

## PEMBERDAYAAN LANSIA DALAM MENUMBUHKAN PERILAKU CERDIK MENCEGAH STROKE

**Agus Setyo Utomo**

Poltekkes Kemenkes Malang, Prodi Keperawatan Lawang  
Jalan Ahmad Yani Sumberporong Lawang  
Email: aguskesmas@gmail.com

**Abstract:** *The purpose of this study is to grow the behaviour of clever elderly in preventing stroke by giving training to Elderly in Sentul Purwodadi Village Purwodadi Sub-District Pasuruan Regency. The results of the training evaluation found 80% better changes in knowledge, 100% attitude and 100% psychomotor. However, the attitude of elderly still require attention, especially at attitude need to do health check routinely once a month in health facility, avoid exposure of cigarette smoke and avoid high cholesterol food while elderly psychomotor aspect still need attention and motivation especially health check behavior routinely one month once in a health facility and avoiding foods high in cholesterol because it has not shown much meaningful change. This training is very appropriate to the needs of the community so there needs to be continuous monitoring and assistance.*

**Keywords:** *behaviour, cerdas, stroke*

**Abstrak:** *Tujuan kegiatan ini adalah menumbuhkan perilaku cerdas lansia dalam mencegah stroke dengan cara memberikan pelatihan pada Lansia di Desa Sentul Purwodadi Kecamatan Purwodadi Kabupaten Pasuruan. Hasil evaluasi pelatihan didapatkan 80% perubahan yang lebih baik pada pengetahuan, 100% sikap dan 100% psikomotor. Namun demikian pada sikap lansia masih memerlukan perhatian, khususnya pada sikap perlu melakukan cek kesehatan secara rutin sebulan sekali di fasilitas kesehatan, menghindari paparan asap rokok dan menghindari makanan tinggi kolesterol sedangkan aspek psikomotor lansia masih perlu mendapatkan perhatian dan motivasi khususnya perilaku cek kesehatan secara rutin sebulan sekali di fasilitas kesehatan dan menghindari makanan tinggi kolesterol karena belum menunjukkan banyak perubahan yang berarti. Pelatihan ini sangat sesuai kebutuhan masyarakat sehingga perlu adanya pemantauan dan pendampingan secara kontinue.*

**Kata Kunci:** *perilaku, cerdas, stroke*

### PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) merupakan penyakit kronis atau berdurasi panjang yang umumnya berkembang lambat atau mempunyai proses yang lama dan tidak ditularkan dari orang ke orang. Penyakit tersebut meliputi kardiovaskular (penyakit jantung koroner, stroke), kanker, penyakit pernapasan kronis (asma dan penyakit paru obstruksi kronis), dan diabetes. Penyakit kardiovaskular merupakan penyebab kematian nomor satu yang disebabkan oleh gangguan fungsi jantung dan pembuluh darah seperti gagal jantung, penyakit jantung koroner, hipertensi dan stroke. Menurut hasil Riset Kesehatan Dasar Kemenkes RI, (2013),

prevalensi penderita stroke di Indonesia menunjukkan peningkatan dari 8,3 kasus per 1000 penduduk (tahun 2010) menjadi 12,1 kasus per 1000 penduduk (tahun 2013). Stroke dapat terjadi pada siapa saja, kapan saja dan usia berapa pun, risiko stroke akan meningkat seiring peningkatan usia. Setelah usia 55 tahun, risiko stroke dua kali lipat (Nasional Stroke Association, 2016).

Berdasarkan hasil survey pendahuluan 10-17 Januari 2017 diperoleh data lansia yang tercatat di Desa Sentul pada tahun 2016 sebanyak 215 orang, 6 orang lansia mempunyai riwayat serangan stroke, 20 penderita hipertensi dan 8 penderita diabetes mellitus dan 13 lansia sebagai

perokok. Hasil wawancara dengan 20 lansia yang menderita hipertensi diperoleh data 80% tidak mengerti langkah dalam mendeteksi serangan stroke, 70% tidak dapat menyebutkan dampak rokok terhadap stroke dan 70% tidak mampu menyebutkan manfaat olah raga terhadap timbulnya serangan stroke. Kondisi ini merupakan sebuah ancaman terjadinya peningkatan jumlah serangan stroke terlebih ditambah dengan gaya hidup masyarakat yang tidak sehat seperti merokok, kurang olah raga dan lain-lain. Mengingat besarnya masalah yang dapat timbul akibat stroke seperti kecacatan fisik, masalah sosial, psikologis bahkan kematian, maka perlu adanya tindakan pencegahan yang nyata. Penyakit tidak menular seperti stroke ini kebanyakan disebabkan oleh gaya hidup yang tidak sehat sehingga pencegahan stroke dapat dilakukan dengan cara merubah gaya hidup dan mengendalikan atau mengontrol faktor resiko (tekanan darah, gula darah, kolesterol darah dll). Untuk itu, masyarakat dirasa perlu melakukan pendekatan dalam upaya menumbuhkan budaya perilaku cerdas yaitu 5 langkah untuk mencegah terjadinya penyakit stroke meliputi cek kesehatan secara teratur, eyahkan asap rokok, rajin berolah raga, diet yang sehat, istirahat yang cukup dan kelola stress (Kemenkes RI, 2015).

## **METODE PELAKSANAAN**

Sebagai langkah awal pengabdian masyarakat dimulai dengan pembentukan kader lansia sebanyak 5 orang dengan persyaratan sebagai berikut; 1) bisa baca tulis, 2) peduli kesehatan lansia, 3) bersedia menyampaikan informasi kesehatan keada lansia dan 4) sukarela dalam menjalankan tugas.

Setelah membentuk kader lansia maka selanjutnya adalah memberikan pelatihan kader. Pelatihan kader akan diselenggarakan dalam waktu dua hari; pada hari pertama diisi dengan materi/teori dan hari kedua praktek. Setelah

kader mampu menguasai materi pelatihan, kader kesehatan yang sudah terbentuk diajak dalam melakukan pendampingan pelatihan kesehatan lansia dalam rangka upaya menumbuhkan perilaku CERDIK lansia dalam mencegah stroke di masyarakat.

Pelatihan ini didahului dengan penemuan faktor resiko stroke pada lansia. Setelah lansia terjaring (mempunyai faktor resiko stroke), lansia tersebut akan diberikan pelatihan dengan penemuan faktor resiko stroke dan pengendalian faktor resiko stroke (pembuatan kawasan bebas asap rokok di lingkungan rumah, senam pencegahan stroke), deteksi dini dan tata laksana dini penderita stroke.

Pelaksanaan pelatihan dilakukan dalam 2 hari dimana pada hari pertama peserta diberikan materi secara teori sedangkan hari kedua peserta diajarkan senam anti stroke dengan menggunakan media bantu berupa pemberian modul “Jurus Cerdik Menghindari Stroke” dan VCD “Senam Pencegahan Stroke”.

Evaluasi perkembangan kemampuan lansia dalam berperilaku cerdas dilakukan monitoring selama satu minggu sekali dalam 3 minggu. Adapun kegiatan *monitoring* dilakukan dengan melibatkan 5 orang kader dan bersama dosen melakukan kunjungan rumah peserta pelatihan. Dalam kesempatan tersebut dilakukan evaluasi dengan menggunakan instrumen yang sudah dibuat untuk mengukur perilaku cerdas lansia dalam mencegah stroke.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan Tabel 1 didapatkan bahwa penguasaan kemampuan kader kesehatan lansia dalam memahami perilaku cerdas mencegah stroke dari aspek pengetahuan 80% baik dan psikomotor (100%) baik. Kondisi ini merupakan modal awal yang dimiliki seorang kader kesehatan dalam upaya menstimulasi lansia dalam mencegah stroke. Penguasaan pengetahuan dan

ketrampilan kader kesehatan lansia dalam perilaku cerdas mencegah stroke memberikan dampak perubahan pengetahuan, sikap dan ketrampilan bagi lansia. Perubahan yang diperoleh lansia dalam hal ini adalah adanya peningkatan kemampuan dimana sebelum kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan lansia belum mengetahui bagaimana berperilaku cerdas mencegah stroke menjadi lebih tahu dan mempunyai ketrampilan dalam mencegah stroke.

Berdasarkan Tabel 2 didapatkan bahwa 100% terdapat perubahan yang lebih baik pada pengetahuan lansia tentang perilaku cerdas lansia dalam mencegah stroke.

Berdasarkan Tabel 3 didapatkan bahwa 100% terdapat perubahan yang lebih baik pada sikap lansia tentang perilaku cerdas lansia dalam

mencegah stroke. Namun sikap ini masih memerlukan perhatian, khususnya pada sikap perlu melakukan cek kesehatan secara rutin sebulan sekali di fasilitas kesehatan, menghindari paparan asap rokok dan menghindari makanan tinggi kolesterol.

Berdasarkan Gambar 1 didapatkan bahwa 100% terdapat perubahan yang lebih baik pada psikomotor lansia dalam berperilaku cerdas mencegah stroke. Namun masih perlu mendapatkan perhatian dan motivasi khususnya perilaku cek kesehatan secara rutin sebulan sekali di fasilitas kesehatan dan menghindari makanan tinggi kolesterol yang belum menunjukkan banyak perubahan yang berarti.

Pelatihan perilaku cerdas lansia dalam mencegah stroke bagi masyarakat Desa Sentul

**Tabel 1. Distribusi Frekuensi Kemampuan Kader Kesehatan Lansia Setelah Mengikuti Pelatihan**

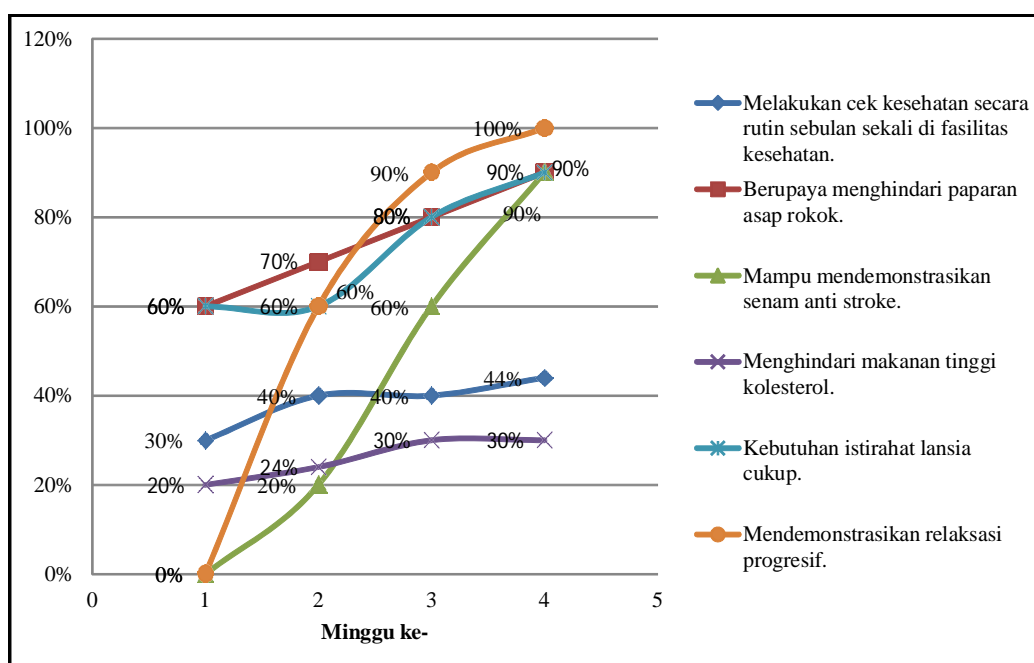
Aspek	Sangat Baik		Baik		Cukup		Jumlah	
	f	%	f	%	f	%	n	%
Pengetahuan	1	20	4	80	0	0	5	100
Psikomotor	0	0	5	100	0	0	5	100

**Tabel 2. Hasil Monitoring Pengetahuan Lansia Setelah Mengikuti Pengabdian Masyarakat**

Pengetahuan	Sebelum		Minggu ke-1		Minggu ke-2		Minggu ke-3	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Lansia mampu menyebutkan langkah deteksi dini serangan stroke.	10	20	25	50	40	80	50	100
Lansia mampu menyebutkan dampak rokok terhadap timbulnya serangan stroke.	15	30	30	60	50	100	50	100
Lansia mampu menyebutkan manfaat olah raga terhadap timbulnya serangan stroke.	15	30	40	80	45	90	50	100
Lansia mampu menyebutkan jenis makanan yang memicu timbulnya serangan stroke.	20	40	30	60	35	70	48	96
Lansia mampu menyebutkan kebutuhan istirahat yang baik.	20	40	40	80	50	100	50	100
Lansia mampu menyebutkan mekanisme kompensasi yang konstruktif dalam menghadapi masalah.	30	60	40	80	45	90	50	100

**Tabel 3. Hasil Monitoring Sikap Lansia Setelah Mengikuti Pengabdian Masyarakat**

Sikap	Sebelum		Minggu ke-1		Minggu ke-2		Minggu ke-3	
	n	%	n	%	n	%	n	%
Anda perlu melakukan cek kesehatan secara rutin sebulan sekali di fasilitas kesehatan.	30	60	40	80	40	80	45	90
Anda harus menghindari paparan asap rokok.	40	80	40	80	40	80	45	90
Anda perlu melakukan olah raga rutin dan teratur.	40	80	40	80	40	80	50	100
Anda harus menghindari makanan tinggi kolesterol.	35	70	40	80	40	80	48	96
Anda memerlukan istirahat yang cukup.	30	60	40	80	45	90	50	100
Anda harus menjalani hidup tanpa beban pikiran yang berat.	30	60	40	80	40	80	50	100



**Gambar 1. Hasil Monitoring Psikomotor Lansia Sebelum dan Setelah Mengikuti Pelatihan**

Purwodadi Pasuruan merupakan hal yang baru, dimana sebelumnya mereka belum pernah terpapar informasi kesehatan tersebut khususnya senam anti stroke dan relaksasi progresif. Sesuai dengan pendapat (Notoatmodjo, 2010), bahwa perilaku kesehatan terbentuk karena adanya stimulus atau rangsangan dari luar. Dalam hal ini pelatihan perilaku cerdas lansia dalam mencegah stroke merupakan stimulus bagi perilaku

kesehatan lansia dalam menjaga kesehatan. Berdasarkan dari teori Bloom, perilaku dibagi menjadi tiga yaitu pengetahuan (*knowledge*), sikap (*attitude*), dan praktik (*practice*).

Pengetahuan merupakan hasil pembelajaran seseorang dimana melalui penginderaan baik apa yang dilihat maupun didengar. Pengetahuan masyarakat tentang perilaku cerdas lansia dalam mencegah stroke mengalami banyak perubahan



Gambar 2. Pelatihan Senam Anti Stroke

setelah mengikuti pelatihan, kondisi ini terlihat dari hasil pengabmas pada tabel 5.2 dimana pada minggu ke-3 sebesar 100% terdapat perubahan yang lebih baik pada pengetahuan lansia tentang perilaku cerdas lansia dalam mencegah stroke. Pengetahuan merupakan dasar bagi seseorang dalam membentuk sikap, kondisi ini ditunjukkan dengan 100% terdapat perubahan yang lebih baik pada sikap lansia tentang perilaku cerdas lansia dalam mencegah stroke. Namun sikap ini masih memerlukan perhatian, khususnya pada sikap perlu melakukan cek kesehatan secara rutin sebulan sekali di fasilitas kesehatan, menghindari paparan asap rokok dan menghindari makanan tinggi kolesterol. Pengetahuan dan sikap yang dikuasai lansia dapat menumbuhkan motivasi dalam menumbuhkan perilaku yang sehat kondisi ini dapat terlihat dimana pada minggu ke-3

sebanyak 90% lansia dapat mendemonstrasikan senam anti stroke dan 100% lansia mampu mendemonstrasikan relaksasi progresif. Walaupun perubahan yang lebih baik pada psikomotor lansia dalam berperilaku cerdas mencegah stroke secara umum (100%) mengalami perubahan yang baik, namun masih perlu mendapatkan perhatian dan motivasi khususnya perilaku cek kesehatan secara rutin sebulan sekali di fasilitas kesehatan dan menghindari makanan tinggi kolesterol yang belum menunjukkan banyak perubahan yang berarti.

Belum tercapainya perubahan perilaku lansia, khususnya perilaku cek kesehatan secara rutin sebulan sekali di fasilitas kesehatan dan menghindari makanan tinggi kolesterol dikarenakan kerabat mengalami kesulitan dalam membagi

waktu atau meluangkan waktu karena kesibukan bekerja, kondisi ekonomi dan motivasi diri yang belum kuat.

## **PENUTUP**

Perubahan lansia setelah mengikuti pemberdayaan ditunjukkan oleh terdapat perubahan yang lebih baik pada pengetahuan, sikap dan psikomotor lansia dalam berperilaku cerdas mencegah stroke. Namun demikian pada sikap lansia masih memerlukan perhatian, khususnya pada sikap perlu melakukan cek kesehatan secara rutin sebulan sekali di fasilitas kesehatan, menghindari paparan asap rokok dan menghindari makanan tinggi kolesterol sedangkan aspek psikomotor lansia masih perlu mendapatkan perhatian dan motivasi khususnya perilaku cek kesehatan secara rutin sebulan sekali di fasilitas kesehatan dan menghindari makanan tinggi kolesterol karena belum menunjukkan banyak perubahan yang berarti.

Sebagai upaya dalam meningkatkan sikap dan psikomotor lansia dalam berperilaku cerdas mencegah stroke maka perlu dilakukan upaya promotif dan preventif secara terus menerus dan berkesinambungan. Adapun bentuk upaya tersebut berupa penyuluhan dengan berbagai media, pemberian motivasi yang dikemas dalam program posyandu lansia sehingga perlu adanya revitalisasi posyandu lansia di Desa Sentul Purwodadi Pasuruan.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Kemenkes RI. (2011). *Pedoman Pengembangan kawasan Tanpa Rokok*. Jakarta: Pusat Promosi Kesehatan.
- Kemenkes RI. (2013). *Pedoman Pengendalian Stroke*. Jakarta: Subdit Pengendalian Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah.
- Kemenkes RI. (2013). *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta.
- Kemenkes RI. (2015). *Informasi CERDIK*. Jakarta
- Makmur, A. (2016). *Mengenal Gejala Stroke dengan Metode FAST*. Jakarta
- Maulana, M. F. (2015). *Pengaruh Senam Stroke Terhadap Profil Tekanan Dan Denyut Jantung Lansia di Panti Wredha Harapan Ibu Kota Semarang*. Universitas Negeri Semarang.
- National Stroke Association. (2016). *Hope After Stroke*.
- Notoatmodjo, S. (2010). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Simanullang, P., Zuska, F., & Asfiryati. (2011). *Pengaruh Gaya Hidup terhadap Status Kesehatan Lanjut Usia di Wilayah Kerja Puskesmas Darusalam Medan*. *Darma Agung Univeristy Journal*, 1, 1–11.