

Providing Elderly Gymnastics as an Initial Step to Prevent Stroke in the Elderly in Rw 15 Gendingan, Jebres, Surakarta

¹Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

²Dosen Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

³Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

⁴Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

⁵Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

⁶Mahasiswa Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas 'Aisyiyah Surakarta

Email: asitarohmah@gmail.com

Abstract

Background: Elderly or elderly is the last stage in the process of human growth and development. At this stage the elderly experience a decrease in body function. The elderly began to complain of problems with their bodies such as knee pain, lower back pain, hypertension and many more. As technology advances in this modern era and the COVID-19 pandemic, the elderly experience a decrease in physical activity. The reduced physical activity experienced by the elderly can trigger other diseases and worsen the condition of the elderly. Giving elderly exercise is not only to make the elderly move but also able to be the first step to prevent other diseases including stroke. Objective: This outreach activity aims to introduce elderly exercise as the first step in preventing stroke. Method: The method used is counseling and application of elderly exercise. Results: Based on the results of observations, it was found that the elderly had hypertension (70%) and the elderly with normal blood pressure (30%). After being given exercise for the elderly, there was a good response, the elderly became happier and able to stimulate physical health.

Keywords: *Elderly Exercise, Stroke Prevention*

Pemberian Senam Lansia Sebagai Langkah Awal Pencegahan Stroke Pada Lansia Di Rw 15 Gendingan, Jebres, Surakarta

Abstrak

Lansia atau lanjut usia merupakan tahapan terakhir dalam proses pertumbuhan dan perkembangan manusia. Pada tahap ini lansia mengalami penurunan fungsi tubuh. Lansia mulai mengeluhkan masalah pada tubuhnya seperti nyeri lutut, nyeri punggung bawah, hipertensi dan masih banyak lagi. Seiring kemajuan teknologi di era modern ini dan adanya pandemi COVID-19, lansia mengalami penurunan aktivitas fisik. Berkurangnya aktivitas fisik yang dialami lansia dapat memicu timbulnya penyakit lain dan memperburuk kondisi lansia. Pemberian senam lansia tidak hanya membuat lansia bergerak tetapi juga mampu menjadi langkah awal pencegahan penyakit lain termasuk stroke. Tujuan: Kegiatan sosialisasi ini bertujuan untuk mengenalkan senam lansia sebagai langkah awal pencegahan penyakit stroke. Metode: Metode yang digunakan adalah penyuluhan dan penerapan senam lansia. Hasil: Berdasarkan hasil observasi didapatkan lansia mengalami hipertensi (70%) dan lansia dengan tekanan darah normal (30%). Setelah diberikan senam lansia ternyata responnya baik, lansia menjadi lebih bahagia dan mampu merangsang kesehatan fisik.

Kata kunci: Olahraga Lansia, Pencegahan Stroke

1. Pendahuluan

Proses penuaan adalah suatu proses normal yang harus dijalani manusia. Penuaan adalah proses perubahan dari dewasa muda dengan kondisi yang sehat dan mandiri menjadi dewasa tua yang kebugaran dan fungsi fisiologisnya mengalami penurunan. Kondisi ini mengakibatkan risiko terpapar penyakit menjadi lebih tinggi dan berakhir pada kematian (Siregar dan Ratnawati, 2021). Lanjut usia atau lansia merupakan tahapan terakhir dari siklus hidup manusia. Dalam tahapan ini terjadi proses degeneratif di berbagai aspek. Aspek tersebut yang akan membuat lansia mengalami kesulitan dalam beraktivitas sehari-hari (Tanjoto *et al.*, 2021). Saat terjadi proses penuaan terdapat penurunan fungsi organ. Faktor yang diyakini cukup berperan dalam proses penuaan yaitu adanya radikal bebas dan stres oksidatif.

Radikal bebas adalah molekul berupa elektron yang tidak berpasangan dan akan meningkat seiring bertambahnya usia. Sedangkan stres oksidatif adalah suatu keadaan dimana produksi radikal bebas lebih dari kadar antioksidan atau dengan kata lain proses degenerasi dari radikal bebas mengalami penurunan sehingga terjadi ketidakseimbangan. Adanya stres oksidatif ini dapat memicu kerusakan seluler yang berhubungan dengan penyakit-penyakit pada lansia. Salah satu penyakit yang dapat timbul akibat adanya stres oksidatif ini yaitu hipertensi atau tekanan darah tinggi (Tanjoto *et al.*, 2021). Hipertensi ini yang akan memicu awal terjadinya stroke. Dari studi pendahuluan yang dilakukan bahwa didapatkan data pada lansia di RW 15 Gendingan, Jebres, Surakarta bahwa terdapat 25 lansia 15 diantaranya mengalami tekanan darah tinggi. Sehingga pemberian latihan guna menstabilkan tekanan darah merupakan salah satu langkah awal dalam pencegahan terjadinya stroke akibat hipertensi

2. Metode

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pemberian penyuluhan dengan materi stroke dan senam lansia. Kegiatan di lakukan bulan Maret 2022 di RW 15 Gendingan, Jebres, Surakarta dihadiri oleh 25 lansia. Sebelum kegiatan penyuluhan dilakukan ada tahap observasi yang berfungsi untuk mengidentifikasi masalah.



Gambar 1. Observasi
Sumber: Dokumentasi Pribadi

Kegiatan di awali dengan senam lansia yang dilakukan bersama sama. Gerakan senam dirancang dan disesuaikan dengan keadaan lansia. Gerakan senam di buat mudah dan sederhana agar lansia dapat mengikuti dengan baik dan mudah di terapkan sendiri dirumah. Kemudian di lanjutkan dengan penyampaian materi. Materi yang disampaikan dalam penyuluhan yaitu pengertian stroke, macam-macam stroke, bagaimana tanda dan

gejala stroke, bagaimana cara penanganan pertama pada serangan stroke dan bagaimana cara pencegahan stroke.



Gambar 2. Senam Lansia
Sumber: Dokumentasi Pribadi



Gambar 3. Penyuluhan
Sumber: Dokumentasi Pribadi

3. Hasil dan Pembahasan

a. Jumlah Responden

Pelaksanaan observasi dilakukan kepada 10 lansia kemudian untuk penyuluhan dan senam lansia terdapat tambahan 15 lansia yang mengikuti kegiatan

Tabel 1. Presentasi Lansia

NO	Sampel	Jumlah	Usia
1	Observasi	10	65-70 tahun
2	Kegiatan	15	50-80 tahun
Total		25	

b. Hasil Pengukuran Tekanan Darah

Hasil pengukuran tekanan darah lansia diperoleh hasil:

Tabel 2. Tekanan Darah Responden

Keterangan	Tekanan Darah	Jumlah
Nilai Tekanan darah Tertinggi	170/100	15
Nilai Tekanan darah Terendah	90/60	6
Rata-Rata	139/85	4

Berdasarkan pada hasil pengukuran tekanan darah diperoleh data sebanyak 15 lansia telah mengalami tekanan darah tinggi (hipertensi), Pada dasarnya hipertensi adalah pembunuh dengan gejala sulit diidentifikasi, bahkan tidak menunjukkan gejala sama sekali (WHO 2010). Oleh karenanya, salah satu tindakan yang dilakukan yaitu dengan meningkatkan kesadaran masyarakat. Masyarakat perlu mengetahui mengapa peningkatan tekanan darah berbahaya serta materi pencegahan yang harus dilakukan untuk mengontrol tekanan darah dalam batas normal.

Hasil penelitian mengungkapkan bahwa aktivitas fisik yang bersifat aerobik tepat untuk lanjut usia seperti jalan kaki, senam aerobik *low impact*, senam lansia, bersepeda, dan berenang (Kurnianto 2015). Jenis olahraga / aktivitas fisik yang efektif menurunkan tekanan darah adalah olahraga yang bersifat aerobik dengan intensitas sedang (70-80%). Aktivitas fisik yang direkomendasikan bagi lansia antara lain, jalan cepat, senam dan bersepeda dengan frekuensi latihannya 3 - 5 kali seminggu dengan lama latihan 20-60 menit setiap latihan (Kardi, Widayati, and Wahyuni 2019).

Pada dasarnya latihan olahraga bisa menurunkan tekanan darah karena latihan itu dapat merilekskan pembuluh-pembuluh darah. Melakukan aktivitas fisik yang bersifat

aerobik secara rutin dapat menurunkan risiko penyakit jantung koroner melalui mekanisme penurunan denyut jantung, tekanan darah, penurunan tonus simpatik, meningkatkan diameter arteri koroner dan sistem kolateralisasi pembuluh darah. Lansia yang rutin mengambil bagian dalam latihan kebugaran fisik mengalami penurunan tekanan darah yang signifikan (Kardi et al, 2019). Berdasarkan hal tersebut, maka diterapkan aktivitas fungsional rekreasi dengan harapan lansia dapat mendapatkan manfaat secara fisik, psikologis.

c. Pencegahan Stroke

Menyingkirkan faktor resiko (konsumsi alkohol, rokok dan lain – lain) terutama bagi mereka yang memiliki tekanan darah tinggi, penyakit jantung trasien iskemik (gangguan pasokan darah sesat), diabetes militus, kolesterol darah tinggi dan kebiasaan riwayat keluarga, usia lanjut jenis kelamin. Hal ini usaha pencegahan lebih diutamakan dari pada pengobatan. Untuk menjauhi faktor resiko sehingga melakukan: menjalankan perilaku hidup sehat sejak dini, mengendalikan factor-faktor resiko secara optimal harus dijalankan, melakukan pemeriksaan medis secara rutin

d. Pembahasan

Pada dasarnya olahraga atau aktivitas fisik yang dilakukan dengan rutin dapat memberikan efek yang baik bagi kesehatan terutama pada penurunan hipertensi yang dapat menyebabka serangan stroke apabila tidak dikendalikan (Kardi *et al.*, 2019). Berdasarkan hal tersebut, maka diterapkan aktivitas fungsional rekreasi dengan harapan lansia dapat mendapatkan manfaat secara fisik, psikologis dan sosial selama masa *new normal*.

4. Kesimpulan

Selama masa pandemi COVID-19 lansia mengalami penurunan aktivitas fisik sehingga banyak lansia yang mengeluhkan peningkatan tekanan darah atau hipertensi. Meningkatnya tekanan darah yang terjadi apabila tidak di kendalikan dengan baik dapat memicu masalah baru salah satunya adalah penyakit stroke. Oleh karena itu, dengan diberikannya senam lansia ini diharapkan menjadi salah satu bentuk latihan fisik yang mampu membantu lansia untuk mengendalikan tekanan darah dan menjadi langkah awal pencegahan terjadinya serangan stroke.

Referensi

- Muflih, & Halimizami. (2021). *Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Gaya Hidup Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Desa Binjai Medan*. 463-471.
- Mutiarasari, D. (2019). *Ischemic Stroke: Symptoms, Risk Factors, And Prevention*. *Jurnal Ilmiah Kedokteran, Vol.6 No.1*, 60-73.
- Oktarina, Y., Nurhusna, Kamariyah, & Mulyani, S. (2020). *Edukasi Kesehatan Penyakit Stroke Pada Lansia*. 106-109.
- purqoti, D. N., Ernawati, Rispawati, B. H., & Romadonika, F. (2020). *Upaya Pencegahan Penyakit Stroke Melalui Promosi Kesehatan Dan Senam Ergonomic Di Desa Kediri Lombok Barat*. *Seminar Nasional pengabdian Kepada Masyarakat Tahun 2020*, 110-115.
- Sari, L. M., & Yaslina. (2021). *Upaya Meningkatkan Kesehatan Pekerja Dalam Kemampuan Deteksi Dini Gejala Stroke Di Negara Penampungan Kecamatan IV Angkat Candung*. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 954- 960.
- Setianingsih, Darwati, L. E., & Prasetya, H. A. (2019). *Studi Deskriptif Penanganan Pre-Hospital Stroke Lofe Suport Pada Keluarga*. *Jurnal Perawat Indonesia 3(1)*, 55-64.
- Kardi, I. S, Widayati. R. S., and Wahyuni.2019. *Pengendalian Tekanan Darah Tinggi Masyarakat RW 12 Jebres Melalui Senam Aerobik*. *Gemassika 3(1)*, 46–59.
- Siregar, T., & Ratnawati, D. (2021). *Pemberdayaan Lansia Dalam Mengatasi Hipertensi Dengan Terapi Isometric Handgrip Exercise Di Kelurahan Limo Kota Depok*. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Ilmu Keguruan dan Pendidikan 4(1)*, 53-60.
- Tanjoto, E. A., Fakhurrazy, & Suhartono, E. (2021). *Literature Review: Korelasi Stres Oksidatif Dengan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia*. *Homeostasis 4(1)*, 227-236.