

PELATIHAN SENAM ANTI-STROKE POSYANDU REMAJA DAN TIPS PENCEGAHAN STROKE DI TLOGOSARI KULON

¹⁾Muslimah, ²⁾Nina Anggraeni Noviasari

¹⁾Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Semarang
muslimah@unimus.ac.id

ABSTRACT

Stroke is the third leading cause of death after heart disease and cancer, and is the first cause of disability. Treatment for stroke due to clinical outcomes of death, disability, recurrent stroke, discomfort and dissatisfaction requires high costs. The purpose of this community service is to create public awareness of the importance of a healthy lifestyle and to increase immunity so that they are not susceptible to disease. This community service was carried out with an interactive method with the participants of the Youth Posyandu RW 15 in Tlogosari Kulon in the form of stroke prevention education as early as possible, stroke exercise, posters distribution, and stroke exercise training. This activity was attended by 46 teenagers. Of the 46 participants, only 23 people were willing to have their quality of life measure. There was a significant difference ($p < 0.05$) in the level of knowledge of participants after three stages of stroke prevention counselling, which included material on matters related to stroke, material on stroke risk factors, material on recognizing early symptoms of stroke and material on smart ways to prevent stroke. The success rate of stroke prevention exercise training also showed significant results ($p < 0.05$), which was seen from the increasing cohesiveness of the exercise movements, both opening, core, closing and overall exercises. The participant's blood pressure decreased significantly ($p < 0.05$) in both diastolic and systolic blood pressure. This shows that the purpose of this community service activity has succeeded in providing benefits for PALAPA exercise participants. The results of the measurement of the quality of life of adolescents indicate an increase in the value of EQ-VAS and the value of EQ-5D-5L, which can be seen from the increase in the utility of adolescents after anti-stroke exercise. The output of the 2022 Community Service activity is a video uploaded on YouTube entitled "Pelatihan Senam Anti-Stroke Remaja Dan Tips Pencegahan Penyakit Stroke Di Tlogosari Kulon"

Keywords: *Stroke Training, Stroke Prevention, Immunity, Stroke Exercise*

ABSTRAK

Stroke merupakan penyebab kematian ketiga setelah penyakit jantung dan kanker, dan menempati urutan pertama penyebab kecacatan. Perawatan stroke akibat outcome klinik kematian, kecacatan, stroke berulang, ketidaknyamanan dan ketidakpuasan membutuhkan biaya cukup tinggi. Tujuan pengabdian bagi masyarakat ini adalah terciptanya kesadaran masyarakat akan pentingnya pola hidup sehat dan untuk meningkatkan imunitas/kekebalan tubuh agar tidak mudah terserang penyakit. Kegiatan ini dilakukan dengan metode interaktif dengan peserta Posyandu Remaja RW 15 di Tlogosari Kulon berupa edukasi pencegahan stroke sedini mungkin, senam stroke, pembagian poster stroke dan pelatihan senam stroke. Kegiatan ini diikuti oleh 46 remaja. Dari 46 partisipan, hanya sebanyak 23 orang yang bersedia dilakukan pengukuran kualitas hidup. Terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) pada tingkat pengetahuan peserta setelah tiga tahap penyuluhan pencegahan stroke, yang meliputi materi hal terkait penyakit stroke, materi faktor resiko stroke, materi kenali gejala awal stroke dan materi cara cerdas mencegah stroke. Tingkat keberhasilan pelatihan senam pencegahan stroke juga menunjukkan hasil yang signifikan ($p < 0,05$), yang terlihat dari semakin meningkatnya kekompakan gerakan senam baik senam pembuka, inti, penutup dan secara keseluruhan. Tekanan darah peserta senam mengalami penurunan yang signifikan ($p < 0,05$), baik tekanan darah diastol maupun sistol. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan manfaat bagi peserta senam PALAPA. Hasil pengukuran kualitas hidup remaja menunjukkan adanya kenaikan nilai EQ-VAS maupun nilai EQ-5D-5L, yang terlihat dari kenaikan utilitas remaja setelah dilakukan senam anti-stroke.

Luaran dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat 2022 berupa video yang diunggah di YouTube : Pelatihan Senam Anti-Stroke Remaja dan Tips Pencegahan Penyakit Stroke Di Tlogosari Kulon.

Kata-kata Kunci: Pelatihan Stroke, Pencegahan Stroke, Imunitas, Senam Stroke

PENDAHULUAN

Stroke adalah gangguan fungsi neurologi yang disebabkan oleh gangguan aliran darah ke otak yang dapat timbul secara mendadak atau secara cepat dengan gejala atau tanda yang sesuai dengan daerah otak yang terganggu. Penderita stroke membutuhkan pengobatan jangka lama dan biaya pengobatan sangat tinggi, hal ini ditambah masalah produktivitas pasien yang menurun. Penyakit stroke merupakan salah satu kegawatan neurologik, mortalitas, dan morbiditas semakin meningkat dari tahun ke tahun (Lisiswanti dan Putra, 2016).

Data WHO (*World Health Organization*) 2016 menunjukkan stroke menempati urutan ke 3, setelah penyakit jantung dan kanker. Stroke menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia. Angka kematian dan kecacatan ini tergolong cukup tinggi. Pada tahun 2018, stroke menduduki peringkat nomor dua di dunia sebagai penyebab kematian dengan angka kematian tahunan sekitar 5,5 juta (WHO, 2016).

Di Indonesia, prevalensi stroke meningkat dari 7 per 1000 pada tahun 2013 menjadi 10,9 per 1000 pada tahun

2018 berdasarkan diagnosis wawancara dokter. Prevalensi stroke berdasarkan diagnosis dan gejala tertinggi terdapat di Kalimantan Timur, Yogyakarta, dan Sulawesi Utara (Kemenkes RI, 2018). Angka penderita stroke di Yogyakarta cukup tinggi, yaitu sebesar 5000 pasien per tahun. Angka ini terus meningkat dan meningkatkan angka kesakitan dan kematian. Dari jumlah ini sekitar 80-90% mengalami cacat fisik. Tingkat penyembuhannya masih rendah, 25% dari pasien stroke meninggal dalam tahun pertama setelah terserang stroke. Penderita yang mengalami stroke ulang dalam tahun yang sama setelah mengalami stroke pertama adalah sekitar 14%-15%. Sekitar 90% penderita stroke memperlihatkan gejala sisa. Satu dari tiga diantaranya tidak dapat melanjutkan aktivitas kehidupan sehari-hari seperti sebelum mengalami serangan stroke (Kalaria, 2012).

Penyakit ini sebenarnya dapat dimodifikasi dan dicegah. Lebih dari dua pertiga (70%) dari populasi global akan meninggal akibat penyakit tidak menular seperti kanker, penyakit jantung, stroke, dan diabetes. Kematian akibat penyakit tidak menular (PTM) diperkirakan akan

terus meningkat di seluruh dunia. Peningkatan terbesar akan terjadi di negara-negara menengah dan miskin (*World Health Organization*, 2015). Data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas 2018) menunjukkan prevalensi PTM mengalami kenaikan jika dibandingkan dengan Riskesdas 2013, antara lain kanker, stroke, penyakit ginjal kronis, diabetes melitus, dan hipertensi. Prevalensi stroke naik dari 7% (Riskesdas 2013) menjadi 10,9% (Riskesdas 2018). Kenaikan prevalensi penyakit tidak menular ini berhubungan dengan pola hidup antara lain merokok, konsumsi minuman beralkohol, aktivitas fisik yang kurang, serta rendahnya konsumsi buah dan sayur (Kemenkes RI, 2018).

Penyakit stroke menimbulkan beban pada mortalitas yang tinggi dan morbiditas yang tinggi juga menyebabkan hingga 50% dari orang yang selamat menjadi cacat kronis. Stroke adalah penyakit yang perlu diperhatikan bagi kesehatan masyarakat dengan konsekuensi ekonomi dan sosial yang serius. Penelitian di dunia tentang beban ekonomi perawatan kesehatan dan sosial untuk pasien dengan stroke akut menunjukkan bahwa setiap tahun stroke di Inggris dan Irlandia Utara membutuhkan biaya sebesar £ 3,60 miliar dalam lima tahun pertama setelah masuk (rata-rata per biaya pasien: £ 46.039) (Ming

Xu dkk., 2017). Biaya sosial yang dikeluarkan oleh pasien stroke Belanda rata-rata € 484 pada tahun pertama pasca stroke; 74% dari biaya ini dapat dipertanggungjawabkan dalam enam bulan pertama. Biaya ini lebih rendah dari yang dilaporkan sebelumnya karena kondisi kesehatan pasien populasi penelitian membaik akibat dari sistem perawatan kesehatan pasien rawat inap pasca stroke yang terkontrol (van Eeden dkk., 2015). Penelitian di Turki menunjukkan terdapat 441.562 pasien diabetes melitus tipe 2, dari jumlah tersebut yang mengalami stroke adalah 173.818 dalam satu tahun, biaya stroke sebesar \$ 132.838.986 pada tahun pertama dan \$ 742.037.124 pada tahun-tahun berikutnya (Oksuz dkk., 2018).

Beban kesehatan masyarakat akibat stroke diperkirakan akan meningkat selama beberapa dekade mendatang karena transisi demografis populasi, terutama di negara-negara berkembang seperti Indonesia (Donkor, 2018). Hasil penelitian di Indonesia pada tahun 2014 memperkirakan penduduk Indonesia di atas usia 40 tahun diproyeksikan meningkat sebesar 34,4% dari 73,4 juta menjadi 98,7 juta pada 2020. Pada tahun 2020 jumlah prevalensi hipertensi sebagai faktor risiko stroke diperkirakan akan meningkat sebesar 6,8%, sedangkan prevalensi stroke diperkirakan akan meningkat sebesar 20%.

Berdasarkan prevalensi tersebut, diperkirakan beban ekonomi stroke akan mengalami peningkatan dengan proporsi terbesar, yaitu 56,9% dari \$ 0,29 miliar menjadi \$ 0,45 miliar (Finkelstein dkk., 2014). Penelitian di RSUP Dr. Sardjito Yogyakarta menunjukkan biaya penyakit stroke untuk 606 pasien sebesar Rp. 5.867.281.315 (Purbaningsih dkk., 2015). Hasil penelitian pada tahun 2016 di rumah sakit Bethesda menunjukkan biaya penyakit stroke iskemik rawat jalan sebesar Rp. 621.240 dan rawat inap sebesar Rp. 10.184.691 (Firmansyah dkk., 2016).

Akibat dari penyakit stroke iskemik ini menimbulkan *outcome* klinik berupa kematian, serangan ulang dan kecacatan. Hasil penelitian di Swiss pada tahun 2013 menunjukkan *outcome* klinik pasien yang meninggal sebanyak 124 pasien (24,4 %) dari sampel sebanyak 509 pasien dan penyakit stroke berperan dalam kecacatan jangka panjang sehingga hanya 14,5% pasien usia produktif yang dapat kembali ke kondisi normal setelah stroke (Snozzi dkk., 2014). *Outcome* klinik penyakit stroke di Cina menunjukkan penyebab utama kecacatan dan kematian, mengakibatkan beban sosial ekonomi yang luar biasa. Penderita stroke membutuhkan perhatian medis terus menerus pada saat di rawat inap akut dengan gejala neurologis persisten. Pendataan jumlah pasien stroke

mengalami peningkatan dari 31% menjadi 53% setelah rawat inap karena stroke berulang, penyakit pernapasan / infeksi atau *cardiovascular disease*. Perawatan rawat inap stroke dengan unit stroke telah terbukti mengurangi risiko kematian, stroke berulang, kekambuhan, di kedua uji klinis acak dan studi observasi (Chang dkk., 2012).

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian

Observasi analitik dengan data primer berupa kuesioner langsung ke warga Tlogosari Kulon.

Subjek dan Objek Penelitian

Subyek penelitian ini posyandu Remaja RW 15 Kelurahan Tlogosari Kulon dan obyek penelitian ini warga Tlogosari Kulon.

Waktu dan Lokasi Penelitian

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada:

Hari : Sabtu

Pukul : 15.30 – 17.30

Tanggal : 15,16,17 Januari 2022

Tempat : Posyandu Remaja RW 15 Tlogosari Kulon

Instrumen Penelitian

Bahan dan alat yang digunakan adalah Kuesioner EQ-5D-5L, poster stroke, sound system, Tensimeter, snack.

Cara Pengambilan Sampel

Pengambilan sampel adalah remaja yang berdomisili Posyandu Remaja RW 15 Tlogosari Kulon.

Pengumpulan Data

Pengumpulan data dengan mengumpulkan data primer yaitu data yang diambil langsung dari remaja di posyandu RW 15 Tlogosari Kulon melalui wawancara dengan kuesioner EQ-5D-5L.

Analisis Data

Data yang diperoleh kemudian dihitung nilai kualitas hidupnya dengan rumus perhitungan EQ-5D-5L yang sudah di standar versi Indonesia.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini diikuti oleh 46 remaja. Dari 46 partisipan, hanya sebanyak 23 orang yang bersedia dilakukan pengukuran kualitas hidup. Terdapat perbedaan yang signifikan ($p < 0,05$) pada tingkat pengetahuan peserta setelah tiga tahap penyuluhan pencegahan stroke, yang meliputi materi hal terkait penyakit stroke, materi faktor resiko stroke, materi kenali gejala awal stroke dan materi cara cerdas mencegah stroke. Tingkat keberhasilan pelatihan senam pencegahan stroke juga menunjukkan hasil yang signifikan ($p < 0,05$), yang terlihat dari semakin meningkatnya kekompakan gerakan senam baik senam pembuka, inti, penutup dan secara keseluruhan. Tekanan darah peserta senam mengalami penurunan yang signifikan ($p < 0,05$), baik tekanan darah diastol maupun sistol. Hal ini menunjukkan bahwa tujuan kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan manfaat bagi peserta senam. Hasil pengukuran kualitas hidup remaja

menunjukkan adanya kenaikan nilai EQ-VAS maupun nilai EQ-5D-5L, yang terlihat dari kenaikan utilitas remaja setelah dilakukan senam anti-stroke. Luaran dari kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat 2022 berupa video yang diunggah di YouTube : Pelatihan Senam Anti-Stroke Remaja dan Tips Pencegahan Penyakit Stroke Di Tlogosari Kulon.

SIMPULAN

Pengabdian pada masyarakat di Posyandu Remaja RW 15 Tlogosari Kulon menunjukkan adanya kenaikan nilai EQ-VAS maupun nilai EQ-5D-5L, yang terlihat dari kenaikan utilitas remaja setelah dilakukan senam anti-stroke

DAFTAR PUSTAKA

- Chang, K.-C., Lee, H.-C., Huang, Y.-C., Hung, J.-W., Chiu, H.E., Chen, J.-J., dkk., 2012. Cost-effectiveness analysis of stroke management under a universal health insurance system. *Journal of the Neurological Sciences*, **323**: 205–215.
- Donkor, E.S., 2018. Stroke in the 21st Century: A Snapshot of the Burden, Epidemiology, and Quality of Life. *Stroke Research and Treatment*, **2018**: 1–10.
- Finkelstein, Chay, dan Bhadpay, 2014. 'The economic burden of self-reported and undiagnosed cardiovascular diseases and diabetes on Indonesian households. - PubMed - NCBI', . URL: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24915510> (diakses tanggal 17/2/2020).
- Firmansyah, F., Andayani, T.M., dan Pinzon, R.T., 2016. Analisis Biaya Penyakit Stroke Iskemik **6**: 8.

- Kalaria, R., 2012. Cerebrovasculer Disease and Mechanisms Of Cognitive Impairment : Evidence from Clinicopathological Studies in Humans. *Stroke* **43**: 2526–2534.
- Kemendes RI, 2018. hasil-risikesdas-2018.pdf.
- Lisiswanti, R. dan Putra, F.I.E., 2016. Kegawatdaruratan Penyakit Stroke Majority | Volume 5 | Nomor 1 | Februari 2016 |43 Multi Media Campaign Akronim F.A.S.T dalam Mengurangi Mortalitas dan Morbiditas Kegawatdaruratan Penyakit Stroke. *Jurnal Majority*, **5**: 43–48.
- Ming Xu, X., Vestesson, E., dan Paley, L., 2017. 'The economic burden of stroke care in England, Wales and Northern Ireland: Using a national stroke register to estimate and report patient-level health economic outcomes in stroke - Xiang-Ming Xu, Emma Vestesson, Lizz Paley, Anita Desikan, David Wonderling, Alex Hoffman, Charles DA Wolfe, Anthony G Rudd, Benjamin D Bray, 2018', . URL: <https://journals.sagepub.com/doi/full/10.1177/2396987317746516> (diakses tanggal 27/8/2019).
- Oksuz, E., Malhan, S., dan Balbay, Y., 2018. 'ANNUAL COST OF ILLNESS OF ISCHEMIC STROKE IN TYPE 2 DIABETIC PATIENTS IN TURKEY', . URL: https://www.researchgate.net/publication/329626452_ANNUAL_COST_OF_ILNESS_OF_ISCHEMIC_STROKE_IN_TYPE_2_DIABETIC_PATIENTS_IN_TURKEY (diakses tanggal 27/8/2019).
- Purbaningsih, S., Wahyono, D., dan Suparniati, E., 2015. COST OF ILLNESS PASIEN STROKE. *Journal of Management and Pharmacy Practice*, **5**: 95–103.
- Snozzi, P., Blank, P.R., dan Szucs, T.D., 2014. Stroke in Switzerland: Social Determinants of Treatment Access and Cost of Illness. *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, **23**: 926–932.
- van Eeden, M., van Heugten, C., van Mastrigt, G.A.P.G., van Mierlo, M., Visser-Meily, J.M.A., dan Evers, S.M.A.A., 2015. The burden of stroke in the Netherlands: estimating quality of life and costs for 1 year poststroke. *BMJ Open*, **5**: e008220.
- WHO, 2016. 'Cardiovascular diseases (CVDs)', . URL: [https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-\(cvds\)](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/cardiovascular-diseases-(cvds)) (diakses tanggal 10/9/2019).
- World Health Organization, 2015. *World Health Statistics 2015*. World Health Organization, Geneva