

Upaya Pencegahan Stroke pada Lansia melalui Penyuluhan Kesehatan dan Senam Anti Stroke

Agustina Chriswinda Bura Mare* dan Maria Manungkalit

Fakultas Keperawatan, Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya, Indonesia

*chriswinda@ukwms.ac.id

Abstrak: Lanjut usia merupakan salah satu faktor risiko stroke yang tidak dapat dihindari. Masih banyak lansia di salah satu Panti Werdha Surabaya yang belum mengetahui penyakit stroke dan pencegahannya. Oleh karena itu para lansia sangat memerlukan edukasi tentang penyakit stroke dan pencegahannya. Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan lansia tentang penyakit stroke dan pencegahannya. Kegiatan ini menggunakan metode edukasi dengan pendekatan promotif dan preventif. Kegiatan yang dilakukan meliputi penyuluhan kesehatan dan senam anti stroke. Kegiatan dilaksanakan pada 12–13 April 2022 dengan jumlah peserta sebanyak 24 orang. Penyuluhan kesehatan dilakukan dengan memberikan pengetahuan tentang pengertian, tanda dan gejala, faktor risiko, komplikasi dan pencegahan stroke. Salah satu pencegahan stroke yang dilakukan pada kegiatan ini adalah senam anti stroke. Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan kuisioner pengetahuan stroke dan mengukur tekanan darah lansia. Hasilnya semua peserta telah mengetahui pengertian, faktor risiko, gejala dan pencegahan stroke dengan kisaran nilai 80–100. Tekanan darah lansia setengahnya (50%) dalam batas normal. Penyuluhan kesehatan memberikan pengetahuan lansia mengenai penyakit stroke dan pencegahannya. Senam anti stroke dapat dilakukan sebagai upaya pengendalian tekanan darah sehingga dapat mencegah stroke.

Kata Kunci: Edukasi; Senam Anti Stroke; Stroke

***Abstract:** The Elderly is one of the risk factors for stroke that cannot be avoided. Many older people in one of the nursing homes in Surabaya still do not know about stroke and its prevention. Therefore, the elderly need education about stroke and its prevention. This activity aims to give knowledge to the elderly about stroke and its prevention. This activity uses educational methods with promotive and preventive approaches. Activities include health education and anti-stroke exercise. This activity was held on 12-13 April 2022 with 24 total participants. Health education provides knowledge about the meaning, signs and symptoms, risk factors, complications and stroke prevention. One of the stroke prevention carried out in this activity is anti-stroke exercise. Evaluation of activities was giving a questionnaire about stroke knowledge and measuring the blood pressure of the elderly. The result is that all participants know the meaning, risk factors, symptoms and prevention of stroke with a range of values from 80 to 100. In half of the elderly (50%), blood pressure is within normal limits. Health education provides knowledge to the elderly about stroke and its prevention. Anti-stroke exercise can be done to control blood pressure to prevent stroke.*

Keywords: Education; Anti Stroke Exercise; Stroke

© 2022 Bubungan Tinggi: Jurnal Pengabdian Masyarakat

Received: 13 Mei 2022

Accepted: 27 Juli 2022

Published: 29 November 2022

DOI : <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.5407>

How to cite: Mare, A. C. B., & Manungkalit, M. (2022). Upaya Pencegahan Stroke pada Lansia melalui Penyuluhan Kesehatan dan Senam Anti Stroke. *Bubungan Tinggi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(4), 1055-1060.

PENDAHULUAN

Usia lanjut di Indonesia merupakan seseorang individu yang usianya sudah lebih dari 60 tahun ke atas. *World Health Organization (WHO)* memprediksikan bahwa jumlah lansia diantara tahun 2015 – 2050 akan menjadi dua kali lipat dari 12% ke 22% (WHO, 2018). Jumlah lansia di Indonesia tahun 2020 yaitu sekitar 26,2 juta orang atau 9,92% dan tahun 2045 diperkirakan hampir mencapai seperlima dari seluruh penduduk Indonesia (Badan Pusat Statistik, 2020). Jawa Timur merupakan salah satu provinsi yang memiliki struktur penduduk tua dimana lansia sudah mencapai 10% yaitu 13,38% (Badan Pusat Statistik, 2020). Kondisi ini menyebabkan Indonesia berpotensi menjadi negara dengan struktur penduduk tua (*ageing population*).

Lansia akan mengalami proses penuaan yang tidak dapat dihindarkan. Proses ini akan memengaruhi keadaan fungsi dan kemampuan tubuh. Seiring berjalannya waktu, fungsi organ di dalam tubuh akan menurun. Penurunan fungsi ini akan menyebabkan lansia rentan akan suatu penyakit. Penyakit tidak menular yang bersifat degeneratif sering dialami oleh lansia di Indonesia seperti penyakit jantung, diabetes mellitus, stroke, rematik dan cedera (Kemenkes RI, 2019).

Stroke merupakan suatu serangan pada otak dimana otak kekurangan pasokan oksigen akibat pasokan darah yang terganggu yang kemudian menyebabkan kematian mendadak jaringan otak (Kowalak et al., 2017). Stroke merupakan penyebab kematian kedua tertinggi di Dunia setelah penyakit iskemik jantung (WHO, 2020). Penyakit stroke dapat menyebabkan kecacatan permanen bagi penderitanya akibat gangguan fungsi saraf yang terjadi seperti gangguan penglihatan, bicara

pelo, gangguan mobilitas, serta kelumpuhan pada wajah maupun ekstremitas.

Salah satu faktor risiko seseorang dapat terkena stroke yang tidak dapat diubah adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang akan menimbulkan akumulasi plak pada pembuluh darah sehingga risiko terkena stroke semakin besar (Hutagalung, 2019). Hal yang dapat dilakukan lansia untuk menghindari risiko stroke adalah dengan menghindari faktor risiko yang dapat diubah. Hipertensi, Diabetes mellitus, penyakit jantung, hiperkolesterolemia dan aktivitas fisik yang kurang serta obesitas merupakan faktor risiko yang dapat diubah (Hutagalung, 2019). Edukasi Kesehatan sangat diperlukan bagi lansia agar dapat berperilaku dan menerapkan gaya hidup sehat dalam upaya menghindari faktor risiko stroke yang dapat diubah. Modifikasi gaya hidup untuk mengatasi faktor risiko kurang pengetahuan, merokok dan obesitas dapat mencegah terjadinya stroke iskemik (Harshfield et al., 2021). Upaya pencegahan lainnya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik seperti senam anti stroke. Senam anti stroke dapat menurunkan tekanan darah lansia (Melati et al., 2021; Sumarni et al., 2021).

Hampir seluruh lansia di salah satu Panti Werdha di Surabaya belum memahami apa itu penyakit stroke, faktor risiko, perjalanan penyakit, gejala dan pencegahan stroke. Sekitar 10 orang lansia di Panti Werdha ini mengalami hipertensi. Terdapat juga lansia yang memiliki riwayat penyakit stroke sebanyak 4 orang. Selain itu, 4 orang lansia juga memiliki riwayat kolesterol tinggi dan 2 orang lansia diabetes mellitus. Hasil wawancara terhadap 2 orang lansia mengatakan belum begitu

memahami tentang penyakit stroke dan pencegahannya. Lansia juga belum mengetahui bahwa penyakit hipertensi, kolesterol dan diabetes mellitus merupakan faktor risiko stroke dan salah satu pencegahannya adalah melalui senam anti stroke. Sehingga, tim Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) merasa perlu untuk memberikan edukasi kesehatan terkait stroke dan pencegahannya melalui senam anti stroke. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan lansia tentang penyakit stroke dan pencegahannya. Pelaksanaan pengabdian masyarakat dalam bentuk penyuluhan kesehatan dan senam anti stroke diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan lansia akan penyakit stroke dan pencegahannya.

METODE

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi dengan pendekatan promotif dan preventif. Kegiatan yang dilakukan meliputi penyuluhan kesehatan dan senam anti stroke. Kegiatan PkM ini dilaksanakan selama 2 hari yaitu pada tanggal 12 dan 13 April 2022 di salah satu Panti Werdha Surabaya. Hari pertama diisi dengan penyuluhan kesehatan dan hari kedua diisi dengan senam anti stroke dan pemeriksaan tekanan darah. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan ini adalah sebanyak 24 orang. Semua peserta adalah Wanita dengan kisaran usia 60–80 tahun.

Kegiatan di hari pertama dibuka dengan pembukaan yaitu doa pembuka, perkenalan tim PkM, penjelasan tujuan dan rangkaian kegiatan serta kontrak waktu. Selanjutnya kegiatan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan kesehatan. Materi penyuluhan yang diberikan adalah pengertian, tanda dan gejala, faktor risiko, komplikasi dan pencegahan stroke. Penyuluhan kesehatan diberikan dengan ceramah dan

tanya/jawab/diskusi. Media yang digunakan adalah *powerpoint*. Kegiatan selanjutnya adalah evaluasi. Evaluasi dilakukan dengan pemberian kuesioner tentang pengetahuan stroke setelah diberikan penyuluhan kesehatan. Peserta yang mengalami kesulitan dalam mengisi kuesioner dibantu oleh tim dalam pengisian jawaban. Kegiatan di hari pertama diakhiri dengan kontrak waktu hari kedua dan doa penutup.

Hari kedua dibagi menjadi 4 rangkaian kegiatan yaitu pembukaan, senam anti stroke, pemeriksaan tekanan darah dan penutup. Pembukaan diisi dengan penjelasan tujuan dan rangkaian kegiatan yang akan dilakukan serta kontrak waktu. Pada acara pembukaan juga dilakukan sedikit *review* mengenai materi yang diberikan di hari pertama dengan cara tanya jawab interaktif dengan lansia. Jumlah pertanyaan yang diberikan hanya dua yaitu pengertian stroke dan pencegahannya. Setelah itu, lansia melakukan senam anti stroke. Senam anti stroke dilakukan pada hari ke-dua dengan media video. Video dibuat oleh mahasiswa Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya dan selanjutnya video tersebut diberikan kepada pihak panti. Setelah dilakukan senam, lansia diminta untuk dapat beristirahat selama 15 menit dan selanjutnya evaluasi dilakukan dengan pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan di hari kedua ditutup dengan salam, ucapan terima kasih dan doa penutup. Dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat tim pengabdian kepada masyarakat (PkM) dibantu oleh 3 orang mahasiswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tujuan kegiatan PkM ini adalah untuk memberikan pengetahuan lansia tentang penyakit stroke dan pencegahannya. Penyuluhan Kesehatan memberikan pengetahuan tentang pengertian, tanda dan gejala, faktor risiko, komplikasi dan pencegahan

stroke. Berdasarkan hasil evaluasi dengan menggunakan kuesioner mengenai pengetahuan tentang penyakit stroke ditemukan bahwa semua peserta telah mengetahui pengertian, faktor risiko, gejala dan pencegahan stroke dengan kisaran nilai 80–100 disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Evaluasi Pengetahuan Stroke (n=24)

Skor	f	%
80	10	41,67
100	14	58,33

Setelah melakukan senam anti stroke, setengah dari peserta (50%) memiliki tekanan darah yang normal. Adapun hasil evaluasi tekanan darah disajikan pada Tabel 2.

Tabel 2 Tekanan Darah (n=24)

Tekanan Darah	f	%
Hipotensi	1	4,16
Normal	12	50
Hipertensi	11	45,84

Senam anti stroke pada kegiatan ini dilakukan selama 25 menit. Gerakan pada senam anti stroke sangat mudah dan ringan sehingga dapat dilakukan berulang kali. Peserta yang tidak dapat berdiri melakukan senam dengan cara duduk. Semua peserta saat melakukan senam bersemangat dan gembira. Peserta melakukan senam anti stroke dapat dilihat pada Gambar 1.



Gambar 1 Senam Anti Stroke

Berbagai penelitian menemukan bahwa senam anti stroke dapat

menurunkan tekanan darah pada lansia (Melati et al., 2021; Sumarni et al., 2021). Pada kegiatan PkM ini para lansia juga diukur tekanan darahnya yang tergambar pada gambar 2, dimana hasilnya setengah dari peserta (50%) memiliki tekanan darah yang normal.

Senam anti stroke yang dilakukan sebanyak tiga kali seminggu dengan durasi 20 menit dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi (Wahyuni et al., 2017). Senam anti stroke merupakan aktivitas fisik dengan intensitas sedang. Gerakan yang terdapat pada senam anti stroke didahului dengan pemanasan, kemudian menepuk seluruh ekstremitas bahu, pinggang belakang dan perut, serta diakhiri dengan pendinginan. Individu saat melakukan senam anti stroke tubuh akan membakar lemak yang menyumbat pembuluh darah. Dengan demikian, arteri akan melebar dan tahanan perifer menurun yang selanjutnya tekanan darah pun tidak meningkat atau mengalami penurunan. Senam anti stroke juga meningkatkan aktivitas saraf parasimpatis dan menurunkan aktivitas saraf simpatis sehingga tekanan darah menurun (James et al., 2014; Sherwood, 2016; Wahyuni et al., 2017). Dokumentasi dari kegiatan PkM yaitu pemeriksaan tekanan darah dilihat pada Gambar 2.



Gambar 2 Pemeriksaan Tekanan Darah

Hambatan yang ditemui saat melakukan kegiatan ini adalah kurangnya antusias dari lansia. Tidak semua lansia pada panti werdha ini

mengikuti kegiatan dengan berbagai alasan. Total penghuni lansia pada panti werdha ini adalah 36, sehingga 12 lansia tidak mengikuti dikarenakan tirah baring, menyendiri, ataupun kondisi tubuh yang kurang sehat. Pada saat dilakukan penyuluhan kami juga mengalami hambatan pada media yang digunakan dimana microphone tidak berfungsi dengan baik sehingga lansia yang mengalami penurunan fungsi pendengaran tidak mendengarkan dengan baik dan jelas informasi yang diberikan.

Faktor yang mendukung kelancaran kegiatan ini dan tercapainya tujuan adalah semangat lansia saat melakukan kegiatan baik saat penyuluhan maupun senam. Di tengah keterbatasan pemberian materi yang ada, lansia tetap semangat memerhatikan penjelasan dan antusias untuk bertanya.

SIMPULAN

Penyuluhan kesehatan memberikan pengetahuan lansia mengenai penyakit stroke dan pencegahannya. Senam anti stroke dapat dilakukan sebagai upaya pengendalian tekanan darah sehingga dapat mencegah stroke. Kegiatan senam anti stroke diharapkan dapat terus dilaksanakan oleh Panti Werdha. Pemeriksaan kesehatan rutin seperti pemeriksaan gula darah, tekanan darah, status nutrisi lansia juga sangat perlu dilaksanakan guna pencegahan penyakit stroke pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Badan Pusat Statistik. (2020). *Statistik penduduk lanjut usia* (subdirektorat statistik pendidikan dan kesejahteraan sosial (ed.)). Badan Pusat Statistik.
- Harshfield, E. L., Georgakis, M. K., Malik, R., Dichgans, M., & Markus, H. S. (2021). Modifiable lifestyle factors and risk of stroke: a mendelian randomization analysis. *Stroke*, 52(3), 931–936.
- Hutagalung, M. S. (2019). *Panduan*

lengkap stroke mencegah, mengobati dan menyembuhkan. Penerbit Nusa Media.

- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., Cushman, W. C., Dennison-Himmelfarb, C., Handler, J., Lackland, D. T., Lefevre, M. L., Mackenzie, T. D., Ogedegbe, O., Smith, S. C., Svetkey, L. P., Taler, S. J., Townsend, R. R., Wright, J. T., Narva, A. S., & Ortiz, ; Eduardo. (2014). Evidence-Based Guideline for the management of high blood pressure in adults report from the panel members appointed to the eighth joint national committee (jnc 8) clinical review & education special communication 507. *JAMA*, 311(5), 507–520.
- Kemenkes RI. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. Lembaga Penerbit Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Kowalak, J. P., Welsh, W., & Mayer, B. (2017). *Buku Ajar Patofisiologi* (R. Komalasari, A. O. Tampubolon, & M. Ester (eds.); Bahasa Ind). EGC.
- Melati, M., Utomo, W., & Agrina, A. (2021). Pengaruh senam anti stroke terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 206-214.
- Sherwood, L. (2016). *Human Physiology From Cells to Systems* (Ninth Edit). Cengage Learning.
- Sumarni, E., Mamlukah, M., Suparman, R., Ropii, A., Lukman, M., Jamaludin, J., & Sudrajat, C. (2021). Analisis pengaruh terapi senam anti stroke sebagai upaya non farmakologi menurunkan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) dengan hipertensi ringan. *Journal of Public Health Innovation*, 1(2), 133–141.
- Wahyuni, E. D., Pratiwi, I. N., & Fidyastria, K. (2017). Anti-Stroke exercise decrease blood pressure in elderly with hypertension. *Advances in Health Sciences Research*, 3.
- WHO. (2018). *Ageing and health*.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/ageing-and-health>
WHO. (2020). *The top 10 causes of death*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/the-top-10-causes-of-death>