktifitas fisik adalah komponen gaya hidup sehat.Sesuai dengan teori tersebut sudah terbukti melalui aktifitas fisik berupa senam lansia di desa wakarleli kabupaten Maluku Barat Daya, senam lansia juga dapat menguraangi resiko untuk sebagian besar penyebab umum kematian,yaitu diabetes, masalah jantung, stroke,dan beberapa jenis kanker (Cihlar, V., & Lippke, 2019).

Tekanan darah adalah gambaran situasi hemodinamik seseorang saat itu suatu keadaan dimana tekanan darah dan aliran darah dapat mempertahankan pertukaran atau perfusi zat di jaringan. Menurut (WHO, 2018) Normal tekanan darah orang dewasa adalah berkisar dari 139/89 Mmhg, sedangkan Hipertensi merupakan kondisi dimana tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg. Tekanan darah juga dapat di gambarkan sebagai rasio tekanan sistolik terhadap tekanan diastolik (Irianto, 2019). Senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Karena aktivitas fisik yang dilakukan pada senam lansia dapat mengurangi lemak tubuh. Dimana lemak tubuh sangat erat berhubungan dengan tekanan darah tinggi karena dapat mengendap dan berkumpul yang lambat laun dapat berubah menjadi plak disekeliling pembuluh darah sehingga bisa menyumbat aliran darah sehingga menyebabkan komplikasi yaitu stroke (Muhammad, 2023)

METODE PENELITIAN

Penelitian ini ialah penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimental dengan rancangan *pretest-posttest control design*. Populasi penelitian ini adalah seluruh lansia di RW 005 kelurahan Campurejo Kecamatan Mojoroto Kota Kediri dengan Metode pengambilan sampel yang digunakan total sampling yaitu sejumlah 20 orang lansia.

Terdapat tahapan penelitian yang meliputi perencanaan umum, pelaksanaan, pengumpulan data, analisis dan interpretasi data, serta gambaran umum tentang cara penulisan laporan penelitian. Tahap implementasi dilakukan untuk aplikasi program pendampingan berbasis *Home Care* dengan senam lansia kepada para lansia. Tahap evaluasi dalam penelitian ini adalah untuk melihat tanggapan dan penilaian pengguna setelah mengimplementasikan program pendampingan lansia berbasis *Home Care* Peneliti dilakukan dengan pengukuran

tekanan darah sebagai pretest. kemudian melakukan intervensi senam Lansia selama 30 menit dan dilakukan selama 6x dalam 3 minggu kemudian kembali di observasi guna data *post-test*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Hasil

Hasil Univariat

a. Keaktifan Senam

Tabel 1 Distribusi frekuensi Keaktifan Senam Lansia.

Senam Lansia	Frekuensi	(%)
Aktif	20	100
Tidak Aktif	0	0
Total	20	100

Hasil uji frekuensi semua responden aktif dalam mengikuti senam lansia dengan jumlah 20 responden (100%).

b. Usia

Tabel 2 Distribusi frekuensi menurut umur responden

Umur	Frekuensi	(%)
45-59 Tahun	4	20
60-74 Tahun	6	75
75-90 Tahun	2	5
Total	20	100

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan dari 20 responden. Sebagian besar umur sampel berada di rentangan umur 60-74 yaitu sebanyak 6 (75%) sedangkan hanya 2 (5%) responden dengan usia 75-90 tahun.

c. Tekanan Darah

Tabel 3 Distribusi pre dan post test sesuai kadar tekanan darah.

Tekanan Darah	Pre-Test		Post-Test	
	N	%	N	%
Normal	9	45	15	75
Hipertensi	11	55	5	25

Hasil uji statistik pengukuran tekanan darah total sebelum dan sesudah senam lansia, tekanan darah mengalami peningkatan dari 9 (45%) responden yang normal sebelum dilakukan senam lansia dan sesudah senam lansia menjadi 15 (75%) responden yang mengalami tekanan darah normal.

Hasil Bivariat

Tabel 4 Efektifitas Senam Lansia Terhadap Kebugaran Fisik (Tekanan Darah dan Kolesterol)

Variabel	Pre-Test	Post-Test	P Value
	Rata-rata	Rata-rata	
Tekanan Darah	130	120	0.004

Hasil uji statistik pengukuran kadar kolesterol dan tekanan darah total sebelum dan sesudah senam lansia. Tekanan darah sebelum senam lansia dan setelah juga terdapat penurunan rata-rata yaitu 130 meningkat menjadi 120 dengan nilai p value 0.004 yang menunjukkan ada hubungan yang signifikan.

2. Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan jumlah rerata umur responden pada kelompok perlakuan 60-74 tahun. Menurut pendapat peneliti bahwa bertambahnya umur secara perlahan-lahan terjadi perubahan fisiologis yaitu struktur dan fungsi pembulu darah menjadi lebih sempit dan dinding pembulu darah menjadi kaku sehingga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah. Hal ini sejalan dengan penelitian (Risnawati, 2022) tekanan darah tinggi pada lanjut usia dipengaruhi oleh faktor umur dimana terjadi perubahan fisiologis yang menyebabkan kekuatan jantung dalam memompa darah berkurang dan arteri kehilangan keelastisannya dan menjadi keras dan tidak bisa mengembang saat memompa darah melewati arteri yang menyebabkan tekanan darah meningkat.

Hipertensi adalah suatu keadaan dimana seseorang mengalami peningkatan tekanan darah di atas normal yang mengakibatkan peningkatan angka kesakitan (morbidity) dan angka kematian (mortality) (Samudra 2021). Aktivitas fisik sangat berperan dalam menjaga kesehatan manusia, antara lain mempengaruhi penyakit jantung, diabetes mellitus, tekanan darah tinggi, tekanan darah rendah, asam urat tinggi, kadar kolesterol tinggi.

Senam lansia pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin bermanfaat untuk meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Aktivitas fisik seperti senam pada usia lanjut yang dilakukan secara rutin akan

meningkatkan kebugaran fisik, sehingga secara tidak langsung senam dapat meningkatkan fungsi jantung dan menurunkan tekanan darah serta mengurangi resiko penumpukan lemak pada dinding pembuluh darah sehingga akan menjaga elastisitasnya. Disisi lain akan melatih otot jantung dalam berkontraksi sehingga kemampuan pemompaannya akan selalu terjaga. (Emilda, 2023)

Hasil penelitian menunjukkan rata-rata tekanan darah tidak normal 11 (55%) responden sebelum senam lansia, sesudah senam lansia meningkat menjadi normal sebanyak 15 (75%) responden. Hasil uji statistik didapatkan nilai β value= $0,03 < \alpha=0,05$ sehingga ada pengaruh yang signifikan senam lansia terhadap tekanan darah lansia dengan rata-rata penurunan 130 menjadi 120 setelah dilakukan senam lansia.

Beberapa penelitian yang menyatakan bahwa ada pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah, ini dibuktikan dari semua lansia yang aktif mengikuti senam mengalami penurunan tekanan darah dari tekanan darah tinggi sampai tekanan darahnya stabil setelah melakukan senam. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Muhammad (2023) bahwa pelaksanaan kegiatan senam dan setelah beberapa kali dilakukan senam lansia secara rutin sangat berpengaruh terhadap kesehatan lansia.

Adanya pengaruh senam lansia terhadap penurunan tekanan darah, hal ini dapat dilihat dari setiap lansia yang mengikuti senam yang terjadi perubahan tekanan darah yang awalnya tekanan darahnya tinggi, setelah mengikuti senam tekanan darahnya menurun dalam batas normal. Hal ini sejalan dengan teori yang kemukakan oleh Potter dan Perry (2010), bahwa senam lansia efektif dalam meningkatkan kesejahteraan, menurunkan ketegangan otot, menurunkan tekanan darah dan denyut jantung, dan mengurangi tekanan gejala pada individu yang mengalami berbagai situasi (misalnya komplikasi dari pengobatan medis atau penyakit atau duka cita karena kehilangan orang terdekat).

Sedangkan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan dengan teori yang ada, peneliti berasumsi bahwa senam lansia yang dilakukan secara rutin dapat menurunkan hipertensi pada lansia. Senam lansia dapat menurunkan tekanan darah pada hipertensi karena gerakannya memacu kerja jantung dengan intensitas ringan, dan bersifat menyeluruh dengan gerakan yang melibatkan sebagian besar otot tubuh.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian terdapat 20 responden di Lingkungan RW 005 Kelurahan Campurejo Kecamatan Majoroto Kota Kediri di simpulkan bahwa senam lansia sangat bermanfaat untuk usia lanjut dan dapat juga meningkatkan kebugaran fisik pada lansia, dimana nilai kebugaran lansia meningkat. Dimana tekanan darah sebelum senam lansia dan setelah juga terdapat rata-rata yaitu 130 menurun menjadi 120 setalah dilakukan intervensi dengan nilai p value 0.004 yang menunjukkan ada hubungan yang siknifikan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pemerintahan RW 005 Kelurahan Campurejo Kecamatan Majoroto Kota Kediri dan kader kesehatan serta lansia atas partisipasinya menjadi responden pada penelitian ini.

DAFTAR REFERENSI

- Aidin. (2020). Penerapan Senam Lansia Dalam Meningkatkan Imunitas.
- Anuar, R., Imani, D. R., & Norlinta, S. N. O. (2021). Pengaruh Latihan Fisik Terhadap Kebugaran Lansia Dalam Masa Pandemi Covid-19 : Narrative Review. FISIO MU: Physiotherapy Evidences, 2(2), 95–106. <https://doi.org/10.23917/fisiomu.v2i2.13978>
- Anggraini, AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H., dan Siahaan, SS. 2009. Faktor--Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Hipertensi Pada Pasien Yang Berobat Di Poliklinik Dewasa Puskesmas Bangkinang Periode Januari Sampai Juni 2008.Fakultas Kesehatan. Universitas Riau. Files of DrsMed-FK UNRI : 1-41
- Azizah. (2019). Keperawatan Lanjut Usia. Graha Ilmu.
- Chen, T., Hui, E. C. M., Lang, W., &, & Tao, L. (2017). People, recreational facility and physical activity: New-type urbanization planning for the healthy communities in China. Habitat Internationa, 58, 12–22.
- Cihlar, V., & Lippke, S. (2019). Physical activity behavior and competing activities. Journal of Aging and Physical Activity, 25, 576–586.
- Clifford, A., Rahardjo, T. B., & Bandelow, S., & Hogervorst, E. (2018). A crosssectional study of physical activity and health- related quality of life in an elderly indonesian cohort. Journal of Occupational Therapy, 77, 451–456.
- Fatmah. (2018). Efektifitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia Hipertensi d.
- Fauzan. (2017). Pengaruh Usia Lanjut dengan Tingkat Tekanan Darah, Skripsi.
- Hayens. (2017). Fisiologi Manusia dari Sel ke Sistem.
- Irianto, D. P. (2019). edoman Praktis Berolahraga untuk Kebugaran dan Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2019). Manfaat Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kebugaran Lansia. Kesehatan Indonesia.

- Kemenkes RI. Informasi Data Indonesia. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2014.1-7 p.
- Mangoenprasadjo dan Hidayat. (2019). Efektivitas Senam Lansia Terhadap Penurunan Tekanan Darah.
- Mardius, A., & Astuti, Y. (2017). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Jasmani Warga Perumahan Pondok Pinang Kelurahan Lubuk Buaya Kecamatan Koto Tangah Kota Padang. *Journal of Education Research and Evaluation*, 1(3), 147. <https://doi.org/10.23887/jere.v1i3.10381>
- Maryam, et al. (2018). Manfaat Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kebugaran Lansia.
- Moniaga, V. (2018). pengaruh Senam Bugar Lansia Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal E-Biomedik*, 1, 785–789.
- Nilawati. Sri (2008) *Care yourself kolesterol*. Jakarta: Penebar Plus.
- Potter,A. dan Perry. 2010. *Fundamental Keperawatan*. EGC: Jakarta
- P.A.Nugroho K, P.E.Sanubari T, Rumondor JM. Faktor Risiko Penyebab Kejadian Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Sidorejo Lor Kota Salatiga. *J Kesehat Kusuma Husada*. 2019;10(1):32–42
- Raharjo, R. D., & Kumaat, N. A. (2013). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Kebugaran Lansia di Panti Werdha Majapahit Mojokerto. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Rasimen, N. B., & Ansyah, A. (2020). Pengaruh Senam Lansia Terhadap Tekanan Darah pada Lansia. *Al Pustaka Katulistiwa*, 1.
- Stathokostas, L., Dogra, S. (2020). Sedentary behavior and physical activity are independent predictors of successful aging in middle-aged and older adults. *Of Aging Research*.
- Suroto. (2018). Pengertian Senam, Manfaat Senam, dan Urutan Gerakannya. *Senam Lansia*.
- Singalingging, G. 2011. Karakteristik Penderita Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Herna Medan 2011. Medan :1-6.
- Soleha M. Kadar Kolesterol Tinggi Dan Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Kadar Kolesterol Darah. *J Biotech Medisiana Indones*. 2012;1(2):85–92.
- Wahyuni, dkk. (2018). Persepsi Masyarakat Terhadap Pelayanan Kesehatan Lansia di Posyandu Rindu Kasih Sayang Nadila. *Jurnal Kultur Demokrasi*.
- WHO. (2018). Aksi untuk Pencegahan dan Pengontrolan Tekanan Darah Tinggi.
- Widiastuti, A., Wibawa, A., Handari, I., & Sri, S. (2017). Pengaruh senam lansia terhadap peningkatan kebugaran fisik pada kelompok lansia perempuan di desa Dauh Puri Kauh Denpasar Barat. *Majalah Ilmiah Fisioterapi Indonesia*, 5(1), 24–27.
- Yurintika. (2019). Manfaat Senam Lansia Dalam Meningkatkan Kebugaran Lansia.