



## PELAKSANAAN SENAM MENCEGAH STROKE PADA LANSIA DIDESA RANDEGAN KECAMATAN DRIYOREJO KABUPATEN GRESIK

**Binarti Dwi Wahyuningsih**

UNIVERSITAS Bina Sehat PPNI Mojokerto

Artikel info	ABSTRAK
<p><b>Corresponding Author:</b></p> <p>Binarti Dwi Wahyuningsih <a href="mailto:binarti.dwiwahyuni@gmail.com">binarti.dwiwahyuni@gmail.com</a> Universitas Bina Sehat PPNI Mojokerto</p>	<p>Pencegahan yang dilakukan pada orang sehat atau kelompok berisiko seperti lansia yang belum terkena stroke untuk mencegah kemungkinan terjadinya Stroke yang bisa dilakukan : Peningkatan aktivitas fisik, Penyediaan pangan sehat &amp; percepatan perbaikan gizi, Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit .Peningkatan kualitas lingkungan, Peningkatan edukasi hidup sehat. Olahraga termasuk senam mencegah stroke untuk lansia bisa meningkatkan kesehatan pembuluh darah dan memperbaiki tekanan darah tinggi. Pemberian sosialisasi mengenai senam mencegah Stroke, Melaksanakan kegiatan senam untuk mencegah Stroke bersama para lansia dan Kelompok posyandu lansia di desa Randegansari. Sesudah senam dilakukan pengukuran kemampuan lansia terhadap senam mencegah stroke. Hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan, tindakan responden meningkat dengan presentase baik 17 (93%) responden dan presentase kurang sebanyak 3 (7%) responden. Data tersebut menjelaskan bahwa terdapat peningkatan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media audiovisual terhadap pelaksanaan senam mencegah stroke amat pesat. Dari hasil penelitian pemberian pendidikan kesehatan melalui media audiovisual mampu meningkatkan tindakan lansia tentang pelaksanaan senam mencegah stroke</p> <p><b>Keywords:</b> <i>Senam mencegah stroke, Lansia, Metode Audiovisual</i></p>
<p>This article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-Share Alike 4.0 International License (<a href="https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/">https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/</a>)</p>	

### PENDAHULUAN

Penyakit stroke termasuk penyakit pembuluh darah otak (cerebrovaskuler) yang ditandai dengan kematian jaringan otak (infark serebral) yang disebabkan berkurangnya aliran darah dan oksigen di otak. Berkurangnya aliran darah dan oksigen ini bisa disebabkan adanya sumbatan, penyempitan, atau pecahnya pembuluh darah sehingga mengakibatkan serangkaian reaksi biokimia yang dapat merusak atau mematikan sel – sel otak (Agromedia, 2020). Matinya jaringan otak dapat menyebabkan hilangnya fungsi yang dikendalikan oleh jaringan otak tersebut. Apabila tidak ditangani secara tepat, penyakit ini dapat berakibat

fatal dan berujung pada kematian. Meskipun dapat diselamatkan, kadang – kadang si penderita mengalami kelumpuhan pada 8 anggota badannya, menghilangnya sebagian ingatan, atau menghilangnya kemampuan berbicara. Bentuknya dapat berupa lumpuh sebelah (hemiplegia), berkurangnya kekuatan sebelah anggota tubuh (hemiparesis), gangguan bicara, serta gangguan rasa di kulit wajah, lengan, atau tungkai (Agromedia, 2020). Berbagai factor yang bisa menyebabkan serangan stroke, seperti factor keturunan, gaya hidup, penyakit degenerative dan komplikasi penyakit (Agromedia, 2020).

Orang – orang yang memiliki satu atau lebih factor risiko di bawah ini digolongkan ke dalam stroke prone person, yaitu orang yang memiliki kemungkinan lebih besar mengalami serangan stroke daripada orang normal suatu saat selama perjalanan hidupnya apabila tidak dikendalikan.

Pencegahan yang dilakukan pada orang sehat atau kelompok berisiko seperti lansia yang belum terkena stroke untuk mencegah kemungkinan terjadinya Stroke yang bisa dilakukan : Peningkatan aktivitas fisik, Penyediaan pangan sehat & percepatan perbaikan gizi , Peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit . Peningkatan kualitas lingkungan ,Peningkatan edukasi hidup sehat . Olahraga termasuk senam mencegah stroke untuk lansia bisa meningkatkan kesehatan pembuluh darah dan memperbaiki tekanan darah tinggi. Perlu diketahui, stroke merupakan penyumbatan arteri di otak oleh gumpalan atau trombus. jika rutin melakukan senam mencegah stroke untuk lansia, yakni sebagai berikut: Fleksibilitas. Senam akan membantu mengurangi cedera, memperoleh fleksibilitas, dan kendali tubuh yang lebih besar.Mencegah penyakit berbahaya. Senam bisa membantu menjaga kesehatan dan mencegah berbagai kondisi kesehatan, seperti obesitas, penyakit jantung, dan diabetes.

Senam mencegah stroke untuk lansia memiliki berbagai manfaat, termasuk meningkatkan kesehatan organ tubuh. Senam anti stroke untuk lansia bisa meningkatkan kesehatan pembuluh darah dan memperbaiki tekanan darah tinggi. Stroke merupakan penyumbatan arteri di otak oleh gumpalan atau trombus. Faktor penyebab stroke pada lansia umumnya diakibatkan oleh tekanan darah tinggi atau hipertensi, kolesterol tinggi, diabetes, dan kebiasaan buruk seperti merokok. Senam akan membantu mengurangi cedera, memperoleh fleksibilitas, dan kendali tubuh yang lebih besar. Meningkatkan metabolisme dan sirkulasi darah. Stroke adalah gangguan fungsi otak akibat aliran darah ke otak mengalami gangguan sehingga mengakibatkan nutrisi dan oksigen yang dibutuhkan otak tidak terpenuhi dengan baik. Stroke dapat juga diartikan sebagai kondisi otak yang mengalami kerusakan karena aliran atau suplai darah ke otak terhambat oleh adanya sumbatan (ischemic stroke) atau perdarahan (haemorrhagic stroke) (Arum, 2020).

Hal ini menyebabkan pasokan darah dan oksigen menuju ke otak menjadi berkurang Stroke merupakan penyakit atau gangguan fungsional otak berupa kelumpuhan saraf (deficit 10 neurologic) akibat terhambatnya aliran darah ke otak. Senam mencegah stroke merupakan satu bentuk latihan fisioterapi yang disusun sedemikian rupa untuk dapat memberikan rangsangan kepada beberapa reseptor yang akan dibawa ke otak untuk diproses dan menghasilkan output berupa gerakan yang terkoordinasi. Beberapa manfaat yang dapat dirasakan saat rutin melakukan senam stroke seperti peningkatan kognitif,

perbaiki afasia dan masalah visual, meningkatkan kemampuan gerak, mencegah mudah kelelahan serta dapat mengurangi tingkat depresi.

## **METODE**

### **Tahapan Pelaksanaan Program**

Pemberian pendidikan kesehatan / penyuluhan tentang Senam untuk mencegah stroke yang bertujuan untuk menginformasikan kepada lansia di masyarakat tentang senam untuk mencegah Stroke sehingga masyarakat menjadi tahu tentang manfaat dan cara melakukan senam tersebut.

### **Langkah yang dilakukan yaitu :**

Melakukan pendekatan dan koordinasi dengan Puskesmas Randegansari dan kader kesehatan yang ada di Desa Randegansari untuk mengundang seluruh peserta posyandu lansia. Tempat pelaksanaan di Pondok Kesehatan Desa (PONKESDES) Desa Randegansari. Pelaksanaan kegiatan diawali dengan memberikan penyuluhan dengan metode ceramah dan pemutaran video tentang Senam untuk mencegah Stroke. Melaksanakan kegiatan senam untuk mencegah Stroke bersama para lansia dan Kelompok posyandu lansia di desa Randegansari . Sesudah senam dilakukan pengukuran kemampuan lansia terhadap senam mencegah stroke

### **Monitoring dan Evaluasi**

Monitoring dilakukan dengan cara berkoordinasi dengan kader kesehatan desa untuk memotivasi lansia dan anggota kader Posyandu untuk menghadiri dan mengikuti penyuluhan dan senam mencegah Stroke Evaluasi dilakukan dengan cara , Mengobservasi kemampuan lansia saat melakukan senam mencegah Stroke dan anggota posyandu Lansia yang mengikuti kegiatan penyuluhan untuk mengukur pengetahuan peserta tentang Senam untuk mencegah Stroke.

## HASIL

### Data umum

**Tabel 1 distribusi frekuensi responden berdasarkan usia**

No	Umur	Frekuensi	Presentase (%)
1.	40 – 49 Tahun	10	50
2.	50 – 60 Tahun	10	50
	Jumlah	20	100

**Sumber data juli 2023**

Berdasarkan tabel 1 sebagian responden berusia 40 – 49 tahun sebanyak 10 (50%) responden, sedangkan yang berusia 50 – 60 tahun sebanyak 10 (50%) responden.

**Tabel 2 distribusi frekuensi responden berdasarkan jenis kelamin**

No	Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
1.	Laki – laki	5	25
2.	Perempuan	15	75
	Jumlah	20	100

Sumber data juli 2023

Berdasarkan tabel 2 hampir seluruh responden berjenis kelamin Perempuan sebanyak 15 (75%) responden,

### Data khusus

**Tabel 3 distribusi frekuensi responden pelaksanaan senam mencegah stroke setelah diberikan pendidikan kesehatan melalui audiovisual**

No	senam	Frekuensi	Presentase (%)
1	Kurang	3	93,03
2	Baik	17	6,97
	Jumlah	20	100

Sumber data juli 2023

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan hasil pelaksanaan senam mencegah stroke setelah diberikan Pendidikan Kesehatan melalui audiovisual didapatkan hampir seluruh responden bisa melaksanakan senam mencegah stroke sebanyak 17 ( 85%) responden.

## PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan, tindakan responden meningkat dengan presentase baik 17 (93%) responden dan 3 presentase kurang sebanyak 3 (7%) responden. Data tersebut menjelaskan

bahwa terdapat peningkatan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media audiovisual terhadap pelaksanaan senam mencegah stroke amat pesat. Dari tabel distribusi Frekuensi Responden berdasarkan usia Sebagian besar responden berusia 50 – 60 tahun sebanyak 10 (50%) responden , sedangkan yang berusia 40 – 49 Tahun sebanyak 10 (50%) responden. Kelebihan menggunakan media audio visual salah satunya yaitu lebih menarik karena ada suara dan gambar bergerak. Menurut Aryadillah (2017), penggunaan media audio visual untuk penyuluhan tentang senam mencegah stroke akan mempermudah lansia untuk memahami pentingnya senam mencegah stroke. Berdasarkan masalah tersebut maka perlu dilakukan kajian mengenai analisis pengaruh pendidikan kesehatan dengan menggunakan media audio visual terhadap pelaksanaan senam mencegah stroke pada lansia di Kelurahan Randegansari Driyorejo. Dengan menggunakan audio visual, lansia akan lebih tertarik dan mau mendengarkan apa yang akan disampaikan oleh peneliti. Jika menggunakan leaflet akan berisiko informasi tidak bisa diterima oleh lansia karena faktor tingkat pendidikan serta kemunduran fisik lansia. Inovasi baru bisa disampaikan sesuai keadaan lansia. Media audiovisual yang dikembangkan dengan memperhatikan proses-proses Pendidikan Kesehatan seperti pemilihan materi yang tepat, durasi waktu, penggunaan bahasa, penggunaan audio dan visual dalam video yang tepat akan memberikan kemudahan bagi pasien untuk memahami informasi yang disampaikan.

Pendidikan Kesehatan dengan menggunakan media audiovisual dapat meningkatkan pemahaman pasien tentang pengobatan dan efek sampingnya (Fernandes et al., 2020). Video berisi tentang bagaimana cara melaksanakan senam untuk mencegah stroke pada lansia yang disesuaikan dengan kebutuhan penerima informasi. Hasil dari penggunaan video Pendidikan Kesehatan ini menunjukkan efektifitas video menunjukkan nilai yang signifikan, terhadap pelaksanaan senam mencegah stroke pada lansia. Menurut Dermawan & Setiawati, 2008, Audiovisual memberikan kontribusi yang sangat besar dalam perubahan perilaku masyarakat. Media audiovisual memiliki dua elemen yang masing-masing mempunyai kekuatan yang akan bersinergi menjadi kekuatan yang besar. Media ini memberikan stimulus pada pendengaran dan penglihatan, sehingga hasil yang diperoleh lebih maksimal. Hasil tersebut dapat tercapai karena pancaindera yang paling banyak menyalurkan pengetahuan ke otak adalah mata. sehat (Notoatmodjo, 2012). Penggunaan media dalam memberikan pendidikan kesehatan juga mempengaruhi pengetahuan responden. Penyampaian materi dengan menggunakan media yang unik dan menarik akan membantu responden untuk lebih fokus dalam memperhatikan isi dari edukasi tersebut. Media audiovisual adalah alat dalam menyampaikan atau memberikan informasi dengan memanfaatkan indera penglihatan dan indera pendengaran dalam proses penerimaan informasi (Aeni dan Yuhandini, 2018) Menurut Wijayanti et al, (2019) Kelebihan penggunaan media audiovisual yaitu dapat diputar dan dipelajari kembali, pengalaman yang didapatkan oleh responden lebih lengkap, menggunakan suara dan gambar untuk proses penyampaian sehingga akan menarik perhatian responden dengan gambar yang bervariasi dan bergerak.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti menguraikan bahwa pemberian pendidikan kesehatan melalui media audiovisual mampu meningkatkan tindakan lansia

tentang pelaksanaan senam mencegah stroke. Pemberian pendidikan kesehatan melalui media audiovisual tentang pelaksanaan senam mencegah stroke merupakan proses penyampaian pendidikan kesehatan oleh peneliti kepada lansia guna menjaga kesehatan, terutama sebagai salah satu cara, yang bisa dilakukan lansia untuk mencegah stroke yang rawan di derita pada usia lansia.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil sosialisasi yang telah dilakukan, pada responden yaitu lansia di desa randegansari kecamatan driyorejo Gresik, bahwa sosialisai senam mencegah stroke melalui Pendidikan Kesehatan melalui audiovisual lebih mudah diterima oleh Masyarakat di dapatkan hasil dari pengaduan Masyarakat tentang senam mencegah stroke. hasil pengabdian masyarakat menunjukkan bahwa setelah dilakukan pendidikan kesehatan, tindakan responden meningkat dengan presentase baik 17 (93%) responden dan presentase kurang sebanyak 3 (7%) responden. Data tersebut menjelaskan bahwa terdapat peningkatan sesudah diberikan pendidikan kesehatan melalui media audiovisual terhadap pelaksanaan senam mencegah stroke amat pesat.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anggraeni, D. . & S. (2013). Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif dalam Bidang Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Anne, waugh & allison grant. (2011). Dasar-dasar anatomi dan fisiologi. Jakarta
- Aria, M., & Khairun Nisa. (2015). Faktor – Faktor Yang Berpengaruh pada Timbulnya Kejadian Sesak Napas Penderita Asma Bronkial Factors - Factors Influencing the Incidence of Genesis Shortness of Breath Bronchial Asthma Sufferers. Majority, 4, 64–68. <http://juke.kedokteran.unila.ac.id/index.php/majority/article/view/1409/1253>
- Barbara, K. dkk. (2011). Buku Ajar Fundamental Keperawatan. Jakarta : Penerbit Buku Kedokteran EGC.
- edition. Indonesia: Mocomedia.
- Carpenito, L. J. (2013). Buku Saku Diagnosa Keperawatan. Edisi 13((terjemahan). Jakarta: Kedokteran EGC).
- Departemen Kesehatan. (2013). Infodatin Pusat Data dan Informasi Kementerian Kesehatan RI : You Can Control Your Asthma. Diakses Dari <Http://Www.Depkes.Go.Id/Resources/Download/Pusdatin/Infodatin/Infodatinasma.Pdf>.
- Departemen Kesehatan RI. (2016). Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar (RISKESDAS) Tahun 2015 . Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Depkes RI.
- Dinkes. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Jawa Timur 2018Jakarta: Badan Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. 1–82.
- Francis, C. (2013). Perawatan Respirasi (Terjemahan:dr. Stella Tinia Hasianna) Jakarta:Erlangga Medical Series.
- Ghofur, A. (2018). Buku Pintar Kesehatan Gigi dan Mulut, Penerbit Mitra Buku, Yogyakarta.

- GINA (Global Initiative for Astma). (2015). Pocket Guide For Asthma Management and Prevention.
- Herman, D. (2013). Senam Napas Sehat sebagai salah satu pilihan terapi latihan pada penderita Asma Bronchial. [Http:// Fisiosby. Com/senam-nahat-sebagai-salah-satu-pilihan-terapi-latihan-pada-penderita-asma-bronchial/](http://Fisiosby.Com/senam-nahat-sebagai-salah-satu-pilihan-terapi-latihan-pada-penderita-asma-bronchial/). Diakses pada tanggal 5 April 2016.
- Hidayat, A. A. (2014). Metode penelitian keperawatan dan teknis analisis data. Jakarta : Salemba Medika.
- Marelli, T. . (2013). Buku saku dokumentasi keperawatan. Jakarta : EGC.
- Moorhead Sue, dkk. (2013). Nursing Outcomes Classification (NOC), 5th Indonesian edition. Indonesia: Mocomedia.
- Mumpuni Y., W. A. (2016). Cara Jitu Mengatasi Kolesterol. Yogyakarta: Andi.
- Muttaqin, A. (2016). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Pernafasan. Jakarta : Salemba Medika.
- Muttaqin, A. (2018). Buku Ajar Asuhan Keperawatan Klien Dengan Gangguan Sistem Pernafasan.
- Nanda. (2015). Diagnosis Keperawatan Definisi & Klasifikasi 2015-2017 Edisi 10 editor T Heather Herdman, Shigemi Kamitsuru. Jakarta: EGC.
- Ngastiyah. (2017). Perawatan dewasa sakit. Edisi II. Jakarta: EGC.
- Nurarif .A.H. dan Kusuma. H. (2015). APLIKASI Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA NIC-NOC. Jogjakarta: MediAction.
- Nursalam. (2015). Manajemen Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- Padila. (2012). Buku Ajar: Keperawatan Keluarga. Yogyakarta: Nuha Medika.
- Plottel, C. S. (2019). 100 Tanya Jawab Mengenai Asma, Edisi Ke-2, Alih bahasa Rizqi Akbar. Jakarta: Indeks.
- Potter, P.A, Perry, A. . (n.d.). Buku Ajar Fundamental Keperawatan : Konsep, Proses, dan Praktik.Edisi 4.Volume 2.Alih Bahasa : Renata Komalasari,dkk.Jakarta:EGC.2005.
- Potter, P.A, Perry, A. . (2010). Fundamental Of Nursing: Consep, Proses and Practice. Edisi 7. Vol. 3. Jakarta : EGC.
- Publikasi, N. (2015). Naskah publikasi ilmiah [.
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. Diakses: 27 Desember 2018 dari [www.depkes.go.id](http://www.depkes.go.id).
- Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas). (2018). Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian RI tahun 2018. [http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi\\_rakorpop\\_20](http://www.depkes.go.id/resources/download/infoterkini/materi_rakorpop_20)
- Widodo R, dan D. S. (2017). Patofisiologi dan Marker Airway Remodelling pada Asma Bronkial. Jurnal Respirologi Indonesia. 32, 2.
- Wijaya, A. S., & Putri, Y. M. (2013). Keperawatan Medikal Bedah. Yogyakarta: Nuha Medika.