

## STROKE SELF-MANAGEMENT PROGRAM SEBAGAI UPAYA PENINGKATAN KUALITAS HIDUP MASYARAKAT

Imamatul Faizah<sup>1</sup>, Yanis Kartini<sup>2</sup>, Ratna Yunita Sari<sup>3</sup>, Riska Rohmawati<sup>4</sup>, Nurlisa Naila Aulia<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4</sup>)Departemen Keperawatan, Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

<sup>5</sup>)Departemen Kedokteran, Fakultas Kedokteran, Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya

*email: imamafaizah@unusa.ac.id*

### Abstrak

Pengelolaan manajemen diri pasien post stroke sangat dibutuhkan untuk meningkatkan keyakinan, motivasi dan kemampuan pasien dalam melakukan diet, pengobatan dan rehabilitasi berdasarkan pengaturan pola hidup yang sehat. Pengabdian Masyarakat ini diharapkan kualitas hidup pada masyarakat dapat meningkat melalui stroke self-management program. Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah dengan memberikan penyuluhan kesehatan dan memberikan penyuluhan stroke self-management program, beserta pelatihan stroke self-management program. Kegiatan ini dilaksanakan selama satu bulan dan diikuti oleh 38 penderita hipertensi sebagai faktor resiko stroke. rata-rata kualitas hidup sebelum diberikan stroke self-management program 22.60 dan setelah diberikan stroke self-management program 24.40. Terdapat peningkatan rata-rata 1.80. Stroke self-management program efektif dalam menjaga kualitas hidup masyarakat.

**Kata Kunci :** Kualitas Hidup, Stroke Self-Management Program

### Abstract

Self-management of post stroke patients is urgently needed to increase the patient's confidence, motivation and ability to carry out diet, treatment and rehabilitation based on healthy lifestyle arrangements. This Community Service is expected to improve the quality of life in the community through the stroke self-management program. The method used in this community service activity is to provide health education and provide stroke self-management program counseling, along with stroke self-management program training. This activity was carried out for one month and was attended by 38 people with hypertension as a risk factor for stroke. The average quality of life before being given a stroke self-management program was 22.60 and after being given a stroke self-management program was 24.40. There is an average increase of 1.80. Stroke self-management program is effective in maintaining people's quality of life.

**Keywords:** Quality Of Life, Stroke Self-Management Program

### PENDAHULUAN

Kecacatan dan kematian menjadi masalah utama pada pasien post stroke iskemik [1]. Pasien post stroke mengalami perubahan fungsi neurologis yang meliputi kognitif, sensorik, dan motorik, sehingga kualitas hidup pasien post stroke iskemik menurun [2]. Data *World Stroke Organization* menunjukkan bahwa setiap tahunnya ada 13.7 juta kasus baru stroke, 87% kasus kematian dan disabilitas akibat stroke di Negara berkembang[3]. Di Indonesia kejadian stroke meningkat dari 7% menjadi 10.9% di tahun 2013 dan 2018 [4]. Faktor resiko terjadinya stroke salah satunya yakni hipertensi, prevalensi hipertensi di RT.02 RW.03 Kelurahan Banyuurip 34% pada usia dewasa dan 66% lansia. Selain itu juga terdapat 2 warga post-stroke iskemik dengan kecacatan ambulasi. Hipertensi menjadi permasalahan utama di RT.02 dan diikuti dengan diabetes mellitus.

Selama ini, belum adanya kontrol warga terhadap kesehatan diri sehingga banyak kejadian hipertensi yang tidak terdeteksi secara dini yang mengakibatkan penanganan terlambat dan mengarah pada kejadian stroke. Kader Surabaya Hebat (KSH) bertugas dalam berbagai aspek kesehatan, namun dalam pemberian edukasi KSH masih berfokus pada PHBS, ASI eksklusif, protokol kesehatan, pentingnya vaksinasi, penyakit TBC, konseling KB, serta pengelolaan sampah. KSH belum memberikan edukasi menyangkut hipertensi, karena keterbatasan pengetahuan. Masyarakat perlu mendapatkan Pendidikan kesehatan secara menyeluruh dan memerlukan jangka waktu yang panjang dalam mengelola dirinya untuk mencegah kejadian stroke.

Stroke self-management program mengacu pada manajemen diri masyarakat untuk meningkatkan keyakinan, motivasi dan kemampuan dalam melakukan diet, pengobatan dan rehabilitasi jika mengalami sakit [5]. Penelitian Lo, et al (2017) mengenai stroke self-management program terhadap

self-efficacy dan self-management behavior menggunakan metode pre-posttest menunjukkan signifikansi yang berbeda antara kelompok intervensi dan kontrol [6]. Selain itu, Hekmatpou, et al (2019) menganalisis edukasi perawatan pasien terhadap beban perawatan dan kualitas hidup pasien stroke menunjukkan hasil yang signifikan dari kelompok intervensi [7]. Masyarakat perlu edukasi jangka panjang sebagai upaya promotif dan preventif kejadian stroke.

Stroke self-management program mengacu pada manajemen diri pasien post stroke untuk meningkatkan keyakinan, motivasi dan kemampuan pasien dalam melakukan diet, pengobatan dan rehabilitasi [5]. Oleh karena itu, perlu intervensi health behavior theory dalam hal memelihara dan meningkatkan kesehatan [8].

Pelaksanaan kegiatan pengabdian pada masyarakat ini bertujuan untuk mengajarkan Kader dan masyarakat terkait Stroke Self-Management Program sebagai upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat. Luaran yang diharapkan adalah dengan pengembangan Kader kesehatan dan sosialisasi kepada warga dapat meningkatkan pengetahuan dan kemandirian warga dalam meningkatkan kualitas hidup dengan stroke self-management program.

## METODE

Tahap pelaksanaan kegiatan merupakan tahapan utama dari program pengabdian kepada masyarakat. Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini telah mendapat persetujuan dari Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya dengan surat tugas nomor 628/UNUSA-LPPM/Adm-E/V/2023

### 1. Tahapan atau Langkah yang akan dilaksanakan untuk solusi yang ditawarkan

Pelaksanaan implementasi kegiatan “*Stroke Self-Management Program* sebagai upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat” di RW.03 RT.02 Kelurahan Banyu Urip, kegiatan dilaksanakan meliputi tiga tahap yaitu:

#### 1. Pra Kegiatan

- a. Rapat Strategi Pelaksanaan. Rapat strategi pelaksanaan dilakukan dengan melibatkan Ketua RT. 02 Kelurahan Banyu Urip beserta Kader untuk membahas mengenai strategi dan perencanaan program pengabdian pada masyarakat yang dilaksanakan.
- b. Survei lokasi. Survei dilakukan paling lambat satu hari sebelum dilakukan kegiatan untuk mengatur tata letak perlengkapan dan bentuk kegiatan.
- c. Persiapan Sarana dan Prasarana, meliputi :
  - 1) Persiapan tempat pelaksanaan kegiatan
  - 2) Persiapan LCD
  - 3) Persiapan Materi berupa PPT
  - 4) Persiapan leaflet
  - 5) Persiapan Video stroke self-management Program

#### 2. Pelaksanaan kegiatan

Tahap pelaksanaan kegiatan adalah tahap utama dari program pengabdian pada masyarakat. Sasaran kegiatan pada tahap pelaksanaan adalah Kader dan warga di RT.02 Kelurahan Banyuurip dimana dalam pelaksanaan tim pengabdian masyarakat akan memberikan sosialisai ke Kader dan warga di Kantor RT.02 Kelurahan Banyuurip, kegiatan akan dibagi menjadi 4 sesi dengan distribusi pelaksanaan adalah sebagai berikut:

- a. Pelatihan Kader. Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah pemberian edukasi serta demonstrasi pada Kader terkait *stroke self-management program* sebelum pelaksanaan penyuluhan ke warga.
- b. Penyuluhan. Kegiatan inti dari pengabdian masyarakat ini adalah penyuluhan atau pemaparan materi mengenai *stroke self-management program* bagi warga yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman terhadap pencegahan stroke. Penyuluhan atau pemaparan materi akan disampaikan oleh pemateri pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat dengan menggunakan metode ceramah, tanya jawab dan demonstrasi (praktik langsung).
- c. Demonstrasi Aktifitas Fisik (*Ergo Care Heel Raise Exercise*). Setelah pemberian penyuluhan selesai kegiatan akan dilanjutkan dengan melihat dan mempraktekkan dari gerakan aktifitas fisik yang dilakukan secara langsung oleh warga dengan pendampingan dari tim pengabdian masyarakat.

- d. Pre-Test dan Post Test. Pre-test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang akan disampaikan, dalam hal ini adalah pengetahuan mengenai *stroke self-management program*. Kegiatan ini dilakukan sebelum pemaparan oleh pemateri. Uji tingkat pengetahuan menggunakan selembar kuisioner yang berisi pertanyaan terkait materi yang akan diberikan untuk diberikan kepada warga serta diisi sesuai kemampuan warga.
  - e. Post-test adalah kegiatan menguji tingkat pengetahuan sasaran mengenai materi yang telah disampaikan oleh pemateri. Kegiatan ini bertujuan untuk mengetahui peningkatan pengetahuan warga dari sebelum mendengarkan paparan penyuluhan dengan pengetahuan setelah mendengarkan paparan penyuluhan yang telah disampaikan oleh pemateri.
3. Pasca Kegiatan. Setelah selesai pelaksanaan pengabdian sosialisasi mengenai “*Stroke Self-Management Program* sebagai upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat” dengan sasaran kader dan warga, maka langkah akhir kegiatan dari program pengabdian pada masyarakat, dalam tahap ini akan dilakukan evaluasi dan pembuatan laporan kegiatan. Evaluasi dirancang dengan membandingkan kondisi pengetahuan dan kesadaran awal sebelum intervensi sosialisasi dengan peningkatan pengetahuan dan kesadaran setelah pelaksanaan pengabdian. Pengukuran pengetahuan sebelum penyuluhan bertujuan untuk mengetahui pengetahuan awal tentang pencegahan stroke. Sedangkan evaluasi sesudah penyuluhan dengan pembuatan laporan kegiatan bertujuan sebagai laporan pertanggung jawaban atas kegiatan yang telah dilaksanakan.

Disamping itu setelah pelaksanaan penyuluhan dan latihan, maka diadakan pemeriksaan tekanan darah dan tes kolesterol secara gratis untuk warga

## 2. Partisipasi mitra dalam pelaksanaan program

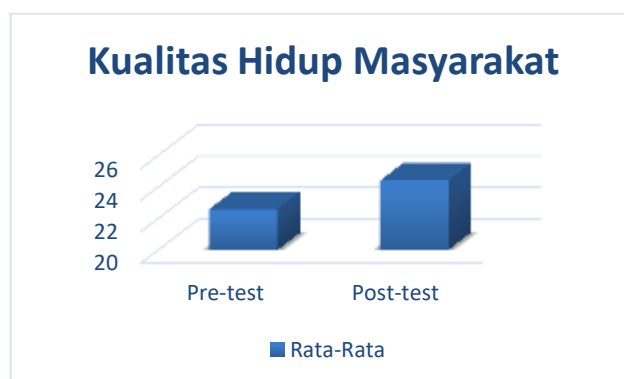
Kegiatan pengabdian masyarakat melibatkan Ketua di RT 02 Kelurahan Banyu Urip beserta Kader. Ketua RT berpartisipasi untuk memfasilitasi tempat dilaksanakannya Pengabdian yakni di Kantor RT 02 dan mengkoordinir untuk menyampaikan undangan pada warganya. Sedangkan kader kesehatan berpartisipasi saat mendampingi tim pengabdian untuk melakukan pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol serta memberikan edukasi upaya peningkatan kualitas hidup masyarakat melalui *Stroke Self-Management Program* secara berkelanjutan pada warga

## 3. Cara evaluasi pelaksanaan program dan keberlanjutan program setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat selesai.

Setelah pelaksanaan pengabdian masyarakat, tim pengabdian melakukan evaluasi setiap 1 bulan sekali mengenai program yang sudah ditetapkan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut hasil kualitas hidup masyarakat sebelum dan sesudah diberikan *stroke self-management program*



Gambar 1. Kualitas Hidup pre post test *stroke self-management program*

Berdasarkan gambar 1 diketahui bahwa rata-rata kualitas hidup sebelum diberikan *stroke self-management program* 22.60 dan setelah diberikan *stroke self-management program* 24.40. Terdapat peningkatan rata-rata 1.80 dari 38 peserta penyuluhan.



Gambar 2. Latihan Fisik



Gambar 3. Pemeriksaan tekanan darah dan kolesterol

Pelaksanaan stroke self-management program berkelanjutan dilaksanakan oleh Kader RW.03 Kelurahan Banyu Urip dengan program memantau kondisi klinis yang dialami pasien serta merencanakan perubahan perilaku positif dengan cara rehabilitasi dalam melakukan olahraga. Pemberian aktivitas fisik yang terstruktur dengan pemberian Ergo care heel raise exercisese, masyarakat diajarkan bahwa manajemen diri yang lebih baik untuk meningkatkan kualitas hidup mereka dengan beberapa hal yang mudah untuk dicapai [9].

Proses stroke self-management program tidak terlepas dari peran anggota keluarga. Keluarga menjadi tolak ukur keberhasilan kesembuhan dan pengobatan dirumah [10]. Keluarga dilibatkan dalam proses peningkatan komunikasi pemberian dukungan sosial bagi masyarakat.

### **SIMPULAN**

Stroke self-management program secara signifikan meningkatkan rata-rata nilai kualitas hidup. Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat disosialisasikan oleh pemegang program promosi kesehatan (Promkes) melalui kegiatan penyuluhan terkait self-management di lingkungan klinik maupun komunitas dan masyarakat

### **SARAN**

Hasil dari pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan kualitas hidup masyarakat yakni dengan pemantauan diet, edukasi dan olahraga teratur.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Peneliti mengucapkan terimakasih kepada LPPM UNUSA, Ketua RW 03 beserta ketua RT 02 Kelurahan Banyu Urip beserta Kader Kesehatan RW 03 RT 02 Kelurahan Banyu Urip

**DAFTAR PUSTAKA**

- N. Corcoran And L. Mccullagh, "Stroke 5: Health Promotion For Primary Stroke Prevention," *Nurs Times*, Vol. 114, No. 3, P. 53-56, 2018, [Online]. Available: [Www.Change4life.Co.Uk](http://www.Change4life.Co.Uk)
- Y. Li, S. Zhang, J. Song, M. Tuo, C. Sun, And F. Yang, "Effects Of Self-Management Intervention Programs Based On The Health Belief Model And Planned Behavior Theory On Self-Management Behavior And Quality Of Life In Middle-Aged Stroke Patients," *Evidence-Based Complementary And Alternative Medicine*, Vol. 2021, 2021, Doi: 10.1155/2021/8911143.
- T. Ackerson Et Al., *Aha / Asa Guideline 2018 Guidelines For The Early Management Of Patients With Acute Ischemic Stroke*. 2018. Doi: 10.1161/Str.000000000000158.
- Kemenkes Ri, "Stroke Dont Be The One." P. 10, 2018.
- C. E. Fryer, J. A. Luker, M. N. Mcdonnell, And S. L. Hillier, "Self-Management Programs For Quality Of Life In People With Stroke," *Stroke*, Vol. 47, No. 12, Pp. E266–E267, 2016, Doi: 10.1161/Strokeaha.116.015253.
- S. H. S. Lo, A. M. Chang, And J. P. C. Chau, "Stroke Self-Management Support Improves Survivors' Self-Efficacy And Outcome Expectation Of Self-Management Behaviors," *Stroke*, Vol. 49, No. 3, Pp. 758–760, 2018, Doi: 10.1161/Strokeaha.117.019437.
- D. Hekmatpou, E. Mohammad Baghban, And L. Mardanian Dehkordi, "The Effect Of Patient Care Education On Burden Of Care And The Quality Of Life Of Caregivers Of Stroke Patients.," *J Multidiscip Healthc*, Vol. 12, Pp. 211–217, 2019, Doi: 10.2147/Jmdh.S196903.
- K. Glanz, Barbara. K. Rimer, And K. Viswanath, *Health Behavior : Theory, Research, And Practice*, 5 Th Edition, 5 Th. 2015.
- E. Goldmann Et Al., "Positive Health Beliefs And Blood Pressure Reduction In The Deserve Study," *J Am Heart Assoc*, Vol. 9, No. 9, Pp. 1–12, 2020, Doi: 10.1161/Jaha.119.014782.
- S. Ruksakulpiwat And W. Zhou, "Self-Management Interventions For Adults With Stroke: A Scoping Review," *Chronic Dis Transl Med*, Vol. 7, No. 3, Pp. 139–148, 2021, Doi: <https://doi.org/10.1016/J.Cdtm.2021.03.001>.