

Penyuluhan Pencegahan Stroke dan Sosialisasi Aktivitas Fisik pada Anggota Prolanis di Puskesmas Banda Sakti, Lhokseumawe

Meutia Maulina*¹, Yuziani², Harvina Sawitri³, Nina Herlina⁴

^{1,2,3}Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh, Lhokseumawe, Aceh

*Email korespondensi: meutia.maulina@unimal.ac.id

ABSTRAK

Stroke merupakan penyakit pembuluh darah otak yang menjadi penyebab kecacatan utama dan penyebab kematian kedua di seluruh dunia. Faktor risiko stroke yang dapat dimodifikasi antara lain hipertensi dan diabetes melitus. Hipertensi berperan dalam proses aterosklerosis yang berakibat pembentukan plak pembuluh darah sehingga meningkatkan risiko terjadinya stroke. Hiperglikemia yang terjadi pada diabetes melitus juga dapat meningkatkan viskositas darah yang kemudian akan menyebabkan hipertensi dan berakibat terjadinya stroke. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah stroke adalah peningkatan pengetahuan dan pemahaman faktor risiko stroke serta sosialisasi aktivitas fisik terprogram. Pemerintah memiliki program dalam rangka pemeliharaan kesehatan bagi peserta yang menderita penyakit kronis yang terintegrasi dengan fasilitas kesehatan dan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS). Salah satu program yang dilaksanakan di puskesmas adalah Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Secara umum anggota prolanis dengan riwayat penyakit kronis hipertensi dan diabetes melitus memiliki kegiatan rutin yang meliputi edukasi kesehatan dan pemantauan status kesehatan secara rutin untuk mengontrol faktor risiko stroke secara rutin. Kegiatan penyuluhan pencegahan stroke dan sosialisasi aktivitas fisik pada anggota prolanis dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya deteksi dini gejala dan faktor risiko stroke agar kasus stroke dapat dicegah.

Kata kunci: aktivitas fisik, pencegahan, prolanis, stroke

PENDAHULUAN

Stroke adalah gangguan sistem saraf akibat gangguan pembuluh darah yang bersifat mendadak dan menimbulkan gejala defisit neurologis baik fokal maupun global (Tiara et al., 2022; Yuziani et al., 2018). Stroke merupakan penyebab kematian kelima terbesar di dunia dan merupakan penyebab disabilitas tertinggi di dunia (Khrisnamurthi et al., 2015). Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018 melaporkan bahwa terjadi peningkatan kasus stroke di Indonesia, prevalensi stroke pada tahun 2007 mencapai 8,3% dan meningkat menjadi 10,9% pada tahun 2018. Prevalensi stroke di Provinsi Aceh tahun 2013 (6,6%) dan mengalami peningkatan (7,8%) tahun 2018 (Kemenkes RI, 2018)

Faktor risiko stroke antara lain hipertensi, diabetes melitus, merokok, dan riwayat keluarga dengan stroke. Pola makan yang tidak sehat dan kurangnya aktivitas fisik juga menjadi faktor risiko yang dapat mempengaruhi hubungan antara stroke, diabetes melitus, dan hipertensi (Handayani et al., 2020). Diabetes melitus adalah penyakit metabolik kronis yang ditandai

dengan kadar glukosa darah yang tinggi akibat gangguan produksi insulin, resistensi insulin, atau kombinasi keduanya. Faktor terjadinya stroke bisa disebabkan oleh penyumbatan pada pembuluh darah otak yang terjadi akibat penumpukan plak pada dinding pembuluh darah. Penderita stroke yang berada dalam keadaan gula darah yang tinggi, berpeluang memperparah penyakit strokenya daripada penderita stroke dengan kadar gula darah yang normal (Mongkau et al., 2022). Terjadinya hiperglikemia menyebabkan kerusakan dinding pembuluh darah besar maupun pembuluh darah perifer. Hiperglikemia juga dapat meningkatkan viskositas darah yang kemudian akan menyebabkan hipertensi dan berakibat terjadinya stroke (Balgis et al., 2022). Semakin tinggi tekanan darah pasien kemungkinan stroke akan semakin besar, karena hipertensi dapat mempercepat pengerasan dinding pembuluh darah arteri dan mengakibatkan penghancuran lemak pada sel otot polos sehingga mempercepat proses aterosklerosis. Hipertensi berperan dalam proses aterosklerosis melalui efek penekanan pada sel endotel/lapisan dalam dinding arteri yang berakibat pembentukan plak pembuluh darah semakin cepat (Maulina et al., 2017).

Pemerintah memiliki program dalam rangka meningkatkan derajat kesehatan dan kualitas hidup penderita penyakit kronis yang terintegrasi dengan fasilitas kesehatan dan Badan Penyelenggara Jaminan Sosial (BPJS). Salah satu program yang dilaksanakan di puskesmas adalah Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Prolanis merupakan sistem pelayanan kesehatan dengan pelayanan proaktif yang dilakukan secara terpadu dengan melibatkan peserta fasilitas kesehatan primer dan BPJS Kesehatan dalam rangka pelayanan kesehatan bagi peserta BPJS Kesehatan yang menderita penyakit kronis untuk mencapai kualitas hidup optimal secara efektif dan efisien (Yuziani et al., 2023).

Secara umum kelompok prolanis memiliki kegiatan rutin yang meliputi edukasi kesehatan dan pemantauan status kesehatan secara rutin. Peserta program prolanis memiliki riwayat penyakit kronis yang diantaranya merupakan faktor risiko kasus stroke, yaitu hipertensi dan diabetes melitus. Faktor risiko ini harus dikontrol secara rutin dan diimbangi dengan upaya pencegahan yang lain untuk meminimalisir terjadinya kasus stroke (Abidin et al., 2023). Anggota aktif program Prolanis di Puskesmas Banda Sakti Lhokseumawe berjumlah 210 orang, memiliki riwayat penyakit hipertensi dan diabetes melitus. Anggota secara rutin mengikuti kegiatan senam dan skrining kesehatan seperti pengecekan gula darah dan tekanan darah.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diawali dengan penyuluhan pencegahan stroke dan sosialisasi aktivitas fisik yaitu senam. Diharapkan peserta dapat mengenal stroke lebih dekat, terutama mengenai deteksi dini gejala dan faktor risiko stroke, agar kasus stroke dapat dicegah oleh anggota prolanis.

METODE

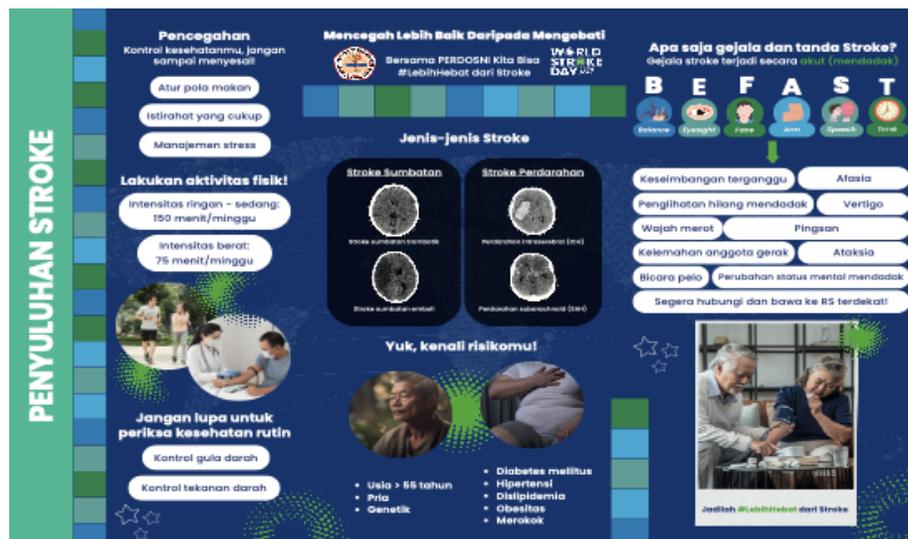
Program pengabdian kepada masyarakat ditujukan untuk meningkatkan pemahaman kepada peserta Prolanis tentang pentingnya mengenali faktor risiko stroke, deteksi dini tanda dan gejala stroke, serta pencegahan stroke. Program ini dilaksanakan dengan penyuluhan untuk mengenal stroke lebih dekat dan sosialisasi aktivitas fisik. Sasaran Sasaran kegiatan ini adalah anggota prolanis di Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe tahun 2023. Kegiatan dilakukan satu hari yaitu hari Sabtu tanggal 21 Oktober pada pukul 07.30 – 10.00 WIB.

Program pengabdian kepada peserta Prolanis yang berupa kegiatan pengabdian kepada peserta Prolanis mengenai “Penyuluhan Pencegahan Stroke dan Sosialisasi Aktifitas Fisik pada

Anggota Prolanis di Puskesmas Banda Sakti Lhokseumawe” dilakukan melalui tahapan sebagai berikut:

1. Penyuluhan Pencegahan Stroke

Kegiatan penyuluhan dilakukan dengan metode ceramah. Metode ini dipilih untuk menyampaikan teori dan konsep yang sangat penting untuk dimengerti serta dipahami oleh anggota prolanis. Metode yang digunakan adalah dengan cara penyampaian materi secara langsung di balai pertemuan puskesmas menggunakan *power point* dan pembagian leaflet tentang faktor risiko, tanda dan gejala, serta upaya yang dapat dilakukan sebagai pencegahan stroke.



Gambar 1. Leaflet Penyuluhan Stroke

2. Sosialisasi Aktivitas Fisik

Metode yang digunakan adalah melaksanakan senam bersama dengan koreografi dari panitia yang telah disesuaikan dengan literatur pencegahan stroke.

3. Evaluasi

Metode ini dilakukan untuk mengevaluasi mengenai ulasan tentang pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan.

HASIL, PEMBAHASAN DAN DAMPAK

Penyuluhan Pencegahan Stroke

Pengabdian kepada masyarakat mengenai “Penyuluhan Pencegahan Stroke dan Sosialisasi Aktifitas Fisik bagi Anggota Prolanis di Puskesmas Banda Sakti Kota Lhokseumawe” dilaksanakan dalam rangka memperingati Hari Stroke Sedunia. Penyuluhan pencegahan stroke dilaksanakan menggunakan metode berupa penyampaian materi tentang faktor risiko, gejala, serta upaya yang dapat dilakukan sebagai pencegahan stroke dengan menggunakan *power point* yang ditayangkan ke proyektor dan leaflet yang dibagikan ke anggota prolanis. Penggunaan metode ceramah yang dikombinasikan dengan pemaparan *power point*

yang berisi gambar-gambar mengenai jenis stroke, tanda dan gejala stroke serta cara pencegahan stroke yang dijelaskan dengan bahasa yang mudah dipahami oleh tim pengabdian, membantu para anggota prolanis di Puskesmas Banda Sakti lebih mudah memahami materi penyuluhan. Anggota prolanis diberikan kesempatan untuk bertanya Setelah penyampaian penyuluhan. Kegiatan tanya jawab berlangsung aktif dan interaktif, yaitu 8 peserta mengajukan masing-masing beberapa pertanyaan kepada tim pengabdian.

Anggota Prolanis Puskesmas Banda Sakti sangat bersemangat dalam mengikuti topik penyuluhan ini yang ditunjukkan dengan respon setiap peserta yang sangat antusias dalam mengajukan beberapa pertanyaan terkait materi. Anggota Prolanis yang memiliki faktor risiko stroke yaitu hipertensi dan diabetes melitus menanyakan setiap topik terutama mengenai tanda dan gejala stroke serta cara pencegahan stroke. Setelah mendapat materi ini peserta mengaku bahwa sangat terbantu dalam memahami penyakit stroke karena telah menyadari mereka memiliki faktor risiko penyebab stroke, sehingga selanjutnya mereka dapat memodifikasi faktor risiko tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa materi yang disampaikan saat penyuluhan dapat diterima dengan baik oleh anggota prolanis serta dapat meningkatkan pengetahuan mereka.

Penyuluhan pencegahan stroke bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman anggota prolanis tentang faktor risiko, deteksi dini tanda dan gejala stroke, sehingga anggota prolanis dapat mewaspadaikan serangan stroke. Insidensi kasus stroke di Indonesia dan di Aceh masih tinggi, sehingga diharapkan dengan penyuluhan ini dapat memperbaiki kesadaran peserta tentang pentingnya memodifikasi faktor risiko stroke sehingga dapat mencegah serangan stroke. Tim pengabdian juga menyampaikan beberapa komplikasi buruk yang dapat terjadi akibat penyakit stroke sehingga diharapkan para anggota prolanis dapat menghindari gaya hidup yang berisiko tinggi dan melakukan pencegahan stroke secara rutin.



Gambar 2. Dokumentasi kegiatan penyuluhan



Gambar 3. Pembagian leaflet penyuluhan kepada anggota prolans

Sosialisasi Aktivitas Fisik

Sosialisasi aktivitas fisik yang diberikan pada anggota prolans ini berupa senam bersama yang dilaksanakan selama 1 jam. Anggota prolans yang mengikuti senam bersama ini memiliki riwayat hipertensi dan diabetes melitus dengan kondisi yang sehat saat melakukan senam. Senam bersama ini menggunakan senam prolans yaitu senam aerobik dengan koreografi dari panitia yang telah disesuaikan dengan literatur pencegahan stroke yaitu senam bugar lansia, senam jantung sehat dan senam pernafasan. Senam bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam pencegahan kasus stroke. Kegiatan senam prolans ini apabila dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani, kesehatan otak, serta menjaga kondisi metabolik, seperti gula darah dan tekanan darah.

Inriani et al., (2021) melaporkan bahwa senam prolans yang dilakukan secara rutin selama tiga minggu dapat menurunkan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi (Inriani et al., 2021). Penelitian lainnya juga menyebutkan bahwa senam prolans berdampak terhadap tekanan darah lansia yang mengalami hipertensi (Alifatun, 2019; Hasanah, 2018). Aktivitas senam prolans yang dilakukan selama kurang lebih 30 menit memiliki hubungan yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi (Hasfika et al., 2020).

Senam Prolans dapat menstimulasi aktivitas kerja sistem kardiovaskuler dan meningkatkan kebutuhan oksigen dari organ tubuh (Fahlevi et al., 2019). Peningkatan energi tersebut akan berdampak pada kerja pernafasan otot rangka dan menyebabkan stimulasi saraf simpatis sehingga menyebabkan jantung berdenyut lebih cepat, kecepatan jantung dan volume sekuncup menurun, dan vasodilatasi arteriol vena. Hal ini menyebabkan curah jantung dan resistensi perifer total menurun sehingga terjadi penurunan tekanan darah (Comang et al., 2018).

Aktivitas fisik seperti senam prolans memiliki manfaat penting bagi penderita hipertensi dan diabetes melitus. Aktivitas fisik tersebut jika dilakukan secara rutin akan dapat meningkatkan imunitas tubuh, meregulasi kadar gula darah, mencegah obesitas/berat badan meningkat, memaksimalkan sensitivitas reseptor insulin, dan dapat menurunkan tekanan darah bagi penderita hipertensi serta dapat meningkatkan kebugaran dan kesehatan (Kemenkes RI, 2020).

Hasil penelitian Yuziani et al., (2023) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara keikutsertaan dalam kegiatan Prolanis yaitu senam prolanis dan pemeriksaan kesehatan secara rutin dengan status kesehatan anggota prolanis di Puskesmas Muara Satu Kota Lhokseumawe. Arah hubungan positif menunjukkan bahwa keikutsertaan prolanis akan semakin meningkatkan derajat kesehatan para anggota prolanis. Kegiatan Prolanis yang dilaksanakan dengan baik dapat meningkatkan tingkat kesadaran dan efikasi diri pasien dalam mengelola penyakitnya (Yuziani et al., 2023).



Gambar 4. Dokumentasi kegiatan senam

KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan pencegahan stroke dan sosialisasi aktivitas fisik pada anggota prolanis dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman mengenai pentingnya deteksi dini gejala dan faktor risiko stroke agar kasus stroke dapat dicegah. Anggota prolanis diharapkan dapat menerapkan gaya hidup aktif dan sehat untuk mengendalikan faktor risiko stroke sebagai upaya pencegahan stroke.

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim pengabdian mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Kedokteran Universitas Malikussaleh.

DAFTAR PUSTAKA

- Abidin Z, Putri NKD, Ayuningtyas TR. PKM Sosialisasi Pencegahan Kasus Stroke dan *Campaign* Aktivitas Fisik Bagi Anggota Prolanis di Puskesmas Halmahera Semarang, *Jurnal Implementasi Pengabdian Masyarakat Kesehatan (JIPMK)* 2023; 9-11.
- Alifatun, V. D. Pengaruh senam ergonomik terhadap tekanan darah lansia mengalami hipertensi di dusun kanugrahan desa kanugrahan kecamatan maduran kabupaten lamongan [UndergraduateThesis]. Universitas Airlangga; Surabaya, 2019, <https://rama.ristekbrin.go.id/document/detail/oai:repository.unair.ac.id:91250-154>
- Balgis B, Sumardiyono S, Handayani S. Hubungan Antara Prevalensi Hipertensi, Prevalensi DM dengan Prevalensi Stroke di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2022;10(3):379-84.

- Comang, C., Susanti, R. W., Asrul, M., & Hidayatullah, M. Pengaruh Low Impact Aerobic Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Tetewatu Kabupaten Konawe Utara Tahun 2018. *Jurnal Keperawatan 2018: Jurnal Penelitian*.
- Fahlevi, A. R., Riyadi, A., Mardiani. Senam Prolanis Menurunkan Tekanan Darah Lansia Penderita Hipertensi. *Journal Keperawatan Raflesia*, 2019; 119-128. <https://doi.org/10.33088/jkr.v1i2.401>
- Handayani AD, Rizkiana I, Almasyhuri A. Hubungan Antara Diabetes Melitus dengan Resiko Stroke di RSUD Zainoel Abidin. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*, 2020;14(1).
- Hasanah, U. Pengaruh Senam Ergonomis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi Di Dusun Pundung Nogotirto Gamping Sleman Yogyakarta. Naskah Publikasi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah. 2018. <https://rama.ristekbrin.go.id/document/detail/oai:digilib.unisayogya.ac.id:4554-126>
- Hasfika, I., Erawati, S., & Sitorus, F. E. Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Pengendalian Kadar Glukosa Darah dan Tekanan Darah Pada Pasien Diabetes Melitus Tipe II dan Hipertensi. *Best Journal (Biology Education Science & Technology)*, 2020; 3(2), 184–190. <https://doi.org/10.30743/best.v3i2.3226>
- Inriani, I., Narmawan, N., & Abadi, E. Pengaruh Senam Prolanis Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi di Wilayah Pesisir Puskesmas Soropia. *Health Information : Jurnal Penelitian* 2021;13(1), 1–10.
- Kementerian Kesehatan RI. Aktivitas Fisik di Masa Pandemi COVID-19 Bagi Orang dengan Faktor Risiko PTM (3).2020. <http://www.p2ptm.kemkes.go.id/kegiatan-p2ptm/dki-jakarta/aktivitas-fisik-di-masa-pandemi-covid-19-bagi-orang-dengan-faktor-risiko-ptm-3>.
- Kemenkes RI. Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. Kementrian Kesehatan RI 2018; 53(9):1689-99.
- Khrisnamurthi RV, Moran AE, Ferigin VL, Barker-Collo S, Norrving B, Mensah GA, et al., Stroke Prevalence, Mortality and Disability-Adjusted Life Years in Adults Age 20-64 years in 1990-2013: Data From The Global Burden of Diseases 2013 Study, *Neuroepidemiology* 2015;45(3):190-202.
- Maulina M, Mulyati SR, Yuziani. Profil Lipid Sebagai Prediktor Outcome Stroke Iskemik, Unimal Press, Lhokseumawe. 2017.
- Mongkau LK, Langi FLFG, Kalesaran AFC. Studi Ekologi Prevalensi Diabetes Melitus Dengan Stroke Di Indonesia. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 2022;6(2):1156-62.
- Aninditha T, Haris S, Wiratman W. Buku Ajar Neurologi Edisi Kedua Volume 2, Departemen Neurologi Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia, Jakarta. 2022.
- Yuziani, Maulina M, Rahayu SR, Korelasi Rasio Kolesterol Total Terhadap HDL dengan Prediksi Outcome Stroke Iskemik Akut. *Qanun Medika - Medical Journal Faculty of Medicine Muhammadiyah Surabaya* 2018;Vol.2, No.1:59-71
- Yuziani, Sofia R, Khusnia L, Haikal F, Correlation between chronic disease management program (prolanis) activities and health status of hypertension patients at Muara Satu community health center, Lhokseumawe city, *JKS* 2023;23(02):261-68.