

## SOSIALISASI TENTANG PENYAKIT STROKE DAN RESIKO STROKE PADA LANSIA

Teki Mahasih<sup>1</sup>, Gina Fajrina<sup>2</sup>, Kusiyono<sup>3</sup>, Jaenudin<sup>4</sup>, Uun Kurniasih<sup>5</sup>, Dewi Sri Nur Susilawati<sup>6</sup>

<sup>1, 2, 3, 4, 5, 6</sup> Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Cirebon

E-mail: [arshaq.rafasya@gmail.com](mailto:arshaq.rafasya@gmail.com)

---

### Article History:

Received: September 29<sup>th</sup>, 2023

Revised: October 21<sup>st</sup>, 2023

Accepted: October 30<sup>th</sup>, 2023

**Keywords:** Socialization, Stroke Risk, Elderly

**Kata Kunci:** Sosialisasi, Resiko Stroke, Lansia

### Abstract:

*Stroke is a symptom of a deficit in the function of the nervous system which is caused by brain blood vessel disease and nothing else (WHO). WHO shows that every year there are 13.7 million new cases of stroke, and around 5.5 million deaths occur. due to stroke. Meanwhile, stroke cases increased to 14.9% in 2021. The number of people with disabilities is increasing, people with disabilities are more likely to be physically inactive, which can cause chronic diseases, namely stroke. The task of this service is to increase knowledge and improve functional movement abilities in stroke sufferers. The activity methods used include counseling, showing videos, practicing exercise therapy, discussions. After being given counseling, practicing exercise therapy, the elderly and their families understand about stroke and the risk of stroke as well as ways to improve movement ability and body function. So it is recommended for the elderly to apply exercise therapy at home for 15 minutes per day*

### Abstrak:

Stroke adalah gejala-gejala defisit fungsi susunan syaraf yang di akibatkan oleh penyakit pembuluh darah otak dan bukan yang lain dari itu (WHO).WHO menunjukkan bahwa setiap tahunnya ada 13,7 juta kasus baru stroke, dan sekitar 5,5 juta kematian terjadi akibat penyakit stroke.Sementara itu, kasus stroke meningkat menjadi 14,9% pada tahun 2021.umlah penyandang disabilitas semakin meningkat, orang dengan disabilitas lebih mungkin menjadi tidak aktif secara fisik, yang dapat menyebabkan penyakit kronis yaitu stroke, . Tugas pengabdian ini untuk dapat meningkatkan pengetahuan dan meningkatkan kemampuan gerak fungsi pada penderita stroke. Metode kegiatan yang digunakan dengan penyuluhan ,penayangan video, mempraktekkan terapi latihan, serta diskusi. Setelah dibeikan penyuluhan , praktek terapi latihan, lansia dan keluarga mengerti tentang penyakit stroke , resiko stoke dan cara untuk meingkatkan kemampuan gerak dan fungsi tubuh. Sehingga disarankan kepada lansia untuk menerapkan terapai Latihan di rumah selama 15 menit setiap hari

## **Pendahuluan**

Pada tahun 2050 jumlah penduduk lansia diperkirakan akan mencapai 2 milyar jiwa, dan sebanyak 80% dari lansia di dunia berada di negara dengan pendapatan rendah dan sedang. Peningkatan jumlah penduduk lansia tersebut lebih cepat pada masa kini dibandingkan pada tahun-tahun sebelumnya. Hal ini tentu saja mengubah gambaran sebelumnya ketika hanya negara maju saja yang menghadapi permasalahan lansia. Kini, hampir semua negara di dunia akan menghadapi tantangan yang sama untuk menjamin sistem kesehatan dan dukungan sosial mampu menghadapi perubahan komposisi penduduk tersebut (Kemenkes RI, 2021).

Pada lansia sejumlah perubahan kesehatan pada fisik, semakin terlihat sebagai akibat dari proses penuaan. Di antara perubahan-perubahan fisik yang paling rentan pada masa tua ini terlihat pada perubahan seperti rambut menjadi jarang dan beruban, kulit mengering dan mengerut, gigi hilang dan gusi menyusut, konfigurasi wajah berubah, tulang belakang menjadi bungkuk. Kekuatan dan ketangkasan fisik berkurang, tulang-tulang menjadi rapuh, mudah patah dan lambat untuk dapat diperbaiki kembali (Sumarni et al., 2021)

Usia lanjut merupakan salah satu faktor resiko seseorang terkena stroke. Edukasi kesehatan sangat diperlukan bagi lansia agar mereka dapat menerapkan gaya hidup sehat dan perilaku kesehatan yang baik untuk mencegah terjadinya penyakit stroke.

Stroke yang menyerang lanjut usia menyebabkan ketergantungan lanjut usia meningkat dan menyebabkan gangguan mobilitas fisik (Amelia et al., 2020).

Salah satunya masalah stroke di Indonesia menjadi semakin penting dan mendesak. Di Indonesia stroke menempati urutan ketiga setelah asma dan kanker. Kejadian stroke menurut American Heart Association (AHA) 2017 kejadian kematian karena stroke mencapai 23% dari jumlah penderita stroke. Rata-rata setiap 4 menit terjadi kematian yang diakibatkan stroke (Hizkia & Sitorus, 2022)

Penyakit stroke merupakan penyebab ketiga kecacatan di dunia akibat gangguan fungsi syaraf yang terjadi seperti gangguan penglihatan, bicara pelo, gangguan mobilitas, serta kelumpuhan pada wajah maupun ekstremitas. Kondisi seperti ini yang menyebabkan penderita stroke memiliki ketergantungan yang tinggi dalam melakukan aktivitas sehari-hari pada orang lain. Permasalahan ini tidak hanya berdampak terhadap status kesehatan tetapi akan mempengaruhi kualitas hidup penderita tersebut dan menambah beban ekonomi keluarga

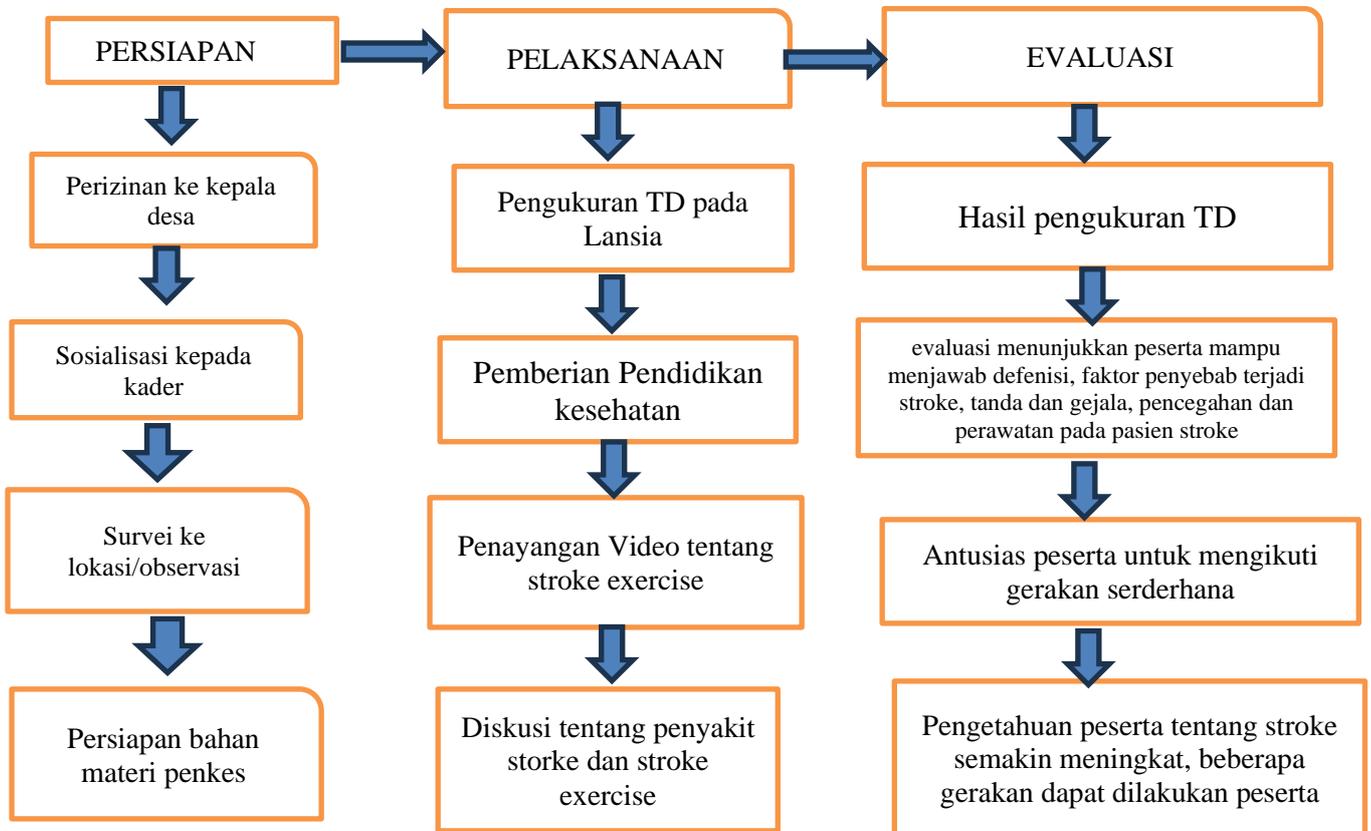
maupun negara.

Berdasarkan data yang berhasil dikumpulkan oleh Yayasan Stroke Indonesia (Yastroki), masalah stroke semakin penting dan mendesak karena kini jumlah penderita stroke lansia di Indonesia terbanyak dan menduduki urutan pertama di Asia. Jumlah yang disebabkan oleh stroke menduduki urutan kedua pada usia diatas 60 tahun dan urutan kelima pada usia 15-59 tahun. Berdasarkan data riset kesehatan dasar menunjukkan peningkatan jumlah penderita stroke menjadi 12,1 per 1.000 penduduk. Dan angka kematian stroke di Indonesia menjadi 21,1 persen (Risksdas, 2018)

Berdasarkan hal tersebut Pelayanan fisioterapi sangat berperan penting terhadap pasien stroke sesuai dengan tahapan kondisinya baik dalam masa perawatan di rumah sakit maupun masa pemulihan dengan tujuan untuk mencapai kemampuan fungsional secara optimal dan mandiri. Dengan adanya kegiatan di Masyarakat ini, kami team dosen Kesehatan STIKes Cirebon sesuai dengan bidang ilmu yang dimiliki berharap dapat menambah pengetahuan masyarakat terkait dengan apa itu stroke, faktor risiko dari stroke, tanda dan gejala stroke, cara mencegah stroke, serta penerapan latihan gerak sederhana Adapun daerah yang kami jadikan sebagai lahan untuk komunitas ini, yaitu Desa Megu Ciilik Kabupaten Cirebon dengan dasar karena di desa tersebut kesadaran masyarakat akan pengetahuan terkait dengan resiko stroke masih cukup rendah sehingga masih memerlukan informasi yang lebih banyak lagi.

## **Metode**

Kegiatan yang dilaksanakan dalam rangka pengabdian masyarakat dilakukan oleh team dosen STIKes Cirebon pada hari Rabu tanggal 9 Juni 2022 pukul 09.00 sampai dengan 12.30 WIB bertempat di Posyandu Bougenvile X Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon. Peserta kegiatan ini terdiri dari Lansia dan keluarga. Kegiatan ini dihadiri sekitar 35 lansia yang memiliki penyakit penyerta hipertensi dengan jenis kelamin laki dan Perempuan yang berusia 50 sampai 70 tahun, serta keluarga yang mendampingi lansia. Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini adalah dengan ceramah dan tindakan langsung berupa penanganan fisioterapi. Tim pengabdian yang akan dilakukan sebagai berikut: Metode pelaksanaan dalam pengabdian ini adalah dengan ceramah dan tindakan langsung berupa penanganan fisioterapi. Tim pengabdian yang akan dilakukan sebagai berikut:



## Hasil

Pengabdian kepada masyarakat dengan judul “Sosialisasi Penyakit Stroke dan Resiko Stroke pada Lansia di Desa Megu Cilik Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon” yang bertujuan untuk dapat mencegah para lansia dari kejadian stroke serta meningkatkan dukungan keluarga dalam meminimalakn kejadian stroke. Kegiatan ini dilakukan oleh tim dosen STIKes Cirebon pada hari Rabu tanggal 9 Juni 2022 pukul 09.00 sampai 12.30 WIB di Posyandu Bougenvile X Kecamatan Weru Kabupaten Cirebon. Peserta kegiatan ini terdiri dari Lansia dan keluarga Kegiatan ini dihadiri sekitar 35 lansia yang memiliki penyakit penyerta hipertensi dengan jenis kelamin laki dan Perempuan yang berusia 50 sampai 70 tahun, serta keluarga yang mendampingi lansia. Respon dari para Lansia dan keluarga dengan adanya kegiatan ini cukup baik sekali, hal ini di buktikan dengan adanya keikutsertaan untuk hadir pada saat sosialisasi berlangsung serta peran aktif para Lansia dan keluarga pada saat diskusi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan dengan memberikan informasi melalui kegiatan penyuluhan tentang pentingnya mencegah penyakit stroke dan pencegahan terjadinya stroke dan melakukan terapi latihan gerak sederhana

Diakhir pemberian materi dilakukan sesi diskusi. Kegiatan penyuluhan ini dapat berjalan dengan lancar. Hal ini disebabkan adanya faktor yang mendukung berjalannya kegiatan pengabdian.



Gambar 1: Penyuluhan kepada Salah Satu Lansia

Penyuluhan kesehatan adalah gabungan berbagai kegiatan dan kesempatan yang berlandaskan prinsip-prinsip belajar untuk mencapai suatu keadaan, dimana individu, keluarga, kelompok atau masyarakat secara keseluruhan ingin hidup sehat, tahu bagaimana caranya dan melakukan apa yang bisa dilakukan, secara perseorangan maupun secara kelompok dan meminta pertolongan (Notoatmodjo 2012).

Selain penyuluhan juga diberikan informasi dan penetapan terapi latihan untuk memaksimalkan kemampuan gerak dan fungsi tubuh.

Sesuai dengan teori bahwa terapi latihan diharapkan memberikan pengaruh fisiologis. Pengaruh terhadap otot yaitu menjaga fisiologis otot, meningkatkan temperatur otot, meningkatkan kontraksi dan kekuatan otot sehingga meningkatkan *muscle pump* yang menjadikan suplai oksigen dan nutrisi serta mengangkut sisa metabolisme lebih lancar. Pengaruh terhadap kardiovaskuler yaitu peningkatan volume darah berupa peningkatan tekanan darah dan denyut nadi, vasodilatasi arteri dan kapiler serta sirkulasi vena. Pengaruh terhadap respirasi yaitu mempengaruhi pusat pernapasan yang mengarah pada peningkatan frekuensi pernapasan akibat kebutuhan oksigen, dan peningkatan CO<sub>2</sub>max. Pengaruh terhadap sistem saraf yaitu meningkatkan produksi adrenalin dan memberikan stimulasi atau informasi pada otak dengan gerakan pola fungsional yang benar dan berulang dikarenakan dapat membantu proses neuroplastisitas (Losseff dan Thompson, 2004; Stokes dan Stack, 2011).

Salah satu tindakan fisioterapi pada pasien stroke yaitu terapi latihan atau *exercise therapy* yang merupakan salah satu intervensi atau tindakan fisioterapi yang memfokuskan pada latihan gerak atau kegiatan fisik baik secara aktif maupun pasif yang sistematis, direncanakan, terstruktur serta berulang dengan pola gerakan yang benar untuk tujuan tertentu yaitu memberikan informasi yang benar pada otak, mengembalikan fungsimuskuloskeletal ke normal akibat cedera atau penyakit, mencegah kerusakan fungsi, mencegah faktor resiko kesehatan, mengoptimalkan status kesehatan dan kebugaran serta meningkatkan kemampuan fungsional (Kisner dan Colby, 2012; van Duijnhoven., 2016).

## **Diskusi**

Berdasarkan hasil pembicaraan dalam persiapan dengan ketua dan pengurus kader posbindu Bougenvil Desa Megu Cilik Kabupaten Cirebon, maka disepakati untuk diadakan kegiatan PKM sosialisasi risiko dan pencegahan stroke pada lansia dengan cara melaksanakan pemutaran video penyuluhan dan mempraktekkan gerakan-gerakan latihan sederhana

Stroke disebabkan oleh empat faktor yakni fisik, mental, sosial, dan spiritual. Melalui pemberian informasi resiko stroke mengingatkan agar masyarakat menjaga pola makan dan pola hidup sehat dengan menerapkan Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (Germas) yakni melakukan aktivitas fisik, perbanyak makan buah dan sayuran. (Kemenkes RI, 2019)

Sejumlah faktor risiko dari segi fisik yang sebenarnya bisa dicegah ialah merokok,

kurang aktivitas fisik, pola makan buruk, konsumsi alkohol, kadar kolesterol tinggi, narkotika, obesitas, terapi pengganti hormon, hipertensi, gangguan irama jantung, penyakit jantung lainnya, diabetes, dan migrain.

Fisioterapi mempunyai peran dalam proses penyembuhan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional. Dengan adanya kegiatan komunitas ini, team dosen dan mahasiswa Fisioterapi STikes Cirebon berharap dapat menambah pengetahuan masyarakat terkait dengan apa itu stroke, faktor risiko dari stroke, tanda dan gejala stroke, cara mencegah stroke, serta edukasi untuk keluarga. Kegiatan pengabdian masyarakat berupa penyuluhan terkait stroke, pengisian form faktor risiko, pemeriksaan kesehatan umum seperti pemeriksaan tekanan darah, kolesterol, dan gula darah. Terkait proses yang dilakukan dengan memberikan waktu untuk berdiskusi/tanya jawab setelah selesai melakukan demonstrasi.

Melalui pemberian pendidikan kesehatan terhadap penderitanya stroke bertujuan agar bisa menambah pengetahuan dan mengubah kebiasaan lama yang tidak sehat serta mendapatkan gambaran tingkat pengetahuan

Hasil dari kegiatan ini terdapat peningkatan pengetahuan pada responden khususnya di komponen faktor risiko dimana pada pre-test sebesar 15% menjadi 70% yang menjawab benar. Ini menunjukkan bahwa penyuluhan yang telah kami berikan membantu masyarakat dalam peningkatan pengetahuan mengenai stroke sehingga diharapkan masyarakat terutama responden dapat mencegah diri dari serangan stroke dan risiko terkena stroke, serta 80% lansia dapat memparaktekkan gerakan gerak sederhana mulai dari kaki, tungkai, panggul, punggung, lengan dan leher atau kepala dengan urutan gerak normal dari posisi tidur, duduk, berdiri dan berjalan.

Pada saat kegiatan pengabdian masyarakat juga diperkenalkan sebuah alat sederhana kepada masyarakat untuk mengenali gejala stroke yaitu dengan menggunakan alat penilaian sederhana yaitu "SEGERA KE RS" (Kemenkes RI 2019)

- SEnyum tidak simetris,
- GERak separuh badan melemah secara tiba-tiba,
- bicaRA pelo atau terpatah-patah hingga tidak dapat bicara sama sekali,
- Kebas atau baal,
- Rabun, serta
- Sakit kepala hebat yang muncul secara tiba-tiba.

Sehingga jika ada salah satu tanda yang terjadi pada lansia maka keluarga dapat segera

membawa lansia ke tempat pelayanan kesehatan.

## **Kesimpulan**

Stroke merupakan penyakit yang sangat rentan dialami lansia. Pasien stroke kemungkinan akan mengalami kelumpuhan separo badan, sulit untuk berbicara dengan orang lain (*aphasia*), mulut mencong (*facial drop*), lengan dan kaki yang lemah, gangguan koordinasi tubuh, perubahan mental, gangguan emosional, gangguan komunikasi, serta kehilangan indera. Fisioterapi mempunyai peran dalam proses penyembuhan kapasitas fisik dan kemampuan fungsional. Perlunya peningkatan pengetahuan bagi masyarakat untuk upaya pencegahan terjadinya stroke. Kegiatan pengabdian masyarakat diharapkan dapat menjadi alat sosialisasi yang efektif serta penanganan dini terefektif yang dapat pula disebarkan secara langsung oleh masyarakat di lingkungan sekitarnya dengan demikian akan dicapai penurunan jumlah risiko stroke di Kabupaten Cirebon khususnya desa Megu Cilik Kabupaten Cirebon

Secara garis besar, terapi latihan akan memberikan pengaruh fisiologis dan terapeutik yang baik pada pasien stroke. Jumlah peserta yang mengikuti kegiatan sebanyak 35 orang lansia. Berdasarkan hasil evaluasi peserta merasa antusias mengikuti kegiatan dan setelah diberikan penyuluhan mayoritas peserta telah mengetahui definisi, penyebab, faktor resiko, serta pencegahan penyakit stroke. Diharapkan setelah pemberian edukasi kesehatan mengenai penyakit stroke, lansia dapat menerapkan perilaku gaya hidup sehat untuk mencegah terjadinya penyakit stroke.

## **Pengakuan/Acknowledgements**

Penulis mengucapkan terimakasih kepada STIKes Cirebon, dan masyarakat Desa Megu Cilik atas dukungan dan kerjasamanya sehingga kegiatan ini berjalan lancar.

## **Daftar Referensi**

Amelia, R., Abdullah, D., Sjaaf, F., & Purnama Dewi, N. (2020). Pelatihan Deteksi Dini Stroke “Metode Fast” Pada Lansia Di Nagari Jawijawi Kabupaten Solok Sumatera Barat. Seminar Nasional ADPI Mengabdikan Untuk Negeri, 1(1), 25– 32.

<https://doi.org/10.47841/adpi.v1i1.19>

- American Heart Association.(2012). Heart Disease and Stroke Statistic 2012 Update: A report From the American Heart Association. *Circulation Journal of the American Heart Association*. Diakses tanggal 15 September 2023 dari <http://circ.ahajournals>
- Kementrian Kesehatan Republik Indonesia . *Gambaran Kesehatan Lanjut Usia di Indonesia: Kemenkes RI*; 2013
- Kisner, C., Colby, L.A. (2012). *Therapeutic Exercise: Foundations and techniques* (6). Philadelphia: F.A. Davis Company
- National Stroke Association. (2021). *Stroke Prevention*. Diakses dari <https://www.stroke.org/en/about-stroke/stroke-prevention> pada 11 Agustus 2023
- Notoatmodjo, S., (2012). *Promosi Kesehatan Dan Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta Jakarta
- P2PTM. *Germas Cegah Stroke* [Internet]. 2017 [cited 2020 Feb 18]. Available from: <p://p2ptm.kemkes.go.id/dokumenptm/germas-cegah-stroke>
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) (2018). *Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018*.
- Roger, V.L., Go, A.S., Lloyd-Jones, D.M., Benjamin, E.J., Berry, J.D., Borden, W.B., et al. (2012). Executive summary: Heart disease and stroke statistics—2012 update: A report from the
- 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>