

PKM SOSIALISASI PENCEGAHAN KASUS STROKE DAN *CAMPAIGN* AKTIVITAS FISIK BAGI ANGGOTA PROLANIS DI PUSKESMAS HAMLAMERA SEMARANG

Zainal Abidin¹, Ni Ketut Dewita Putri¹, *Tita Rachma Ayuningtyas¹

zainalfisio@gmail.com, niketutdewitaputri@yahoo.com, *titarachmaa@gmail.com

¹Universitas Widya Husada Semarang

ABSTRAK

Stroke menjadi kasus penyebab kematian pertama di Indonesia dengan angka kematian lebih dari 350 ribu per tahun. Stroke merupakan penyakit dengan gejala-gejala defisit saraf akibat gangguan aliran darah pada otak dengan beberapa faktor risiko yang dapat dicegah. Beberapa faktor risiko dari kasus ini antara lain; hipertensi, diabetes melitus, dislipidemia, obesitas, rokok, dan kurangnya aktivitas fisik. Faktor-faktor diatas berkaitan dengan gaya hidup sedentari, pola makan yang kurang tepat, dan keduanya dapat diperbaiki untuk mencegah penyakit yang lebih serius. Upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah kasus ini adalah peningkatan pemahaman faktor risiko dan peningkatan aktivitas fisik terprogram. Guna menjawab permasalahan penyakit kronis ini, pemerintah memiliki program dalam pemeliharaan kesehatan bagi peserta yang terintegrasi dengan fasilitas kesehatan dan BPJS. Salah satu program yang ada di tingkat puskesmas adalah Program Pengelolaan Penyakit Kronis (Prolanis). Secara umum kelompok Prolanis memiliki kegiatan rutin yang meliputi edukasi kesehatan, home visit, dan pemantauan status kesehatan secara rutin. Peserta program prolanis memiliki riwayat penyakit kronis yang diantaranya merupakan faktor risiko kasus stroke. Faktor risiko ini harus dikontrol secara rutin dan diimbangi dengan perbaikan gaya hidup salah satunya aktivitas fisik untuk meminimalisir terjadinya kasus stroke.

Kata Kunci : Aktivitas Fisik, Pencegahan, Stroke, Prolanis

ABSTRACT

Stroke is the first cause of death in Indonesia with a 350 thousand per year death rate. The symptoms of stroke is impaired blood flow to the brain with several preventable risk factors. Several risk factors for this case include; hypertension, diabetes mellitus, dyslipidemia, obesity, smoking, and lack of physical activity. The factors are related to sedentary lifestyle factors, improper eating patterns and both can be corrected to prevent more serious diseases. Efforts that can be made to prevent this case are increasing risk, understanding factors and increasing programmed physical activity. In order to answer the problem of this chronic disease, the government has a program in health protection for participants that is integrated with health facilities and BPJS. One of the programs at the puskesmas level is the Chronic Disease Management Program (Prolanis). In general, the Prolanis group has routine activities which include health education, home visits, and regular monitoring of health status. Prolanis program, participants have a history of chronic disease which is a risk factor for stroke cases. These risk factors must be controlled routinely and balanced with lifestyle improvements, one of which is physical activity to minimize the occurrence of stroke cases.

Keyword: Physical Activity, Prevention, Stroke, Prolanis

PENDAHULUAN

Anggota aktif program pengelolaan penyakit kronis (Prolanis) di Puskesmas Halmahera berjumlah 30 orang dengan rentang usia 50 sampai 70 tahun. Anggota Prolanis memiliki riwayat penyakit tekanan darah tinggi dan diabetes mellitus tipe 2. Anggota secara rutin mengikuti agenda klub prolanis dengan kegiatan senam dan skrining kesehatan seperti pengecekan gula darah, tekanan darah, HbA1c, dan lain-lain. Banyak faktor yang menyebabkan stroke, yang terdiri dari faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Perubahan gaya hidup; pola makan terlalu banyak gula, garam, dan lemak; serta kurang beraktivitas adalah faktor risiko stroke. Banyak

faktor yang menyebabkan penyakit stroke. Faktor-faktor tersebut meliputi faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, ras dan genetik. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah diantaranya adalah hipertensi, merokok, obesitas, diabetes melitus, tidak menjalankan perilaku hidup sehat, tidak melakukan *medical check-up* secara rutin dan mengonsumsi makanan yang mengandung banyak garam. Minimnya pemahaman mengenai pencegahan kasus stroke dapat meningkatkan prevalensi kasus pada kelompok peserta Prolanis dan masyarakat yang memiliki faktor risiko. Perlu adanya upaya untuk mencegah kasus penyebab kematian

upper, arm swings, heel to toe walk, dan resistance exercise left and right, dan anggota prolanis pun mengikuti intruksi dengan antusias yang tinggi. Latihan fisik ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani terutama pada kebugaran kardiovaskular ((Mackay-Lyons et al., 2020).

Setelah pemberian materi, panitia membagikan kuesioner untuk mengevaluasi apakah anggota prolanis memahami tentang faktor risiko, gejala, serta upaya yang dapat dilakukan sebagai pencegahan stroke yang baru saja disampaikan.

Campaign Aktivitas Fisik

Campaign aktifitas fisik yang diberikan pada anggota prolanis ini berupa senam bersama yang dilakukan setiap 1 bulan sekali. *Campaign* aktifitas fisik dilaksanakan pada hari Sabtu, 3 Desember 2022 pukul 08.00 – selesai dan senam biasanya dilakukan selama 1 jam. Anggota prolanis yang mengikuti senam bersama ini memiliki riwayat hipertensi dan diabetes melitus dengan kondisi yang sehat saat melakukan senam. Anggota prolanis yang mengikut senam bersama ini ada sekitar kurang lebih 30 orang dengan rentang usia 50 tahun – 75 tahun.

Senam bersama ini menggunakan senam aerobik dengan koreografi dari panitia yang telah disesuaikan dengan literatur pencegahan stroke yaitu *low impact* seperti senam pernafasan, senam jantung, dan senam stroke ((Howard & McDonnell, 2015). Senam bersama ini bertujuan untuk meningkatkan kebugaran jasmani dalam pencegahan kasus stroke. Senam aerobik jika dilakukan secara rutin dapat meningkatkan pasokan oksigen, penguatan otot tubuh, serta menambah kelenturan tubuh anggota prolanis ((Prior & Suskin, 2018). Kegiatan pengabdian ini apabila dilakukan secara rutin dapat meningkatkan kebugaran jasmani serta menjaga kondisi metabolik, seperti gula darah, tekanan darah, HbA1c dan lainnya dalam batas normal.



SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan tujuan yang ingin dicapai dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini, maka kesimpulan yang dapat diambil adalah Peserta Prolanis dapat memahami pentingnya deteksi dini gejala dan faktor risiko stroke, agar kasus penyebab disabilitas terbesar ini dapat dicegah. Peserta Prolanis diharapkan dapat menerapkan gaya hidup aktif dan sehat.

DAFTAR PUSTAKA

- Howard, V. J., & McDonnell, M. N. (2015). Physical activity in primary stroke prevention: just do it!. *Stroke*, 46(6), 1735-1739.
- MacKay-Lyons, M., Billinger, S. A., Eng, J. J., Dromerick, A., Giacomantonio, N., Hafer-Macko, C., & Unsworth, K. (2020). Aerobic exercise recommendations to optimize best practices in care after stroke: AEROBICS 2019 update. *Physical therapy*, 100(1), 149-156.
- Prior, P. L., & Suskin, N. (2018). Exercise for stroke prevention. *Stroke and Vascular Neurology*, 3(2).