

**PELAKSANAAN SENAM ANTI STROKE PADA LANSIA DI
POSYANDU LANSIA RT 12 KELURAHAN SUKODADI
KECAMATAN SUKARAME PALEMBANG**

¹Sutrisari Sabrina Nainggolan,

¹Program Studi Pendidikan Profesi Ners, STIK Bina Husada

Email : sutrisarisabrinanainggolan@gmail.com

²Yofa Anggriani Utama

²Program Studi Keperawatan, STIK Bina Husada

Email: yofaanggraini@gmail.com

ABSTRAK

Studi pendahuluan yang dilakukan bahwa lansia penderita hipertensi di Posyandu Lansia RT 12 Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarame Palembang ditemukan sebanyak 21 penderita, dan mereka mengungkapkan ingin mengetahui tentang tindakan yang dapat dilakukan supaya tidak terkena stroke. Ada 10 pasien hipertensi di RT 12 yang mengatakan pernah dirawat di RS karena hipertensi sampai terserang stroke ringan. Penderita hipertensi yang mempunyai tekanan darah > 170 mmHg mengungkapkan bahwa pasien melakukan diet dengan cara mengurangi garam. Oleh sebab itu, pengabdian ini bertujuan untuk mencegah risiko terjadinya stroke. Metode pengabdian yang dilakukan antara lain penjelasan mengenai senam anti stroke terlebih dahulu. Setelah itu, pengabdian mendemonstrasikan gerakan senam anti stroke di depan para lansia. Evaluasi yang didapatkan yaitu antusiasme para lansia penderita hipertensi dalam mengikuti kegiatan penyuluhan dan praktek gerakan senam anti stroke. Para lansia mampu menjawab dengan benar dari setiap pertanyaan yang diberikan oleh pengabdian. Selain itu, lansia mampu mendemonstrasikan dengan benar senam anti stroke. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan sentuhan pengetahuan terkait dengan penyakit yang diderita oleh mereka sehingga mereka mampu mencegah komplikasi hipertensi.

Kata kunci : *penyuluhan, senam, stroke*

ABSTRACT

A preliminary study conducted that there were 21 patients with hypertension at the Posyandu Lansia RT 12, Sukodadi Sub-district, Sukarame Palembang District, and they expressed that they wanted to know about the actions that could be taken to prevent stroke. There were 10 hypertensive patients in RT 12 who said they had been hospitalized for hypertension until they had a mild stroke. Hypertensive patients who have blood pressure > 170 mmHg reveal that the patient does a diet by reducing salt. Therefore, this service aims to prevent the risk of stroke. The method of service carried out includes an explanation of anti-stroke exercise first. After that, the servant demonstrated the anti-stroke exercise in front of the elderly. The evaluation obtained was the enthusiasm of the elderly with hypertension in participating in counseling activities and the practice of anti-stroke gymnastics. The elderly were able to correctly answer every question given by the service. In addition, the elderly are able to properly demonstrate anti-stroke exercise. This activity is expected can provide a touch of knowledge related to the diseases suffered by them so that they are able to prevent complications of hypertension.

Keywords: *education, exercise, stroke*

1. PENDAHULUAN

Seiring bertambahnya usia, seseorang akan mengalami transisi pada tubuh dan psikisnya. Bertambahnya umur menyebabkan perubahan struktur tubuh, fungsi tubuh, dan reaksi tubuh. Oleh karena itu, tubuh rentan terhadap penyakit, kemudian tubuh tidak mampu untuk mempertahankan konsentrasi zat dalam tubuh terhadap stres (Hafdia et al., 2018).

WHO (*World Stroke Organization*) menyampaikan bahwa pada tiap tahun ditemukan 13,7 juta kasus baru stroke, dan 5,5 juta kematian yang disebabkan karena penyakit stroke. Kira-kira 87% kematian dan penyandang disabilitas yang disebabkan karena stroke terjadi pada negara yang memiliki pendapatan rendah dan menengah (Kemenkes RI, 2018).

Adapun penyebab stroke dikarenakan seseorang mengalami penyakit tidak menular salah satunya adalah hipertensi dimana penyakit ini menjadi ancaman kesehatan masyarakat. Seseorang dikatakan menderita hipertensi setelah diukur tekanan darahnya oleh dokter/perawat. Hipertensi ini memiliki hubungan signifikan dengan beberapa faktor diantaranya usia, jenis kelamin, jenjang pendidikan, jenis pekerjaan, tempat tinggal, merokok, konsumsi alkohol, konsumsi sayuran dan buah, konsumsi kafein, serta aktivitas sehari-hari (Kemenkes RI, 2019).

Tindakan yang dilakukan untuk mencegah komplikasi hipertensi adalah senam anti stroke. Salah satu keunggulan dari senam ini adalah dapat dilakukan dengan mudah oleh lansia dan gerakan senam ini sangat

sederhana sehingga lansia dapat mengingatnya (Tul'Aini et al., 2014).

Gerakan senam anti stroke ini dilakukan dengan kekuatan sedang menepak bagian ekstremitas, pundak, tulang belakang, dan perut. Sebelum melakukan gerakan, lansia melakukan pemanasan terlebih dahulu dan ditutup dengan pendinginan (Fidyastria, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Melati et al. (2021) ditemukan ada pengaruh senam anti stroke terhadap penurunan tekanan darah. Senam anti stroke dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis yang menyekresi neurotransmitter asetilkolin (Ach) sehingga melepaskan nitrat oksida pada sel endotel. Hal ini akan menurunkan kekakuan arteri.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Sumarni et al. (2021). Senam anti stroke dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi ringan dimana nilai p adalah 0,000. Terjadi penurunan tekanan sistolik dikarenakan Nitric Oxide (NO) dilepaskan, terjadi degradasi kekakuan arteri dan sensibilitas baroreseptor meningkat sehingga menurunkan aktivitas simpatis.

Berdasarkan studi pendahuluan pada lansia penderita hipertensi di RT 12 Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarame Palembang, mengatakan ingin mengetahui tentang tindakan yang dapat dilakukan supaya tidak terkena stroke. Ada 10 pasien hipertensi di RT 12 yang mengatakan pernah dirawat di RS karena hipertensi sampai terserang stroke ringan. Penderita hipertensi yang mempunyai tekanan darah > 170 mmHg mengungkapkan bahwa pasien melakukan diet dengan cara mengurangi garam. Pada RT 12 Kelurahan Sukodadi ini memiliki

Posyandu Lansia. Hasil wawancara dengan kader posyandu mengatakan semua lansia di RT 12 rutin berkunjung ke Posyandu Lansia. Kader Posyandu mengatakan ada program yang dilaksanakan oleh Posyandu Lansia antara lain kegiatan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan, pengukuran IMT, penyuluhan kesehatan, pemeriksaan status mental, dan pemeriksaan aktivitas fisik sehari-hari.

Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah tersebut maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian masyarakat kepada lansia penderita hipertensi dengan mengajarkan senam anti stroke sebagai salah satu tindakan dalam mencegah komplikasi hipertensi. Selain itu, diharapkan dengan adanya kegiatan ini maka kader kesehatan setempat dapat menjadwalkan pelaksanaan senam anti stroke ini sehingga lansia penderita hipertensi dapat melakukan pencegahan komplikasi hipertensi.

2. METODE PELAKSANAAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini melalui tiga tahapan. Tahapan pertama adalah melakukan studi pendahuluan yang dilakukan untuk mengkaji masalah di lapangan melalui diskusi dengan petugas posyandu lansia. Tahapan kedua adalah tahapan pelaksanaan kegiatan. Adapun kegiatan tersebut diikuti oleh 21 lansia. Kegiatan ini dilaksanakan selama 50 menit, diawali dengan penjelasan mengenai senam anti stroke, kemudian mendemonstrasikan gerakan senam anti stroke di depan para lansia. Tahapan yang terakhir adalah tahapan evaluasi. Di tahapan ini evaluasi dilakukan untuk mengetahui pemahaman dan kemampuan lansia untuk

mendemonstrasikan senam anti stroke. Tim dalam pengabdian masyarakat ini adalah dosen Prodi Pendidikan Profesi Ners dengan beberapa mahasiswa yang juga diikuti oleh para kader kesehatan di posyandu lansia RT.12 Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarame Palembang.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berjalan dengan lancar karena pengabdian sebelumnya telah melakukan koordinasi terlebih dahulu dengan kader Posyandu Lansia sehingga lansia penderita hipertensi ikut berpartisipasi. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilaksanakan tanggal 06 Desember 2021 di Posyandu Lansia RT.12 Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarame Palembang. Kegiatan diawali dengan penjelasan mengenai senam anti stroke terlebih dahulu. Para peserta tertarik dengan informasi yang diberikan oleh pengabdian melalui penyuluhan mengenai salah satu cara mencegah komplikasi hipertensi dengan melakukan senam anti stroke. Setelah itu, pengabdian mendemonstrasikan gerakan senam anti stroke di depan para lansia. Para kader posyandu lansia pun mengikuti kegiatan gerakan senam anti stroke ini.



Gambar 1. Penyuluhan Kesehatan Tentang Senam Anti Stroke



Gambar 2. Demonstrasi Senam Anti Stroke



Gambar 3. Para Lansia dan Kader mengikuti Senam Anti Stroke

Tahapan evaluasi didapatkan antusiasme lansia selama kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang terlihat dari pertanyaan yang diajukan oleh peserta selama diskusi berlangsung. Kemudian lansia

mampu menjawab dengan benar setiap pertanyaan yang diajukan oleh pengabdian. Selain itu lansia juga mampu mempraktekkan dengan benar gerakan senam anti stroke.



Gambar 4. Lansia menjawab dengan benar pertanyaan yang diberikan oleh pengabdian



Gambar 5. Lansia mempraktekkan gerakan senam anti stroke

Senam anti stroke yang dilakukan di Posyandu Lansia RT.12 Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarame Palembang, diikuti oleh 21 lansia penderita hipertensi beserta kader kesehatan. Gerakan senam anti stroke ini dilakukan pengabdian mulai dari gerakan menepuk seluruh ekstremitas, bahu, pinggang belakang, dan perut.

Hal yang sama juga diungkapkan oleh Fidyastria (2017) bahwa gerakan senam anti stroke ini dilakukan dengan kekuatan sedang menepak bagian ekstremitas, pundak, tulang

belakang, dan perut. Sebelum melakukan gerakan, lansia melakukan pemanasan terlebih dahulu dan ditutup dengan pendinginan.

Pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan melalui pemberian informasi mengenai senam anti stroke melalui komunikasi dua arah dapat menambah informasi kepada para lansia sehingga lansia memiliki kemauan untuk melakukannya (Nurmala et al., 2018). Stroke disebabkan karena seseorang mengalami penyakit tidak menular

salah satunya adalah hipertensi dimana penyakit ini memiliki faktor risiko, diantaranya usia, gender, jenjang pendidikan, jenjang pekerjaan, tempat tinggal, merokok, konsumsi alkohol/sayur/buah, konsumsi kafein, dan aktifitas fisik (Kemenkes RI, 2019).

Penelitian yang dilakukan oleh Melati et al. (2021) ditemukan ada pengaruh senam anti stroke terhadap penurunan tekanan darah. Senam anti stroke dapat meningkatkan aktivitas parasimpatis yang menyekresi neurotransmitter asetilkolin (Ach) sehingga melepaskan nitrat oksida pada sel endotel. Hal ini akan menurunkan kekakuan arteri.

Kesimpulan dan Saran

Kegiatan ini memberikan manfaat tersendiri bagi masyarakat yaitu pengetahuan para lansia mengenai cara mencegah stroke dengan melakukan senam anti stroke. Melalui pengabdian kepada masyarakat ini, diharapkan dapat terpenuhinya pelaksanaan tridharma perguruan tinggi, informasi kesehatan sangat dinantikan oleh mereka yang membutuhkan sentuhan pengetahuan terkait dengan penyakit yang diderita oleh mereka sehingga mereka mampu melakukan upaya pencegahan terhadap komplikasi hipertensi.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bina Husada yang telah membantu dalam proses administratif kegiatan pengabdian ini.

Referensi

Fidyastria, K. (2017). *Pengaruh Senam Anti Stroke Terhadap*

Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Dengan Hipertensi Di UPTD Griya Wreda Surabaya.

Hafdia, A., Arman, Alwi, M., & A Asrina. (2018). *Analisis Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke di RSUD Kabupaten Polewali Mandar.* Sinergitas Multidisiplin Ilmu Pengetahuan dan Teknologi, 1(April), 111–118.

Kemenkes RI. (2018). *Stroke Dont Be The One* (p. 10).

Kemenkes RI. (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap.* Kementerian Kesehatan RI, 1–5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/resources/download/pusdatin/info-datin/infodatin-hipertensi-si-pembunuh-senyap.pdf>

Melati, M., Utomo, W., & Agrina, A. (2021). *Pengaruh Senam Anti Stroke Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi.* Jurnal Ners Indonesia, 11(2), 206. <https://doi.org/10.31258/jni.11.2.206-214>

Nurmala, I., Rahman, F., Nugroho, A., Erlyani, N., & Laily, N. (2018). *Promosi Kesehatan.* Airlangga University Press.

Sumarni, E., Mamlukah, M., Suparman, R., Ropii, A., Lukman, M., Jamaludin, J., & Sudrajat, C. (2021). *Analisis Pengaruh Terapi Senam Anti Stroke Sebagai Upaya Non Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi Ringan.* Journal of Public Health Innovation, 1(2), 133–141. <https://doi.org/10.34305/jphi.v1i2.300>

Tul'Aini, N., Arneliwati, & Dewi, Y.

I. (2014). *Efektivitas Kombinasi Terapi Kukusan Labu Siam dan Snam Anti Stroke Terhadap Penurunan Tekana Darah Pada Pasien dengan Hipertensi*. Jurnal Online Mahasiswa Perpustakaan Fakultas Keperawatan, 1, 1–9.