



PEMANFAATAN VIDEO SENAM SEBAGAI MEDIA PENCEGAHAN STROKE PADA LANSIA

Tri Widayanti*, Bety Agustina Rahayu

STIKES Surya Global Yogyakarta, Jalan Ringroad Selatan Blado, Jl. Monumen Perjuangan, Balong Lor, Potorono, Banguntapan, Bantul, Yogyakarta 55194, Indonesia

*triwida.oku@gmail.com

ABSTRAK

Tantangan baru memasuki usia lanjut adalah munculnya masalah kesehatan karena proses penuaan. Stroke merupakan salah satu penyakit yang dapat terjadi pada lansia secara mendadak dan mengakibatkan ketergantungan dalam kegiatan sehari-hari. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk melakukan kegiatan pencegahan stroke pada lansia dengan memanfaatkan video senam. Kegiatan dilaksanakan di Padukuhan Pungkuran Wetan Pleret Bantul tepatnya di Posyandu Lansia Teratai Putih I Pleret Bantul Yogyakarta, pada bulan Juni 2023. Jumlah peserta sebanyak 24 lansia penderita hipertensi. Kegiatan yang dilakukan meliputi pemeriksaan kesehatan, penyuluhan dan praktik senam anti stroke pada lansia. Kesimpulan dalam kegiatan ini adalah telah terlaksana kegiatan pencegahan stroke berhasil dan berjalan lancar sesuai tujuan, berupa pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, cek gula dan asam urat, pemberian materi pencegahan stroke serta melakukan praktik pencegahan stroke dengan senam. Kegiatan ini diikuti lansia dan kader lansia sejumlah 24 orang. Peserta aktif mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, aktif dalam diskusi serta aktif mengikuti senam yang dipandu.

Kata kunci: lansia; pencegahan stroke; video senam

USE OF GYMNASTICS VIDEOS AS A MEDIA FOR STROKE PREVENTION IN THE ELDERLY

ABSTRACT

A new challenge in entering old age is the emergence of health problems due to the aging process. Stroke is a disease that can occur in the elderly suddenly and cause dependence in daily activities. This community service aims to carry out stroke prevention activities in the elderly by utilizing exercise videos. The activity was carried out at the Pungkuran Wetan Pleret Bantul Padukuhan, to be precise at the White Lotus I I Pleret Bantul Elderly Posyandu, Yogyakarta, in June 2023. The number of participants was 24 elderly people with hypertension. The activities carried out included health checks, counseling and the practice of anti-stroke gymnastics for the elderly. The conclusion of this activity is that stroke prevention activities have been carried out successfully and run smoothly as intended, in the form of health checks including measuring blood pressure, checking sugar and uric acid, providing stroke prevention materials and practicing stroke prevention with gymnastics. This activity was attended by 24 elderly and elderly cadres. Participants actively participated in activities from start to finish, were active in discussions and actively participated in guided exercises.

Keywords: elderly; exercise videos; stroke prevention

PENDAHULUAN

Memasuki masa lanjut usia merupakan tantangan memulainya seseorang memasuki masalah kesehatan (UNDESA, 2015). Pada masa lanjut usia akan diawali dengan kemunduran sel pada tubuh, yang mengakibatkan adanya penurunan fungsi dan daya tahan tubuh (Zein, 2019). Adanya kemunduran yang terjadi pada lansia akan meningkatkan faktor resiko terhadap serangan penyakit (Marwati, Setyawati, & Fahrurrozi, 2021). Beberapa masalah kesehatan yang sering dialami oleh lanjut usia adalah malnutrisi, gangguan keseimbangan, kebingungan mendadak, hipertensi, stroke diabetes, penyakit jantung dan lain sebagainya (Menkes RI, 2015). Keluhan lain yang sering terjadi pada lanjut usia antara lain hipertensi, asam urat, kolesterol, gula, masalah penurunan pendengaran dan penglihatan, demensia, osteoporosis, stroke dan lain sebagainya (Punjastuti & Yunitasari, 2019).

Pada UU No. 36 tahun 2009 telah menjelaskan terkait upaya pemeliharaan kesehatan pada lanjut usia yaitu pemeliharaan kesehatan yang mana lansia diharapkan dapat hidup sehat dan produktif secara sosial ataupun ekonomis (Presiden RI, 2009). Upaya promotif dan preventif merupakan faktor penting yang harus dilakukan untuk mengurangi angka kesakitan pada lanjut usia (Akademi Ilmu Pengetahuan Indonesia & Center for Indonesia's Strategic Development Initiatives, 2022). Dalam kebijakannya Kementerian kesehatan menjelaskan pelayanan kesehatan pada lanjut usia telah ditujukan untuk meningkatkan kualitas derajat kesehatan lanjut usia melalui penyediaan sarana pelayanan kesehatan yang sesuai kebutuhan lanjut usia agar dapat produktif berdayaguna bagi keluarga dan masyarakat (Menkes RI, 2016).

Upaya yang juga dilakukan pemerintah sebagai bentuk kepedulian terhadap lansia adalah adanya program GERMAS (Sholihah, Handayani, Alamsyah, & Sakinah, 2022). Program GERMAS merupakan sebuah kegiatan yang ditujukan untuk membudayakan atau membiasakan masyarakat melakukan perilaku hidup yang sehat (Sholihah et al., 2022). Program CERDIK juga dipromosikan oleh pemerintah untuk mencegah terkena penyakit tidak menular seperti stroke. Program CERDIK meliputi melakukan pengecekan kesehatan secara berkala, mengenyahkan asap rokok, rajin melakukan aktifitas fisik, melakukan program diet sehat dan seimbang, mengistirahatkan tubuh dengan cukup, dan mengelola stress. Salah satu bentuk kegiatan rajin aktifitas fisik adalah dengan melakukan senam anti stroke (Y. L. H. Kusuma, Fatmawati, & Mafticha, 2020).

Hasil studi pendahuluan di Padukuhan Pungkuran Wetan Pleret Bantul, disana memiliki jumlah lansia yang cukup banyak. Data dari posyandu Teratai Putih I didapatkan mayoritas lansia menderita hipertensi. Mayoritas dari lansia aktif mengikuti kegiatan posyandu setiap bulan. Hasil wawancara dengan 5 lansia mengatakan tidak mengetahui komplikasi dari hipertensi yang dapat menyebabkan stroke. Lima lansia mengatakan tidak rutin minum obat karena tidak merasakan keluhan, tidak pernah mendapatkan penyuluhan tentang pencegahan stroke dan senam anti stroke. Melihat kondisi yang ada maka pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memanfaatan video senam sebagai media pencegahan stroke pada lansia di Padukuhan Pungkuran Pleret Bantul.

METODE

Pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Padukuhan Pungkuran Wetan Pleret Bantul tepatnya di Posyandu Lansia Teratai Putih I Pleret Bantul Yogyakarta. Pada bulan Juni 2023 telah dilakukan studi terkait masalah yang muncul yaitu terkait kemanfaatan teknologi sebagai sumber informasi kesehatan salah satunya senam lansia. Sasaran dalam kegiatan ini adalah lansia di Padukuhan Pungkuran Wetan Pleret Pleret Bantul berjumlah 24 lansia. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pemeriksaan kesehatan, penyuluhan dan praktik langsung dalam melakukan kegiatan senam cegah stroke pada lansia. Kegiatan dievaluasi dengan observasi proses meliputi kelancaran, keterlaksanaan serta keaktifan. Sedangkan evaluasi hasil kegiatan dilakukan dengan cara tanya jawab keahaman materi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Mayoritas peserta kader maupun lansia mengatakan memiliki smartphone namun belum menggunakan media tersebut untuk mengakses informasi kesehatan atau mencari video senam. Hasil kegiatan yang telah dilakukan adalah telah tersampaikan edukasi menggunakan powerpoint terkait upaya atau cara pencegahan stroke. Selain itu juga telah tersampaikan video edukasi tentang senam cegah stroke. Seluruh peserta aktif mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, aktif dalam diskusi terkait materi serta aktif mengikuti senam yang dipandu. Berikut ini capaian hasil kegiatan yang dilakukan :

Tabel 1 Capaian Hasil Kegiatan

Masalah	Capaian Hasil Kegiatan	Percentase
Kader lansia tidak memiliki video edukasi senam untuk lansia	Kader lansia telah ditunjukkan dan diajarkan cara mendapatkan video senam	100% tercapai
Kegiatan senam lansia dilakukan jika ada tamu untuk melakukan penyuluhan	Telah dilakukan senam cegah stroke pada peserta mengingat mayoritas responden mengalami hipertensi yang mana stroke dapat menjadi komplikasi dari hipertensi. Peserta aktif mengikuti senam	100% tercapai
Ada beberapa lansia yang menderita hipertensi	Dilakukan cek tekanan darah dan pemeriksaan kesehatan lainnya (cek gula dan asam urat)	100% tercapai
Kader mengatakan belum ada penyuluhan tentang tema stroke pada lansia	Dilakukan penyuluhan dengan tema stroke pada lansia dan pencegahan.	100% tercapai

dan pencegahan	Peserta memperhatikan penyuluhan dari awal hingga akhir dan aktif saat diskusi tanya jawab
----------------	--

Berikut hasil dokumentasi kegiatan yang dilakukan :



Gambar 1 Video Senam Atri Stroke

Lansia menurut WHO, (2019) terbagi dalam empat fase atau kategori yaitu usia pertengahan yang ada pada rentang usia 45-59 tahun, kategori kedua yaitu lanjut usia pada rentang 60-74 tahun, kategori ketiga yaitu lanjut usia tua pada rentang 75-90 tahun dan kategori terakhira adalah usia sangat tua yaitu lebih dari usia > 90 tahun. Semakin lanjutnya usia maka secara alamiah tubuh akan mengalami penuaan yang ditandai terjadinya perubahan atau penurunan bentuk fisik dan fungsi tubuh (Tamtomo, 2016). Masalah kesehatan pada lansia seringkali terjadi karena faktor penuaan ini. Pemerintah kota Bantul menyatakan terdapat 5 jenis penyakit yang sering dialami oleh lansia yaitu inkontinensia urine, stroke, hipertensi, penyakit jantung dan diabetes (Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, 2022).

Salah satu penyakit yang diderita lansia adalah stroke. Penderita stroke yang sudah terjadi kelemahan atau kelumpuhan pada beberapa bagian tubuh dapat lanjut mengalami gangguan dalam bergerak dan berbicara. Terkait gangguan yang terjadi ini dapat bersifat sementara ataupun menetap (Oktarina, Nurhusna, Kamariyah, & Mulyani, 2020). Pada masa ini jika seseorang telah dinyatakan baru sembuh dari stroke maka sangat perlu menjalani fisioterapi guna pemulihan fungsi tubuh. Apabila penderita stroke mengalami kelemahan atau kelumpuhan jelas akan membutuhkan bantuan orang lain selama beberapa waktu untuk melakukan aktivitas sehari-hari meskipun sebagian ataupun total (Nadhifah & Sjarqiah, 2022). Melihat hal ini maka stroke dapat dikatakan sebagai penyakit yang menurunkan kualitas hidup lansia.

Penyakit stroke terjadi akibat kematian jaringan otak yang mana mengalami kekurang aliran darah dan oksigen ke otak. Adanya penurunan fungsi tubuh pada usia lanjut maka mereka termasuk pada kelompok rentan stroke (A. P. Kusuma, Utami, & Purwono, 2022).

Data dari riset kesehatan dasar (2018) penderita stroke terbanyak berada pada usia 75 tahun dan usia sebelumnya yaitu 65-74 tahun (Kemenkes RI, 2019). Melihat hal ini maka pengetahuan tentang pencegahan stroke sangat diharapkan dimiliki. Upaya pencegahan dapat dilakukan dengan rutin beraktivitas fisik yaitu dengan senam anti-stroke. Senam anti-stroke diyakini dapat meningkatkan sirkulasi aliran darah, sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya (Klikdokter.com, 2020). Adanya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan salah satu bentuk pengabdian dosen STIKES Surya Global Yogyakarta membantu pemerintah meningkatkan derajat kesehatan serta kualitas hidup lansia Indonesia pada lansia di Padukuhan Pungkuran Wetan Pleret Bantul.

SIMPULAN

Pada kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengambil tema pemanfaatan video senam sebagai media pencegahan stroke pada lansia di Padukuhan Pungkuran Pleret Bantul. Hasil dari kegiatan didapatkan capaian kegiatan yang dapat menyelesaikan masalah di posyandu yaitu telah terlaksana kegiatan pencegahan stroke berupa pemeriksaan kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, cek gula dan asam urat, pemberian materi pencegahan stroke serta melakukan praktik pencegahan stroke dengan senam. Kegiatan ini diikuti lansia dan kader lansia sejumlah 24 orang. Peserta aktif mengikuti kegiatan dari awal hingga akhir, aktif dalam diskusi serta aktif mengikuti senam yang dipandu. Melihat hasil ini maka dapat disimpulkan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dinyatakan berhasil dan berjalan lancar sesuai tujuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Akademi Ilmu Pengetahuan Indonesia & Center for Indonesia's Strategic Development Initiatives. (2022). Foresight untuk Menata Masa Depan Layanan Kesehatan Primer Indonesia. In *AIPI & CISDI*. Indonesia.
- Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak. (2022). Inilah 5 Penyakit yang Sering Dialami oleh Lansia. Retrieved June 9, 2023, from <https://dp3appkb.bantulkab.go.id/news/inilah-5-penyakit-yang-sering-dialami-oleh-lansia>
- Kemenkes RI. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementerian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- Klikdokter.com. (2020). Lansia Sehat dengan Senam Anti-Stroke, Ini Caranya! Retrieved June 9, 2023, from <https://m.klikdokter.com/info-sehat/read/3646068/lansia-sehat-dengan-senam-anti-stroke-ini-caranya>
- Kusuma, A. P., Utami, I. T., & Purwono, J. (2022). Pengaruh Terapi “Menggengam Bola Karet Bergerigi” Terhadap Perubahan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Diukur Menggunakan Hangryp Dynamometer Di Ruang Syaraf Rsud Jend A Yani Kotametro. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1).
- Kusuma, Y. L. H., Fatmawati, A., & Mafticha, E. (2020). *Pedoman Penyelenggaraan Pos Pembinaan Terpadu – Penyakit Tidak Menular (Posbindu-Ptm) Dengan Pendanaan*

- Dana Desa.* (E. D. Kartiningrum, Ed.) (Pertama). Indonesia: STIKes Majapahit Mojokerto.
- Marwiati, Setyawati, A., & Fahrurrozi, M. (2021). Screening Degeneratif Disease Di Era Pandemi COVID-19. *Karya Kesehatan Journal of Community Engagement*, 02(01), 6–9.
- Menkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 67 Tahun 2015 Tentang Penyelenggaraan Pelayanan Kesehatan Lanjut Usia (2015). Indonesia.
- Menkes RI. Peraturan Menteri Kesehatan Republik Indonesia Nomor 25 Tahun 2016 Tentang Rencana Aksi Nasional Kesehatan Lanjut Usia Tahun 2016-2019, Menkes RI § (2016). Indonesia. <https://doi.org/10.33290/I26.1.78>
- Nadhifah, T. A., & Sjarqiah, U. (2022). Gambaran Pasien Stroke Pada Lansia di Rumah Sakit Islam Jakarta Sukapura Tahun 2019. *Muhammadiyah Journal of Geriatric*, 3(1), 23–30. <https://doi.org/10.24853/mujg.3.1.23-30>
- Oktarina, Y., Nurhusna, Kamariyah, & Mulyani, S. (2020). Edukasi Kesehatan Penyakit Stroke Pada Lansia. *MEDIC*, 3(2), 106–109.
- Presiden RI. Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 36 Tahun 2009 Tentang Kesehatan, Undang Undang RI § (2009). <https://doi.org/10.1038/132817a0>
- Punjastuti, B., & Yunitasari, P. (2019). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia pada Jamaah Masjid Hajar Noor I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada*, 1(2), 1–6.
- Sholihah, N. A., Handayani, A. R., Alamsyah, S., & Sakinah, S. (2022). Efektivitas Program Germas Dalam Peningkatan Status Kesehatan Masyarakat Melalui Sosialisasi Germas. *Jurnal Pustaka Keperawatan*, 1(2), 5–8.
- Tamtomo, D. G. (2016). Perubahan Anatomik Organ Tubuh Pada Penuaan. Retrieved June 9, 2023, from <https://library.uns.ac.id/perubahan-anatomik-organ-tubuh-pada-penuaan/>
- UNDESA. (2015). Health inequalities exist in access to health care as well as health outcomes. *Department of Economic and Social Affairs Programme on Ageing*.
- WHO. (2019). *World Population Ageing 2019 Highlights*.
- Zein, A. O. S. (2019). *Kemunduran Fisiologis Lansia dan Pengaruhnya Terhadap Keselamatan di Kamar Mandi Studi Kasus Kamar Mandi Panti Wredha Asuhan Bunda. Itenas Repository*. Retrieved from <http://eprints.itenas.ac.id/365/>. diakses pada tanggal 26 Januari 2021.