

# **Penyuluhan Kesehatan Dan Penerapan Senam Anti Stroke Pada Masyarakat Desa Gumayun Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal**

**Anisa Oktiawati**

Program Studi D III Keperawatan  
STIKES Bhakti Mandala Husada Slawi  
Email: rajendraadhyazkawidodo@gmail.com

## **ABSTRAK**

Seiring bertambahnya usia, banyak kelainan atau penyakit yang prevalensinya meningkat, sistem organ mengalami proses penuaan akan rentan terhadap penyakit. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi. Penderita hipertensi harus mendapatkan pengobatan dengan baik. Selain pengobatan untuk hipertensi, pengobatan terhadap faktor resiko atau kondisi penyerta lainnya juga harus dilakukan hingga mencapai target terapi masing-masing kondisi. Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara pada 20 Penderita hipertensi di RW 06 mengatakan ingin mengetahui lebih banyak tentang penyakit hipertensi serta bahayanya. Ada 10 Penderita hipertensi di RW 06 mengatakan pernah dirawat di RS karena hipertensi sampai terserang stroke ringan. Diharapkan penyuluhan kesehatan tentang hipertensi dan penerapan senam anti stroke ini dapat mengontrol dan menurunkan tekanan darah bagi para penderita hipertensi dan pada akhirnya akan menurunkan risiko terjadinya komplikasi stroke. Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, menggunakan metode promotif dan preventif, dengan pemberdayaan masyarakat, melalui pendampingan kader kesehatan. Tim dalam pengabdian masyarakat ini merupakan Dosen Prodi D III Keperawatan dengan beberapa Mahasiswa dengan mitra Kader kesehatan yang ada di RW 06 Desa Gumayun Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal. Dari hasil evaluasi terlihat bahwa kader dan masyarakat warga RW 06 sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal sampai akhir. Dari hasil Tanya jawab yang dilakukan moderator setelah penyampaian materi penyuluhan dapat dipastikan bahwa sebagai besar peserta sudah memahami hipertensi dan mereka bisa merasakan bahwa hipertensi dapat menyebabkan komplikasi. Senam antistroke dilaksanakan guna mencapai kesejahteraan seoptimal mungkin, dengan melakukan promotif dan preventif terhadap penurunan angka kejadian stroke akibat dari tekanan darah tinggi yang diderita oleh beberapa masyarakat. Pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh Kader dan Ketua RW 06 yang ikut terlibat aktif dan memberikan kepuasan tersendiri terhadap masyarakat terdampak dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan masyarakat dalam pemenuhan pola hidup sehat terutama untuk pengendalian tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi. Pengabdian masyarakat ini menjadikan terpenuhinya pelaksanaan tridarma perguruan tinggi. Masyarakat berharap pengabdian seperti ini bisa terus ada untuk mereka yang membutuhkan sentuhan para ahli dibidangnya.

**Kata Kunci :** Hipertensi, Senam, Stroke

### **ABSTRACT**

As we get older, many disorders or diseases whose prevalence increases, organ systems undergoing an ageing process will be vulnerable to disease. One of the diseases often experienced by the elderly is hypertension. People with hypertension must get treated properly. Moreover, treatment of risk factors or other comorbid conditions must also be carried out until obtaining the targeted therapy for each condition. The results of a preliminary study through interview on 20 patients with hypertension at RW 06 said they wanted to know more about hypertension and its dangers. 10 hypertension sufferers at RW 06 said they had been hospitalized because of hypertension until they had a mild stroke. It is expected that health education about hypertension and the application of anti-stroke exercises can control and reduce blood pressure for people with hypertension and will ultimately reduce the risk of stroke complications. Community service has been carried out, using promotive and preventive methods by community empowerment through the assistance of health cadres. The team in community service was D III Nursing Lecturer with some students and health cadres at RW 06 Gumayun Village, Dukuhwaru District, Tegal Regency. From the evaluation results, it showed that the cadre and community members of RW 06 were very enthusiastic in the participation of the extension activities from beginning to the end. From the results of questions and answers conducted by the moderator after the delivery of counselling materials, it can be ensured that most participants have understood about hypertension and they can feel that hypertension can cause complications. Anti-stroke gymnastics was carried out in order to achieve optimal welfare, by promoting and preventing the reduction in the incidence of stroke due to high blood pressure suffered by some people. The community service was attended by Cadres and Chairperson of RW 06 who were actively involved and gave satisfaction to the affected communities and increased community knowledge and ability in fulfilling healthy lifestyles, especially for controlling blood pressure in people with high blood pressure. It has made the fulfilment of higher education institutions. The community hopes that the activity can continually exist for those who need the attention of experts in their fields.

**Keywords:** Hypertension, Gymnastics, Stroke

### **PENDAHULUAN**

Dewasa ini umumnya individu manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Padatnya rutinitas menjadikan individu manusia lebih mementingkan pekerjaan daripada memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Disisi lain kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesehatan dan cara mengantisipasi menjadikan paradigma negatif pada manusia umumnya. Seperti contoh hanya dengan makan saja masyarakat berpikir

telah memenuhi keseluruhan unsur untuk menjaga kesehatan tubuh. Padahal unsur makanan tidaklah satu-satunya yang harus dipenuhi dalam menjaga kesehatan.

Seiring bertambahnya usia, banyak kelainan atau penyakit yang prevalensinya meningkat, sistem organ mengalami proses penuaan akan rentan terhadap penyakit. Salah satu penyakit yang sering dialami oleh lansia adalah hipertensi. Hipertensi sering disebut sebagai pembunuh gelap (*silent killer*) karena penyakit hipertensi termasuk penyakit yang mematikan tanpa disertai dengan gejala-gejala sebagai peringatan bagi sipenderita, walaupun gejalanya muncul sering dianggap sebagai gangguan biasa, sehingga korbanya terlambat menyadari. Hipertensi menjadi masalah kesehatan yang serius, karena jika tidak terkontrol maka akan berkembang dan menimbulkan komplikasi bagi penderita. Akibatnya bisa fatal seperti terjadinya stroke (pendarahan otak), penyakit jantung coroner dan gagal ginjal.

Hipertensi adalah keadaan tekanan darah sistolik dan diastolik mengalami peningkatan melebihi batas normal. Berdasarkan penelitian, hipertensi mulai terjadi pada usia 20 -30 tahun (Julianti, 2006). Prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun keatas dan hanya 7,2 % penduduk yang sudah mengetahui hipertensi (KEMENKES RI, 2012). Hipertensi merupakan faktor resiko yang paling penting untuk menimbulkan stroke. Stroke merupakan penyakit saraf yang dapat menyebabkan kecacatan dan kematian (Sitorus, 2008).

Penderita hipertensi harus mendapatkan pengobatan dengan baik. Selain pengobatan untuk hipertensi, pengobatan terhadap faktor resiko atau kondisi penyerta lainnya juga harus dilakukan hingga mencapai target terapi masing-masing kondisi (Sudoyono, 2009). Pengobatan hipertensi terdiri dari terapi farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu pengobatan nonfarmakologi lainnya yang dapat dilakukan penderita hipertensi yaitu aktivitas dan olahraga ringan. Olahraga dapat dilakukan bagi penderita hipertensi diantaranya yoga dan senam. Salah satu senam terbaru yang ringan untuk penderita hipertensi adalah senam anti stroke. Senam anti stroke adalah senam yang dilakukan untuk mengurangi resiko terjadinya stroke pada penderita hipertensi dan diabetes mellitus. Senam ini

bermanfaat untuk menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi (Irfan, 2012). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aini & Dewi (2007) yang menyatakan bahwa setelah penderita hipertensi melakukan senam anti stroke selama 3 hari tekanan darah pada penderita hipertensi tersebut menurun.

Hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan wawancara pada 20 Penderita hipertensi di RW 06 mengatakan ingin mengetahui lebih banyak tentang penyakit hipertensi serta bahayanya. Ada 10 Penderita hipertensi di RW 06 mengatakan pernah dirawat di RS karena hipertensi sampai terserang stroke ringan. Penderita hipertensi yang mempunyai tekanan darah > 170 mmHg mengatakan masih melakukan diet dengan cara mengurangi garam (seharusnya tanpa garam). Pada RW 06 Desa Gumayun ini memiliki Posyandu Lansia. Hasil wawancara dengan Kader Posyandu mengatakan tidak semua lansia di RW 06 rutin berkunjung ke Posyandu lansia. Kader Posyandu mengatakan hanya sekitar 15 lansia saja yang datang ke Posyandu setiap bulannya. Kader Posyandu mengatakan ada program dari Puskesmas untuk mengatasi hipertensi di Wilayah RW 06 (pemeriksaan tekanan darah 1 bulan sekali di Posyandu). Kader mengatakan sudah pernah ada kegiatan senam lansia untuk hipertensi yang diadakan oleh Puskesmas namun hanya ada 15 lansia yang datang.

Oleh karena itu sebagai bentuk kepedulian perguruan tinggi terhadap permasalahan yang dijabarkan diatas, maka sebagai solusi awal kami telah melaksanakan kegiatan Penyuluhan Kesehatan dan Penerapan Senam Anti Stroke pada masyarakat di Desa Gumayun Kecamatan Dukuwaru Kabupaten Tegal. Diharapkan melalui kegiatan ini akan dihasilkan pelaksanaan penyuluhan kesehatan dan pelaksanaan senam anti stroke secara terjadwal melalui kader kesehatan setempat. Output lain yang diharapkan dari pengabdian masyarakat ini adalah agar masyarakat dapat mengantisipasi dan dapat menjaga kesehatan secara dini.

## **TARGET LUARAN YANG DICAPAI**

Target pengusul dalam penerapan Ipteks bagi masyarakat adalah agregat usia dewasa (usia 35-59 tahun) dalam Wilayah RW 06 Desa Gumayun Kecamatan Dukuhwaru terutama yang mengalami masalah hipertensi. Luaran dari pengabdian kepada masyarakat ini adalah penerapan senam anti stroke bagi kelompok usia dewasa dengan cara pemberian materi terlebih dahulu kemudian dilakukan senam anti stroke dengan dibimbing oleh para pengusul. Diharapkan penerapan senam anti stroke ini dapat menurunkan tekanan darah bagi para penderita hipertensi dan pada akhirnya akan menurunkan risiko terjadinya komplikasi stroke. Secara khusus target luaran yang diharapkan dalam pengabdian ini antara lain :

1. Warga Masyarakat RW 06 Desa Gumayun dapat mengidentifikasi tekanan darahnya.
2. Penerapan senam anti stroke di Wilayah RW 06 Desa Gumayun Kecamatan Dukuhwaru.
3. Pemahaman kelompok usia dewasa tentang hipertensi dan komplikasinya di Wilayah RW 06 Desa Gumayun Kecamatan Dukuhwaru.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, menggunakan metode promotif dan preventif, dengan pemberdayaan masyarakat, melalui pendampingan kader kesehatan. Tim dalam pengabdian masyarakat ini merupakan Dosen Prodi D III Keperawatan dengan beberapa Mahasiswa dengan mitra Kader Kesehatan yang ada di RW 06 Desa Gumayun Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Hasil dari pengabdian masyarakat ini menunjukkan adanya kepuasan dari masyarakat dan juga kader serta ketua RW 06 dan Kepala Desa Gumayun Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal.



Gambar 1. Tim Pelaksana Pengabdian Masyarakat

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan September, dengan beberapa tahapan pelaksanaan. Yaitu, melakukan penyuluhan tentang hipertensi, kemudian melakukan senam anti stroke bersama masyarakat dan kader kesehatan, dan pengukuran tekanan darah tinggi.



Gambar 2. Penyuluhan Kesehatan terkait hipertensi

Dari hasil evaluasi terlihat bahwa kader dan masyarakat warga RW 06 sangat antusias mengikuti kegiatan penyuluhan dari awal sampai akhir. Dari hasil Tanya jawab yang dilakukan moderator setelah penyampaian materi penyuluhan dapat

dipastikan bahwa sebagai besar peserta sudah memahami hipertensi dan mereka bisa merasakan bahwa hipertensi dapat menyebabkan komplikasi. Hal ini terlihat dari beberapa jawaban yang diberikan peserta atas pertanyaan evaluasi yang ditanyakan moderator. Selain itu, peserta banyak mengajukan pertanyaan yang berhubungan dengan solusi yang baik menyelesaikan masalah tanpa menimbulkan stress. Tidak kurang ada sekitar 10 peserta yang terlihat menunjukkan tangan ingin bertanya, tapi karena waktu yang terbatas maka hanya 6 pertanyaan yang bisa ditampung dan dijawab oleh pemateri.

Penyuluhan bertujuan dalam mencapai perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam membina dan memelihara perilaku sehat dan lingkungan sehat, serta berperan aktif dalam upaya mewujudkan derajat kesehatan yang optimal (Maharani, 2013). Pola dan gaya hidup tersebut menyebabkan penyakit jantung dan pembuluh darah banyak menyerang kesehatan manusia terutama pada penduduk usia yang lebih dari 40 tahun, salah satunya timbul hipertensi (Agrina dkk., 2011). Hipertensi adalah suatu keadaan di mana tekanan darah seseorang berada di atas batas normal atau optimal yaitu 120 mmHg untuk sistolik dan 80 mmHg untuk diastolik. Penyakit ini dikategorikan sebagai *the silent disease* karena penderita tidak mengetahui dirinya mengidap hipertensi sebelum memeriksakan tekanan darahnya. Hipertensi yang terjadi dalam jangka waktu lama, dan bisa memicu *stroke*, serangan jantung, gagal jantung dan merupakan penyebab utama gagal ginjal kronik (Purnomo, 2009).



Gambar 3. Pelaksanaan Senam Anti Stroke

Senam anti stroke yang dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat kepada kader kesehatan yang diikuti oleh Masyarakat RW 06 Desa Gumayun Kecamatan Dukuhwaru Kabupaten Tegal. Senam anti stroke adalah salah satu senam yang bermanfaat untuk membantu mengurangi resiko terjadinya stroke pada seseorang yang menderita penyakit diabetes dan hipertensi (Irfan,2012). Tul'aini, Arneliwati & Dewi (2014) telah melakukan *experiment* dengan hasil, senam anti stroke dapat menurunkan tekanan darah tinggi. Senam anti stroke yang dilakukan, menjadikan otot-otot pada tubuh menjadi rileks, sehingga menjadikan senam anti stroke menjadi salah satu teknik relaksasi otot.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Pengabdian masyarakat ini dihadiri oleh Kader dan Ketua RW 06 yang ikut terlibat aktif dan memberikan kepuasan tersendiri terhadap masyarakat terdampak dan meningkatkan pengetahuan serta kemampuan masyarakat dalam pemenuhan pola hidup sehat terutama untuk pengendalian tekanan darah pada penderita tekanan darah tinggi. Pengabdian masyarakat ini menjadikan terpenuhinya pelaksanaan tridarma perguruan tinggi. Masyarakat berharap pengabdian seperti ini bisa terus ada untuk mereka yang membutuhkan sentuhan para ahli dibidangnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Agrina, dkk (2011). *Kepatuhan Lansia Penderita Hipertensi dalam Pemenuhan Diet Hipertensi*. Universitas Riau.
- Aini, N & Dewi, Y.I. (2007). *Efektifitas Kombinasi Terapi Kukusan Labu Siam & Senam Anti Stroke Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi*. Diakses 5 September 2019 melalui <http://jom.unri.ac.id>
- Irfan, M. (2012). *Senam*. Jakarta. Puspa Pita
- Julianti, D. (2006). *Bebas Hipertensi dengan Terapi Jus*. Jakarta; Puspa Suara
- Kemendes RI. (2012). *Buku Profil kesehatan provinsi Jawa Tengah*. Jakarta. Diakses 5 September 2019 melalui netLibrary database

Maharani, Chaeruddin, Darmawan S. (2013). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Terhadap Pengetahuan Masyarakat Tentang Penyakit Hipertensi di Desa Patobong Kecamatan Mattiro Sompe Kabupaten Pinrang, *e-library stikes hasanuddin*, (3)1: 146-150

Prasetyaninrum, I. (2014). *Hipertensi bukan untuk ditakuti*. Jakarta. Fmedia. Diakses 13 Juni 2016 melalui netLibrary database

Purnomo, H., 2009, *Penyakit yang paling mematikan (hipertensi)*. Buana pustaka. Jakarta.

Sitorus, R. (2008). *Gejala penyakit dan pencegahannya*. Jakarta. Yrama Widya

Sudoyono. (2009). *Ilmu Penyakit Dalam*. Jakarta. EGC

Tul'aini. N., Arneliwati., Dewi, Y.I., (2014). Efektifitas Kombinasi Terapi Kukusan Labu Siam dan Senam Anti Stroke terhadap Penurunan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau (JOM PSIK UNRI)*. Vol 1. No 1. Februari. <https://jom.unri.ac.id/index.php/JOMPSIK/article/view/3515>