
Edukasi Post Stroke pada Lansia di Desa Kasang Kumpeh

Mawaddah Warahmah^{1*}, Indah Permata Sari²

^{1,2} Program Studi DIII Fisioterapi, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Baiturrahim
Jl. Prof M.Yamin, SH No.30 Lebak Bandung-Jambi, 36135, Jambi, Indonesia

*Email Korespondensi: mwddh.mawar@gmail.com

Abstract

Old age or elderly must occur in the human condition. Various types of diseases are very easy to attack the function of our body organ. To minimize the disease that comes, a good lifestyle is needed by means of regular exercise and education about health awareness. Stroke is the third most common cause of death in developed countries after cardiovascular disease and cancer. Community service activities are carried out in September - December 2021 by providing educational leaflets and outreach to the elderly or post-stroke patients about strengthening exercise and balance exercise education. Strengthening exercise and balance exercise educational activities for post-stroke patients in Kasang Kumpeh Village are activities provided so that the elderly can understand and apply in daily activities so that activities are not limited. Aims for limited movement to walk normally and daily activities can be done independently. This Community Service (PKM) aims to be used as a source of knowledge for the elderly for post-stroke therapy for the elderly in the village of Kasang Kumpeh. The results of the evaluation both through questions and answers and post-stroke education are that the average elderly can understand the directions so that they can reduce the number of elderly people who have a stroke.

Keywords : education, elderly, post stroke

Abstrak

Masa lansia atau proses penuaan itu pasti terjadi dalam kondisi manusia. Berbagai macam jenis penyakit sangat mudah menyerang fungsi organ tubuh kita. Untuk meminimalisir penyakit yang datang dibutuhkan lifestyle yang baik dengan cara olahraga yang rutin dan edukasi tentang kesadaran kesehatan. Stroke merupakan penyebab umum kematian urutan ketiga dinegara maju setelah penyakit kardiovaskular dan kanker. Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan september – desember 2021 dengan pemberian leaflet edukasi dan sosialisasi kepada lansia atau pasien post stroke tentang edukasi strentening exercise dan balance exercise. Kegiatan edukasi strentening exercise dan balance exercise pada penderita post stroke di Desa Kasang Kumpeh merupakan kegiatan yang diberikan agar para lansia bisa memahami, mengerti, dan mengaplikasikan dalam aktivitas sehari-hari agar aktivitas tidak terbatas. Bertujuan agar keterbatasan gerak dapat berjalan dengan normal dan aktivitas sehari-hari dapat dilakukan secara mandiri. Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk dapat dijadikan sebagai sumber pengetahuan lansia untuik terapi post stroke pada lansia di desa kasang kumpeh. Hasil evaluasi baik melalui tanya jawab dan edukasi post stroke tersebut adalah rata-rata lansia dapat memahami arahan sehingga dapat mengurangi jumlah lansia yang terkena stroke.

Kata kunci : lansia, pendidikan, post stroke

PENDAHULUAN

Masa lansia atau proses penuaan itu pasti terjadi dalam kondisi manusia. Berbagai macam jenis penyakit sangat mudah menyerang fungsi organ tubuh kita. Untuk meminimalisir penyakit yang datang dibutuhkan lifestyle yang baik dengan cara olahraga yang rutin dan edukasi tentang kesadaran Kesehatan¹

Stroke merupakan penyebab umum kematian urutan ketiga dinegara maju setelah penyakit kardiovaskular dan kanker. Setiap tahun, lebih dari 700.000 orang Amerika mengalami stroke, dan 150.000 orang meninggal akibat stroke atau akibat komplikasi segera setelah stroke. Setiap saat 4,7 juta orang di Amerika Serikat pernah mengalami stroke, mengakibatkan pelayanan kesehatan yang berhubungan dengan stroke mengeluarkan biaya lebih \$18 milyar setiap tahun.² Kesehatan Dasar (Risikesdas) menunjukkan data 8,3 per 1000 penduduk menderita stroke. Sedangkan pada tahun 2013, terjadi peningkatan yaitu sebesar 12,1%. Stroke juga menjadi penyebab kematian utama di hampir semua rumah sakit di Indonesia, yakni sebesar 14,5%, stroke menyerang 35,8% pasien usia lanjut dan 12,9% pada usia yang lebih muda. Penelitian lain mengatakan lebih dari 80 % stroke non hemoragik terjadi pada lanjut usia.³ Insidens stroke karena perdarahan (Hemoragik) lebih sering terjadi pada usia 40 € 60 tahun sedangkan akibat infark (Non perdarahan) lebih sering dijumpai pada usia 60 €90 tahun. Jumlah total penderita stroke di Indonesia diperkirakan 500.000 setiap tahun. Dari jumlah penderita itu sekitar 2,5% / 250.000 orang meninggal, dan sisanya cacat ringan maupun lumpuh berat.⁴

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat (PKM) bertujuan untuk Para lansia mampu memahami dan mengaplikasikan program edukasi tentang *Treatmen* post stroke sehari-hari dan Diharapkan kepada lurah Desa Kasang Kumpeh ibu-ibu pkk yang ada dilingkungan tersebut dapat memberikan arahan kepada setiap lansia post stroke agar dapat melakukan edukasi dirumah supaya keluhan atau gangguan pasien berkurang.

METODE

Kegiatan Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada bulan September 2021-Februari 2022 dengan sasaran kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Desa Kasang Kumpeh pada bulan November 2021

Pelaksanaan PKM ini dilakukan dengan cara melakukan edukasi dan sosialisasi kepada para lansia post stroke di Desa Kasang Kumpeh muaro jambi tentang edukasi balance exercise dan srengthening exercise melalui kegiatan berupa exercise yg dapat dilakukan pada lansia saat berada di rumah. Kegiatan mereka sehari-hari akan dinilai untuk kemudian disusun sebagai sebuah praktik pembelajaran yang memiliki tujuan untuk mengembangkan keseimbangan tubuh pada lansia,

Tahap pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah sebagai berikut :
Persiapan Tahapan ini merupakan tahapan awal dari pelaksanaan Pengabdian Masyarakat, sebelumnya tim pengabdian masyarakat melakukan survey dengan cara berdiskusi dengan lansia desa kasang kumpeh, setelah itu mengirimkan surat berupa perizinan dari kepala desa kasang kumpeh pada bulan oktober 2021. Setelah mendapat izin, selanjutnya Tim Pengabdian Masyarakat melaksanakan sedikit diskusi kembali dengan salah seorang lansia di desa kasang kumpeh terkait Pengabdian Masyarakat yang akan dilaksanakan.

Tahap berikutnya dalam persiapan pengabdian masyarakat ini adalah rancangan materi dan pembuatan leaflet. Leaflet menjelaskan mengenai pengertian tentang stroke dan leaflet juga menjelaskan tentang edukasi pencegahan stroke pada lansia balance exercise dan strengthening exercise pada lansia post stroke yang ada di desa kasang kumpeh Muaro Jambi hingga tanda dan Gejala stroke yaitu:

1. Mual dan muntah
2. Sakit kepala hebat yang datang secara tiba-tiba, disertai kaku pada leher dan pusing berputar (vertigo)
3. Penurunan kesadaran
4. Sulit menelan (disfagia), sehingga mengakibatkan tersedak
5. Gangguan pada keseimbangan dan koordinasi
6. Hilangnya penglihatan secara tiba-tiba⁵



Gambar 1. Leaflet edukasi pada pasien post stroke



Gambar 2. Leaflet balance exercise

1. Pelaksanaan

Pada tahap ini mulai dilakukan sosialisasi dan edukasi terkait terapi post stroke pada lansia dengan pemberian leaflet gerakan terapi post stroke dan demonstrasi gerakan tersebut pada lansia di desa kasang kumpeh, dengan harapan lansia dapat melakukan gerakan terapi post stroke dengan benar sehingga dapat mengurangi resiko terkena stroke, kemudian dilakukan tanya jawab.



Gambar 3. Foto bersama lansia di Desa Kasang Kumpeh



Gambar 4. Demonstrasi terapi post stroke

2. Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi (Monev) dilakukan secara langsung kepada sasaran. Cakupan Monev dalam kegiatan ini meliputi monev perencanaan dan pelaksanaan dan evaluasi hasil. Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan memberikan diskusi/tanya jawab dan hasil demonstrasi pada lansia desa kasang kumpeh. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana respon dan peningkatan pemahaman serta pengetahuan lansia terkait Pengabdian Masyarakat yang sudah dilaksanakan. Hasil evaluasi baik melalui tanya jawab

dan demonstrasi gerakan terapi post stroke tersebut adalah rata-rata lansia dapat mempraktekkan gerakan terapi post stroke walaupun sering terjadi kesalahan dalam setiap gerakan. Secara keseluruhan gerakan terapi post stroke tersebut dapat dipraktekkan oleh semua lansia di desa kasang kumpeh.



Gambar 5. Diskusi pada lansia

HASIL DAN PEMBAHASAN

Edukasi atau yang sering juga disebut Pendidikan merupakan segala upaya yang direncanakan untuk mempengaruhi orang lain baik individu, kelompok maupun masyarakat sehingga melakukan apa yang diharapkan oleh pelaku Pendidikan Dalam kamus besar Bahasa Indonesia (KBBI)⁶ Pendidikan berasal dari kata dasar didik (mendidik), yaitu memelihara dan memberi latihan (ajaran pimpinan) mengenai akhlak dan kecerdasan pikiran.

Kegiatan Pengabdian masyarakat ini mengangkat tema “Terapi Post Stroke pada lansia di desa kasang kumpeh dengan pemberian leaflet terapi post stroke dan demonstrasi gerakan terapi post stroke pada lansia desa kasang kumpeh pada bulan November 2021 yang sasarannya adalah lansia di desa kasang kumpeh. Pengabdian masyarakat ini dilakukan oleh 1 orang orang tim dosen dari program studi D-III Fisioterapi dan dibantu oleh Mahasiswa/mahasiswi Program Studi D3 Fisioterapi STIKes Baiturrahim Jambi, dihadiri oleh lansia di desa kasang kumpeh.

Adapun Kegiatan yang telah dilakukan adalah menyampaikan pemberian pemberian leaflet gerakan terapi post stroke dan demonstrasi gerakan terapi post stroke pada lansia desa kasang kumpeh yang bertujuan untuk mengurangi resiko terkena stroke pada lansia.

Stroke terjadi ketika pembuluh darah di otak pecah atau aliran darah ke bagian otak terhalang oleh sumbatan darah. Setelah mengalami stroke, penderita sering kali mengalami penurunan fungsi otak yang ditandai dengan gangguan dalam berbicara, mengingat, dan bergerak. Penyebab Stroke paling utama dan sering terjadi adalah karena tekanan darah tinggi atau hipertensi.

Hipertensi menyebabkan pembuluh darah kaku di daerah otak dan jantung. Bila pembuluh darah yang kaku pecah di area Otak, akan menyebabkan Stroke. Bila pembuluh darah tekanan tinggi di area Jantung, akan menyebabkan Jantung Bengkak (kongestif). Ketika seseorang memiliki tekanan darah tinggi yang dibiarkan terlalu lama, akan ada resiko pecah pembuluh darah di daerah Otak, itulah awal mula terjadinya Stroke.

Stroke merupakan keadaan darurat medis karena sel otak dapat mati hanya dalam hitungan menit. Matinya sel otak menyebabkan bagian tubuh yang dikendalikan oleh area otak yang rusak tidak dapat berfungsi dengan baik. Penanganan yang cepat dapat meminimalkan

tingkat kerusakan pada otak dan kemungkinan munculnya komplikasi. Selain untuk pencegahan agar terhindar dari penyakit stroke, tujuan edukasi ini juga untuk menjaga keseimbangan tubuh pada lansia agar tidak mudah lelah dan letih saat melakukan aktivitas sehari-hari.

Di bawah ini merupakan karakteristik peserta yang mengikut kegiatan edukasi dan senam pencegahan stroke :

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi (%)
Usia	
50 – 55 tahun	4 (30)
56 – 60 tahun	10 (33,33)
>60 tahun	17 (56,66)
Jenis Kelamin	
Laki – Laki	13 (43,44)
Perempuan	17 (56,66)
Penyakit	
Hipertensi	12 (43,33)
Osteoarthritis	8 (23,33)
Diabetes Mellitus	5 (16,66)
Lain – Lain	5 (16,66)

Jika dilihat dari kelompok umur terhadap kontrol stroke ke fasilitas pelayanan kesehatan : > 75 tahun sebesar 29,4%, 65-74 tahun sebesar 39,7%, 55-64 tahun sebesar 42,3%. Jika melihat dari data Riskesdas 2018, proporsi kontrol stroke ke fasilitas kesehatan pada kelompok umur 55-64 tahun mencapai 42,3% dan usia 65-74 tahun mencapai 39,7%. Jika dilihat dari data kelompok umur di atas penderita stroke mayoritas berada di rentang usia 55 tahun ke atas. Dimana menurut Undang-Undang No 13 Tahun 1998 yang termasuk ke dalam kategori lansia adalah yang berusia 60 tahun ke atas. Studi yang dilakukan Bejot et al ⁷ menunjukkan bahwa semakin bertambahnya usia pada lansia angka kejadian stroke semakin tinggi.

KESIMPULAN

Pengabdian Masyarakat yang dilaksanakan di Desa Kasang Kumpeh terlaksana 100%. Diharapkan Seluruh responden memahami kegiatan edukasi post stroke untuk meningkatkan pemahaman mengenai exercise pencegahan pada stroke. Respon positif yang diberikan warga sangat beragam dan rata-rata memberikan respon sangat puas terhadap pelaksanaan program kerja ini. Diharapkan kegiatan Pengabdian Masyarakat ini telah selesai, setelah menerima edukasi diharapkan Ibu-ibu yang telah memahami kegiatan edukasi post stroke untuk meningkatkan pemahaman mengenai exercise pencegahan pada stroke serta menerapkan ilmu yang sudah diperoleh selama pelaksanaan Pengabdian Masyarakat ini. edukasi terapi post

stroke pada lansia ini dapat terus dilaksanakan pada lansia agar dapat mencegah dan mengurangi resiko terkena stroke pada lansia.

DAFTAR PUSTAKA

1. Festi, P. Buku ajar lansia dan lanjut usia, perspektif dan masalah. UMSurabaya JL sutorejo No 59 surabaya 60113. **1**, 12 (2018)
2. Ralph, L., Scott, E., Joseph, P., & al. (2013). An Updated Definition of Stroke for the 21st Century : A statement for 4 | ISSN: 2721-2882
3. Caplan, L. R. and Goldszmidt, A., Stroke Esensial 2 th ed. United State of America: Saunders Elsevier, **2**, 23 (2013)
4. Healthcare. American Assosiation/American Association, 44:00-00.Heart Stroke
5. Pokdi Stroke. Guidline Stroke 2011. (R. L. Jusuf Misbach, Penyunt.) Jakarta: Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf (Perdossi).**5** (2011)
6. Kemkes. HASIL UTAMA RISKESDAS 2018 [Internet].[cited 2019 Oct 30]. Available from: Riskesdas 2018.pdf **3** (2018)
7. Béjot Y, Bailly H, Graber M, Garnier L, Laville A, Dubourget L, et al. Impact of the ageing population on the burden of stroke: The dijon stroke registry. *Neuroepidemiology*.**7**, 52(1–2):78–85. (2019)
8. P2PTM. Germas Cegah Stroke [Internet]. 2017 [cited 2020 Feb 18]. Available from: <http://p2ptm.kemkes.go.id/dokumenptm/germas-cegah-stroke>
9. Tang Z, Zhou T, Luo Y, Xie C, Huo D, Tao L, et al. Risk factors for cerebrovascular disease mortality among the elderly in Beijing: A competing risk analysis. *PLoS One*. **4**, 9 (2014)
10. KBBI, 2016. Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). [Online] Available at: <http://kbbi.web.id/pusat>, **6** (2020)