

**Senam Pencegahan Stroke Di RT 06 Rw 02 Kelurahan Lubang Buaya  
Kecamatan Cipayung Jakarta Timur**

**Umi Kalsum, Aprisunadi, Jumri Akbar, Irma Nurmalih**

Universitas Respati Indonesia

Email: umi.kalsum54@yahoo.com, aprisunadi@urindo.ac.id, jumri\_akbar@urindo.ac.id,  
irma\_nurmalih@urindo.ac.id

**ABSTRAK**

Kesehatan merupakan hal yang sangat diinginkan setiap manusia, karena dengan sehat setiap orang dapat melakukan aktivitas dengan lancar tanpa gangguan, dapat melakukan suatu pekerjaan, dan atau beberapa pekerjaan secara maksimal. Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan berdampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia. Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia. Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata. Padahal di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stres dan berpenyakit. Banyak kita temukan lansia yang dikirim dipanti jompo dan tidak terurus oleh keluarga dan masalah lainnya. Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani merupakan unsur utama manusia dalam menjunjung aktivitas sehari-hari. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi diusia lansia. Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Dilain pihak kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi diusia lansia. Oleh sebab itu diperlukan suatu program untuk meningkatkan kualitas hidup lansia yaitu dengan dilakukan senam pencegahan stroke di RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec. Cipayung Jakarta Timur.

**Kata kunci:** Senam, Pencegahan, Stroke

**Abstract**

Health is something that is very desirable for every human being, because healthily everyone can do activities smoothly without interruption, can do a job, and or some work optimally. The progress of science and technology as well as socio-economic improvements have an impact on improving the health status of society and life expectancy, so that the number of elderly population also increases. This increase in the population of the elderly will affect various lives. The main impact of this increase in the elderly is an increase in dependence on the elderly. Dependence is caused by physical, psychological and social deterioration in the elderly. Continuation (elderly) is a time when people will experience it later. Many people can enjoy old age but few also experience pain and death without being able to enjoy old age happily. Everyone must want to have a happy old age but desire cannot always be real. Even though in real life many elderly people become depressed, stressed and diseased. Many of us find elderly people who are

sent to nursing homes and are not cared for by families and other problems. Physical fitness is an inseparable unity in sports activities. Physical freshness is the main element of human being in upholding daily activities. Humans sometimes forget how important health is especially in the elderly. Today humans neglect the importance of maintaining health, especially physically. The number of activities carried out so as to forget to maintain and maintain a healthy body. On the other hand, there is a lack of knowledge and understanding of the importance of physical fitness and a healthy way of life especially in the elderly. Therefore a program is needed to improve the quality of life of the elderly by doing stroke prevention exercises at RT 06 RW 02 Lubang Buaya Village, Cipayang District, East Jakarta.

**Keywords:** Gymnastics, Prevention, Stroke

## **1. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang**

Kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi serta perbaikan sosial ekonomi berdampak pada peningkatan derajat kesehatan masyarakat dan usia harapan hidup, sehingga jumlah populasi lansia juga meningkat. Peningkatan jumlah penduduk lansia ini akan berdampak terhadap berbagai kehidupan. Dampak utama peningkatan lansia ini adalah peningkatan ketergantungan lansia.

Ketergantungan ini disebabkan oleh kemunduran fisik, psikis dan sosial lansia. Lanjut usia (lansia) merupakan masa dimana orang akan mengalami pada akhirnya nanti. Banyak orang yang dapat menikmati masa tua akan tetapi sedikit pula yang mengalami sakit dan sampai meninggal tanpa dapat menikmati masa tua dengan bahagia. Setiap orang pasti ingin memiliki masa tua yang bahagia tetapi keinginan tidaklah selalu dapat menjadi nyata.

Di kehidupan nyata banyak sekali lansia-lansia yang menjadi depresi, stress dan menderita penyakit kronis. Kesegaran jasmani merupakan satu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dalam kegiatan olahraga. Kesegaran jasmani merupakan unsur utama manusia dalam menjunjung aktivitas sehari-hari. Manusia kadang lupa betapa pentingnya kesehatan apalagi diusia lansia. Dewasa ini manusia melalaikan pentingnya menjaga kesehatan khususnya secara jasmani. Banyaknya kegiatan yang dilakukan sehingga lupa menjaga memelihara dan menjaga kesehatan tubuh. Dilain pihak kurangnya pengetahuan dan pemahaman akan pentingnya kesegaran jasmani dan cara hidup sehat apalagi diusia lansia. Banyak masyarakat mengesampingkan kesegaran jasmani apalagi diusia lansia tanpa disadari bahwa kesadaran jasmani sangat menungjang aktivitas sehari-hari.

Disisi lain masyarakat berfikir bahwa olah raga tidak penting dalam menjaga kesegaran jasmani khususnya kebugaran tubuh. Untuk dapat menghadapi lanjut usia yang

dapat menikmati hidupnya dan tetap terjaga baik kekuatan maupun kebugarannya maka lansia harus melakukan aktivitas olahraga yang teratur, melakukan pola hidup yang sehat, istirahat tidak merokok dan pemeriksaan kesehatan.

## **1.2 Tujuan**

- a. Mempertahankan dan mengkoordinasikan gerak, sehingga dapat mencegah terjadinya kecelakaan/jatuh.
- b. Melatih kekuatan otot
- c. Memperdayakan usia lanjut
- d. Meningkatkan daya tahan tubuh
- e. Membantu mencegah terjadinya kekakuan otot persendian dan ligamentum

## **2. METODE**

### **2.1 Permasalahan Mitra**

RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur yang terletak di daerah perkotaan memiliki populasi lansia yang cukup besar. Dari survei yang dilakukan oleh tim pengabdian dengan wawancara dengan Ketua RW 02 Kelurahan Lubang Buaya, diketahui bahwa tingginya populasi lansia di RW 02 menjadi perhatian bersama masyarakat. Namun terdapat beberapa permasalahan terkait dengan kesehatan lansia.

Masalah yang pertama adalah masyarakat di RW 02 khususnya RT 02 Kelurahan Lubang Buaya Kecamatan Cipayung belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai kualitas hidup pada lansia. Semakin meningkat derajat kesehatan masyarakat, maka akan semakin tinggi usia harapan hidup. Hal ini menyebabkan akan semakin besar pula populasi lansia. Periode lansia merupakan periode kehidupan yang perlu mendapat perhatian terutama karena periode ini rentan terhadap penyakit degeneratif dan kualitas hidup semakin menurun. Penurunan kualitas hidup ditandai dengan lansia yang tidak dapat melakukan sendiri aktivitas rutin seperti mandi atau memakai pakaian, tidak dapat menikmati aktivitas bersama anggota keluarga, tidak dapat melakukan sosialisasi dengan masyarakat lainnya seperti kegiatan keagamaan atau kegiatan sosial lainnya. Di RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur, populasi lansia cukup banyak namun masih banyak yang belum mengetahui seperti apa kehidupan lansia yang berkualitas.

Masalah kedua yang perlu mendapat perhatian adalah kondisi fisik lansia di Di RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur. Kesehatan jasmani

merupakan suatu kesatuan yang tidak dapat dipisahkan dengan kegiatan olahraga. Masyarakat kadang lupa akan betapa pentingnya kesehatan apalagi diusia senja. Banyak masyarakat lansia di Di RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur yang belum mengetahui bahwa sesungguhnya banyak aktivitas fisik yang dapat dilakukan oleh lansia ketika berada di rumah. Aktivitas fisik pada lansia sangat diperlukan untuk menjaga agar otot dan syaraf-syaraf masih peka dan tidak kaku.

Masalah ketiga adalah kurangnya prasarana posyandu lansia di Di RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur. Dari ketua RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur diketahui bahwa posyandu lansia berjalan aktif. Posyandu lansia mengadakan senam lansia setiap hari minggu pagi. Di RW 02 sendiri Posyandu lansia bahkan memiliki tempat bersamaan dengan posyandu balita. Namun tampak bahwa halaman posyandu lansia belum dimanfaatkan sebagai taman tanaman obat dan sayuran yang dapat dikonsumsi oleh masyarakat lansia ketika mengunjungi posyandu lansia. Selain itu, alat pengukur tekanan darah atau tensimeter yang ada di posyandu lansia sudah tidak layak untuk digunakan.

## **2.2 Solusi Yang Ditawarkan**

Kontribusi mendasar dari kegiatan ini adalah peningkatan kualitas hidup lansia melalui penerapan pola hidup sehat. Mulai dari pengetahuan terkait kesehatan lansia, aktivitas fisik dan peningkatan prasarana posyandu lansia. Tim pengabdian menawarkan beberapa solusi terkait kesehatan lansia di RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur. Kegiatan ini dilakukan dengan melakukan penyuluhan kesehatan lansia. Solusi kedua, masyarakat lansia RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur diberikan edukasi kesehatan mengenai cara melakukan aktivitas fisik di rumah. Teknik yang diajarkan adalah menggenggam dengan jari-jari tangan, mengangkat tangan dan menggenggam dengan jari-jari kaki. Solusi ketiga adalah peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat dan pemberian bantuan tensimeter dengan kualitas baik. Dalam melaksanakan kegiatan ini, tim pengabdian memerlukan RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur sebagai mitra pengabdian. Kontribusi mitra yang diharapkan adalah sebagai perantara tim pelaksana dengan masyarakat khususnya lansia di RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur. Melalui kedekatan hubungan mitra dengan masyarakat, tim pelaksana dapat mengumpulkan masyarakat terutama lansia, mengkomunikasikan tujuan kegiatan, agenda pelaksanaan kegiatan, lokasi pelaksanaan

dan memberi masukan bagi kesempurnaan kegiatan sesuai dengan karakteristik dan kebutuhan setempat.

### **2.3 Target Luaran**

Target luaran dari kegiatan ini adalah dilaksanakannya Program Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat mulai dari penyuluhan sampai dengan revitalisasi posyandu di RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur serta kegiatan senam pencegahan stroke secara rutin. Sedangkan luaran dari kegiatan pengabdian ini adalah presentasi di seminar nasional. Kegiatan ini dilakukan pada kamis, 06 juni 2016 bertempat di lapangan RT 06 RW 02 lubang buaya kecamatan cipayang jakarta timur.

## **3. HASIL**

### **3.1 Perencanaan Kegiatan**

Perencanaan kegiatan dimulai dengan survei lapangan oleh tim pengabdian. Survei lapangan dilakukan oleh tim pengabdian pada tanggal 23 Mei 2016. Tim pengabdian melakukan diskusi dengan Ketua RW 02 dan ketua RT 06. Pada diskusi ini tim pengabdian mengidentifikasi permasalahan yang dihadapi oleh RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur terkait dengan kesehatan lansia. Permasalahan yang ditemukan adalah rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai kualitas hidup lansia, promosi kesehatan lansia hanya terbatas pada senam tiap hari minggu, dan kurangnya prasarana di posyandu lansia. Kemudian tim pengabdian menawarkan beberapa solusi untuk menyelesaikan masalah tersebut. Solusi yang ditawarkan adalah memberikan edukasi kepada masyarakat lansia RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur mengenai kualitas hidup pada lansia dan cara-cara yang dapat dilakukan agar masyarakat dapat hidup di usia senja dengan berkualitas, cara melakukan aktivitas fisik lansia di rumah, dan peningkatan prasarana posyandu lansia dengan membuat taman tanaman obat dan pemberian bantuan tensimeter dengan kualitas baik. Solusi ini disetujui oleh mitra pengabdian dan dilaksanakan pada tanggal 30 Mei 2016.

### **3.2 Pelaksanaan Kegiatan**

Tahap kedua merupakan pelaksanaan kegiatan pengabdian berupa solusi yang telah disetujui Ketua Rt 06 dan Rw 02 Kelurahan Lubang Buaya Kecamatan Cipayang Jakarta Timur. Kegiatan dimulai pada tanggal Kamis, 06 Juni 2016 berupa Senam

pencegahan Stroke. Pelaksanaan senam dilakukan oleh mahasiswa Prodi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Respati Indonesia. Hasil dari kegiatan ini adalah semua warga melakukan dan berpartisipasi untuk melakukan senam pencegahan stroke di lapangan RT 06 RW 02 Kelurahan Lubang Buaya Kec.Cipayung Jakarta Timur.

#### **4. KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **4.1 Kesimpulan**

Telah dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berbasis prodi oleh Prodi S1 Kesehatan Masyarakat, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Andalas. Desa mitra adalah Nagari Sumaniak, Kabupaten Tanah Datar yang merupakan nagari binaan Universitas Andalas. Kegiatan pengabdian berjudul Peningkatan Kualitas Hidup Lansia Melalui Penerapan Pola Hidup Sehat di Nagari Sumaniak, Kabupaten Tanah Datar Tahun 2017. Kegiatan pengabdian dilaksanakan selama dua hari. Kegiatan hari pertama adalah gotong royong pembuatan taman tanaman obat di halaman posyandu lansia oleh mahasiswa Prodi S1 Kesehatan Masyarakat. Kegiatan hari kedua berisi penyerahan bantuan tensimeter, penyerahan buku saku lansia, edukasi kesehatan lansia mengenai pemenuhan kebutuhan gizi lansia dan aktivitas fisik lansia.

##### **4.2 Saran**

Tim pengabdian menyarankan agar masyarakat lansia di Nagari Sumaniak dapat mempraktekkan pengetahuan yang telah didapatkan terkait dengan pemenuhan kebutuhan gizi lansia dan aktivitas fisik yang dapat dilakukan di rumah. Selain itu, buku saku kesehatan lansia yang telah dibagikan dapat dimanfaatkan oleh masyarakat dan kader posyandu lansia dalam pencatatan indikator-indikator kesehatan lansia secara rutin untuk mendeteksi risiko penyakit degeneratif secara dini

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afriwardi. 2011. Ilmu Kedokteran Olahraga. Jakarta: EGC
- Agus Riyanto. 2009. Pengolahan dan Analisis Data Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Anggriyana Tri Widiyanti dan Tikah Proverawati. 2010. Senam Kesehatan. Yogyakarta: Nuha Medika
- Djoko Pekik Iriyanto. 2004. Pedoman Praktik Berolahraga Untuk Kebugaran dan kesehatan. Yogyakarta: Andi Offset.

- Dede Kusuma. 2007. Olahraga Untuk Orang Sehat Dan Penderita Penyakit Jantung. Jakarta: FKUI.
- Deddy Muctadi. 2013. Antioksidan dan Kiat sehat Diusia Produktif. Bandung: Alfabeta
- Ferry Efendi & Mahmudi. 2009. Keperawatan Kesehatan Komunitas: Teori dan Praktik Dalam Keperawatan. Jakarta: Salemba Medika.
- I Gusti Agung Oka Mayuni. 2014. Senam Lansia Menurunkan Tekanan Darah Lansia.<http://poltekkesdenpasar.ac.id/files/JURNAL%20GEMA%20KEPERAWATAN/JUNI%202014/IGA%20Oka%20Mayuni.pdf>
- Kelena Kusuma Dharman. 2011. Metodologi Penelitian Keperawatan. Jakarta: Trans Info Media.
- Kozier. 2012. Buku Ajar Praktik Keperawatan Klinis Ed 5. Jakarta:EGC.
- Lilik Marifatul Azizah. 2011. Keperawatan Lanjut Usia. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Luknis sabri dan Susanto Priyo hastanto. 2010 Statistik Kesehatan. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada
- Miftahul Munir. 2014. Hubungan Antara Senam Lansia (Senam Tera) Dengan Kesegaran Jasmani Pada Lansia Di Posdaya Mahkota Sari Kelu
- Riskon Baihaqi. 2015. Gambaran Frekuensi Nadi pada Lansia Sebelum dan Setelah Melakukan Senam Lansia di Kecamatan Pekalongan Timur Kota Pekalongan 2015. <http://www.e-skripsi.stikesmuh-pkj.ac.id/e-skripsi/index.php?p=fstream&fid=825&bid=887>
- Reyes, BAS. 2006. Pro-opiomelanocortin Colocalizes With CorticotrophinReleasing Factor In Axon Terminals Of The Noradrenergic Nucleus Locus Coeruleus. European Journal of Neuroscience, Vol. 23, No. 3, Hal 2067- 2077.
- Suharsimi Arikunto. 2010. Prosedur Penelitian. Jakarta: PT. Rineka Cipta
- Sugiyono. 2013. Statistik Untuk Penelitian. Bandung: Alfabeta CV.
- Soekidjo Notoatmodjo. 2010. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta: Rineka Cipta.
- \_\_\_\_\_ 2007. Kesehatan Masyarakat Ilmu dan Seni. Jakarta: Rineka Cipta.
- Sus Handayani. 2013. Perbedaan Kebugaran Lansia Sebelum dan Sesudah di Lakukan Senam Lansia di Desa Lelayangan Kecamatan Ungaran Timur Kabupaten Semarang. [perpuswu.web.id/karyailmiah/documents/3467.pdf](http://perpuswu.web.id/karyailmiah/documents/3467.pdf).
- Sapto Madijono. 2008. Bergembira Dengan Senam. Semarang: Aneka Ilmu.
- Soeparman. 2011. Panduan Senam Stroke. Jakarta: Puspa Swara.

- Titin Sukartini dan Nursalam. 2009. Manfaat Senam Tera Terhadap Kebugaran Jasmani Lansia. J. penelitian. Med. Eksakta, vol. 8, no. 3, des 2009: 153-158.
- Valentino, RJ. 2008. Convergen Regulation of Locus Coeruleus Activity as an Adaptive Response to Stress. European Journal of Pharmacology, Vol. 583, Hal. 194-203
- Wahjudi Nugroho. 2008. Keperawatan Gerontik & Geriatrik. Jakarta: EGC