

Pengenalan Senam Lansia untuk Pencegahan Stroke pada Warga Lansia Sumber RW 16 Surakarta Jawa Tengah

Muhammad Farkhan Al-Hafidz¹, ²Wahyuni, ³Seliana Debi

¹Program Studi Pendidikan Profesi Fisioterapis, Fakultas Ilmu Kesehatan,
Universitas Muhammadiyah Surakarta
Jl. A. Yani, Mendungan, Pabelan, Kartasura-Sukoharjo 57169, Indonesia
Email : j130235034@student.ums.ac.id

Article History:

Received: 28 Desember 2023

Accepted: 16 Januari 2024

Published: 28 Februari 2024

Key word : *elderly, calisthenics, stroke, promotive, preventif*

Abstract. *Elderly people suffer deterioration in body function that can cause bodily disorders primarily in the brain and may cause strokes. The 2018 data for basic health research explains that the above 75 years of age are the largest scarring of all stroke patients diagnosed by medical personnel and the lowest in age 15-24. Other ailments that can cause strokes are hypertension, heart disease, diabetes mellitus and obesity. Physiotherapy is one of the best nonpharmacological efforts to treat stroke patients and to improve the quality of life of older people such as maintenance, restoration, and restoration of limb. The promotive and preventive effort of people living in villages, source rw 16 surakarta, has been established as part of the preliminary screening of strokes, followed by the correction of strokes, calisthenics and recent evaluations of the post test to assess the knowledge of strokes and the resulting increased knowledge of participants.*

Abstrak.

Lansia mengalami adanya penurunan fungsi tubuh yang dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh terutama pada bagian otak dan bisa menyebabkan stroke. Hasil data Riset Kesehatan Dasar 2018 menjelaskan bahwa lansia 75 tahun keatas merupakan penderita stroke terbanyak yang didiagnosa oleh tenaga medis dan terendah diderita pada kelompok usia 15-24 tahun. Penyakit lain yang dapat menyebabkan stroke adalah hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus dan obesitas. Fisioterapi merupakan salah satu upaya pengobatan non farmakologi yang mampu dilakukan pada penderita stroke dan mampu meningkatkan kualitas hidup lansia seperti memelihara, mengembalikan, dan memulihkan fungsi anggota gerak tubuh. usaha promotive dan preventif dilakukan pada warga Desa Sumber RW 16 Surakarta, pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembagian screening pre test mengenai pengetahuan umum warga mengenai penyakit stroke kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan tentang penyakit stroke, senam dan terakhir adalah evaluasi serta dilakukan kembali screening post test untuk menilai pengetahuan warga desa terkait tentang pengetahuan tentang penyakit stroke dan dihasilkan adanya peningkatan pengetahuan pada peserta.

Kata kunci : lansia, senam, stroke, promotive, preventif

PENDAHULUAN

Berdasarkan data dari WHO (World Health Organization) jumlah populasi lansia yang berada di kawasan Asia Tenggara berjumlah kurang lebih 142 Juta jiwa atau sekitar 8% dari jumlah total semua penduduk di Asia Tenggara. Pada tahun 2050 diprediksi akan ada peningkatan populasi lansia 3 kali lipat dari tahun 2021. Negara Indonesia sendiri diperkirakan memiliki kurang lebih lansia berjumlah 80 Juta jiwa pada tahun 2022. (Kemenkes RI, 2021). Lansia merupakan kondisi dimana seseorang telah mengalami penurunan kemampuan fungsi

tubuh beserta organ dalam akibat dari bertambahnya usia (Marlita et al., 2017). Penurunan fungsi tubuh dapat menyebabkan gangguan fungsi tubuh terutama pada bagian otak dan bisa menyebabkan stroke.

Stroke merupakan gangguan yang disebabkan oleh penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah yang menuju ke otak sehingga dapat menyebabkan pendarahan otak (Hanum et al., 2017). Hasil data Riset Kesehatan Dasar 2018 menjelaskan bahwa lansia 75 tahun keatas merupakan penderita stroke terbanyak yang didiagnosa oleh tenaga medis dan terendah diderita pada kelompok usia 15-24 tahun. Penyakit lain yang dapat menyebabkan stroke adalah hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus dan obesitas (Hutagalung et al., 2019).

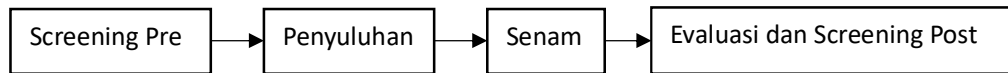
Fisioterapi merupakan salah satu upaya pengobatan non farmakologi yang mampu dilakukan pada penderita stroke dan mampu meningkatkan kualitas hidup lansia seperti memelihara, mengembalikan, dan memulihkan fungsi anggota gerak tubuh. Faktor penting yang dapat mengurangi rasa sakit pada lansia adalah upaya promotive dan preventif. Pelayanan fisioterapi merupakan salah satu pelayanan kesehatan yang bergerak dibidang promotive, preventif, kuratif dan rehabilitative untuk mengurangi gangguan fungsi dan gerak serta memelihara dan meningkatkan aktifitas fungsional dengan berpedoman pada kondisi penurunan, keterbatasan fungsional dan partisipasi dalam kehidupan sosial (Permenkes, 2015 dan Akademi Ilmu Pengetahuan Indonesia & Center for Indonesia's Strategic Development Initiatives 2022). Selain itu upaya yang juga dilakukan pemerintah dalam bentuk kepeduliannya terhadap Masyarakat lanjut usia adalah melalui program GERMAS (Gerakan Masyarakat Hidup Sehat). GERMAS ialah suatu kegiatan yang bertujuan untuk membiasakan Masyarakat semua usia terutama lansia dalam perilaku hidup sehat (Nur Arifatus Sholihah, 2022). Salah satu upaya yang dapat dilakukan dalam perilaku hidup sehat terhadap lansia yaitu dengan diadakannya olahraga seperti senam lansia. Dampak positif dari senam lansia sendiri yaitu dapat mengurangi tekanan darah tinggi, meningkatkan keseimbangan tubuh para lansia dan juga menjaga agar kesehatan jiwa dan raga tetap stabil (Kowel et al., 2016; Kusumawaty et al., 2023; Mare & Manungkalit, 2022; Noor Wijayanti & Khadijah, 2021; Manangkot et al., 2016; Widayanti et al., 2023)

Menurut hasil studi pendahuluan dan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan di wilayah Kelurahan Sumber RW 16 Surakarta, Jawa Tengah, didapatkan bahwa jumlah lansia yang berada di wilayah tersebut termasuk kedalam mayoritas, dan masyarakat didaerah tersebut kurang memiliki pemahaman terkait adanya kasus atau penyakit yang dapat menyerang lansia terutama stroke dan cara pencegahannya. Melihat hasil tersebut maka perlu

diadakannya penyuluhan terkait pengenalan kasus yang mungkin terjadi pada lansia dan cara pencegahannya menggunakan senam lansia.

METODE

Metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat kali ini adalah (1) pembagian screening pre (2) Penyuluhan (3) Senam lansia bersama warga (4) Evaluasi dan screening post



Gambar 1. Alur Kegiatan

Kegiatan tersebut dilakukan pada tanggal 24 September 2023 bertempat di Desa Sumber RW 16 Surakarta, Jawa Tengah. Melibatkan seluruh warga desa dengan dukungan dari perangkat desa serta beberapa tenaga kesehatan. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan pembagian screening pre test mengenai pengetahuan umum warga mengenai penyakit stroke kemudian dilanjutkan dengan penyuluhan tentang penyakit stroke, senam dan terakhir adalah evaluasi serta dilakukan kembali screening post test untuk menilai pengetahuan warga desa terkait tentang pengetahuan tentang penyakit stroke.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan 24 September 2023 mendapatkan hasil yang cukup baik, terutama dari warga desa dan beberapa perangkat desa. Warga desa sangat antusias ketika melaksanakan senam.



Gambar 2. Pelaksanaan Senam

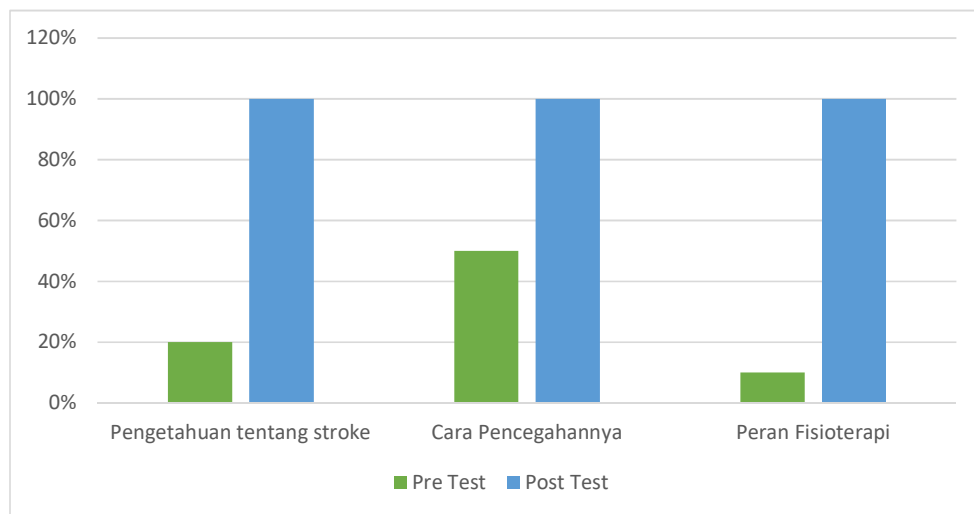
Pada gambar 2 dilakukan kegiatan senam yang dilaksanakan pada pukul 07.00 WIB – 07.30 WIB. Usia rata – rata warga desa yang mengikuti kegiatan senam ini bersikar antara 40 – 70 tahun, tetapi ada juga anak muda yang mengikuti kegiatan senam tersebut. Kemudian

setelah pelaksanaan kegiatan senam diadakan kegiatan evaluasi untuk mengetahui pengetahuan warga terkait tentang penyakit stroke pada gambar 3.



Gambar 3. Evaluasi dan Screening

Berdasarkan hasil screening pre dan post pada warga desa Sumber RW 16 Surakarta tentang penyakit stroke didapatkan data sebagai berikut :



Pengetahuan warga Desa Sumber RW 16 Surakarta terkait tentang penyakit stroke, cara pencegahannya dan peran Fisioterapi mengalami peningkatan yang sangat baik setelah diberikan penyuluhan dan evaluasi. Pemberian senam lansia juga mampu memengaruhi pola perubahan sikap, nafsu makan, dan meningkatkan kesehatan jiwa. Serta dapat meningkatkan perubahan kesehatan fisik (Kowel et al., 2016). Senam lansia juga mampu meningkatkan keseimbangan pada tubuh lansia (Manangkot et al., 2016). Kegiatan senam lansia ini juga mampu menurunkan resiko tekanan darah tinggi jika dilakukan secara rutin dan terarah (Wahyuni et al., 2017).

KESIMPULAN

Berdasarkan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan didapatkan kesimpulan yaitu masyarakat di Desa Sumber RW 16 Surakarta sangat terbantu dengan diberikannya beberapa kegiatan antara lain penyuluhan tentang penyakit stroke serta cara pencegahannya. Kemudian dari senam lansia yang dilakukan juga membuat warga desa menjadi lebih sehat dan bugar dalam hal jiwa maupun raganya. Warga desa menjadi lebih tau tentang peran Fisioterapi terhadap masyarakat terutama kepada penderita stroke dan warga menjadi lebih waspada terhadap dampak penyakit stroke.

DAFTAR PUSTAKA

- Hanum, P., Lubis, R., Kesehatan Masyarakat USU, M., & Pengajar Ilmu Kesehatan Masyarakat USU, S. (2017). *HUBUNGAN KARAKTERISTIK DAN DUKUNGAN KELUARGA LANSIA DENGAN KEJADIAN STROKE PADA LANSIA HIPERTENSI DI RUMAH SAKIT UMUM PUSAT HAJI ADAM MALIK MEDAN* (Vol. 3, Issue 1).
- Kowel, R., Wungouw, H. I. S., & Doda, V. D. (2016). Pengaruh senam lansia terhadap derajat depresi pada lansia di panti werda. In *Jurnal e-Biomedik (eBm)* (Vol. 4, Issue 1).
- Kusumawaty, J., Supriadi, D., Nurapandi, A., Marliany, H., Lismayanti, L., Sukmawati, I., Muhammadiyah Ciamis, Stik., & Barat, J. (2023). PENINGKATAN KEMANDIRIAN LANSIA DENGAN SENAM LANSIA DI PANTI WERDHA WELAS ASIH SINGAPARNA TASIKMALAYA. *BERNAS: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 160–164. <https://doi.org/10.31949/jb.v4i1.3849>
- 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>
- Marlita, L., Saputra, R., & Yamin, M. (2017). *FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI TINGKAT KEMANDIRIAN LANSIA DALAM MELAKUKAN ACTIVITY DAILY LIVING (ADL) DI UPT PSTW KHUSNUL KHOTIMAH*.
- Noor Wijayanti, H., & Khadijah, S. (2021). *Pengaruh Senam Lansia terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Lansia*.
- Nur Arifatus Sholihah, A. R. H. , I. , S. A. , S. S. (2022). *Efektivitas Program Germas Dalam Peningkatan Status Kesehatan Masyarakat Melalui Sosialisasi Germas*.
- Meril Valentine Manangkot, I. W. S. I. M. S. W. (2016). *PENGARUH SENAM LANSIA TERHADAP KESEIMBANGAN TUBUH PADA LANSIA DI LINGKUNGAN DAJAN BINGIN SADING 1 Meril Valentine Manangkot, 1 Wayan Sukawana, 3 I Made Surata Witarsa*.
- Wahyuni, E. D., Pratiwi, I. N., & Fidyastria, K. (2017). *Anti-Stroke Exercise Decreases Blood Pressure in Elderly with Hypertension*. <http://dinkes.surabaya.go.id/portal/profil/dkk-dalam-angka/statistik-10->
- Widayanti, T., Rahayu, A., Surya, S., Yogyakarta, G., Ringroad, J., Blado, S., Perjuangan, J. M., & Lor, B. (2023). *PEMANFAATAN VIDEO SENAM SEBAGAI MEDIA PENCEGAHAN STROKE PADA LANSIA*. <http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPM>