

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Pendidikan Kesehatan Dan Implementasi Manajemen Pencegahan Stroke Dengan Pergerakan Senam Anti Stroke

Maria Kurnyata Rante Kada¹, Rusnita², Andi Nursiah³, Yenny Sima⁴, Madepan Mulia⁵, Rizki Andita Noviar⁶, Ferdinandus Suban Hoda⁷

¹Program Studi Profesi Ners, STIKes Panakukang Makassar

²Program Studi Kesehatan Masyarakat, UPRI Makassar

³Program Studi Kesehatan Masyarakat, Universitas Muslim Indonesia

⁴Program Studi Keperawatan, STIKes Amanah Makassar

⁵Program Studi Keperawatan, Poltekkes Kemenkes Tanjung Karang

⁶Program Studi Keperawatan, STIKes Husada Jombang

⁷Program Studi Keperawatan, STIKes Maranatha Kupang

ABSTRACT

Stroke is a condition in which rapidly developing clinical signs are found in the form of focal and global neurological deficits, which can worsen and last for 24 hours or more and/or can cause death, without any other clear cause other than vascular. Lifestyle and socio-economic are suspected as one of the biggest factors causing stroke. The purpose of this community service activity is to improve community knowledge and skills about stroke prevention management. Activity method with. The results of the Community Service showed that participants were very enthusiastic during the Community Service activity and in addition, participants were also able to practice anti-stroke gymnastics movements correctly from start to finish. The conclusion is that this activity provides something positive for the community related to knowledge about how to prevent stroke with the Community Service Team hoping that anti-stroke gymnastics can be continued by the community at any time and anywhere.

Keywords: Health Education, Implementation, Stroke Prevention Management, Movement, Anti-Stroke Gymnastics.

ABSTRAK

Stroke adalah suatu keadaan dimana ditemukan tanda-tanda klinis yang berkembang cepat berupa defisit neurologik fokal dan global, yang dapat memberat dan berlangsung lama selama 24 jam atau lebih dan atau dapat menyebabkan kematian, tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vascular. Gaya hidup dan sosial ekonomi di duga sebagai salah satu faktor terbesar yang menyebabkan terjadinya stroke. Tujuan dari kegiatan pengabdian ini untuk

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang manajemen pencegahan stroke. Metode kegiatan dengan. Hasil PkM didapatkan bahwa peserta sangat antusias selama kegiatan PkM dan selain itu peserta juga mampu mempraktekkan dengan benar gerakan senam anti stroke dari awal sampai akhir. Kesimpulan bahwa Kegiatan ini memberikan hal yang positif bagi masyarakat terkait dengan pengetahuan tentang cara mencegah stroke dengan TIM PkM berharap senam anti stroke dapat dilanjutkan oleh masyarakat setiap saat dan dimanapun.

Kata Kunci: Pendidikan Kesehatan, Implementasi, Manajemen Pencegahan Stroke, Pergerakan, Senam Anti Stroke

*Korespondensi: Maria Kurnyata Rante Kada
*Email : maria.rantekada@gmail.com

I. PENDAHULUAN

Stroke merupakan kegawatdaruratan neurologi yang mendadak (akut) karena oklusi atau hipoperfusi pada pembuluh darah otak, sehingga jika tidak segera diatasi maka akan terjadi kematian sel dalam beberapa menit, kemudian akan menimbulkan defisit neurologis dan menyebabkan kecacatan atau kematian (Misbach, 2011).

Sedangkan menurut Irfan (2010) stroke adalah gangguan fungsi saraf yang disebabkan oleh gangguan aliran darah dalam otak yang dapat timbul secara mendadak dalam beberapa detik atau secara cepat dalam beberapa jam dengan gejala atau tanda-tanda sesuai dengan daerah yang terganggu.

Definisi menurut WHO, Stroke adalah suatu keadaan dimana ditemukan tanda-tanda klinis yang berkembang cepat berupa defisit neurologik fokal dan global, yang dapat memberat dan berlangsung lama selama 24 jam atau lebih dan atau dapat menyebabkan kematian, tanpa adanya penyebab lain yang jelas selain vascular.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

Menurut Padila (2015) istilah stroke lebih dikenal daripada Cerebro Vaskuler Accident (CVA), kelainan ini terjadi pada organ otak. Lebih tepatnya adalah gangguan pembuluh darah otak. Berupa penurunan kualitas pembuluh darah otak yang menyebabkan angka kematian yang tinggi. Kejadian sebagian besar dialami oleh kaum laki-laki dan usianya umumnya diatas 55 tahun. Stroke iskemik/stroke non hemoragik biasanya juga dikenal sebagai infark serebral karena penyumbatan arteri. Sekitar 80 persen dari stroke adalah iskemik, karena gangguan pasokan darah. Biasanya disebabkan oleh penyumbatan pembuluh darah (arteri) di otak. Jika arteri tersumbat, sel-sel otak tidak bisa mendapatkan oksigen dan nutrisi dan akhirnya akan berhenti bekerja. Jika arteri tetap tersumbat lebih dari beberapa menit, sel-sel otak mungkin mati (Silva, dkk. 2014).

Pada stroke non hemoragik (iskemik), gejala utamanya adalah timbulnya defisit neurologist, secara mendadak/subakut, di dahului gejala prodromal, terjadinya pada waktu istirahat atau bangun pagi dan biasanya kesadaran tidak menurun, kecuali bila embolus cukup besar, biasanya terjadi pada usia > 50 tahun. Menurut WHO dalam International Statistic Dessification Of Disease And Realeded Health Problem 10th revitoan, stroke hemoragik dibagi atas Pendarahan Intra Serebral (PIS) dan Pendarahan Subaraknoid (PSA) (Rendi, Margareth, 2015).

Manifestasi klinis stroke akut dapat berupa kelumpuhan wajah atau anggota badan (hemiparesis yang timbul mendadak), gangguan sensabilitas pada satu atau lebih anggota badan (gangguan hemiparesik), perubahan mendadak status mental (konfusi, delirium, letargi, stupor, atau koma), afasia (bicara tidak lancar, kurangnya ucapan, atau kesulitan memahami ucapan), disartria (bicara pelo/cadel), gangguan penglihatan (hemianopia/monokuler, atau diplopia), ataksia (trunkal/anggota badan), vertigo, mual dan muntah, atau nyeri kepala (Rendi, Margareth, 2015).

ROM (Range Of Motion) merupakan latihan fisik menggerakkan anggota badan dan anggota gerak secara teratur baik dibantu maupun secara mandiri yang berguna untuk melatih otot-otot yang mengalami kekakuan. Latihan aktif dan pasif ROM merupakan suatu kebutuhan manusia untuk melakukan pergerakan dimana pergerakan tersebut dilakukan secara bebas. latihan aktif dan pasif ROM dapat dilakukan kapan saja dimana keadaan fisik tidak aktif dan

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

disesuaikan dengan keadaan pasien (Yanti, 2018). Range Of Motion (ROM) adalah suatu teknik dasar yang digunakan untuk menilai gerakan dan untuk gerakan awal ke dalam suatu program intervensi terapeutik. Gerakan dapat dilihat sebagai tulang yang digerakkan oleh otot atau pun gaya eksternal lain dalam ruang geraknya melalui persendian. Bila terjadi gerakan, maka seluruh struktur yang terdapat pada persendian tersebut akan terpengaruh, yaitu: otot, permukaan sendi, kapsul sendi, fasia, pembuluh darah dan saraf. Range Of motion (ROM) diukur dalam rentang gerak aktif (AROM) dan rentang gerak pasif (PROM). AROM didefinisikan sebagai rentang gerak ketika seseorang menggunakan kekuatan otot untuk mempengaruhi gerakan pada sendi. Sementara PROM adalah rentang gerak yang dicapai ketika pemeriksa menerapkan kekuatan eksternal ke anggota tubuh seseorang. Perbedaan antara AROM dan pengukuran PROM menunjukkan perlekatan tendon, kelemahan (kekuatan menurun relatif terhadap jaringan artikular yang ketat), keterlibatan saraf, atau nyeri (Chaniago, 2019).

II. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan yang dilakukan adalah pendidikan kesehatan dan implementasi manajemen pencegahan stroke dengan pergerakan senam anti stroke bagi masyarakat di Ujung Pandang Baru.

Tahapan kegiatan yang akan dilakukan TIM PkM adalah :

1) Sosialisasi kegiatan

Melakukan survey lapangan, berkoordinasi dengan pihak Kelurahan dan masyarakat. Kegiatan ini dilakukan selama 1 hari, menyiapkan materi, media, alat sarana dan prasarana edukasi kesehatan dan pelaksanaan kegiatan senam anti stroke, menyepakati jadwal kegiatan, mengidentifikasi media massa yang akan digunakan untuk publikasi.

2) Implementasi kegiatan

Memberikan edukasi kepada masyarakat tentang pendidikan kesehatan dan implementasi manajemen pencegahan stroke dengan pergerakan senam anti stroke bagi masyarakat.

3) Evaluasi kegiatan

Melakukan penilaian terhadap penambahan pengetahuan warga dengan Diskusi yang dilanjutkan dengan Tanya jawab.

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan PkM ini berjalan dengan baik sesuai dengan harapan TIM PkM dan petugas Kesehatan yang berada di wilayah Kerja Puskesmas Ujung Panda Baru. Kegiatan PkM ini telah dilaksanakan tanggal 11 September 2024. Para peserta sangat senang dengan adanya kegiatan ini, dengan informasi yang diberikan oleh TIM PkM yang bekerjasama dengan TIM tenaga kesehatan lainnya. Dengan materi penjelasan cara mencegah komplikasi hipertensi dan stroke dengan melakukan senam anti stroke dilanjutkan dengan demonstrasi gerakan senam anti stroke.

Penilaian TIM PkM, didapatkan antusiasme peserta selama kegiatan PkM dan selain itu peserta juga mampu mempraktekkan dengan benar gerakan senam anti stroke dari awal sampai akhir. Senam anti stroke yang dilakukan di AULA kantor kelurahan yang di ikuti oleh 29 peserta bersama TIM PkM dan kader kesehatan.

Gerakan senam anti stroke ini dilakukan oleh TIM bahwa gerakan senam anti stroke ini dilakukan dengan kekuatan sedang menapak bagian ekstremitas, pundak, tulang belakang, dan perut. Sebelum melakukan gerakan, peserta melakukan pemanasan terlebih dahulu dan ditutup dengan pendinginan. PkM yang dilakukan melalui pemberian informasi mengenai senam anti stroke melalui komunikasi dua arah dapat menambah informasi kepada masyarakat, sehingga peserta yang hadir memiliki kemauan untuk melakukannya (Nurmala et al., 2018).

Beban kesehatan masyarakat akibat stroke diperkirakan akan meningkat selama beberapa dekade mendatang karena transisi demografis populasi, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia (Donkor, 2018). Hasil penelitian di Indonesia pada tahun 2014 memperkirakan penduduk Indonesia di atas usia 40 tahun diproyeksikan meningkat sebesar 34,4% dari 73,4 juta menjadi 98,7 juta pada 2020. Pada tahun 2020 jumlah prevalensi hipertensi sebagai faktor risiko stroke diperkirakan akan meningkat sebesar 6,8%, sedangkan prevalensi stroke diperkirakan akan meningkat sebesar 20%.

IV. KESIMPULAN

Penyakit stroke menimbulkan beban pada mortalitas yang tinggi dan morbiditas yang tinggi juga menyebabkan hingga 50% dari orang yang selamat menjadi cacat kronis sehingga Stroke perlu diperhatikan bagi kesehatan masyarakat dengan konsekuensi ekonomi dan sosial

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

yang serius.

Kegiatan ini memberikan hal yang positif bagi masyarakat terkait dengan pengetahuan tentang cara mencegah stroke dengan TIM PkM berharap senam anti stroke dapat dilanjutkan oleh masyarakat setiap saat dan dimanapun.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada:

- a) Bapak Kepala Kelurahan Rappocini yang telah memfasilitasi sarana dan prasarana sehingga TIM PkM sangat terbantuan dalam pelaksanaan kegiatan PkM kondusif selama kegiatan berlangsung.
- b) Pimpinan Perguruan Tinggi dan Ketua LPPM dalam mendukung pelaksanaan Tridarma Perguruan Tinggi.
- c) TIM PkM yang sangat kompak dalam pelaksanaan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat, sehingga kegiatan ini berjalan dengan baik sesuai harapan, semoga kedepannya bisa terlaksana kegiatan PkM.

DAFTAR PUSTAKA

1. Athiutama, A., & Trulianty, A. (2021). Karakteristik Dan Hubungannya Dengan Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Jiwa*, 3(1), 13–20. Retrieved from.
2. Budianto, P., Mirawati, D. K., Prabaningtyas, H. R., Putra, S. E., Muhammad, F., & Hafizhan, M. (2021). *Stroke Iskemik Akut Dasar Dan Klinis* (P. Budianto, ed.). Surakarta.
3. Ekawati, F. F. (2010). Upaya mencegah penyakit jantung dengan olahraga. *Pendidikan Dan Keperawatan Olahraga*, 3(1).
4. Finkelstein, Chay, dan Bhadpay, 2014. 'The economic burden of self-reported and undiagnosed cardiovascular diseases and diabetes on Indonesian households. - PubMed - NCBI'.
5. Firmansyah, F., Andayani, T.M., dan Pinzon, R.T., 2016. Analisis Biaya Penyakit Stroke Iskemik 6: 8.
6. Lingga, L. (2013). *All About Stroke*. Elex Media Komputindo.
7. Mulia, M., Hastutiningtyas, W. R., Betan, A. B., Abdullah, A., Aisyah, S., Ayu, N. M. S., Noviar, R. A., & Latif, S. A. (2024). The Incident of Depression In Post Stroke Patients In the Nervous Polyclinic Room of Daya General Hospital Makassar City, South Sulawesi. *International Journal of Health Sciences*, 2(3), 918–926. <https://doi.org/10.59585/ijhs.v2i3.436>
8. Nursiah, A., Idris, I., Srifitayani, N. R., Syahrir, S. S., Nurasbon, N., & Irdan, I. (2025). Page | 303

Sahabat Sosial

Jurnal Pengabdian Masyarakat

- Gizi Seimbang Sebagai Bentuk Melindungi Diri Dari Risiko Kejadian Beban Gizi Ganda Siswa Sdn 1 Benten Kec. Baranti Kab. Sidrap. Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan, 3(2), 264–272. <https://doi.org/10.59585/bajik.v3i2.573>
9. Rasyid, M. F. A. (2021). Pengaruh asupan kalsium terhadap indeks masa tubuh (IMT). *Jurnal Medika Utama*, 02(04), 1094–1097.
 10. 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.
 11. Sima, Y., Junaidin, J., Rasyid, D., Qasim, M., Aulia, R., Kurniawati, K., Serli, S., & Rante, A. (2023). Hubungan Pola Makan Terhadap Penyakit Asam Urat Pada Lansia. *Barongko: Jurnal Ilmu Kesehatan*, 1(2), 172–176. <https://doi.org/10.59585/bajik.v1i2.21>
 12. Tamim, M. H., & Nopiana, R. (2020). Senam Sehat dalam Meningkatkan Imun Tubuh pada Masa Pandemi Covid 19 di Desa Peringgasela Selatan. *Lentera Negeri*, 1(1), 32–36.