

Penerapan Program Kemitraan, Health Promotion Dan Demonstrasi Dalam Pemberdayaan Lansia Untuk Pencegahan Stroke Di Kecamatan Biringkanaya Makassar

Implementation of Partnership, Health Promotion and Demonstration Programs in Elderly Empowerment for Stroke Prevention in Biringkanaya District Makassar

Muhammad Awal¹, Darwis Durahim¹, Agus Supriatna²

¹ Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Makassar

² Jurusan Kesehatan Gigi Poltekkes Kemenkes Makassar

Korespondensi : daengngerang73@gmail.com

ABSTRACT

Elderly people with an inactive lifestyle will be easily attacked by various diseases such as stroke and heart disease. One of the efforts to maintain health and prevent stroke for the elderly is through elderly gymnastics. Where for the elderly this gymnastics has simple movements with a slow tempo with the time needed is also short so it does not require great energy, although the movements are quite light but this exercise is of great benefit to the elderly. The purpose of this activity is to empower cadres and elderly people in preventing stroke through elderly gymnastics with health promotion methods, practicing and partnerships. The methods used in this service are through training, education and health promotion, demonstration and partnership. Participants in this activity were elderly cadres and members of the elderly posyandu. This activity was carried out through 4 sessions, namely: 1) training to cadres about stroke, 2) training to cadres about elderly gymnastics through demonstration methods, 3) delivery of material about stroke disease delivered by cadres, 4) training on elderly gymnastics to all members of the elderly posyandu by cadres. The results obtained are the increased knowledge of cadres and the elderly in understanding about degenerative diseases, especially stroke and the production of prevention and promotion modules on stroke.

Keywords: Partnership, Health Promotion, Demonstration, Empowerment

ABSTRAK

Lanjut usia dengan pola hidupnya tidak aktif beraktifitas akan gampang terserang bermacam penyakit semacam stroke serta jantung. Upaya untuk menjaga kesehatan dan pencegahan penyakit stroke bagi lansia salah satunya adalah melalui senam lansia. Dimana bagi lansia senam ini memiliki gerakan-gerakan yang sederhana dengan tempo yang lambat dengan waktu yang dibutuhkan juga singkat sehingga tidak memerlukan tenaga yang besar, meskipun gerakannya cukup ringan tetapi olahraga ini besar manfaatnya bagi lansia. Tujuan kegiatan ini untuk memberdayakan kader dan lansia dalam pencegahan stroke melalui senam lansia dengan metode health promotion, mempraktekkan dan kemitraan. Metode yang dipakai dalam pengabdian ini adalah melalui pelatihan, pendidikan dan promosi kesehatan, demonstrasi dan kemitraan. Peserta pada kegiatan ini adalah kader lansia dan anggota posyandu lansia. Kegiatan ini dilakukan melalui 4 sesi yakni : 1) pelatihan kepada kader tentang stroke, 2) pelatihan kepada kader tentang senam lansia melalui metode demonstrasi, 3) penyampaian materi tentang penyakit stroke yang disampaikan oleh kader, 4) pelatihan tentang senam lansia kepada seluruh anggota posyandu lansia oleh kader. Hasil yang didapat yaitu bertambahnya pengetahuan kader dan lansia dalam memahami tentang penyakit degenerative khususnya stroke dan dihasilkannya Modul pencegahan dan promosi tentang stroke.

Kata Kunci : Kemitraan, Health Promotion, Demonstrasi, Pemberdayaan

LATAR BELAKANG

Stroke didefinisikan sebagai berkembang dengan cepat tanda-tanda fokal (atau global) gangguan fungsi otak yang berlangsung 24 jam tanpa sebab yang jelas nonvascular. definisi pasien disertakan menyajikan dengan tanda-tanda dan gejala klinis perdarahan subarachnoid, perdarahan intraserebral, trombosis dan emboli. Stroke hemoragik didefinisikan sebagai peristiwa Stroke dengan diagnosis perdarahan subarachnoid atau perdarahan intraserebral dan stroke iskemik didefinisikan sebagai peristiwa dengan diagnosis trombosis atau emboli. Transient ischemic attack (TIA) dan penyakit pembuluh darah otak kronis tidak dimasukkan. Atas dasar status kelangsungan hidup dalam waktu 28 hari dari kejadian , peristiwa stroke yang berada dibagi lagi menjadi peristiwa yang fatal dan nonfatal jadi Stroke merupakan isyarat klinis yang bertumbuh segera kendala kendala fungsi otak fokal(ataupun garis besar) dengan tanda- tanda yang berjalan sepanjang 24 jam ataupun lebih ataupun menimbulkan kematian, tanpa terdapatnya pemicu lain yang nyata tidak hanya vaskuler (Zhao et al., 2008).

Yastroki melaporkan kalau pengidap stroke di Indonesia jumlahnya lalu bertambah terus . Pada tahun 2012 riset di beberapa rumah sakit mencatat pasien rumah sakit sebab stroke jumlahnya dekat 23. 000 orang. Sebaliknya yang jaga jalur ataupun nyatanya tidak dikenal. (Yastroki, 2013). Jumlah pengidap stroke di Indonesia mendiami tingkatan awal bagaikan negeri paling banyak yang hadapi stroke di semua Asia. Kebiasaan stroke di Indonesia menggapai 8, 3 dari 1000 populasi.. Nilai kebiasaan ini bertambah dengan melonjaknya umur. Informasi nasional Indonesia membuktikan kalau stroke ialah pemicu kematian paling tinggi, ialah 15, 4% di miliki dekat 750. 000, kejadian stroke per tahun di Indonesia serta 200. 000 antara lain stroke kesekian.(Yastroki, 2013). Orang yang berolah raga kurang dari 3 kali perminggu, (sepanjang 30 menit) mempunyai hampir 50% kenaikan resiko stroke dibanding dengan mereka yang aktif. Inaktifitas raga bisa menyebabkan permasalahan kegemukan, diabet serta tingkatan tekanan darah yang

seluruhnya ialah aspek resiko stroke yang utama. Inaktifitas pula berfungsi menimbulkan munculnya aterosklerosis dini dan bermacam penyakit kardiovaskular lain, misalnya serbuan jantung.

Penanggulangan stroke hendaknya diawali dengan upaya pencegahan, sehingga angka kejadian penyakit, kecacatan dini, dan kematian dapat diturunkan, dengan demikian usia harapan hidup bertambah dengan kualitas yang memadai. Pencegahan dalam hal ini mencakup pencegahan primer yang dilakukan pada mereka yang masih sehat dan belum pernah mengalami stroke; dan pencegahan sekunder yang dilakukan pada mereka yang pernah mengalami stroke. Hal ini hanya dapat tercapai bila dilakukan perubahan gaya hidup, di samping pengelolaan penyakit yang menyertainya.

METODOLOGI PELAKSAAN

Tempat dan Waktu.

Pengabdian masyarakat dilaksanakan pada beberapa posyandu lansia di wilayah kecamatan biringkanaya kota makassar dan dilaksanakan selama 3 bulan yakni bulan April sampai juni 2021

Khalayak Sasaran.

Adapun sasarannya adalah :

1. Warga Lansia yang berada di wilayah kecamatan Biringkanaya Makassar
2. Kader Posyandu yang ada di wilayah Kecamatan Biringkanaya Makassar

Metode Pengabdian.

Adapun metode pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Observasi
Pada bagian ini dilakukan observasi jumlah Kader yang berada di wilayah Kecamatan Biringkanaya Kota makassar .
2. Melaksanakan Pelatihan kepada kader tentang Stroke
Setelah terkumpul data Kader maka dilakukan pelatihan kepada kader pemahaman tentang penyakit stroke.
3. Melaksanakan Pelatihan kepada kader tentang senam lansia
Tahap selanjutnya adalah pelatihan kepada kader tentang senam lansia dengan metode demonstrasi.
4. Penyampaian materi tentang stroke oleh kader
Tahap selanjutnya adalah penyampaian materi tentang penyakit stroke oleh kader
5. Penyampaian materi senam lansia oleh kader
Pelatihan senam lansia oleh kader kepada seluruh anggota posyandu lansia

Indikator Keberhasilan.

Adapun indicator keberhasilan dalam pengabdian masyarakat ini adalah :

1. Meningkatnya pemahaman lansia dan kader tentang faktor risiko stroke
2. Terselenggaranya pelatihan Senam lansia pada Kader

Metode Evaluasi.

Adapun metode Evaluasi dalam pengabdian Masyarakat ini adalah :

1. Mengisi Kuesioner tentang factor risiko stroke
2. Mengamati keaktifan Kader dan lansia dalam mengikuti setiap tahapan pengabdian masyarakat.

Hasil dan pembahasan

Hasil

Untuk mengetahui hasil Pengabdian pada masyarakat yang dilakukan pada Kader dan Warga lansia di wilayah Biringkanaya kota Makassar dapat dilihat pada distribusi peserta sebagai berikut :

Tabel 4.1

Distribusi Peserta Berdasarkan umur Kader dan lansia pada pengabdian wilayah di Kecamatan Biringkanaya kota Makassar 2021

Umur	Frekuensi	Persentase
20-40	20	40
41-50	12	24
>50	18	36
Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan hasil tabel 4.1 Peserta dengan umur 20 - 40 tahun sebanyak 20 orang dengan persentase sebanyak (40%), 41-50 tahun sebanyak 12 orang dengan persentase (24 %) sedangkan responden dengan umur lebih dari 50 tahun adalah 18 orang dengan persentase (36 %).

Tabel 4.2

Distribusi Peserta Berdasarkan jenis kelamin Kader dan lansia pada pengabdian wilayah di Kecamatan Biringkanaya kota Makassar 2021

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Laki-laki	8	16
Perempuan	42	84
Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer 2020

Berdasarkan hasil table 4.1 peserta dengan jenis kelamin laki-laki 8 orang (16%) dan jenis kelamin perempuan 42 orang (84%).

Tabel 4.3

Distribusi Peserta Berdasarkan Kategori pada pengabdian wilayah di Kecamatan Biringkanaya kota Makassar 2021

Jenis kelamin	Frekuensi	Persentase
Kader	30	60
Lansia	20	40
Jumlah	50	100

Sumber : Data Primer 2021

Berdasarkan hasil table 4.3 peserta dengan jenis kelamin laki-laki 8 orang (16%) dan jenis kelamin perempuan 42 orang (84%).

Adapun langkah-langkah pelaksanaannya sebagai berikut :

1. Observasi

Pada bagian ini dilakukan observasi jumlah Kader yang berada di wilayah Kecamatan Biringkanaya Kota Makassar.



Gambar 1 : Registrasi kegiatan lansia

2. Melaksanakan Pelatihan kepada kader tentang Stroke

Setelah terkumpul data Kader maka dilakukan pelatihan kepada kader pemahaman tentang penyakit stroke.



Gambar 3 : Pembukaan kegiatan oleh camat Gambar 4 : Sambutan Kajar

3. Melaksanakan Pelatihan kepada kader tentang senam lansia

Tahap selanjutnya adalah pelatihan kepada kader tentang senam lansia dengan metode demonstrasi.



Gambar 5 dan 6 : Penyuluhan pencegahan stroke

4. Penyampaian materi tentang stroke oleh kader

Tahap selanjutnya adalah penyampaian materi tentang penyakit stroke oleh kader



gambar 7 dan 8 : Demonstrasi kader pada lansia

5. Penyampaian materi senam lansia oleh kader



Gambar : 9 dan 10 Demonstrasi kader pada lansia dan Foto bersama kegiatan Penmas

Pembahasan

Pengetahuan tentang hipertensi, hiperlipidemia dan merokok sebagai faktor risiko yang utama , dan pasien yang menderita fibrilasi atrium atau stenosis karotis tampaknya mendapat informasi tentang kondisi ini sebagai faktor risiko. Namun, tingkat pengetahuan yang rendah tentang diabetes sebagai faktor risiko dan mengenai penggunaan antikoagulan dan agregasi platelet inhibitor pencegahan untuk stroke / TIA. Strategi pengajaran yang lebih baik untuk stroke / TIA pasien harus dikembangkan, dengan perhatian khusus difokuskan pada pasien diabetes (Sloma, Backlund, Strender, & Skaner, 2019).

Secara keseluruhan, wanita dan pria memiliki insiden yang sama untuk penyakit serebrovaskular iskemik tetapi wanita lebih cenderung terkena stroke di kemudian hari dibandingkan laki-laki beberapa penelitian epidemiologi telah menunjukkan bahwa wanita memiliki prognosis yang lebih buruk, untuk stroke iskemik dibandingkan laki-laki (Nathanson, Patrone, Nystrom, & von Euler, 2019). Proses penuaan merupakan proses yang berhubungan dengan umur seseorang. Manusia mengalami perubahan sesuai dengan bertambahnya umur tersebut . semakin bertambah umur semakin berkurang fungsi-fungsi organ tubuh. Perubahan-perubahan fisiologik dan patologik yang terjadi akibat proses penuaan menurut Darmono (2009)

Senam lansia adalah olahraga yang di terapkan pada lanjut usia bersifat latihan aerobic dengan intensitas sedang, ringan dan mudah dilakukan, tidak memberatkan lansia. Latihan olahraga aerobic ini akan membantu tubuh agar tetap bugar dan tetap segar karena melatih tulang tetap kuat, mendorong jantung bekerja optimal . latihan senam lansia juga mampu meningkatkan fleksibilitas dengan peregangan, dimana ketika usia kita bertambah tua, kita menjadi kurang fleksibel di karenakan kurangnya aktivitas fisik yang di lakukan. Keuntungan dari fleksibilitas pada lansia akan berdampak pada peningkatan kekuatan pompa otot pernapasan dan peningkatan kekuatan otot yang mendukung struktur pada tubuh lansia. Akan lebih sulit bernafas jika otot dada dan perut kurang fleksibel. Latihan dan peregangan membantu fleksibilitas otot pernapasan pada lansia yang mengurangi dengkur pada malam hari yang mengakibatkan kualitas tidur mereka buruk (Kaur, Sharma, 2020)

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

1. Jumlah peserta Penmas sebanyak 50 orang yang terdiri dari kader 30 orang dan lansia 20 Orang.
2. Distribusi Umur peserta lebih banyak pada usia 20 – 40 tahun sebanyak 20 Orang (40%).
3. Distribusi peserta lebih banyak jenis kelamin perempuan yaitu 42 orang (84%).
4. Pada kegiatan pengabdian ini peserta sangat bersemangat ini dibuktikan dengan keaktifan peserta dalam kegiatan.

Saran

1. Dalam kegiatan ini sebaiknya melibatkan lebih banyak peserta
2. Waktu pelaksanaan di tambah untuk memberikan pemahaman yang lebih baik kepada kader maupun lansia.

Daftar Pustaka

- Andini,F ,2015. Risk Factory of low back pain in Workers. *J Majority*. Vol.4 No.1 Mei 2019
- Andre Yanuar (2002). *Anatomi, Fisiologi dan Biomekanika Tulang Belakang*, Simposium Dokter Periode 142, Makassar 20 Mei
- Anshar dan Sudaryanto,2011.*Biomekanik Osteokinematika dan Arthrokinematika*.Kementrian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Makassar.
- Anshar ,dkk ,2014. *Terapi Latihan Pedoman Praktikan*. Kementrian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Makassar.
- Bull Eleanor and Graham Archad.2007. Simple Guide Nyeri Punggung, Jakarta:Erlangga.
- Borenstein, G David. 1989. *Low Back Pain Medical, Diagnosis and Comprehensive Management*. Philadelphia: W B. Saunders Company.
- Carolyn Kisner Allenn Colby.2007. Therapeutic Excercise, Fifth Edition, (Philadelpia : F.A Davis Company). Hal 106.
- Djohan Aras, Hj Hasniah Ahmad,dkk 2009,*Fisioterapi Neuromuskulokeletal*. Kementrian Kesehatan RI Politeknik Kesehatan Makassar.
- Djohan Aras, dkk. 2016. The New Concept Of Physical Therapist Test And Measurement. Makassar:Physio care
- Dr.Lyndon Saputra,2009.*Kapita Seleкта Kedokteran Klinik*.Tanggerang:Binarupa Aksara Publisher.
- Dr.M.Setia Budi Zain,PA.2009. Anatomi Sistem Regional Dan Perkembangan, Jakarta:PT Buku Kedokteran.
- Everett C Hills, 2010. Mechanical Low Back Pain, Emedicine Medscape.com/article/310353-overview.
- Fairbank Jeremy C. T, MD, FRCS, and Paul B. Pynsent, PhD.2000. The Oswestrt Disability Index. SPINE. Volume 25,No 22, p 2940-2953
- Fauzia Andini,2015. *Risk Factors Of Low Back Pain In Worker*.Universitas lampung
- George, EH, 2003. Low Back Pain On Bulletin Of The World Health Organization, Vol:81 (2003) hlm 671-676.
- Hills, E.C. (2006). *Mechanical low back pain*. Available from: <http://www.emedicine.com>. Diakses pada tanggal 23 Mei 2019
- Kisner, Carolyn dan Lynn Allen Colby.2014. Therapeutic Exercise:Foudation And Techniques,Six Edition.Jakarta:PT Buku Kedokteran EGC.
- Kisner, C (2011), Therapeutic Excercise Foundations and Techniques. Moore Keith L. dkk.2013. *Anatomi Berorientasi Klinis*. Jakarta: PT Erlangga
- Magee, D.J. 2013. Orthopedics condition and treatment. Sixth edition. Philadelpia: WB. Saunders Company
- Ningsih, LN.2009.Asuhan Keperawatan Pada Klien Dengan Gangguan Sistem Muskuloskeletal, Jakarta:Salemba Medika.
- Notoatmodjo, Soekidjo, 2005. Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi,Jakarta: Rineka Cipta
- Pramita. 2014. *Tesis Core Stability Excercise Lebih Baik Meningkatkan Aktivitas Fungsional dari Pada William's Flexion Excercise pada Pasien Nyeri Punggung Bawah Miogenik*. Program

- Pascasarjana Universitas Udayana Denpasar
- Samara,D,Dkk.(2004). *Lama Dan Sikap Duduk Sebagai Faktor Resiko terjadi Nyeri Punggung Bawah*, *Journal Kedokteran Trisakti*, Volume 23 No. 2
- Shidarta Priguna,2009. *Neurologi Klinis Dalam Praktek Umum*.Jakarta:PT Dian Rakyat. Soedomo. 2002. *Aspek klinis Nyeri Pinggang Bawah*; diakses pada tanggal 30 Mei 2019
- Stave Parker,2009. *Ensiklopedia Tubuh Manusia*.Erlangga:Jakarta
- Punnet, Laura et al, 2005, Estimating The Global Burden Of Low Back Pain Attributable To Combined Occupational Exposures, *The American Journal of Industrial Medicine*: Hlm 1-14.
- Royal College Of General Practitioners, 2009, *Low Back Pain: Early Management Of Persistent Non Specific Low Back Pain*, The National Colaborating Centre For Primary Care.
- Yunus, M (2008). *Jurnal Hubungan Antara Posisi Duduk dan Masa duduk dengan keluhan nyeri pinggang bawah pada pemecah batu granat*. Universitas Diponegoro. <http://www.fkm.undip.ac.id/>(diakses pada 20 maret 2019)