



Available online at:

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/article/view/19094>

<https://doi.org/10.26877/jpom.v5i1.19094>

## Sosialisasi Senam Anti Stroke Pada Panti Werdha

**Arimbi<sup>1\*</sup>, Poppy Elisano Arfanda<sup>2</sup>, Nurliani<sup>2</sup>, Ians Aprilo<sup>2</sup>, Wahyana Mujari Wahid<sup>3</sup>**

<sup>1</sup>Fisioterapi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (Universitas Negeri Makassar), Indonesia

<sup>2</sup>Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (Universitas Negeri Makassar), Indonesia

<sup>3</sup>Ilmu Keolahragaan, Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan (Universitas Negeri Makassar), Indonesia

### Article Info

Article History :

Received 2024-05-14

Revised 2024-05-15

Accepted 2024-05-27

Available 2024-05-31

Keywords :

Elderly ; anti-stroke exercises; prevent strokes

Bahasa :

Lansia ; senam anti stroke, cegah stroke

### Abstract

*The socialization of anti-stroke exercises is carried out with the aim of educating the elderly and their companions to be responsive to stroke conditions, as well as maintaining the fitness of the elderly as a preventive measure against stroke conditions. The activity method is carried out by lectures, distributing pamphlets and practicing anti-stroke exercises together. Through this outreach activity, partners gain additional knowledge about early detection of stroke and the initial steps for help that they can take so that they can use this knowledge both for themselves and for others in the nursing home environment. Stroke exercise is one way to prevent strokes and recurrent strokes in the elderly. This form of anti-stroke exercise movement is easy, and the light movements are relatively safe from the risk of injury so they can also be done independently without even an instructor.*

Sosialisasi senam anti-stroke dilaksanakan dengan tujuan mengedukasi lansia maupun pendamping lansia agar tanggap pada kondisi stroke, sekaligus menjaga kebugaran lansia sebagai langkah preventif terhadap kondisi stroke. Metode kegiatan dilakukan dengan ceramah, pembagian pamflet dan praktik senam anti stroke bersama. Melalui kegiatan sosialisasi ini mitra memperoleh tambahan pengetahuan tentang deteksi dini penyakit stroke dan langkah awal pertolongan yang dapat mereka lakukan sehingga pengetahuan ini akan dapat mereka manfaatkan baik untuk diri mereka sendiri maupun bagi orang lain terjadi di lingkungan panti. Senam stroke menjadi salah satu upaya preventif penyakit stroke maupun serangan stroke berulang pada lansia. Bentuk gerakan senam anti stroke yang mudah, dan gerakan ringan relatif aman dari risiko cedera sehingga juga dapat dilakukan mandiri tanpa instruktur sekalipun.

✉ Correspondence Address : [arimbi@unm.ac.id](mailto:arimbi@unm.ac.id)

E-mail : [poppy.elisano@unm.ac.id](mailto:poppy.elisano@unm.ac.id)

[nurliani@unm.ac.id](mailto:nurliani@unm.ac.id)

[ians.aprilo@unm.ac.id](mailto:ians.aprilo@unm.ac.id)

[wahyana.mujari@unm.ac.id](mailto:wahyana.mujari@unm.ac.id)

<http://journal.upgris.ac.id/index.php/jpom/index>

## A. PENDAHULUAN

Di Indonesia, lansia atau lanjut usia adalah orang-orang yang berusia 65 tahun ke atas. Meningkatnya angka harapan hidup di Indonesia menyebabkan peningkatan jumlah penduduk lanjut usia (Lingga, 2013). Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) memperkirakan bahwa proporsi lansia akan meningkat dua kali lipat dari 12 persen menjadi 22 persen antara tahun 2015 hingga 2050 (WHO, 2018). Sementara itu, populasi lansia di Indonesia sendiri berjumlah sekitar 26,2 juta jiwa, atau 9,92 persen, pada tahun 2020, dan diproyeksikan mencapai seperlima total penduduk Indonesia pada tahun 2045 (BPS, 2020). Keadaan ini akan membuka kemungkinan Indonesia menjadi negara dengan struktur demografi yang lama. Seiring bertambahnya usia, setiap orang mengalami proses penuaan yang tentunya tidak dapat dicegah. Proses ini mempengaruhi status fungsional dan kinerja fisik. Seiring waktu, organ-organ kehilangan fungsinya. Peristiwa yang menyebabkan penurunan fungsi organ ini semakin memperburuk kesehatan orang lanjut usia. 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, 2019). Memburuknya kondisi kesehatan akibat menurunnya fungsi organ tubuh akibat penuaan disebut dengan penyakit degeneratif. Lansia di Indonesia sering menderita penyakit degeneratif seperti jantung, stroke, diabetes, trauma, dan rematik (Kemenkes, 2020). Ketika lansia yang menderita stroke mengalami kelemahan atau kelumpuhan mereka tentu akan membutuhkan bantuan orang lain untuk aktivitas sehari-hari mereka dalam waktu yang tidak dapat dipastikan (Nadhifah & Sjarqiah, 2022)

Stroke merupakan penyebab utama kecacatan dan diketahui menjadi penyebab kematian kedua di dunia setelah penyakit jantung iskemik, yang terjadi di negara maju dan berkembang. Adanya penurunan fungsi tubuh pada usia lanjut maka mereka termasuk pada kelompok rentan stroke (Kusuma et al., 2021). Faktanya, dampak buruk dari stroke dapat diminimalkan jika terdeteksi dan dikenali sejak dini serta diberikan pertolongan sesegera mungkin. Masa emas merupakan masa pengobatan awal pengobatan stroke, kira-kira 3 sampai 4,5 jam setelah timbulnya stroke (Ambarika & Anggraini, 2022; Tri Huttami & Choirul Hidajah, 2020), dan merupakan masa kritis untuk memberikan pengobatan yang tepat guna mengurangi risiko kematian dan gejala sisa (Liu et al., 2022). Oleh karena itu, jika muncul gejala penyebab stroke, jangan menunggu hingga kondisi pasien semakin parah. Pertolongan pertama yang dapat dilakukan adalah dengan membawa orang tersebut ke rumah sakit untuk mendapatkan penanganan yang cepat dan tepat. Selain cara mendeteksi stroke sejak dini, pencegahan stroke juga dapat dilakukan melalui pola makan sehat dan asupan makanan anjuran berupa makanan rendah lemak dan tinggi serat seperti buah dan sayur. Lakukan aktivitas fisik minimal 30 menit sehari, termasuk olahraga ringan (Arimbi et al., 2022). Hindari tembakau dan minuman beralkohol. Ada pemahaman masyarakat yang berkembang bahwa stroke dapat disembuhkan melalui teknik seperti pijat, pengambilan darah dari daun telinga, dan penusukan jarum ke area yang terkena. Namun para ahli medis menekankan bahwa pemahaman tersebut tidak benar dan pengobatan terbaik adalah membawa pasien ke rumah sakit.

Adanya sosialisasi dan edukasi tentang stroke serta pencegahannya merupakan salah satu upaya kami dalam menjawab permasalahan mitra dalam hal ini Yayasan panti Teodora. Langkah preventif menghindari stroke pada lansia sehubungan dengan kegiatan kerjasama kami sebelumnya dalam terapi fisik bagi lansia

Yayasan yang pernah mengalami stroke, maka dapat disimpulkan jika masalah yang terjadi selama ini yaitu:

1. Lansia di Yayasan Panti Werdha Teodora belum teredukasi dalam mengenali atau mendeteksi kejadian awal gejala stroke.
2. Lansia di Yayasan Panti Werdha Teodora belum cukup teredukasi mengenai langkah-langkah yang tepat sebagai upaya mencegah terjadinya stroke.
3. Lansia di Yayasan panti Werdha Teodora belum cukup teredukasi mengenai pentingnya aktifitas fisik sebagai upaya menjaga kebugaran lansia agar terhindar dari berbagai gangguan Kesehatan.
4. Lansia di Yayasan panti Werdha Teodora belum teredukasi bentuk-bentuk aktivitas fisik yang dapat mereka lakukan sebagai langkah pencegahan stroke yang rentan terjadi pada lansia.

Maka dari itu solusi yang kami tawarkan adalah sosialisasi deteksi dini kejadian stroke dan senam anti-stroke. Salah satu langkah pencegahan stroke pada lansia adalah dengan rutin melakukan aktivitas fisik, termasuk senam pencegahan stroke. Kebanyakan orang lanjut usia lebih rentan terkena stroke karena gaya hidup mereka yang tidak banyak bergerak. Gaya hidup yang sedentary berarti gaya hidup yang lebih banyak duduk, sehingga bisa menyebabkan kurang gerak, apalagi berolahraga. Gaya hidup yang tidak banyak bergerak ini dapat meningkatkan risiko penggumpalan darah yang dapat memicu stroke. Di sisi lain, aktivitas fisik seperti olahraga meningkatkan sirkulasi darah. Menurut berbagai penelitian seperti (Delima et al., 2023; Ekawati, 2010), mereka yang rutin berolahraga memiliki risiko stroke 68% lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang jarang berolahraga. Pencegahan stroke dapat dilakukan melalui aktivitas fisik secara teratur, termasuk senam pencegahan stroke (Delima et al., 2023). Di bawah ini adalah petunjuk senam pencegahan stroke yang berdurasi 3 menit:

- 1 Atur pernapasan. Tarik napas dan angkat tangan ke atas. Saat mengeluarkan napas, letakkan tangan di dada.
- 2 Gerakan leher. Gerakan leher berfungsi untuk meregangkan otot leher sehingga lebih lentur dan bebas dari penyumbatan. Untuk melakukan ini, angkat satu tangan ke samping. Letakkan tangan di belakang punggung dan miringkan kepala ke arah yang berlawanan dengan tangan yang terenggam. Lakukan ini selama 30 detik. Kembali ke posisi awal dan lakukan ke arah yang berlawanan.
- 3 Kepalkan tangan. Gerakan ini digunakan untuk melatih keseimbangan antara belahan otak kiri dan kanan. Mulailah dengan merentangkan tangan ke depan dan mengepalkan tangan sekencang mungkin. Selanjutnya, kepalkan tangan di depan dan lakukan 2 set dengan 8 repetisi. Selanjutnya, gerakkan tangan ke samping dan buat dua set yang masing-masing terdiri dari delapan kepalan tangan. Ketiga, angkat tangan dan kepalkan tangan. Lakukan ini sebanyak 2 set, masing-masing 8 kali.
- 4 Gerakan latihan kardio. Fungsi gerakan ini adalah membuat jantung memompa darah lebih optimal. Untuk gerakan pertama, rapatkan jari-jari tangan, angkat tangan ke atas, dan letakkan kaki di atas jari kaki selama lima hitungan. Untuk gerakan kedua, satukan jari-jari dan tekan ke depan selama lima hitungan. Ketiga, genggam tangan dan dorong kembali hingga hitungan ke 5. Selanjutnya,

miringkan tubuh sekitar 5 derajat ke kiri atau ke kanan dan rasakan ketegangan pada otot. Terakhir, sambil memegang tangan, putar badan ke kiri dan ke kanan sambil menghitung sampai 5.

- 5 Gerak menuju pendinginan. Gerakan ini dilakukan untuk meningkatkan fungsi jantung dengan cara mengencangkan panggul. Untuk melakukan ini, buka kaki lebih lebar dari pinggul dan kencangkan bokong. Lakukan ini selama 10-15 detik.
- 6 Gerak melipat badan. Gerakan ini bertujuan untuk mendinginkan jantung dan meregangkan tubuh bagian belakang. Untuk melakukan ini, luruskan kaki, sentuh lantai dengan tangan dan lipat tubuh selama 10-15 detik..

## B. PELAKSANAAN DAN METODE

Pelaksanaan kegiatan sosialisasi senam anti stroke pada Lansia dilaksanakan di Yayasan Panti Werdha Teodora, salah satu panti Werdha yang berada di Kota Makassar, Provinsi Sulawesi Selatan. Berjarak kurang lebih 2 KM dari Kampus Fakultas Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan, Universitas Negeri Makassar. Kegiatan pengabdian melalui Sosialisasi gerakan pencegahan stroke pada lansia khususnya di Panti Teodora Makassar, sebagai respon terhadap permasalahan, dengan tujuan dan harapan masa depan lansia lebih aktif dan sehat, dengan memperjelas penyebab terjadinya dan senam pencegahan stroke dilakukan, mendeteksi dini kondisi stroke yang mungkin terjadi pada mereka atau lansia lain di sekitar mereka, serta langkah preventif melalui senam anti stroke yang juga bermanfaat bagi kesehatan jasmani dan memperpanjang umur lansia. Upaya pencegahan lainnya yang dapat dilakukan adalah dengan meningkatkan aktivitas fisik seperti senam anti stroke. Senam anti stroke dapat menurunkan tekanan darah lansia (Melati et al., 2021). Senam anti-stroke ini direkomendasikan sebagai salah satu bentuk latihan yang dapat dijadikan alternatif bagi penderita hipertensi karena gerakan-gerakan pada senam ini mudah dilakukan, ringan bebannya dan dapat meningkatkan endorphin yang menstimulasi perasaan menyenangkan (Hutagalung, 2021).

Senam anti stroke merupakan bentuk kreatif dan inovatif dari berbagai jenis metode olah raga. Sebagai bagian dari kegiatan peningkatan kesadaran, kami menyebarkan informasi melalui pamflet yang ditujukan kepada para lansia dan pendampingnya. Di kegiatan ini kami juga memberikan kesempatan untuk berinteraksi dan memberikan panduan langsung gerakan senam pencegahan stroke yang disediakan oleh ahli terapi fisik yang dapat digunakan kembali secara mandiri atau oleh terapis di yayasan dengan menggunakan video sebagai panduan (Widayanti & Rahayu, 2023).

Tabel 1. Materi dan Target Capaian Kegiatan

No.	Materi Sosialisasi	Capaian yang Diharapkan
1	Risiko Tinggi Stroke	Mitra pengabdian kami memahami kondisi dan gaya hidup yang dapat meningkatkan risiko stroke, terutama pada lansia.
2	Deteksi Dini Stroke	Mitra pengabdian kami paham berbagai cara untuk mendeteksi gejala stroke sejak dini dan dapat memberikan pertolongan pertama jika orang terdekat mereka mengalami gejala stroke.
3	Senam Anti Stroke Bersama	Mitra pengabdian kami mengerti dan dapat ikut serta dalam pelaksanaan gerakan-gerakan senam pencegahan stroke yang dipraktekkan dalam rangkaian gerakan yang dapat dilakukan

---

dengan sangat mudah tanpa gerakan yang eksplosif.

---

Partisipasi aktif mitra kami di Yayasan Panti Teodora juga sangat membantu, mulai dari persiapan yang dilakukan oleh petugas panti hingga pelaksanaan kegiatan sosialisasi di panti. Peserta kegiatan pertukaran gerakan pencegahan stroke berjumlah 25 orang yang aktif mengikuti kegiatan ini. Seluruh peserta kegiatan ini merupakan lansia warga Yayasan Panti Jompo Theodora Makassar. Para peserta sangat antusias mengikuti kegiatan, aktif mengikuti tanya jawab, memberikan pendapat dan memberikan perintah, dan lain-lain selama kegiatan berlangsung. Dalam acara tersebut terlihat semangat dan antusiasme para lansia dalam beraktivitas seperti dengan sukarela melakukan senam pencegahan stroke yang dipandu oleh panitia kegiatan.

### C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil atau luaran yang dicapai tim pengabdian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain; mitra teredukasi dalam hal cara deteksi dini kejadian stroke, mitra teredukasi tentang cara mengoptimalkan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Serta bentuk latihan yang mudah mereka lakukan seperti senam anti-stroke. Diharapkan dengan dilaksanakannya kegiatan sosialisasi ini dapat memberikan sumber pengetahuan yang bermanfaat tentang pentingnya aktivitas fisik untuk membantu lansia mengenali gejala stroke sejak dini dan memahami cara mencegah kecacatan dan kecacatan. Upaya sosialisasi ini didukung beberapa hasil penelitian dan kegiatan pengabdian sebelumnya. Senam anti stroke ini dapat digunakan sebagai terapi non farmakologi dalam penatalaksanaan pasien lanjut usia yang rentan hipertensi dengan perubahan tekanan darah yang signifikan setelah intervensi senam anti-stroke dilakukan rutin (Melati et al., 2021). Dalam penelitian lain dibuktikan secara signifikan senam-anti stroke berpengaruh terhadap tekanan darah systole dan diastole pada lansia dengan hipertensi (Sumarni et al., 2021). Kegiatan sosial Senam Pencegahan Stroke ini berlangsung diawali dengan pemaparan materi, peragaan senam, dan diskusi, serta berjalan sesuai rencana acara yang telah disusun oleh panitia kegiatan. Upaya penjangkauan ini dilaksanakan sebagai tanggapan terhadap kebutuhan mitra kami di yayasan panti jompo. Hampir seluruh lansia di Panti Teodora masih belum memahami apa itu stroke, apa faktor risikonya, dan bagaimana perkembangan penyakitnya. Apa saja gejala stroke dan bagaimana cara mencegahnya. Rata-rata, sebanyak 25 lansia di panti jompo ini menderita tekanan darah tinggi. Ada juga dua lansia yang pernah menderita stroke, ada juga lansia yang memiliki riwayat kolesterol tinggi, asam urat dan diabetes melitus. Olehnya sosialisasi diawali dengan pengenalan stroke, siapa saja yang berisiko tinggi mengalami stroke serta langkah pencegahan yang dapat dijadikan rutinitas harian para lansia salah satunya adalah senam anti stroke. Tahap selanjutnya dari kegiatan ini adalah membantu lansia memahami strategi yang dapat digunakan sebagai tindakan pencegahan untuk menghindari stroke dan mengatasi kecacatan akibat stroke jika hal tersebut terjadi pada diri mereka sendiri atau orang di sekitar mereka di kemudian hari. Bagi para mitra yaitu pengurus Yayasan Panti werdha Teodora juga diberikan kesempatan untuk melakukan sosialisasi dan menjadikan pelatihan pencegahan stroke sebagai salah satu kegiatan sehari-hari yang dapat dilaksanakan di lingkungan Yayasan Panti werdha Teodora Makassar.



Gambar 1. Penyampaian Materi Sosialisasi



Gambar 2. Peragaan Senam Anti Stroke

#### D. PENUTUP

Penulis mengucapkan terimakasih kepada LPPM Universitas Negeri Makassar, Yayasan Panti Werdha Theodora, mahasiswa jurusan fisioterapi serta semua pihak yang terlibat dan mensuport dalam terlaksananya pengabdian kepada masyarakat ini.

#### Simpulan

Dapat disimpulkan bahwa dalam kegiatan ini memberikan manfaat tersendiri bagi masyarakat mitra yaitu pengetahuan bagi para lansia luaran yang dicapai tim pengabdian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini antara lain; mitra teredukasi dalam hal cara deteksi dini kejadian stroke, mitra teredukasi tentang cara mengoptimalkan aktivitas fisik untuk menjaga kesehatan dan kebugaran. Serta bentuk latihan yang mudah mereka lakukan seperti senam anti-stroke. Diharapkan dengan dilaksanakannya kegiatan sosialisasi ini dapat memberikan sumber pengetahuan yang bermanfaat tentang pentingnya aktivitas fisik untuk membantu lansia mengenali gejala stroke sejak dini dan memahami cara mencegah kecacatan dan kecacatan, yang paling penting adalah upaya mencegah stroke dengan melakukan senam anti stroke. Melalui pengabdian kepada masyarakat ini, juga menjadi pemenuhan tanggungjawab dalam pelaksanaan tridharma perguruan tinggi. Mensosialisasikan berbagai informasi kesehatan yang relevan dengan keilmuan pengabdian menjadi sangat

penting bagi masyarakat yang membutuhkan informasi terkait pengetahuan dasar kesehatan serta langkah pencegahan yang mudah mereka lakukan sehari-hari.

## E. DAFTAR PUSTAKA

- Ambarika, R., & Anggraini, N. A. (2022). Golden Period in Terms of Knowledge Family of Early Detection of Stroke for Stroke Patients in Installation of Emergency. *Malaysian Journal of Medical Research (MJMR)*, 6(3), 30–34.
- Arimbi, A., Haeril, H., & Wahid, W. M. (2022). SENAM DIABETES TERHADAP KADAR GLUKOSA DARAH PENDERITA DIABETES MELITUS TIPE-2. *JURNAL KORSA*, 1(1), 11–15.
- BPS, B. (2020). Badan pusat statistik. *Direktorat Jendral Peternakan Dan Kesehatan Hewan, Kementan*.
- Delima, M., Kasrin, R., & Jafri, Y. (2023). Manajemen Pencegahan Stroke Dengan Senam Anti Stroke Di Jorong Sungai Sarai Kecamatan Baso. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 4(2), 23–28.
- Ekawati, F. F. (2010). Upaya mencegah penyakit jantung dengan olahraga. *Pendidikan Dan Kepelatihan Olahraga*, 3(1).
- Hutagalung, M. S. (2021). *Pengetahuan, sikap dan tindakan stroke dan tentang hipertensi sebagai faktor risiko stroke: Panduan lengkap stroke*. Nusamedia.
- Kemenkes, R. I. (2020). Pokok-pokok renstra kemenkes 2020-2024. *Kemenkes RI*.
- Kusuma, A. P., Utami, I. T., & Purwono, J. (2021). PENGARUH TERAPI æMENGGENGAM BOLA KARET BERGERIGIæ TERHADAP PERUBAHAN KEKUATAN OTOT PADA PASIEN STROKE DIUKUR MENGGUNAKAN HANGRYP DYNAMOMETER DI RUANG SYARAF RSUD JEND A YANI KOTA METRO. *Jurnal Cendikia Muda*, 2(1), 17–23.
- Lingga, L. (2013). *All About Stroke*. Elex Media Komputindo.
- Liu, Y., Yin, J.-H., Lee, J.-T., Peng, G.-S., & Yang, F.-C. (2022). Early rehabilitation after acute stroke: the golden recovery period. *Acta Neurol Taiwan*.
- Melati, M., Utomo, W., & Agrina, A. (2021). Pengaruh senam anti stroke terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 206–214.
- 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.
- Organization, W. H. (2018). *WHO report on surveillance of antibiotic consumption: 2016-2018 early implementation*.
- Punjastuti, B. (2019). Upaya Peningkatan Kesehatan Lansia pada Jamaah Masjid Hajar Noor I. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Karya Husada (JPMKH)*, 1(2), 1–6.
- Sumarni, E., Mamlukah, M., Suparman, R., Ropii, A., Lukman, M., Jamaludin, J., & Sudrajat, C. (2021). Analisis pengaruh terapi senam anti stroke sebagai upaya non farmakologi menurunkan tekanan darah pada lanjut usia (lansia) dengan hipertensi ringan. *Journal of Public Health Innovation*, 1(2), 133–141.
- Tri Huttami, V., & Choirul Hidajah, A. (2020). *the Utilization of Golden Period of Ischemic Stroke in Patients in Productive Ages*.
- Widayanti, T., & Rahayu, B. A. (2023). Pemanfaatan Video Senam sebagai Media Pencegahan Stroke pada Lansia. *Jurnal Peduli Masyarakat*, 5(2), 323–328.