

PROGRAM KEMITRAAN MASYARAKAT BAGI KADER LANSIA DALAM PENCEGAHAN STROKE DENGAN SENAM STROKE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS DURENAN

Ixora¹, Dewi Wulandari¹, Awan Hariyanto¹
¹Poltekkes Kemenkes Malang
ixoraa26@gmail.com

Community Partnership Program For Elderly In Preventing Stroke Case Through Physical Exercise Of Stroke In Durenan, Trenggalek

Abstract: *This Community Service aimed to increase the knowledge and behavior of elderly cadres at the Durenan Health Center, through counseling activities about stroke and stroke prevention methods, stroke exercise training, stroke exercise assistance, and evaluation. Stroke rehabilitation programs, such as stroke exercise, aim to improve muscle control and increase the flexibility of stiff muscles. In general, three types of activities were carried out during this period. The result of the implementation of this community service was the provision of health education and training regarding stroke physical exercises to prevent stroke. The evaluation result showed that the elderly cadres were able to carry out the stroke exercise properly and correctly without a model. Activities carried out during the implementation of community service were health education activities for the elderly, the implementation of routine stroke exercises by elderly cadres to the members of the integrated-service post, and the assessment of the knowledge level of cadres.*

Key Words: *Stroke, Physical Exercises, Elderly*

Abstrak: *Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, dan perilaku kader lansia di puskesmas durenan, dengan kegiatan mulai dari penyuluhan tentang stroke dan cara pencegahan stroke, sosialisasi, pelatihan senam stroke, pendampingan senam stroke dan evaluasi terhadap kader posyandu lansia. Program rehabilitasi stroke, seperti senam stroke, bertujuan meningkatkan kendali otot dan meningkatkan kelenturan otot yang kaku. Hasil pelaksanaan pengabdian masyarakat yang sudah dilakukan, pada kader lansia sudah diberikan pendidikan kesehatan dan pelatihan mengenai senam Stroke untuk mencegah penyakit Stroke. Dari hasil evaluasi yang dilaksanakan sebelumnya bahwa kader lansia sudah mampu melaksanakan senam stroke tersebut sesuai dengan yang sudah dilatihkan kepada mereka, Kegiatan yang dilaksanakan selama pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah kegiatan pendidikan kesehatan terutama kepada lansia, pelaksanaan latihan senam stroke secara rutin oleh kader lansia kepada anggota posyandu lansia, kemudian sebagai bentuk evaluasi adalah melaksanakan penilaian tingkat Pengetahuan kader .*

Kata kunci: *senam stroke, kader Posyandu*

PENDAHULUAN

Puskesmas Durenan merupakan salah satu puskesmas binaan yang ada di Kabupaten Trenggalek, Hasil Studi Pendahuluan yang dilakukan di puskesmas durenan yang dilakukan pada bulan agustus 2020 didapatkan data angka kejadian stroke meningkat akibat kekambuhan,

yang dikarenakan tidak tahunya cara perawatan stroke setelah pulang dari rumah sakit. Berdasarkan informasi hal ini dikarenakan kurangnya informasi terkait tindakan fisik untuk pencegahan stroke berulang. Setelah pulang dari rumah sakit atau puskesmas kebanyakan pasien hanya mendapatkan informasi terkait diet nutrisi

dan pencegahan stress, jarang ada yang menyampaikan jika ada senam yang bias mencegah terjadinya stroke atau terjadinya kekambuhan stroke. Program rehabilitasi stroke, seperti senam stroke, bertujuan meningkatkan kendali otot dan meningkatkan kelenturan otot yang kaku. Secara umum, terdapat tiga jenis kegiatan yang dilakukan selama periode ini. Ketiga kegiatan tersebut meliputi peregangan, latihan aerobik, dan latihan kekuatan otot. ini sangat penting dilakukan dalam membantu meningkatkan fungsi kognitif pada lansia, dengan melakukan senam otak dapat memicu otak agar tidak kehilangan daya intelektual serta awarenessnya. Senam otak ini dapat memulihkan kembali kondisi orang yang pelupa karena pada dasarnya pusat-pusat sistem kewaspadaan atau reticulo activating system yang terdapat pada batang otak bisa diaktifkan lagi (Bandiyah, 2009). Menurut penelitian, otak seseorang yang aktif (suka berfikir) akan lebih sehat secara keseluruhan dari orang yang tidak atau jarang menggunakan otaknya. Pada teorinya sesuatu organ yang aktif akan memerlukan pasokan oksigen dan protein. Jika pasokan itu lancar maka bisa dikatakan organ tersebut sehat (Yanuarita, 2012). Menurut ahli senam stroke sekaligus penemu senam, dari lembaga Educational Kinesiology Amerika Serikat Paul E. Denisson Ph.D., meski sederhana, senam stroke mampu memudahkan kegiatan belajar dan melakukan penyesuaian terhadap ketegangan, tantangan dan tuntutan hidup sehari-hari. Selain itu senam otak juga bisa mengoptimalkan perkembangan dan potensi otak

serta meningkatkan kemampuan berbahasa dan daya ingat. Pada lansia, penurunan kemampuan otak dan tubuh membuat tubuh mudah jatuh sakit, pikun dan frustrasi. Meski demikian, penurunan ini bisa diperbaiki dengan melakukan senam stroke.

Senam stroke tidak saja akan memperlancar aliran darah dan oksigen ke otak, tetapi juga merangsang kedua belahan otak untuk bekerja (Yanuarita, 2012). Sebagian besar orang yang terkena stroke akan mengalami penurunan kemampuan gerak, baik pada tangan maupun kakinya. Kondisi ini bisa membuat penderita kesulitan untuk beraktivitas bahkan rutinitas ringan, seperti berbicara dan menggenggam barang. Oleh karena itu, latihan fisik atau fisioterapi sangatlah penting bagi penderita stroke. Senam stroke termasuk salah satunya, Manfaat senam stroke yang bisa didapatkan Aktivitas fisik, seperti senam, dapat dimulai sejak masa rehabilitasi paska stroke di rumah sakit. Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa semakin cepat seseorang memulai tahap rehabilitasi stroke, kemampuan motoriknya lebih mungkin untuk kembali meski tidak seperti sediakala. Tergantung pada tingkat keparahan stroke dan kondisi kesehatan pasien, rehabilitasi stroke bisa dimulai paling cepat pada sekitar 24-48 jam setelah serangan stroke terjadi. Rehabilitasi stroke mencakup latihan fisik bagi penderita. Latihan ini penting dilakukan karena dapat Meningkatkan kemampuan gerak, Mengurangi risiko kambuhnya stroke, Menurunkan risiko komplikasi stroke, Mengurangi risiko depresi

dengan melakukan aktivitas fisik, risiko pasien untuk mengalami depresi akibat stroke akan berkurang, Meningkatkan pemulihan kemampuan kognitif dan memori Latihan fisik (termasuk senam stroke) untuk penderita stroke juga berdampak baik bagi pemulihan fungsi kognitif dan memorinya. Pasien yang rajin berlatih secara fisik selama masa penyembuhan dinilai memiliki kualitas hidup lebih baik setelahnya. Durasi latihan fisik dan senam stroke cukup bervariasi. Variasi ini tergantung pada tingkat keparahan kondisi pasien. Sebagian pasien dapat pulih dengan cepat, namun beberapa lainnya membutuhkan waktu bulanan sampai tahunan hingga kembali pulih. Karena itu, dibutuhkan dedikasi dan kesabaran tinggi dalam menjalaninya.

Rumusan masalah Pengabdian Masyarakat adalah Bagaimanakah pengetahuan dan ketrampilan kader di Wilayah kerja Puskesmas Durenan mengenai senam stroke untuk mencegah penyakit stroke. Adapun tujuan dari kegiatan ini adalah untuk meningkatkan wawasan, pengetahuan, dan keterampilan kader mengenai Senam Stroke yang kemudian dilaksanakan di posyandu lansia atau kelompok senam lainnya secara berkelanjutan sehingga dapat mengurangi bahkan menekan angka kejadian stroke.

METODE KEGIATAN

Dalam kegiatan ini terdapat kerangka pemecahan masalah, diantaranya adalah sebagai berikut:

Pertemuan dengan pihak Puskesmas Durenan dalam rangka koordinasi dan sosialisasi

kegiatan yang akan dilakukan di wilayah Puskesmas Durenan. Pertemuan ini dilaksanakan pada bulan Juli dengan mempresentasikan kepada pihak Puskesmas yang dihadiri oleh kepala Puskesmas, KTU dan pemegang program Lansia.

Kegiatan yang kedua yaitu melakukan sosialisasi dan penyuluhan tentang Stroke dan senam stroke untuk mencegah kejadian stroke di wilayah Puskesmas Durenan. Kegiatan penyuluhan ini bertujuan untuk memberikan informasi tentang konsep penyakit stroke dan senam stroke kepada kader Lansia. Sebelum dilakukan penyuluhan tentang konsep penyakit stroke dan senam stroke, team pengabmas melakukan evaluasi tingkat pengetahuan kader melalui pre test. Masing masing kader diberikan 10 soal tentang stroke dan senam stroke yang dikerjakan pada saat itu yang dipantau oleh tim langsung. Team menyediakan lembar kuesioner tentang stroke dan senam stroke. Penyuluhan tentang stroke dan senam stroke dilaksanakan dalam satu hari, yang dilanjutkan dengan post test. Kader antusias selama proses penyuluhan, ada beberapa pertanyaan yang diajukan oleh kader, dan tidak ada kader yang meninggalkan tempat kegiatan selama rangkaian proses kegiatan berlangsung.

Kegiatan ketiga yang dilaksanakan adalah memberikan pelatihan senam stroke kepada kader lansia. Proses pelatihan diawali dengan menjelaskan tujuan kader dilatih senam stroke agar senam stroke ini bisa diterapkan oleh kader kepada para lansia di posyandu lansia maupun pada kelompok senam. Kader juga diberi

penjelasan bahwa senam stroke bisa mencegah kejadian atau kekambuhan serangan stroke.

Proses pelaksanaan pelatihan senam stroke dilakukan dengan pemutaran video senam stroke, tim Pengabmas menjadi model yang sekaligus bersama para kader mempraktekkan senam stroke. Para kader sangat antusias karena suasananya yang riang dengan tetap mematuhi protokol kesehatan. Pada akhir pelatihan, peserta diberi leaflet senam stroke dan video senam stroke diberikan kepada salah satu peserta untuk kemudian bisa diberikan kepada seluruh peserta.

Monitoring dan evaluasi terhadap kegiatan ini adalah dengan melakukan kunjungan ke kelompok senam dengan tujuan memastikan bahwa senam stroke telah dilaksanakan di kelompok senam. Tim Pengabmas melakukan kunjungan pada kelompok senam di puskesmas durenan tiap hari jumat jam 07.30 dan ikut bersama para lansia melakukan senam stroke.

Metode yang dipergunakan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah:

Metode ceramah yaitu untuk menyampaikan materi tentang senam stroke

Metode praktek atau demonstrasi yaitu untuk mendemonstrasikan teknik-teknik gerakan senam stroke yang benar kepada para peserta sehingga para peserta dapat dengan mudah melihat dan menirukan gerakan-gerakan yang benar.

Metode diskusi yaitu untuk mendiskusikan kembali materi yang telah

disampaikan sehingga terjadi interaksi timbal balik antara para peserta dengan peserta dan antara peserta dengan pelatih.

Metode pelatihan dengan pendekatan modelling yaitu dengan penerapan metode pelatihan ini para peserta dapat secara langsung mengikuti pelatihan senam stroke dengan menirukan model.

Metode pendampingan yang dilaksanakan dengan melakukan pendampingan tentang pelaksanaan senam stroke.

HASIL KEGIATAN

Tabel 1 Distribusi usia Kader Lansia Puskesmas Durenan 2021

Umur	Frekuensi	Presntase (%)
30-40 tahun	15	75
41-50 tahun	2	10
51-60 tahun	3	15
Jumlah	20	100

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa sebagian besar Kader Lansia di Puskesmas Trenggalek yaitu 75 % (15 orang) berusia antara 41-50 tahun.

Tabel 2. Hasil Pre-Test dan Post-Test Pengetahuan Masyarakat tentang Senam Stroke

Pengetahuan	Baik		Cukup		Kurang		Jumlah	
	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase	Frekuensi	Prosentase
Pre-test	3	15 %	6	30 %	11	55 %	20	100 %
Post-Test	15	75 %	3	15 %	2	10 %	20	100 %

PEMBAHASAN

Hasil pengabdian kepada masyarakat melalui pemberdayaan masyarakat dalam upaya meningkatkan pengetahuan tentang stroke dan senam stroke serta menambah/variasi senam bagi lansia yaitu senam stroke untuk mencegah kekambuhan kejadian stroke, sebelum diberikan penyuluhan terlihat mayoritas kader lansia mempunyai pengetahuan kurang, sedangkan setelah penyuluhan mayoritas kader mempunyai pengetahuan baik.

Teori yang dikemukakan oleh Notoatmojo (2007) penyuluhan kesehatan merupakan media promosi kesehatan yang dapat mempengaruhi pengetahuan seseorang. Beensley dan Fisher (2008) mengungkapkan bahwa pendidikan kesehatan memang menyampaikan informasi dengan harapan bahwa peserta didik akan mempelajarinya dan dapat mempengaruhi pengetahuannya.

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan nilai kader setelah dilakukan penyuluhan. Dilihat dari pretest yang lebih rendah daripada rerata posttest setelah penyuluhan. Hal ini

menunjukkan bahwa penyuluhan tentang stroke memiliki peran menambah tingkat pengetahuan kader lansia wilayah Puskesmas Durenan.

Media yang digunakan dalam penyuluhan peningkatan pengetahuan kader tentang stroke dan senam stroke meliputi LCD, laptop, dan leaflet. Alat bantu pembelajaran dalam penyuluhan adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pengajaran. Alat bantu pengajaran pada dasarnya dapat membantu sasaran didik untuk menerima pelajaran dengan menggunakan panca inderanya.

Semakin banyak indera yang digunakan dalam menerima pelajaran semakin baik penerimaan pelajaran tersebut (Herawani dkk,2001). Menurut Dale (1969) dalam Institute A.S menyatakan bahwa perolehan hasil belajar melalui indera pandang berkisar 75%, melalui indera dengar sekitar 13% dan melalui indera lainnya sekitar 12%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran akan lebih optimal bila memberdayakan semua indera melalui berbagai media yang dipakai seperti yang dilakukan tim yaitu menggunakan leaflet, PPT dan pemutaran video. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya peningkatan nilai kader setelah dilakukan penyuluhan. Dilihat dari pretest yang lebih rendah daripada rerata posttest setelah penyuluhan. Hal ini menunjukkan bahwa penyuluhan tentang stroke dan senam stroke memiliki peran menambah tingkat pengetahuan kader lansia wilayah Puskesmas Durenan.

Media yang digunakan dalam penyuluhan peningkatan pengetahuan kader tentang demensia

dan senam otak meliputi LCD, laptop, dan leaflet. Alat bantu pembelajaran dalam penyuluhan adalah alat-alat yang digunakan oleh pendidik dalam menyampaikan bahan pengajaran. Alat bantu pengajaran pada dasarnya dapat membantu sasaran didik untuk menerima pelajaran dengan menggunakan panca inderanya.

Semakin banyak indera yang digunakan dalam menerima pelajaran semakin baik penerimaan pelajaran tersebut (Notoadmojo,2010). Menurut teori edgar dale dalam Institute A.S menyatakan bahwa perolehan hasil belajar melalui indera pandang berkisar 75%, melalui indera dengar sekitar 13% dan melalui indera lainnya sekitar 12%. Hal ini menunjukkan bahwa pembelajaran akan lebih optimal bila memberdayakan semua indera melalui berbagai media yang dipakai seperti yang dilakukan tim yaitu menggunakan leaflet, PPT dan pemutaran video.

Evaluasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

Aspek Kehadiran

Kegiatan pengabdian masyarakat meliputi sosialisasi dan penyuluhan dan pelatihan senam stroke kepada kader lansia wilayah Puskesmas Durenan yang dihadiri oleh seluruh undangan. Kehadiran mencapai 100 persen menunjukkan kesungguhan seluruh kader mengikuti kegiatan ini.

Aspek tanggapan

Selama kegiatan penyuluhan perhatian peserta terhadap pemateri sangat baik. Banyak pertanyaan yang disampaikan. Bahkan dalam

kegiatan praktek senam stroke pada peserta meminta untuk diulang kembali hingga hafal semua gerakan.

Evaluasi

Setelah dilakukan kegiatan penyuluhan dan pelatihan dapat dievaluasi bahwa kegiatan ini perlu tindak lanjut dan bisa disebarkan kepada seluruh lansia baik sebagai anggota posyandu lansia maupun tidak. Praktek senam stroke yang sudah terealisasi dan terpantau adalah pada kelompok senam di desa durenan. Seluruh peserta sangat antusias melaksanakannya. Pada kelompok-kelompok senam yang sudah terbentuk, bisa diterapkan senam stroke sebagai bentuk variasi kegiatan senam yang sudah ada selama ini.

PENUTUP

Pengetahuan Kader Lansia tentang Stroke dan senam Stroke di wilayah Kerja Puskesmas Durenan terjadi peningkatan yang signifikan mencapai dengan kategori baik. Kader Lansia di wilayah Puskesmas Durenan antusias melaksanakan senam Stroke pada kelompok senam. Peran aktif pemegang program lansia dalam memantau kegiatan senam Stroke sebagai upaya pencegahan penyakit stroke.

Penyebarluasan informasi tentang stroke dan senam stroke kepada kelompok masyarakat selain Posyandu Lansia. Dilakukan pemeriksaan kadar tekanan darah dan kekuatan otot bagi kader lansia sebelum dan sesudah rutin melakukan senam stroke. Memperkenalkan/menambah metode lain selain senam stroke yang bermanfaat untuk lansia. Kegiatan pelatihan senam stroke

dapat meningkatkan pengetahuan kader lansia, terbukti dengan prosentase pengetahuan yang baik dari 15 % pada saat pretest meningkat menjadi 75% saat posttest. Senam stroke sangat diperlukan oleh kader lansia untuk bisa diterapkan kepada seluruh lansia di Posyandu Lansia. Kegiatan ini merupakan bentuk variasi pelaksanaan Posyandu Lansia sehingga bisa menambah kreatifitas kader dalam pelayanan Posyandu Lansia. Pelatihan senam stroke yang sudah dilaksanakan, dapat bermanfaat bagi kader lansia dan bisa di aplikasikan kepada lansia yang ada di posyandu lansia. dalam satu paragraf, tidak dalam bentuk poin-poin.

DAFTAR PUSTAKA

Anggriyana Tri Widiyanti, dan Atikah Proverawati. 2010. Senam Kesehatan:

Aplikasi Senam Untuk Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika

Boedhi Darmojo dan M. Hadi. 2010. Geriatri: Ilmu Kesehatan Usia Lanjut.

Jakarta: Balai Penerbit FKUI

Dennison, P. E. 2002. Brain Gym. Jakarta: PT Grasindo

Dennison, P. E. dan Dennison, G. E. 2009. Brain Gym Teacher's Edition Revised. Jakarta: PT Gramedia

Handayani, S. (2013). Perbedaan Kebugaran Lansia Sebelum dan Sesudah di Lakukan Senam Lansia di Desa Lelayangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang.

Retrieved Juni 14, 2021, from perpusnwu.web.id/karyailmiah/documents/3467

Madjiono, S. (2008). Bergemibira Dengan Senam. Semarang: Aneka Ilmu.

Soeparman. (2011). Panduan Senam Stroke. Jakarta: Puspa Swara.

Kementerian Kesehatan RI. 2013. Gambaran Kesehatan Lanjut Usia. Online at www.depkes.go.id

Lilik Ma'rifatul Azizah. 2011. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu

Pipit Festi. 2010. Pengaruh Brain Gym Terhadap Peningkatan Fungsi Kognitif Lansia Di Karang Werdha Peneleh Surabaya. Manuskrip. Staf Pengajar FIK UMSurabaya

Putri Widita Muharyani. Demensia dan Gangguan Aktivitas Kehidupan Sehari-hari (Aks) Lansia di Panti Sosial Tresna Werdha Wargatama Inderalaya. Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat. Volume 1, No.1, Maret, 2010: 20-27.

R. Siti Maryam, dkk. 2008. Mengenal Usia Lanjut dan Perawatannya. Jakarta:

Salemba Medika

Saryono. 2010. Kumpulan Instrumen Penelitian Kesehatan. Bantul: Nuha Medika

Yayuk Sunarlin dan Raharjo Apriyatmoko. Pengaruh Senam stroke Terhadap Kemampuan Kognitif Lanjut Usia. Jurnal Gizi Dan Kesehatan. Vol. 1, No. 2, Agustus, 2009: 55-60.