



PENYULUHAN DETEKSI DINI STROKE DAN SENAM ANTI STROKE PADA LANSIA

Oleh

Arimbi¹, Arifuddin Usman², Muhammad Rhessa³, Fahrizal⁴, Wahyana Mujari Wahid⁵

^{1,2,3,4,5}Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Makassar

E-mail: ¹arimbi@unm.ac.id

Article History:

Received: 11-09-2023

Revised: 07-10-2023

Accepted: 23-10-2023

Keywords:

Stroke, Deteksi Dini, Senam, Lansia

Abstract: Kegiatan penyuluhan deteksi dini Stroke serta senam anti-stroke bertujuan mengedukasi para lansia maupun pendamping lansia untuk tanggap terhadap stroke, serta salah satu upaya menjaga kebugaran lansia dalam upaya tindakan preventif terhadap penyakit stroke. Stroke pada umumnya dapat terjadi pada semua kelompok umur, tetapi tiga perempat dari kejadian stroke terjadi pada orang yang sudah berumur 65 tahun atau lebih (lansia) dan berakibat pada timbulnya disabilitas atau kecacatan. Lansia merupakan kelompok usia yang rentan terkena stroke, dimana beberapa kasus yang terjadi tidak disadari oleh Lansia sehingga penanganan menjadi terlambat dan bisa menimbulkan efek yang fatal. Terbatasnya ilmu dan kurangnya akses informasi mengenai kejadian stroke mengakibatkan para Lansia tidak tahu menahu mengenai tindakan apa yang harus dilakukan ketika pertamakali terserang gejala stroke. Selain edukasi mengenai deteksi dini stroke, tidak kalah penting mengetahui tindakan preventif agar terhindar dari Stroke salah satunya dengan rutin melakukan senam Anti-Stroke sebagai upaya untuk menjaga dan mengoptimalkan kebugaran Lansia. Dengan demikian sosialisasi serta pendampingan khusus pada lansia agar tanggap stroke penting dilakukan dengan mengkombinasikan edukasi deteksi dini stroke dengan senam Anti-Stroke sebagai upaya meminimalisasi terjadinya disabilitas atau kecacatan akibat stroke serta mengurangi angka kejadian stroke pada lansia.

PENDAHULUAN

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.



Deteksi dini stroke atau Pemeriksaan dasar stroke merupakan serangkaian pemeriksaan yang dapat mengategorikan pasien atau orang yang diperiksa ke dalam risiko rendah, hati-hati, atau risiko tinggi terhadap serangan stroke. Untuk mengenali gejala awal masyarakat dapat menggunakan metode FAST (Face, Arm, Speech, Time) (Amila et al., 2018; Lingga, 2013). Face merupakan gejala yang dilihat dari wajah seseorang yang tampak tidak normal seperti turun sebelah dan tidak simetris. Arm merupakan gejala stroke yang dilihat dari lengan penderita menjadi lemah. Jika lengan itu diangkat maka tingginya tidak sama dengan lengan satunya. Speech, gejala stroke dilihat dari cara bicara penderita yang menjadi sulit, tidak jelas, atau bahkan tidak bisa bicara. Time, metode terakhir setelah tiga metode sebelumnya terindikasi pada penderita, maka sudah waktunya membawa penderita ke rumah sakit.

Jika serangan stroke dapat dikenali lebih dini dan mendapat pertolongan sesegera mungkin, maka dampak buruk dari penyakit ini dapat diminimalkan. Periode emas penanganan stroke adalah 3 sampai 4,5 jam setelah terjadi serangan untuk mengurangi risiko kematian dan kecacatan permanen. Oleh karena itu jika muncul gejala yang mengarah ke penyakit stroke, jangan tunggu sampai kondisinya menjadi parah, segera ke rumah sakit agar mendapat penanganan yang cepat dan tepat. Selain mengetahui cara deteksi dini terjadinya serangan stroke, pencegahan stroke dapat dilakukan dengan cara melakukan diet yang sehat, makan makanan yang dianjurkan berupa makanan rendah lemak dan tinggi serat, seperti buah dan sayur. Lakukan aktivitas fisik dengan olahraga ringan minimal 30 menit perhari (Arimbi et al., 2022). Hindari rokok dan minuman beralkohol. Sebagian masyarakat memahami stroke dapat disembuhkan dengan dipijat, mengeluarkan darah dari telinganya, dan menusukkan jarum ke bagian tubuh yang mengalami stroke. dr. Mursyid menegaskan pemahaman tersebut keliru dan penanganan yang paling tepat adalah dengan membawa penderita ke rumah sakit. Meningkatnya angka harapan hidup di Indonesia menyebabkan peningkatan jumlah penduduk lansia (Lingga, 2013). Permasalahan yang dihadapi lansia adalah masalah kesehatan. Berdasarkan data dari riset kesehatan dasar (2013) yang dilansir oleh Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, dalam (Susilawati & Nurhayati, 2018) lima penyakit kronis yang paling banyak diderita oleh lansia adalah hipertensi, radang sendi, stroke, paru-paru, dan diabet. Untuk mengatasi hal tersebut, pemerintah menetapkan Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis) yang melibatkan Puskesmas dan Badan Pengelola Jaminan Kesehatan (BPJS) dalam penyelenggaraannya. Prolanis adalah pelayanan kesehatan promotif dan preventif agar lansia bisa menjaga kesehatannya.

Karena sangat rentan menyerang lansia, penting untuk mengetahui pencegahan stroke. Salah satu caranya adalah dengan rutin beraktifitas fisik, misalnya senam anti-stroke. Sebagian besar lansia mudah terkena stroke akibat faktor gaya hidup sedenter. Gaya hidup tersebut minim olahraga karena lebih banyak duduk. Gaya hidup sedenter dapat meningkatkan risiko pembekuan darah. Inilah yang bisa menyebabkan terjadinya stroke. Sebaliknya, aktivitas fisik seperti olahraga dapat meningkatkan sirkulasi aliran darah. Menurut berbagai hasil penelitian salah satunya oleh (Delima et al., 2023; Ekawati, 2010) kelompok yang rutin berolahraga memiliki penurunan risiko stroke sebanyak 68 persen dibandingkan kelompok yang jarang olahraga.

Cara mudah mencegah stroke dapat dilakukan dengan rutin beraktivitas fisik, salah satunya senam anti-stroke (Delima et al., 2023). Berikut beberapa langkah senam anti-stroke dengan durasi tiga menit:



- 1 Atur Pernapasan. Tarik napas, angkat kedua tangan ke atas. Buang napas dan bawa tangan ke arah dada.
- 2 Gerakan Leher. Gerakan leher berfungsi meregangkan otot di leher agar lentur dan tidak terjadi penyumbatan. Caranya, angkat salah satu tangan ke samping. Lipat tangan ke belakang diikuti gerakan kepala dimiringkan ke arah yang berlawanan dengan tangan yang dilipat. Lakukan selama 30 detik. Kembali ke posisi awal dan lakukan arah sebaliknya.
- 3 Gerakan Tangan Mengepal. Gerakan ini berfungsi melatih keseimbangan otak kiri dan kanan. Pertama, luruskan kedua tangan ke depan dengan tangan dikepalkan sekenjang mungkin. Lalu, kepal tangan di depan selama 2 set, masing-masing 8 hitungan. Kedua, pindahkan kedua tangan di samping, lalu kepalkan tangan selama 2 set, masing-masing 8 hitungan. Ketiga, kedua tangan diangkat ke atas lalu kepalkan tangan selama 2 set, masing-masing 8 hitungan.
- 4 Gerakan Melatih Jantung. Fungsi dari gerakan ini agar jantung lebih kuat memompa darah. Gerakan pertama, kaitkan jari lalu dorong kedua tangan ke atas dengan kaki dijinjit, lakukan sebanyak 5 hitungan. Kedua, kaitkan jari lalu dorong ke arah depan selama 5 hitungan. Ketiga, kaitkan kedua tangan dan dorong ke arah belakang dalam 5 hitungan. Selanjutnya, miringkan badan ke arah kanan dan kiri masing-masing 5 hitungan dan rasakan tarikan otot. Terakhir, tangan tetap dikaitkan lalu putar badan ke arah kiri dan kanan selama 5 hitungan.
- 5 Gerakan Sebelum Pendinginan. Gerakan ini dilakukan untuk meringankan kerja jantung dengan cara mendorong panggul. Caranya, buka kaki lebih lebar dari panggul, lalu dorong bokong. Lakukan selama 10-15 detik.
- 6 Gerakan Melipat Tubuh . Gerakan ini bertujuan untuk pendinginan jantung dan peregangan tubuh bagian belakang. Caranya, regangkan kaki, tangan menyentuh lantai, dan lipat tubuh selama 10-15 detik.

METODE

Pengadaan program Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) dengan tema Penyuluhan Deteksi Dini Stroke dan Senam Anti-stroke pada Lansia dilaksanakan di Yayasan Panti Werdha Theodora, di Jl. Sungai Saddang No.21 Makassar, Sulawesi Selatan. Sosialisasi pendampingan Deteksi Dini Stroke dan Senam Anti-stroke pada Lansia pada dilakukan sebagai jawaban dari permasalahan mitra dengan tujuan dan harapan kedepannya para lansia khususnya di Yayasan Panti Werdha Theodora Makassar, mampu mengetahui faktor penyebab dan deteksi dini stroke serta memiliki fisik yang bugar sehingga dapat memperpanjang harapan hidup Lansia. Kegiatan edukasi berupa penyuluhan informasi melalui leaflet untuk Lansia dan Pendampingnya. Kegiatan selanjutnya memberikan sosialisasi senam Anti-Stroke oleh fisioterapis baik di rumah maupun di Yayasan di pandu dengan video.

Tabel 1 Kegiatan Pengabdian



No.	Materi Penyuluhan	Capaian yang Diharapkan
1	Faktor risiko stroke	Mitra teredukasi tentang kondisi-kondisi yang dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke salah satunya adalah orang dengan usia lanjut.
2	Cara deteksi dini stroke	Mitra teredukasi beberapa cara deteksi dini munculnya gejala stroke dan pertolongan pertama yang dapat dilakukan jika orang terdekat atau dalam rumah kita mengalami gejala stroke
3	Sosialisasi senam anti-stroke	Mitra mengetahui dan dapat ikut melaksanakan gerakan-gerakan senam anti-stroke yang diperagakan yang mana gerakannya memang sangat mudah dilakukan tanpa ada gerakan-gerakan eksploif.

Partisipasi mitra dalam hal ini yaitu Yayasan Panti Werdha Theodora, sangat banyak membantu persiapan pelaksanaan kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di Panti. Jumlah peserta kegiatan Penyuluhan Deteksi Dini Stroke dan Senam Anti-Stroke (mitra) yang aktif mengikuti kegiatan ini sebanyak 25 orang. Keseluruhan peserta kegiatan merupakan Lansia yang tinggal di Yayasan Panti Werdha Theodora Makassar, peserta sangat antusias mengikuti pelaksanaan kegiatan yang ditunjukkan dengan partisipasi aktif dalam bertanya dan mengemukakan pendapat serta ketertiban selama kegiatan berlangsung. Selain itu antusiasme juga tercermin dengan banyaknya jumlah lansia yang memperagakan senam Anti-Stroke secara mandiri dengan bimbingan panitia kegiatan selama berlangsungnya acara.

HASIL

Kegiatan Penyuluhan Deteksi Dini Stroke dan Senam Anti-Stroke berlangsung selama 1 hari, dimulai dari kegiatan pemaparan materi, peragaan senam hingga diskusi, berjalan sesuai dengan *rundown* acara yang telah disiapkan oleh panitia kegiatan. Kegiatan ini banyak menyedot perhatian peserta. Tingkat pemahaman peserta pasca mengikuti kegiatan meningkat jika dibandingkan dengan sebelum mengikuti kegiatan tersebut. Hal ini terbukti dengan antusiasme dari peserta dalam mengikuti gerakan senam dan partisipasi aktif ketika bertanya dan mengemukakan pendapat saat kegiatan berlangsung hingga kegiatan selesai.

Selama kegiatan berlangsung, peserta tidak hanya disuguhkan dengan materi dan teori, tetapi juga berupa sharing pengalaman dari klinisi fisioterapis serta peragaan gerakan senam Anti-Stroke sebagai upaya pencegahan terjadinya Stroke pada lansia. Kegiatan ini berlangsung dengan baik karena substansi materi kegiatan merupakan hal yang juga dianggap penting oleh mitra dalam hal ini utamanya para Lansia di Yayasan Panti Werdha Theodora Makassar serta dukungan pihak Mitra yakni Yayasan Panti Werdha Theodora Makassar yang memfasilitasi ruangan aula yayasan sebagai tempat pendampingan

berlangsung beserta dengan segala fasilitasnya. Keberhasilan kegiatan juga banyak dipengaruhi karena keaktifan dan komitmen peserta kegiatan yang memberikan efek positif pada antusiasme yang terlihat.

Tahapan selanjutnya dari kegiatan ini diharapkan dapat memberikan dampak preventif bagi lansia agar terhindar dari penyakit Stroke serta tanggap pada kondisi Stroke apabila dikemudian hari terjadi serangan pada diri sendiri maupun orang disekitarnya. Bagi mitra yakni pengelola Yayasan Panti Werdha Theodora Makassar yang juga memiliki potensi untuk menyebarkan informasi serta menjadikan kegiatan senam Anti-Stroke sebagai salah satu kegiatan rutin yg bisa dilakukan di Yayasan Panti Werdha Theodora Makassar.



Gambar 1. Pemaparan materi kegiatan



Gambar 2. Memperagakan senam anti-stroke



Gambar 3. Berinteraksi lebih dekat dengan mitra disesi tanya jawab

PEMBAHASAN

Kegiatan Sosialisasi Pendampingan Deteksi Dini Stroke dan Senam Anti-Stroke pada Lansia dilaksanakan selama 1 hari yang bertempat di Yayasan Panti Werdha Theodora Makassar. Kegiatan ini dihadiri kurang lebih 25 lansia yang merupakan peserta yang tinggal di Yayasan Panti Werdha Theodora Makassar, kegiatan ini diawali dengan pemaparan materi singkat dengan metode presentasi dilanjutkan dengan memperagakan gerakan senam Anti-Stroke dengan media Video yang telah disiapkan serta diperagakan oleh para mahasiswa yang turut berpartisipasi dalam kegiatan ini, setelah itu dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab dimana seluruh peserta sosialisasi yakni Lansia di Yayasan Panti Werdha



Theodora Makassar memperoleh pemahaman baru dan partisipasi aktif dalam bertanya dan mengemukakan pendapat mengenai kegiatan yang berlangsung.

KESIMPULAN

Dari pelaksanaan kegiatan penyuluhan ini dapat disimpulkan hasil yang dicapai diantaranya: (1) Mitra memahami mengenai deteksi dini stroke, (2) mitra mengetahui dalam mengoptimalkan aktivitas fisik agar tetap bugar dan (3) dengan adanya kegiatan pengabdian ini meningkatkan pengetahuan tentang pentingnya aktifitas fisik bagi lansia serta mumpuni dalam mendeteksi gejala stroke dini sehingga tidak menimbulkan disabilitas dan kecacatan.

DAFTAR REFERENSI

- [1] Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Pencegahan Stroke Berulang Melalui Pemberdayaan Keluarga Dan Modifikasi Gaya Hidup. *Jurnal Abdimas*, 22(2), 143–150.
- [2] Arimbi, A., Haeril, H., & Wahid, W. M. (2022). SENAM DIABETES TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE-2. *JURNAL KORSA*, 1(1), 11–15.
- [3] Delima, M., Kasrin, R., & Jafri, Y. (2023). Manajemen Pencegahan Stroke Dengan Senam Anti Stroke Di Jorong Sungai Saraik Kecamatan Baso. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 4(2), 23–28.
- [4] Ekawati, F. F. (2010). Upaya mencegah penyakit jantung dengan olahraga. *Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 3(1).
- [5] Lingga, L. (2013). *All About Stroke*. Elex Media Komputindo.
- [6] Susilawati, F., & Nurhayati, S. K. (2018). Faktor Resiko Kejadian Stroke. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 14(1), 41–48.