

## UPAYA PENCEGAHAN STROKE PADA LANSIA MELALUI PENYULUHAN KESEHATAN DAN SENAM ANTI STROKE DI POSYANDU LANSIA DAHLIA GODANGREJO KARANGANYAR

Maulida Nur Istanti<sup>3</sup>, Lailatul Salsabela<sup>3</sup>, Meilinda Putri Maharani<sup>3</sup>, Lativa Rahmawati<sup>4</sup>,  
Bagas Biyanzah Drajad Pamukhti<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Sarjana Keperawatan, Universitas Aisyiyah Surakarta, Jawa Tengah, Indonesia  
email: [istantimaulidanur@gmail.com](mailto:istantimaulidanur@gmail.com)

### ABSTRAK

Stroke merupakan cerebrovaskuler disease yaitu gangguan fungsi otak yang berhubungan dengan penyakit pembuluh darah yang mensuplai darah ke otak dan selalu terjadi secara tiba-tiba dengan gejala yang beragam seperti badan yang lumpuh separo dan/atau disertai dengan penurunan kesadaran. Tujuan program ini adalah untuk mengetahui pengaruh senam anti stroke terhadap tekanan darah penderita hipertensi dan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat terhadap penyakit Stroke. Pengabdian masyarakat ini menggunakan metode quasi eksperimen dengan penyuluhan kesehatan non-equivalent control grup. Pengambilan sampel menggunakan tehnik purposive sampling dengan jumlah responden 23 lansia. Lansia diberikan intervensi tentang penyakit stroke dan senam anti stroke selama 30 menit. Tekanan darah diukur menggunakan sphygmomanometer. Hasil uji statistik menunjukkan penyuluhan ini dinilai signifikan karena lebih dari 80% lansia dapat menjawab pertanyaan yang diberikan. Dimana sebelum dilakukannya penyuluhan, hanya sekitar 20% yang belum mengerti mengenai penyakit stroke. Itu artinya terjadi peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan. Didalam pengabdian masyarakat juga diberikan senam anti stroke sebagai usaha menurunkan angka tekanan darah.

**Kata Kunci : Pencegahan Stroke, Senam, Lansia, Penyuluhan**

### ABSTRACT

*Stroke is a cerebrovascular disease, a disruption of brain function associated with diseases of the blood vessels that supply blood to the brain, and it always occurs suddenly with diverse symptoms such as partial paralysis and/or accompanied by a decrease in consciousness. The aim of this research is to determine the effect of anti-stroke exercises on the blood pressure of hypertensive patients and to assess the level of public knowledge about Stroke. This community service utilizes a quasi-experimental method with non-equivalent control group health education. Sampling is done using purposive sampling technique with a total of 23 elderly respondents. The elderly received intervention regarding stroke and anti-stroke exercises for 30 minutes. Blood pressure was measured using a sphygmomanometer. The results of statistical tests indicate that this health education is considered significant because more than 80% of the elderly can answer the questions given. Before the health education, only about 20% had an understanding of stroke. This means there was an increase in knowledge through health education. In community service, anti-stroke exercises were also provided as an effort to reduce blood pressure levels.*

**Keywords: Stroke Prevention, Exercise, Elderly, Health Education**

## PENDAHULUAN

Salah satu penyebab kematian terbesar di seluruh dunia adalah stroke, penyakit tidak menular. Stroke termasuk dalam kategori penyakit pembuluh darah, yaitu gangguan fungsi otak yang disebabkan oleh penyakit pembuluh darah yang mensuplai darah ke otak (Kemenkes RI, 2018). Serangan otak atau serangan otak yang terjadi secara tiba-tiba dan memiliki banyak gejala juga disebut stroke. Namun, sebagian besar gejala yang paling umum adalah lumpuh separo dan/atau penurunan kesadaran (Arsenia, 2021). Berbagai faktor seperti tekanan sistol dan diastol, gula darah, asam urat, dan kolesterol darah di atas normal dapat menyebabkan stroke, yang merupakan ancaman kesehatan (Noriko et al., 2020).

Stroke umumnya dapat terjadi pada semua kelompok umur, tetapi tiga perempat dari kasus stroke terjadi pada orang yang berusia 65 tahun atau lebih, yang dikenal sebagai lansia, dan mengakibatkan cacat atau disabilitas. Jumlah orang tua di Indonesia akan memiliki dampak yang baik dan buruk. Dampak yang baik terjadi ketika mereka sehat, aktif, dan produktif, dan ketika mereka menghadapi masalah penurunan kesehatan, yang dapat menyebabkan biaya pelayanan kesehatan tambahan, penurunan pendapatan atau penghasilan, peningkatan disabilitas, kurangnya dukungan sosial, dan lingkungan yang tidak ramah (Wardhani & Martini, 2015)

Data World Stroke Organization menunjukkan bahwa pada tahun 2022 terjadi 12.224.551 kasus baru stroke, dengan 101.474.558 orang yang masih hidup dan 143.232.184 kecacatan akibat stroke. Selain itu, penyakit stroke menduduki urutan pertama di Asia di Indonesia, dengan jumlah kematian akibat stroke pada usia di atas 60 tahun. Di Kabupaten Karanganyar, kasus stroke pada tahun 2019 mencapai 72.165, sementara kasus stroke di provinsi Jawa Tengah mencapai 11,8%, dengan 545 kasus pada tahun 2019, 584 kasus pada tahun 2020, dan 595 kasus pada tahun 2022 (Risikesdas, 2022). Pada tahun 2019, 72.165 kasus stroke terjadi di Kabupaten Karanganyar. Peningkatan kesehatan dan pencegahan penyakit, terutama stroke, akan terkait erat dengan edukasi kesehatan. Pada usia ini, orang sangat rentan terhadap penyakit karena penurunan beberapa fungsi tubuh, termasuk fungsi organ dalam (Risikesdas, 2018)

Permasalahan yang muncul di Posyandu Dahlia yaitu kurangnya pengetahuan lansia tentang pencegahan beberapa penyakit degeneratif yang mungkin dialami oleh lansia, hal ini dibuktikan ketika peserta posyandu lansia diberi pertanyaan mengenai pencegahan stroke dan factor penyebabnya, ada sekitar 80% orang yang datang mengaku belum mengetahui informasi tentang stroke. Hal tersebut disebabkan oleh rendahnya edukasi terkait kesehatan lansia dan kegiatan yang kurang beragam pada posyandu tiap bulannya, sehingga membuat banyaknya kasus hipertensi di Posyandu Lansia Dahlia. Oleh karena itu tim pengabdian masyarakat melakukan pengecekan status kesehatan lansia dilanjutkan memberikan edukasi kesehatan yang membahas tentang apa itu stroke, tanda dan gejala apa yang muncul ketika dicurigai adanya penyakit stroke, bagaimana pencegahan terjadinya hal tersebut, dan factor resiko yang menyebabkan terjadinya penyakit stroke. Setelah dilakukan edukasi selanjutnya dilakukan pelatihan senam anti stroke yang dapat menunjang ketrampilan gerak dan aktivitas dirumah yang bertujuan untuk mencegah terjadinya stroke.

Target yang diharapkan yaitu meningkatnya pengetahuan mengenai pencegahan stroke dan cara menjaga pola hidup yang sehat sehingga lansia di Posyandu Dahlia dapat mencapai kualitas kesehatan yang maksimal. Dalam kegiatan ini Luaran yang dihasilkan yaitu terjadinya peningkatan pengetahuan dan kualitas kesehatan yang maksimal. Selain itu, dalam kegiatan tersebut mampu menunjang ketrampilan gerak Lansia khususnya dalam melakukan senam anti stroke.

## METODE

Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini dilakukan dengan pendekatan *Focus Group Discussion* (FGD) meliputi kegiatan sosialisasi dan edukasi melalui penyuluhan dan pelatihan serta monitoring dan evaluasi dengan berbagai program kegiatan utama dan kegiatan pendukung. Program kegiatan utama, yaitu memberikan wawasan atau edukasi tentang upaya pencegahan stroke dan pelatihan senam anti stroke terhadap masyarakat khususnya untuk lansia di Desa Gondangrejo, Karanganyar. Selain kegiatan utama tersebut, kegiatan ini juga didukung dengan kegiatan berupa cek kadar kolestrol serta status tekanan darah. Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan ceramah dan menggunakan media poster. Sebelum dan setelah acara penyuluhan dilakukan sesi diskusi dan tanya jawab tentang stroke, hal ini dilakukan untuk mengevaluasi kegiatan sehingga dapat diketahui apakah terjadi perubahan tingkat pemahaman terkait stroke pada lansia sebelum dan setelah penyuluhan. Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dihadiri 23 responden yang terdiri dari lansia pada rentan umur 52 tahun sampai dengan 70 tahun dan pelatihan ini juga diberikan kepada kader Posyandu Dahlia.

## HASIL PEMBAHASAN

Hasil yang dicapai dari pelaksanaan Program Kreativitas Mahasiswa dalam Bidang Pengabdian Masyarakat dengan judul “Upaya Pencegahan Stroke pada Lansia melalui Penyuluhan Kesehatan dan Senam Anti Stroke” di Posyandu Lansia Dahlia, Plesungan, Gondangrejo, Karanganyar. Telah terlaksana pada hari Sabtu, 7 Oktober 2023 pukul 09.00 sampai 11.00. Kegiatan berjalan dengan lancar dan sesuai dengan target sasaran yang diharapkan. Akan tetapi dalam pelaksanaan kegiatan terdapat perubahan jadwal dan penambahan kegiatan yang semula tidak dicantumkan dalam proposal. Perubahan jadwal tersebut berhasil tim kami atasi sehingga pelaksanaan kegiatan berjalan dengan lancar.

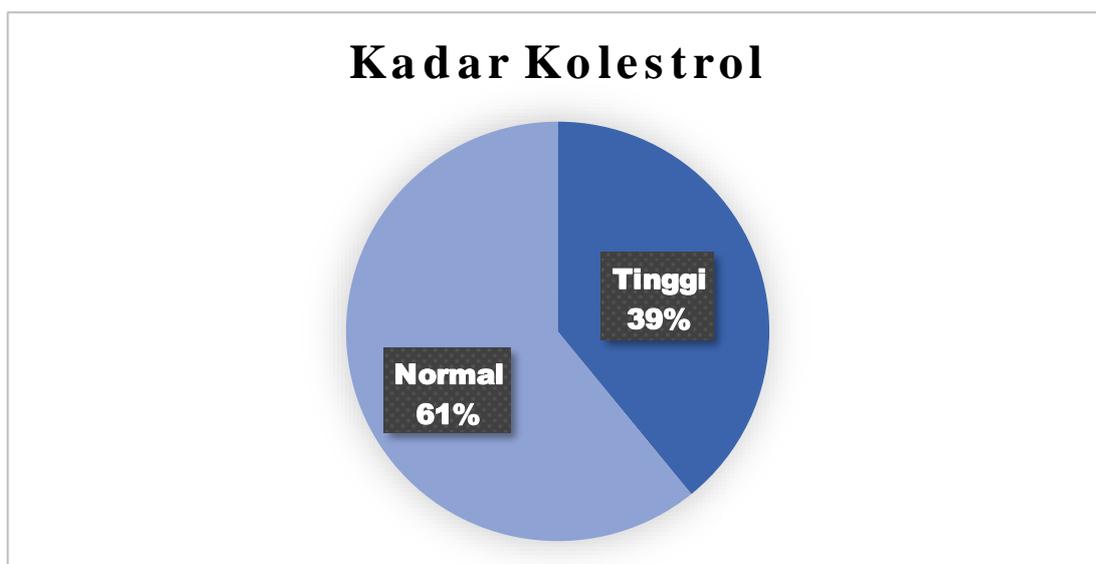
Sebelum dilakukan penyuluhan, kelompok kami melakukan pemeriksaan kesehatan berupa pemeriksaan tekanan darah, berat badan, dan cek kolesterol sebagai upaya pemantauan kesehatan dan pengukuran tingkat resiko adanya penyakit stroke bagi usia lanjut. Adapun data yang kelompok kami peroleh sebagai berikut :

**Tabel 1. Data Kesehatan Sebelum Pemberian Senam Anti Stroke**

	<b>Karakteristik Responden</b>	<b>Frekuensi (N)</b>
<b>1.</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	
	a. Laki – laki	0
	b. Perempuan	23
	<b>Total</b>	<b>23</b>
<b>2.</b>	<b>Usia</b>	
	a. 50 – 60 Tahun	9
	b. 61 – 70 Tahun	12
	c. 71 – 80 Tahun	2
	<b>Total</b>	<b>23</b>

<b>3.</b>	<b>Tekanan Darah (Tensi)</b>	
	a. <120/80 mmHg (Normal)	1
	b. 120/80 – 139/89 mmHg (Pra Hipertensi)	15
	c. 140/90 – 159/99 mmHg (Hipertensi tahap 1)	7
	d. $\geq$ 160/100 mmHg (Hipertensi tahap 2)	0
<b>Total</b>		<b>23</b>
<b>4.</b>	<b>Kolesterol</b>	
	a. <200 (Normal)	14
	b. 200 – 239 (Batas Tinggi)	7
	c. $\geq$ 240 (Tinggi)	2
<b>Total</b>		<b>23</b>

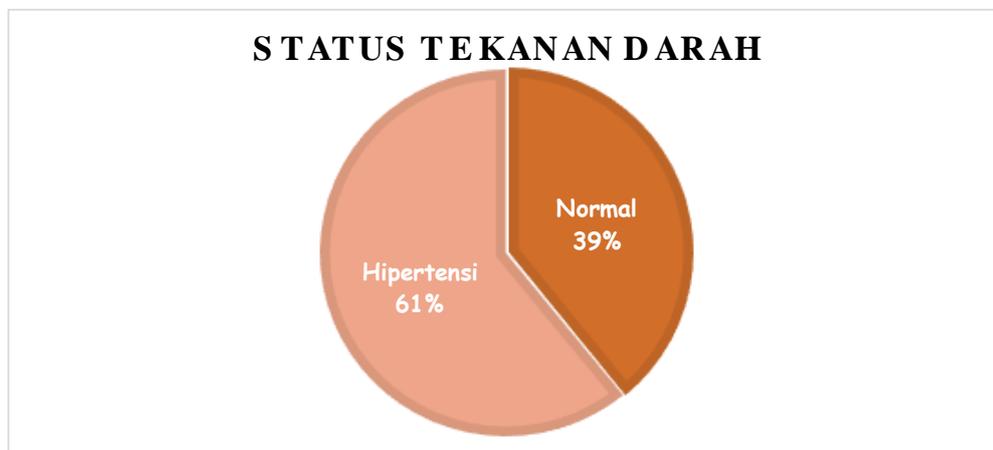
Dari table diatas, didapatkan hasil prosentase kadar kolestrol sebagai berikut:



**Grafik 1. Kadar Kolestrol**

Berdasarkan diagram diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa lansia di desa Bonoroto, RT 02 RW 12, Plesungan, Gondangrejo Karanganyar rata rata memiliki kadar kolestrol yang cenderung normal. Akan tetapi, terdapat 39% lansia yang memiliki kadar kolestrol tinggi, sehingga edukasi terkait pencegahan dan penanganan kadar kolestrol yang tinggi juga perlu diberikan karena dikhawatirkan, tingginya kadar kolestrol pada lansia ini akan berdampak buruk bagi kesehatan apabila tidak ditangani dengan tepat. Salah satunya adalah resiko terjadinya stroke pada lansia.

Berdasarkan table hasil pemeriksaan dan pemantauan posyandu dahlia diatas, juga didapatkan prosentase status tekanan darah sebagai berikut:



**Grafik 2. Status Tekanan Darah**

Berdasarkan diagram tersebut dapat diketahui presentase penyidap hipertensi pada lansia di desa Bonoroto, Plesungan, Gondangrejo, Karanganyar cenderung tinggi yaitu kisaran 61% lansia yang datang di posyandu memiliki nilai tekanan darah yang cukup tinggi. Hal ini, dikhawatirkan akan terjadi lonjakan kasus hipertensi yang semakin tinggi karena kurang terpaparnya informasi terkait bahaya hipertensi yang tidak ditangani dengan baik. Tingginya nilai tekanan darah ini beresiko terkena berbagai macam masalah kesehatan, khususnya penyakit stroke.

Melihat hasil pemantauan status kesehatan tersebut maka langkah pemberian edukasi terkait pencegahan penyakit stroke dinilai tepat untuk menyadarkan lansia pentingnya menjaga kesehatan dengan melakukan pencegahan terhadap penyakit stroke sehingga para lansia dapat menikmati masa tua tanpa sakit. Hasil setelah dilakukan pemberian senam anti stroke, terjadi penurunan tekanan darah sebagai berikut:

**Tabel 2. Data Kesehatan Setelah Pemberian Senam Anti Stroke**

	<b>Karakteristik Responden</b>	<b>Frekuensi (N)</b>
<b>1.</b>	<b>Jenis Kelamin</b>	
	a. Laki – laki	0
	b. Perempuan	23
	<b>Total</b>	<b>23</b>
<b>2.</b>	<b>Usia</b>	
	a. 50 – 60 Tahun	9
	b. 61 – 70 Tahun	12
	c. 71 – 80 Tahun	2

<b>Total</b>		<b>23</b>
<b>3.</b>	<b>Tekanan Darah (Tensi)</b>	
	a. <120/80 mmHg (Normal)	9
	b. 120/80 – 139/89 mmHg (Pra Hipertensi)	10
	c. 140/90 – 159/99 mmHg (Hipertensi tahap 1)	4
	d. $\geq$ 160/100 mmHg (Hipertensi tahap 2)	0
<b>Total</b>		<b>23</b>
<b>4.</b>	<b>Kolesterol</b>	
	a. <200 (Normal)	14
	b. 200 – 239 (Batas Tinggi)	7
	c. $\geq$ 240 (Tinggi)	2
<b>Total</b>		<b>23</b>



**Gambar 1. Pelaksanaan Tensi Darah Peserta**

Berdasarkan berjalannya penyuluhan, anggota posyandu lansia “Dahlia” sangat antusias dalam berdiskusi, menjawab pertanyaan narasumber dan begitupun sebaliknya, beberapa lansia menjawab pertanyaan dari narasumber. Penyuluhan ini dinilai cukup berhasil karena lebih dari 80% lansia yang hadir dapat menjawab pertanyaan yang diberikan oleh narasumber dari tim kami. Dimana sebelum dilakukannya penyuluhan, hanya sekitar 20% saja yang mengerti mengenai penyakit stroke. Itu artinya terjadi peningkatan pengetahuan 60% dari sebelum diberikan penyuluhan.

Tidak hanya penyuluhan, kelompok kami juga memberikan pelatihan senam anti stroke, mereka sangat antusias mengikuti senam yang kelompok kami contohkan. Selain untuk meningkatkan pengetahuan mengenai pencegahan stroke, senam ini juga bermanfaat untuk merilekskan badan dan menghilangkan stress pada lansia sehingga hal ini dapat menekan angka hipertensi pada lansia di desa Bonoroto, Plesungan, Gondangrejo, Karanganyar. Setelah dilakukan senam anti stroke membuat lansia menjadi trampil dalam melakukan gerakan senam, sebagaimana yang kita tahu bahwa lansia di desa Bonoroto tidak memiliki akses untuk melakukan senam secara rutin di desanya. Maka pelatihan senam ini sangat membantu lansia disana dalam memenuhi kebutuhan olahraganya.

Banyak lansia di desa Bonoroto, Plesungan, Gondangrejo, Karanganyar yang mempunyai angka hipertensi yang cukup tinggi. Hipertensi dapat menyebabkan timbulnya plak pada pembuluh darah besar (aterosklerosis), yang menyempit lumen pembuluh darah atau diameternya. Plak yang tidak setabil dapat mengelupas plak ini, menyumbat pembuluh darah otak. Akibatnya, hipertensi merupakan penyebab utama stroke dan penyakit kardiovaskular (Khoeriyah, 2021).

Cara mengontrol dan mencegah hipertensi, dengan menjalani gaya hidup sehat dengan berolahraga secara teratur dan berhenti merokok. Ini juga membantu Anda menjaga kesehatan Anda secara keseluruhan, termasuk mengontrol kadar kolesterol, diabetes, berat badan, dan mengontrol konsumsi makanan yang dapat memperberat kerja jantung (Fatmawati, 2019)

Selain nilai tekanan darah yang tinggi, pada desa bonoroto hampir 40% lansia mempunyai kadar kolestrol yang tinggi. Hal ini memiliki tingkat *urgensi* yang sama dengan penderita hipertensi (Anshari, 2019). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas pasien stroke iskemik lebih parah daripada stroke hemoragik. Dari 50 pasien stroke yang dirawat di rumah sakit, 42 pasien (atau 84 persen) mengalami stroke iskemik, sedangkan 8 pasien (atau 16 persen) mengalami stroke hemoragik. Jumlah pasien stroke iskemik atau nonhemoragik juga lebih tinggi daripada pasien stroke hemoragik. Endapan lemak dan kolesterol menyebabkan stroke iskemik.

Oleh karena itu, kelompok pengabdian melakukan beberapa upaya peningkatan kesehatan lansia dengan mengadakan penyuluhan mengenai stroke dan faktor resiko yang menyertainya. Selain itu, kelompok juga menjelaskan mengenai pencegahan dan pengendalian factor resiko stroke agar tidak menimbulkan penyakit stroke. Dalam upaya pemenuhan aktivitas fisik yang dilakukan, kelompok memberikan latihan senam anti stroke agar lansia dapat melaksanakan aktivitas fisik secara mandiri. Hal ini juga menjadi upaya dalam pengendalian resiko stroke dengan cara meminimalisir komplikasi factor resikonya (Indrajaya, 2022).

Sebuah penelitian menunjukkan bahwa senam anti stroke, yang dilakukan tiga kali seminggu selama dua puluh menit, dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada orang tua yang memiliki hipertensi. Aktivitas fisik dengan intensitas sedang dianggap sebagai senaman anti stroke. Dalam senam anti stroke, pemanasan didahului dengan menepuk seluruh bahu, pinggang belakang, dan perut. Kemudian, gerakan diakhiri dengan pendinginan. Dalam senam anti stroke, tubuh membakar lemak yang menyumbat pembuluh darah. Akibatnya, arteri akan melebar dan tahanan perifer menurun, yang berarti tekanan darah sama sekali tidak akan meningkat atau menurun. Senam anti stroke juga menurunkan tekanan darah karena saraf parasimpatis bekerja lebih banyak dan saraf simpatis bekerja lebih sedikit (Mare & Manungkalit, 2022)

Data diatas didapatkan bahwa Edukasi tentang pencegahan terjadinya penyakit stroke dan pelatihan senam anti stroke dapat meningkatkan pengetahuan para lansia disebabkan karena proses edukasi melibatkan penyampaian informasi, dan keterampilan yang dapat membantu lansia memahami dan menguasai bagaimana cara pencegahan stroke dan dapat meningkatkan kemampuan untuk menyerap dan menerapkan pengetahuan yang diperoleh dalam kehidupan

sehari-hari. Peningkatan pengetahuan tentang stroke ini dibuktikan dengan sesi tanya jawab diakhir sesi setelah dilaksanakannya edukasi dan didapatkan hasil bahwa lansia sudah dapat menjawab pertanyaan sesuai yang diajarkan saat edukasi. Peningkatan pengetahuan tersebut yang akan merubah perilaku lansia menjadi lebih positif dan memperbaiki perilaku lansia menjadi lebih sehat.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil dari pengabdian masyarakat di desa Bonoroto, RT 02 RW 12, Plesungan, Gondangrejo Karangayar dengan tema “Upaya pencegahan stroke pada lansia melalui penyuluhan kesehatan dan senam anti stroke di posyandu lansia dahlia gondangrejo karanganyar” didapatkan hasil skrining dari para lansia posyandu Dahlia berupa cek kadar kolestrol serta status tekanan darah dengan angka yang cukup tinggi untuk tanda gejala stroke. Dengan dilakukannya kegiatan pengabdian ini dapat disimpulkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan dan ketrampilan pada lansia di Bonoroto, RT 02 RW 12, Plesungan, Gondangrejo Karangayar.

Tim pengabdian masyarakat menyarankan agar masyarakat di desa Gondangrejo khususnya untuk para lansia dapat mempraktekkan pengetahuan yang telah didapatkan terkait dengan upaya pencegahan stroke yang dijelaskan melalui penyuluhan kesehatan. Dan diharapkan PKM ini dapat menjadi alat sosialisasi yang efektif serta penanganan untuk mencegah penyakit stroke oleh masyarakat di desa Gondangrejo. Dengan demikian akan dicapai penurunan jumlah risiko stroke di Indonesia khususnya di Jawa tengah.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anshari, Z. (2019). Hubungan Peningkatan Kadar Ldl Kolesterol Pada Pasien Stroke Iskemik Di Rumah Sakit Umum Haji Medan. *Jurnal Penelitian Kesmas*, 1(2), 104–109. <https://doi.org/10.36656/jpkpsy.v1i2.179>
- Arsenia. (2021). Gambaran Tekanan Darah Pada Pasien Stroke Di Rsud Sanjiwani Gianyar Tahun 2021. Politeknik Kesehatan Kemenkes Denpasar. Skripsi
- Fatmawati, T. Y. (2019). Upaya Pencegahan Hipertensi Di Desa Penengah Kecamatan Pelawan Kabupaten Sarolangun Jambi. *Jurnal Abdimas Kesehatan (JAK)*, 1(2), 90. <https://doi.org/10.36565/jak.v1i2.30>
- Indrajaya, A. (2022). Faktor Resiko Stroke. <https://www.rsmurniteguh.com/artikel/Stroke?ids=+Saraf>
- Khoeriyah, W. (2021). Hubungan hipertensi dengan stroke: literature review. *Hubungan Hipertensi Dengan Stroke*, 10.
- 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. <https://doi.org/10.20527/btjpm.v4i4.5407>
- Noriko, N., Rahmi, F. A., Zhafirah, A. Y., Dewi, A. P., Puspitajati, C., & Ramadhan, Z. A. (2020). Pengabdian Masyarakat: Upaya Menghindari Stroke Pada Ibu Rumah Tangga Berusia 30 Tahun Ke Atas. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.36722/jpm.v2i1.365>

Kemenkes RI. (2018). Apa itu Stroke?, Direktorat P2PTM. [http://bit.ly/pengertian\\_stroke](http://bit.ly/pengertian_stroke)

Riskesdas. (2018). Hasil Utama RISKESDAS. In *Kementrian Kesehatan RI*.

Wardhani, I. O., & Martini, S. (2015). The Relationship between Stroke Patients Characteristics and Family Support with Compliance Rehabilitation. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 3(1), 24. <https://doi.org/10.20473/jbe.v3i12015.24-34>