

PENCEGAHAN PENYAKIT STROKE DAN SENAM STROKE PADA LANSIA DI RT 08 RW 02 KELURAHAN TALANG JAMBE KECAMATAN SUKARAME KOTA PALEMBANG

Leni Wijaya

Program Studi S1 Keperawatan STIKES Mitra Adiguna Palembang

e-mail: leniwijaya1408@gmail.com

Abstrak

Stroke adalah gejala-gejala defisit fungsi saraf yang diakibatkan oleh penyakit pembuluh darah otak, bukan oleh sebab yang lain. Gangguan fungsi syaraf pada stroke disebabkan oleh gangguan peredaran darah otak non traumatik. Gangguan syaraf tersebut menimbulkan gejala antara lain: kelumpuhan wajah atau anggota badan, bicara tidak lancar, bicara tidak jelas (pelo), perubahan kesadaran, gangguan penglihatan, dan lain-lain. Stroke merupakan penyebab disabilitas nomor satu dan penyebab kematian nomor dua di dunia setelah penyakit jantung iskemik baik di negara maju maupun berkembang. Stroke dapat mengakibatkan kematian atau kecacatan yang akan menurunkan status kesehatan dan kualitas hidup penderita stroke, di samping itu akan menambah beban biaya kesehatan yang ditanggung keluarga dan negara. Tujuan dari kegiatan ini adalah meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan penyakit stroke dan senam stroke di Kelurahan RT 08 RW 02 Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang. Metode yang digunakan untuk dapat mencapai target dari kegiatan ini adalah dengan cara ceramah, tanya jawab dan demonstrasi. Luaran akhir kegiatan PkM ini adalah dapat meningkatkan pengetahuan lansia tentang pencegahan penyakit stroke dan dapat mengimplementasikan senam stroke di rumah sebagai salah satu upaya pencegahannya.

Kata kunci: Stroke, Senam Stroke

Abstract

Stroke is a symptom of a deficit of nerve function caused by cerebrovascular disease, not by other causes. Nerve function disorders in stroke are caused by non-traumatic cerebral blood circulation disorders. These nerve disorders cause symptoms including: facial paralysis or limbs, speech is not fluent, speech is not clear (pelo), changes in consciousness, visual disturbances, and others. Stroke is the number one cause of disability and the second cause of death in the world after ischemic heart disease in both developed and developing countries. Stroke can cause death or disability which will reduce the health status and quality of life of stroke sufferers, in addition to increasing the burden of health costs borne by the family and the state. The purpose of this activity is to increase the knowledge of the elderly about stroke prevention and stroke exercise in RT 08 RW 02 Talang Jambe Village, Sukarame District, Palembang. The method used to achieve the target of this activity is by means of lectures, questions and answers and demonstrations. The final output of this PkM activity is to increase the knowledge of the elderly about stroke prevention and to be able to implement stroke exercise at home as one of the prevention efforts.

Keywords: Stroke, Stroke Exercise

PENDAHULUAN

Hipertensi menyerang 50 juta orang Amerika, termasuk 60% diantaranya berusia di atas 60 tahun. Setiap tahun, ditemukan sekitar 1,8 juta kasus baru hipertensi. Hipertensi merupakan penyebab umum terjadinya stroke dan serangan jantung (*heart attack*) (Goldszmidt JA, 2011). Stroke merupakan urutan kedua penyakit mematikan setelah penyakit jantung. Serangan stroke lebih banyak dipicu karena hipertensi yang disebut *silent killer*, diabetes mellitus, obesitas dan berbagai gangguan aliran darah ke otak (Hanum & Lubis, 2017). Prevalensi stroke menurut data *World Stroke Organization* menunjukkan bahwa setiap tahunnya ada 13,7 juta kasus baru stroke dan sekitar 5,5 juta kematian terjadi akibat penyakit stroke. Sekitar 70% penyakit stroke dan 87% kematian dan disabilitas akibat stroke terjadi pada negara berpendapatan rendah dan menengah. Secara nasional, prevalensi stroke di Indonesia tahun 2018 berdasarkan diagnosis dokter

pada penduduk umur ≥ 15 tahun sebesar 10,9%. Berdasarkan kelompok umur kejadian penyakit stroke terjadi lebih banyak pada kelompok umur 55-64 tahun (33,3%) dan proporsi penderita stroke paling sedikit adalah kelompok umur 15-24 tahun. Laki-laki dan perempuan memiliki proporsi kejadian stroke yang hampir sama. Prevalensi penyakit stroke yang tinggal di perkotaan lebih besar yaitu 63,9% dibandingkan dengan yang tinggal di pedesaan sebesar 36,1% (Kemenkes RI, 2018).

Sesuai dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang diselenggarakan oleh tiap Perguruan Tinggi, salah satunya adalah Pengabdian Masyarakat. Pengabdian Masyarakat adalah salah satu kegiatan yang diselenggarakan oleh STIKES Mitra Adiguna Palembang Program Studi S1 Keperawatan sebagai salah satu sarana bagi mahasiswa dalam menerapkan ilmu pengetahuan yang dimiliki untuk memecahkan permasalahan kesehatan yang ada di lingkungan masyarakat, yang diawali dengan kegiatan identifikasi masalah, penetapan prioritas dan akar penyebab masalah, menyusun berbagai macam alternatif solusi hingga kegiatan implementasi dari solusi terpilih. Salah satu bentuk pengabdian masyarakat ini adalah pencegahan penyakit stroke pada lansia di RT 08 RW 02 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Kota Palembang.

Dengan adanya kegiatan Pengabdian Masyarakat ini diharapkan dapat menekan masalah kesehatan yang ada di lingkungan masyarakat serta dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk hidup sehat secara optimal.

METODE

Untuk tercapainya kegiatan pengabdian kepada masyarakat (penyuluhan pencegahan penyakit stroke pada lansia di RT 08 RW 02 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Kota Palembang) ini sesuai dengan harapan bersama, maka dilakukan tahapan-tahapan kegiatan dengan menggunakan beberapa metode pendekatan meliputi penyuluhan tentang penyakit stroke dan senam stroke. Secara rinci, metode pendekatan yang digunakan adalah seperti tabel di bawah ini:

Tabel. 1
Target Luaran Program PKM

No	Tahapan	Materi/Kegiatan	Metode	Tempat
1.	Persiapan: a. Persiapan bahan, administrasi, surat menyurat, perizinan, materi, dll. b. Persiapan media c. Persiapan petugas	Mempersiapkan surat tugas, surat izin melakukan kegiatan, dan materi. Alat-alat dan ruangan untuk: senam stroke LCD, laptop, pointer, SAP, proyektor, sound sistem, power point, serta tempat penyuluhan. Pembagian tugas dan tanggung jawab	Studi literatur. Penelusuran barang inventaris. Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang. STIKES Mitra Adiguna Palembang. STIKES Mitra Adiguna Palembang
2.	Survey awal	Melakukan pendekatan dengan ketua RT 08 RW 02 Kelurahan Talang Jambe untuk melakukan pendataan lansia di RT 08	Statistik	RT 08 RW 02 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame

3	<p>Pelaksanaan:</p> <p>a. Kegiatan penyuluhan</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) Pembukaan 2) Pelaksanaan 3) Evaluasi <p>b. Pemberian terapi kognitif: senam stroke.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Melakukan kegiatan penyuluhan 2. Melakukan terapi senam stroke bersama warga lanjut usia. 	Diskusi, ceramah, dan tanya jawab.	RT 08 RW 02 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame
4	Laporan Akhir dan Evaluasi Hasil	Evaluasi hasil kegiatan penyuluhan pencegahan penyakit stroke pada lansia dan senam stroke	Diskusi	STIKES Mitra Adiguna Palembang

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di RT 08 RW 02 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang ini dimulai sesuai dengan rencana kegiatan pada pukul 16.00 WIB yaitu dimulai dengan tahap pembukaan selama 5 menit oleh pembawa acara dengan mengucapkan salam, memperkenalkan diri dan menjelaskan maksud tujuan dari penyuluhan tentang Pencegahan penyakit stroke pada lansia. Pada saat pelaksanaan penyuluhan tentang Pencegahan penyakit stroke dan senam stroke pada lansia di RT 08 RW 02 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang tahun 2021 jumlah peserta 12 orang.

Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan tentang Pencegahan Penyakit Stroke dan Senam Stroke Pada Lansia



Hasil evaluasi dari kegiatan didapatkan:

1. Secara keseluruhan acara berjalan dengan lancar.
2. Peserta penyuluhan pencegahan penyakit stroke dan senam stroke dapat melaksanakan dengan baik.
3. Tempat penyuluhan pencegahan penyakit stroke dan senam stroke cukup memadai yaitu rumah ketua RT 08 RW 02 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang.
4. Peserta kegiatan mampu menjawab pertanyaan yang diberikan oleh penyelenggara.
5. Jumlah peserta pada saat pelaksanaan penyuluhan pencegahan stroke dan senam stroke di RT 08 RW 02 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang berjumlah 12 orang.

Semua peserta sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan ini, hal tersebut terlihat dari banyaknya pertanyaan yang di ajukan lansia tentang materi yang di bahas. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan untuk memberikan pengetahuan dan pemahaman kepada lansia tentang pencegahan penyakit stroke dan senam stroke pada lansia. Stroke adalah gejala-gejala defisit fungsi saraf yang diakibatkan oleh penyakit pembuluh darah otak, bukan oleh sebab yang lain (WHO). Gangguan fungsi syaraf pada stroke disebabkan oleh gangguan peredaran darah otak non traumatik. Gangguan syaraf tersebut menimbulkan gejala antara lain: kelumpuhan wajah atau anggota badan, bicara tidak lancar, bicara tidak jelas (pelo), perubahan kesadaran, gangguan penglihatan, dan lain-lain. Stroke merupakan penyebab disabilitas nomor satu dan penyebab kematian nomor dua di dunia setelah penyakit jantung iskemik baik di negara maju maupun berkembang. Stroke dapat mengakibatkan kematian atau kecacatan yang akan menurunkan status kesehatan dan kualitas hidup penderita stroke, di samping itu akan menambah beban biaya kesehatan yang ditanggung keluarga dan negara.

Stroke dapat dicegah dengan pengendalian perilaku yang berisiko seperti penggunaan tembakau, diet yang tidak sehat dan obesitas, kurang aktivitas fisik serta penggunaan alkhohol. Menurut data Risesdas, faktor risiko perilaku utama yang menjadi tantangan dalam upaya pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia adalah: sekitar 93,5% penduduk berusia >10 tahun kurang konsumsi buah dan sayur. Sekitar 36,3% penduduk berusia >15 tahun merokok, perempuan berusia > 10 tahun yang merokok sekitar 1,9%, sekitar 26,1% penduduk kurang melakukan aktivitas fisik, dan sekitar 4,6% penduduk berusia >10 tahun minum minuman beralkohol. Faktor perilaku tersebut, merupakan penyebab terjadinya faktor risiko fisiologis atau faktor risiko seperti hipertensi, diabetes melitus, dislipidemia, obesitas, dan lain-lain yang dapat menyebabkan terjadinya stroke.

Untuk mencegah terkena penyakit tidak menular seperti stroke maka dianjurkan untuk setiap individu meningkatkan gaya hidup sehat dengan perilaku “CERDIK”, yaitu , Cek Kesehatan secara berkala, Nyahkan asap rokok, Rajin aktifitas fisik, Diet sehat dan seimbang, Istirahat cukup, dan Kelola stres. CERDIK adalah slogan yang berisi pesan yang mudah diingat agar masyarakat memahami dan mampraktikan gaya hidup sehat untuk mencegah terkena penyakit tidak menular. Cerdik menjadi slogan utama dalam upaya kesehatan berbasis masyarakat yang dikembangkan oleh Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular dalam wadah Posbindu PTM. Konsep utama dalam penanganan stroke adalah memberikan pengobatan yang spesifik dalam waktu sesegera mungkin sejak serangan terjadi. Masalah yang muncul adalah tidak dikenalnya gejala awal serangan stroke oleh masyarakat. Alat penilaian sederhana untuk stroke adalah “**SEGERA KE RS**”, yaitu **S**enyum tidak simetris, **G**erak separuh anggota tubuh melemah tiba-tiba, **B**icara pelo atau tiba-tiba tidak dapat bicara atau tidak mengerti kata-kata/bicara, **K**ebas atau baal, **R**abun, **S**akit kepala hebat yang muncul tiba-tiba dan gangguan fungsi keseimbangan.

Pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat berlangsung sesuai dengan perencanaan yang telah dibuat. Materi yang dibuat menyesuaikan dengan target sasaran yakni lansia dan keluarga. Pada pelaksanaan pengabdian masyarakat ini diwajibkan memenuhi protokol kesehatan Covid-19, sehingga jumlah peserta yang dapat hadir hanya 12 orang saja. Pada pelaksanaan pemberian materi, menerapkan protokol kesehatan, yaitu mengukur suhu tubuh, menjaga jarak aman untuk setiap peserta, memakai masker dan sebelumnya harus mencuci tangan. Kegiatan yang dilaksanakan tetap diawasi oleh tim pelaksana PkM. Setelah pelaksanaan kegiatan, lansia memperoleh ilmu pengetahuan mengenai pencegahan penyakit stroke dan senam stroke yang langsung dapat diimplemtasikan di rumah. Begitu juga dengan petugas kesehatan yang berada di puskesmas dapat terus memantau para lansia secara keseluruhan mengingat para lansia yang sangat rentan terjadi komplikasi dan resiko –resiko penyakit lain pada umumnya.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil penyuluhan tentang pencegahan penyakit stroke dan senam stroke pada lansia yang telah dilakukan pada tanggal 17 Desember 2021 di RT 08 RW 02 Kelurahan Talang Jambe Kecamatan Sukarame Palembang pukul 16.00 WIB, dapat disimpulkan sebagai berikut yaitu jumlah peserta yang mengikuti penyuluhan tentang pencegahan penyakit stroke dan senam stroke pada lansia sebanyak 12 orang, kemudian peserta cukup menguasai materi yang

diberikan yaitu pencegahan penyakit stroke dan senam stroke pada lansia. Dan hasil evaluasi semua peserta dapat menjawab pertanyaan yang diajukan pelaksana PkM dengan baik. Penetapan responden adalah lansia yang terdiri dari 12 orang. Implementasi Pelaksanaan edukasi tentang pencegahan penyakit stroke dan senam stroke pada lansia dapat dipahami oleh peserta. Lansia paham dan bisa mengaplikasikan pencegahan penyakit stroke dan senam stroke secara mandiri.

SARAN

Adapun saran yang dapat penyusun berikan adalah :

1. Bagi para lansia hendaknya dapat menjaga kondisi kesehatannya dan dapat menerapkan pola hidup sehat.
2. Hendaknya para lansia dapat menggunakan fasilitas pelayanan kesehatan yang ada di sekitarnya lebih optimal.
3. Keluarga yang mempunyai lansia dapat melakukan pencegahan penyakit stroke, sehingga resiko yang dapat diakibatkan dari penyakit stroke pada lansia tidak terjadi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penyusun mengucapkan terimakasih kepada ibu Diana H.Soebyakto M.Kes selaku ketua STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memberikan dana sehingga kegiatan ini dapat berlangsung dengan baik. LPPM STIKES Mitra Adiguna Palembang yang telah memfasilitasi kegiatan ini. Serta semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan dukungan bantuan, bimbingan, saran dan kriritk yang bersifat membangun yang diberikan secara lisan maupun tertulis sehingga kegiatan ini dapat selesai tepat pada waktunya.

DAFTAR PUSTAKA

- Dinas Kesehatan Kota Palembang. (2013). *Profil Kesehatan Kota Palembang Tahun 2013*. Palembang.
- Hanum, P., & Lubis, R. (2017). Hubungan Karakteristik Dan Dukungan Keluarga Lansia Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia Hipertensi Di Rumah Sakit Umum Pusat Haji Adam Malik Medan Support from the Elderly Families, Stroke in the Elderly with Hypertension. *Jumantik*, 3(1), 72–88.
- Harianja, S. H., Nurhayati, & Hamril, D. (2020). *Upaya Pencegahan Hiperkolestrolemia Melalui Pemeriksaan Laboratorium Dan Penyuluhan Di Posyandu Lansia Anggrek Kelurahan Talang Jambe Palembang*. 3, 331–337.
- Kementrian Kesehatan, RI. (2017). *Analisis lansia di Indonesia*. Jakarta: Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI.