

EDUKASI DAN PELATIHAN SENAM ANTI STROKE UNTUK MASYARAKAT DENGAN HIPERTENSI**Ulfah Agus Sukrillah^{1*}, Siti Mulidah², Asrin³, Munjiati⁴**¹⁻⁴Prodi Keperawatan Purwokerto, Poltekkes Kemenkes Semarang

Email Korespondensi: ulfahaguss77@gmail.com

Disubmit: 16 Februari 2024

Diterima: 15 Mei 2024

Diterbitkan: 01 Juni 2024

Doi: <https://doi.org/10.33024/jkpm.v7i6.14305>**ABSTRAK**

Hipertensi merupakan suatu kondisi yang banyak diderita masyarakat di dunia termasuk Indonesia karena dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit lain seperti stroke, hal ini didukung dengan tingginya angka prevalensi hipertensi yaitu sebesar 34,1% pada tahun 2021. Tujuan dari kegiatan ini bertujuan untuk mengevaluasi pengetahuan dan keterampilan masyarakat mengenai senam anti stroke di masyarakat khususnya penderita hipertensi. Metode yang digunakan untuk mencapai target kegiatan ini adalah edukasi, pelatihan senam anti stroke dan pendampingan. Hasil yang diperoleh setelah dilakukan senam, edukasi, dan pelatihan anti stroke menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan sebanyak 16 orang (53,33%) dan penurunan tekanan darah sebanyak 19 orang (63,33%). Kesimpulan dari kegiatan ini adalah edukasi dan pelatihan senam anti stroke merupakan salah satu bentuk pemberdayaan masyarakat yang berguna untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat tentang hipertensi dan senam anti stroke.

Kata Kunci: Edukasi, Senam Anti Stroke, Hipertensi**ABSTRACT**

Hypertension is a condition that affects many people in the world, including Indonesia because it can be increasing the risk of other diseases such as stroke, this is supported by the high prevalence rate of hypertension which is 34.1% in 2021. The aim of this activity is to evaluate people's knowledge and skills of anti-stroke exercise in the community, especially for hypertension sufferers. The method was used to achieve the target of this activity was education, anti-stroke exercise training and mentoring. The results obtained after carrying out anti-stroke exercise, education, and training showed an increase in knowledge for 16 people (53.33%) and a decrease in blood pressure for 19 people (63.33%). The conclusion of this activity is that education and anti-stroke exercise training is a form of community empowerment that is useful for increasing community knowledge and skills about hypertension and anti-stroke exercise.

Keywords: Education, Anti Stroke Exercise, Hypertension

1. PENDAHULUAN

Banyak orang di seluruh dunia, termasuk di Indonesia, menderita hipertensi atau tekanan darah tinggi. Dikenal sebagai “*silent killer*,” hipertensi dapat meningkatkan risiko terjadinya penyakit serius seperti serangan jantung, gagal jantung, stroke, dan gagal ginjal. Bahkan, hipertensi tidak selalu menunjukkan gejala yang jelas, sehingga seringkali penderita tidak menyadari kondisinya (Pudiastuti, 2017).

Pada tingkat global, hipertensi mempengaruhi 1 dari 3 orang dewasa. Sayangnya, sekitar 4 dari 5 orang dengan hipertensi tidak mendapatkan terapi yang sesuai. Namun demikian, bila cakupan pengobatan bisa ditingkatkan, diperkirakan kematian sekitar 76 juta jiwa bisa dicegah diantara tahun 2023 sampai tahun 2050 (WHO, 2023).

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) tahun 2018, kejadian hipertensi mencapai 34,1% di Indonesia pada tahun 2021, dan jika dibandingkan dengan Riskesdas tahun 2013 sebesar 25,8% angka ini mengalami peningkatan. Prevalensi hipertensi tahun 2021 sebesar 34,1%, diketahui ada 8,8% orang terdiagnosis hipertensi aktif minum obat, 13,3% orang terdiagnosis hipertensi tidak minum obat secara rutin, dan ada 32,3% orang dengan hipertensi tidak menjalani pengobatan secara konsisten (Kemkes RI, 2021). Prevalensi hipertensi yang tinggi menandakan pentingnya upaya pencegahan serta edukasi mengenai penyakit ini dan pelatihan senam anti stroke dapat menjadi salah satu langkah konkret dalam mengurangi risiko stroke pada penderita hipertensi.

Bentuk intervensi pencegahan stroke yang efektif terutama pada penderita hipertensi yaitu dengan senam anti stroke. Senam ini tepat dilakukan karena gerakan-gerakannya dapat membantu dalam pengendalian tekanan darah, meningkatkan sirkulasi darah, memperbaiki fleksibilitas dan kekuatan otot, meningkatkan keseimbangan, koordinasi serta meningkatkan fungsi kognitif dan emosional (Rahayu, D., & Prasetyo, 2020). Penderita hipertensi secara khusus dapat memperoleh manfaat besar dari senam anti stroke ini, selain membantu dalam mengendalikan tekanan darah, dan bisa menurunkan risiko terjadinya stroke, serta secara umum dapat meningkatkan kesejahteraan penderita hipertensi (Widodo, 2019).

Salah satu upaya pencegahan penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi yang efektif yaitu melalui senam anti stroke. Hal ini didukung dari hasil penelitian Melati dan Utomo tahun 2021 yang ditunjukkan menunjukkan bahwa intervensi senam anti stroke pada penderita hipertensi yang dilakukan 3 kali/minggu dalam kurun waktu 2 minggu dengan durasi 30 menit dapat menurunkan tekanan darah (Melati & Utomo, 2021).

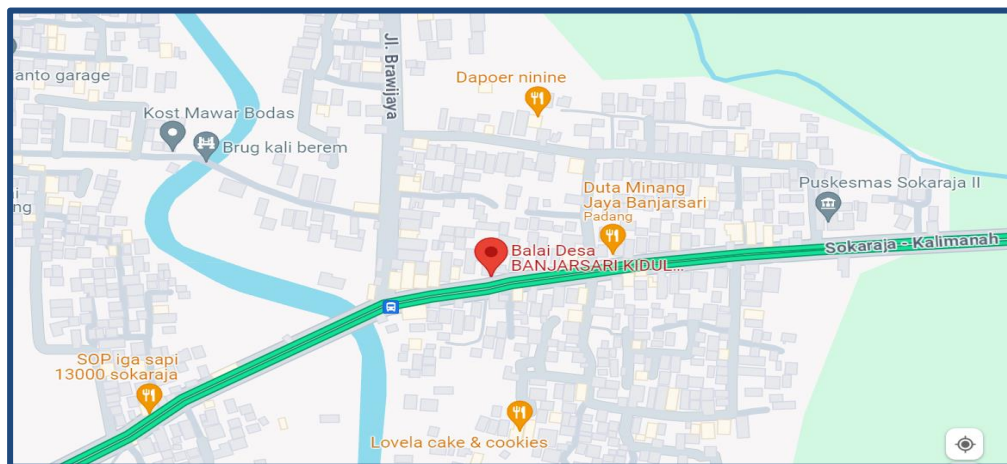
Tujuan dari kegiatan pengabdian ini adalah untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan senam anti stroke melalui edukasi dan pelatihan sehingga dapat menurunkan tekanan darah pada pasien hipertensi. Dengan pemahaman yang lebih baik, peningkatan partisipasi masyarakat mengenai senam anti stroke diharapkan dapat membantu mengendalikan tekanan darah dan mencegah masalah atau komplikasi yang lebih serius terkait dengan tekanan darah tinggi, yang salah satunya dapat mengurangi atau bahkan menekan kejadian stroke.

2. MASALAH DAN RUMUSAN PERTANYAAN

Menurut Riskesdas 2018, prevalensi hipertensi di Indonesia tergolong tinggi dan akan mencapai 34,1% pada tahun 2021, hal ini menunjukkan pentingnya upaya pencegahan dan edukasi mengenai penyakit tersebut, sedangkan pelatihan senam anti stroke dapat menjadi salah satu alat untuk menurunkan risiko stroke pada masyarakat dengan hipertensi. Dengan latar belakang tersebut, maka dirumuskan pertanyaan pada kegiatan pengabdian masyarakat ini sebagai berikut:

- a. Apakah pendidikan dan pelatihan senam anti stroke dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan masyarakat?
- b. Apakah senam anti stroke dapat menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi?

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan di Posbindu Desa Banjarsari Kidul Kecamatan Sokaraja Kabupaten Banyumas. Lebih tepatnya lokasi posbindu terletak di sebelah Balai Desa Banjarsari Kidul seperti terlihat pada Gambar 1.



Gambar 1. Lokasi kegiatan pengabdian masyarakat

3. KAJIAN PUSTAKA

a. Hipertensi

Hipertensi, atau yang lebih dikenal sebagai tekanan darah tinggi, terjadi ketika tekanan darah secara tidak wajar dan terus menerus meningkat karena rusaknya faktor-faktor yang berperan dalam mempertahankan tekanan darah normal. Tekanan darah diukur dengan 2 (dua) angka yaitu tekanan sistolik (saat jantung berkontraksi) dan tekanan diastolik (saat jantung beristirahat antara kontraksi). Tekanan darah sistolik lebih dari 140 mmHg dan tekanan darah diastolik lebih dari 90 mmHg dikenal sebagai hipertensi (Brunner & Sudart, 2013 dalam Umeda, et al, 2020). Klasifikasi penderita hipertensi untuk usia dewasa ≥ 18 tahun berdasarkan tekanan darah adalah sebagai berikut: *Stage I*, bila tekanan sistolik 140 sampai 159 mmHg dan diastolik 90 sampai 99 mmHg; *Stage II*, bila tekanan sistolik 160 sampai 179 mmHg dan diastolik 100 sampai 109 mmHg dan *Stage III*, bila tekanan sistolik >180 mmHg dan diastolik ≥ 110 mmHg (Brunner & Sudart, 2013 dalam Umeda, et al, 2020).

Beberapa tanda-tanda hipertensi yang perlu diwaspadai antara lain sakit kepala, cepat lelah, mual dan muntah, kesulitan bernapas, napas pendek (sesak), gelisah, penglihatan menjadi kabur, mata berkunang-kunang, mudah tersinggung, telinga berdengung, insomnia, serta rasa berat di leher (Black Joyce, M., 2014 dalam Umeda, et al 2020). Penyebab hipertensi dapat dilihat dari faktor risiko terjadinya seperti: riwayat hipertensi pada keluarga, berat badan berlebih, usia, mengkonsumsi makanan mengandung tinggi garam, mengkonsumsi minuman alkohol berlebih, kebiasaan merokok dan gangguan tidur, serta disebabkan oleh kondisi kesehatan tertentu seperti penyakit ginjal, penyakit kelenjar tiroid-paratiroid dan lain-lain (Black Joyce, M., 2014 dalam Umeda, et al 2020).

Penerapan pola hidup sehat merupakan upaya pencegahan yang dapat dilakukan untuk mengatasi hipertensi misalnya dengan olah raga secara rutin, mengurangi makanan tinggi garam, mengkonsumsi makanan berserat tinggi dan rendah lemak, menjaga berat badan ideal, menghindari stres berlebihan, serta rutin memeriksakan tekanan darah (Umeda, et al., 2020).

b. Edukasi

Edukasi merupakan suatu proses saling aktif yang memotifasi untuk terjadi pembelajaran. Tujuannya adalah mempengaruhi orang lain, baik secara perorangan, berkelompok, ataupun masyarakat pada umumnya, sehingga edukator bisa melakukan apa yang sudah diharapkan oleh peserta pendidik. Edukasi melibatkan faktor masukan (metode yang dirancang untuk mengajak orang lain) dan luaran (hasil yang diinginkan). Hasil yang diinginkan dari suatu promosi adalah integritas untuk merubah pengetahuan lebih baik (Notoatmodjo, 2014). Edukasi juga berperan penting dalam mengajarkan pengetahuan dan mempengaruhi perilaku pengunjung. Penggunaan metode edukasi yang tepat dapat membantu mencapai tujuan tersebut.

Beberapa metode edukasi yang umum digunakan, misalnya: metode penyampaian informasi, diskusi, unjuk rasa, dan simulasi. Sedangkan edukasi sendiri berfungsi untuk memecahkan suatu pemahaman atau permasalahan, dapat membangun animo dalam bidang pendidikan, terlaksananya tujuan pembelajaran yang lebih optimal, merangsang peserta pendidikan untuk memberikan pesan supaya mudah tersampaikan, memudahkan memberikan pengetahuan yang akan diajarkan, memudahkan dalam penerimaan penjelasan oleh yang menerima atau sasaran. memotivasi individu untuk mengetahui, menelaah, dan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang informasi yang sudah disampaikan, serta membantu meluruskan pengertian tentang informasi yang diperoleh (Notoatmodjo, 2014).

c. Senam Anti Stroke

Senam anti stroke adalah suatu senam pilihan yang mempunyai gerakan mudah dilaksanakan, membangkitkan perasaan senang, serta beban ringan. Senam anti stroke merupakan bentuk temuan dan kebaruan beberapa jenis cara latihan dan termasuk dalam senam aerobik low impact (Soeparman (2011) dalam Melati, M; Utomo, 2021). Kelebihan senam anti stroke dibandingkan dengan senam lansia yang lainnya adalah gerakannya lebih sederhana, mudah untuk diingat dan berdasarkan riset

ditemukan hasil bahwa penurunan tekanan darah dipengaruhi oleh senam anti stroke (Tul'aini & Dewi, 2018). Senam anti stroke merupakan olah raga fisik diawali dengan gerakan pemanasan, dilakukan dengan kekuatan sedang, dengan cara menepuk seluruh ekstremitas, bahu, pinggang belakang, dan perut, dan ditutup dengan gerakan pendinginan (Fidyastria, 2017).

Tujuan dilakukannya senam anti stroke adalah untuk memperbaiki dan mencegah pengaruh yang jelek atau kelainan ringan, dapat memberikan rangsangan yang diperlukan bagi perkembangan organ-organ tubuh, untuk memupuk rasa tanggung jawab terhadap kesehatan diri sendiri dan masyarakat, melatih koordinasi gerak, menunjang tercapainya tujuan program fisioterapi khususnya dan tujuan rehabilitasi pada umumnya seperti menurunkan kecemasan, stres, dan menurunkan tingkat depresi, memberikan motivasi baru bagi penderita dalam bentuk terapi latihan dan terapi rekreasi serta meningkatkan kebersamaan antara sesama penderita, penderita dengan terapis, dan keluarga dengan terapis sehingga terjalin ikatan yang kuat untuk bersama-sama memecahkan setiap masalah yang dihadapi (Soeparman (2011) dalam Melati, M; Utomo, 2021).

Senam anti stroke memiliki banyak manfaat bagi kesehatan, terutama untuk pencegahan dan pemulihan setelah stroke. Berikut adalah beberapa manfaatnya yaitu menurunkan tekanan darah, mengontrol kadar kolesterol dalam darah, menurunkan berat badan, meningkatkan kekuatan dan fleksibilitas otot, mengurangi rasa cemas dan depresi, meningkatkan rasa percaya diri, meningkatkan kualitas tidur, dan mengurangi berbagai masalah kesehatan termasuk penyakit jantung dan diabetes (Soeparman (2011) dalam Melati, M; Utomo, 2021).

4. METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini diikuti oleh 30 orang di posbindu Desa Banjarsari Kidul, Kecamatan Sokaraja, Banyumas melalui tiga tahapan. Tahapan pertama adalah tahap persiapan yaitu dengan melalui studi pendahuluan untuk mengkaji masalah di lapangan melalui diskusi dengan petugas kesehatan dan kader posbindu.

Tahapan kedua adalah tahap pelaksanaan kegiatan. Dalam tahapan ini, masyarakat khususnya penderita hipertensi dilakukan pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah pelatihan oleh petugas kesehatan dan tim pengabdian. Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan ini dengan pendekatan edukasi dan pelatihan serta pendampingan. Kegiatan terbagi dalam 3 tahapan yaitu 30 menit untuk edukasi tentang senam anti stroke yang meliputi pengertian, tujuan dan manfaat senam anti stroke serta teknik pelaksanaannya. Pendekatan edukasi dilakukan dengan menggunakan metode ceramah dan diskusi, kemudian dilanjutkan demonstrasi senam anti stroke yang melibatkan penderita hipertensi dan masyarakat selama 30 menit. Pada tahap pendampingan, tim pengabdian beserta petugas kesehatan dan kader posbindu melakukan pendampingan pada penderita hipertensi dan masyarakat dengan mempraktekkan senam anti stroke selama 6 kali dalam waktu 2 minggu.

Tahapan yang terakhir adalah tahapan evaluasi. Di tahapan ini, evaluasi dilakukan untuk mengetahui pemahaman dan kemampuan penderita hipertensi dan masyarakat dalam mendemonstrasikan senam anti stroke.

Metode dalam evaluasi kegiatan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan penderita hipertensi juga kemampuan peserta dalam mempraktekkan senam anti stroke secara mandiri yang berdampak pada penurunan tekanan darah.

5. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dilaksanakan di Posbindu Desa Banjarsari Kidul yang termasuk dalam wilayah kerja Puskesmas Sokaraja II, Kabupaten Banyumas. Adapun kegiatan tersebut, dilaksanakan melalui tiga tahapan yaitu tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pengabdian melakukan studi pendahuluan untuk mengkaji masalah di lapangan melalui diskusi dengan petugas kesehatan dan kader posbindu. Berdasarkan hasil pengkajian yang dilakukan oleh tim pengabdian bersama petugas kesehatan dan kader posbindu, didapatkan jumlah peserta kegiatan sebanyak 30 orang yang menderita hipertensi. Selanjutnya, tim pengabdian melakukan kesepakatan dengan peserta untuk dilakukan edukasi dan pelatihan senam anti stroke yang tujuannya agar dapat meningkatkan pengetahuan, keterampilan dan hasil akhirnya bisa menurunkan tekanan darah pada peserta yang menderita hipertensi.

Pada tahap pelaksanaan, tim pengabdian membagi kegiatan menjadi 3 sesi yaitu edukasi, pelatihan senam anti stroke dan pendampingan yang dilaksanakan pada tanggal 19 Maret sampai dengan 2 April 2023. Sesi pertama yaitu tanggal 19 Maret 2023, tim pengabdian bersama mahasiswa melakukan pengukuran tekanan darah pada seluruh peserta dan dilanjutkan dengan kegiatan pre test. Kegiatan tersebut diilustrasikan pada gambar 2.



Gambar 2. Pengukuran tekanan darah dan kegiatan pre test pada peserta oleh petugas kesehatan dan tim pengabdian

Setelah pengukuran tekanan darah dan pre test selesai dilakukan, tim pengabdian melanjutkan kegiatan sesi pertama dengan edukasi tentang senam anti stroke kepada peserta yang meliputi pengertian, tujuan, manfaat dan teknis pelaksanaan selama 30 menit (08.00-08.30 WIB). Kemudian dilanjutkan dengan sesi kedua yaitu pelatihan senam anti stroke menggunakan metode demonstrasi, imitasi dan latihan bersama yang dilakukan selama 30 menit yaitu dari pukul 08.30-09.00 WIB dan diakhiri

dengan post test dan pengukuran tekanan darah kembali. Selanjutnya, pada sesi ketiga yaitu tahap pendampingan, peserta diminta untuk mempraktekkan hasil dari pelatihan senam anti stroke secara mandiri yang didampingi oleh tim pengabdian, petugas kesehatan dan kader posbindu selama 6 kali dalam waktu 2 minggu dari tanggal 20 Maret sampai dengan 2 April 2024. Pelaksanaan pelatihan senam anti stroke dapat dilihat pada gambar 3.



Gambar 3. Pelaksanaan senam anti stroke yang dilakukan oleh peserta bersama tim pengabdian



Gambar 4. Tim pengabdian bersama peserta, petugas kesehatan dan kader posbindu

Tahapan yang terakhir adalah tahapan evaluasi. Di tahapan ini, evaluasi dilakukan untuk mengetahui pemahaman dan kemampuan penderita hipertensi dan masyarakat dalam mendemonstrasikan senam anti stroke. Metode dalam evaluasi kegiatan menggunakan pretest dan posttest untuk mengukur peningkatan pengetahuan penderita hipertensi juga kemampuan peserta dalam mempraktekkan senam anti stroke secara mandiri yang berdampak pada penurunan tekanan darah.

Gambaran karakteristik dari 30 peserta kegiatan edukasi dan pelatihan senam anti stroke ini, mayoritas berada pada umur lebih dari 60 tahun yang berjumlah 18 orang (60%), untuk jenis kelamin didominasi pada perempuan dengan jumlah 27 orang (90%) dan sebagian besar latar belakang pendidikan berada pada tingkat sekolah dasar (SD) sebanyak 12 orang (40%), SMP 9 orang

(30%), SMA 8 orang (26,67%) dan 1 orang (3,33%) dengan lulusan perguruan tinggi.

Secara proporsional, hasil kegiatan edukasi senam anti stroke ditinjau dari tingkat pengetahuan peserta dapat dievaluasi dengan menggunakan kuesioner pengetahuan yang meliputi pengertian, tujuan, manfaat dan teknis pelaksanaan. Tingkat pengetahuan peserta dievaluasi dari hasil pre test dan post test yang digambarkan pada tabel 2.

Tabel 2. Tingkat Pengetahuan Peserta Sebelum Dan Setelah Dilakukan Edukasi

Tingkat Pengetahuan	Pre-test		Post test	
	N	%	N	%
Baik	3	10	16	53,33
sedang	10	33,33	9	30
Kurang	17	56,67	5	16,67

Tabel 2 didapatkan bahwa tingkat pengetahuan peserta sebelum diintervensi pembelajaran sebanyak 30 peserta hanya 3 orang (10%) yang memiliki pengetahuan baik tentang senam anti stroke. Setelah dilakukan edukasi terdapat peningkatan pengetahuan menjadi 16 orang (53,33%).

Pengetahuan dipengaruhi oleh proses pembelajaran dan dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti subyek belajar, pengajar, metode yang digunakan dan lain sebagainya. Jika faktor-faktor ini tersedia, maka proses pembelajaran akan efektif, hasil yang dicapai dan ilmu yang diperoleh juga akan optimal, sehingga akan menimbulkan kesadaran dan pada akhirnya akan berdampak pada perilaku sesuai dengan pengetahuan yang dimiliki. Maka dari itu, pengetahuan akan tersimpan dalam ingatan baik secara langsung maupun tidak langsung karena ingatan mencakup hal-hal yang akan dipelajari (Notoatmodjo, 2014). Jadi seseorang yang mendapatkan edukasi senam anti stroke akan berbeda pengetahuannya dengan seseorang yang tidak mendapatkan edukasi tersebut.

Edukasi senam anti stroke merupakan sebuah inisiatif untuk mengedukasi masyarakat yang menderita hipertensi dalam mencegah terjadinya stroke. Tujuan dari edukasi ini untuk memberikan pengetahuan kepada masyarakat bahwa hipertensi sebagai penyebab penyakit stroke, memiliki faktor resiko, seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan, tempat tinggal, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, kafein dan aktifitas fisik (Kemenkes, 2019).

Untuk itu kolaborasi berbagai pihak dalam pelaksanaan edukasi mengenai senam anti stroke sangatlah penting agar dapat meningkatkan kesadaran masyarakat dalam memperbaiki gaya hidupnya sehingga faktor risiko bisa dikurangi (Khorsandi, M., Fekrizadeh, Z. dan Roozbahani, 2017).

Proses edukasi yang diberikan pada peserta menggunakan beragam media seperti power point, leaflet dan video sehingga proses edukasi tersebut menggabungkan indera audio dan visual. Metode tersebut signifikan mendukung peserta dalam meningkatkan pengetahuan. Hal ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh Notoatmodjo (2014) bahwa efektivitas pemakaian media pendidikan kesehatan tergantung pada keterlibatan berbagai indera penerima.

Menurut Batubara & Martial (2021) menyatakan bahwa penggunaan multimedia yang mengikutsertakan beberapa pancaindera menghasilkan

proses pembelajaran lebih optimal daripada hanya menggunakan satu indera dan pesan yang diterima melalui multimedia cenderung lebih tahan lama dalam ingatan. Hal tersebut juga didukung dari hasil penelitian lain dimana edukasi menggunakan media lebih efektif untuk meningkatkan pengetahuan sasaran dibanding edukasi yang menggunakan metode ceramah tanpa media (Maslahah, N. dan Setiyaningrum, 2017).

Setelah selesai pemberian edukasi, upaya promotif yang dilakukan untuk menurunkan tekanan darah sehingga dapat mengurangi resiko stroke yaitu dengan pelaksanaan pelatihan senam anti stroke. Kegiatan senam ini dilakukan oleh masyarakat secara antusias yang ditunjukkan dengan kehadiran peserta 100% dari jumlah 30 peserta. Sebagian besar masyarakat (80%) yang mengikuti senam menyatakan termotivasi untuk mempraktekkan secara langsung karena mudah dipahami dan dapat dilakukan secara mandiri di rumah. Kegiatan senam anti stroke ini, dilakukan oleh peserta selama 30 menit setiap latihan selama 6 kali dalam waktu 2 minggu.

Antusiasme yang ditunjukkan oleh masyarakat dalam menjawab pertanyaan terkait keterampilan senam anti stroke, menunjukkan bahwa program senam anti stroke memberikan manfaat yang signifikan bagi kesehatan dan kualitas hidup masyarakat yang menderita hipertensi, serta memberikan dorongan positif bagi mereka untuk terus aktif dalam menjaga kesehatan dan mencegah risiko stroke. Hal ini dapat disimpulkan bahwa praktek tersebut tidak hanya diikuti secara fisik, tetapi juga dapat dipahami dan diterapkan dengan baik oleh para peserta.

Senam anti stroke merupakan suatu aktivitas fisik yang bermanfaat untuk membantu mengurangi resiko terjadinya stroke pada seseorang yang menderita hipertensi. Senam anti stroke merupakan olah raga yang mudah dan dinamis yang memberikan kegembiraan dan semangat serta ringan bebannya. Aktivitas ini membantu tubuh tetap sehat dan aktif karena melatih tulang menjadi kuat, meningkatkan fungsi jantung secara optimal, dan membantu menghilangkan radikal bebas dalam tubuh. Kegiatan ini dapat membentuk dan meningkatkan sikap dan gerak, memperlambat proses degeneratif pada penuaan, dan juga memudahkan penyesuaian kesehatan fisik khususnya kesehatan kardiovaskular (Nugroho, 2008 dalam Sumarni et al., 2021). Hal ini sependapat dengan Nainggolan & Utama (2022) yang menyatakan bahwa senam anti stroke memiliki keunggulan yaitu mudah dilakukan dan sederhana gerakannya sehingga mudah diingat.

Senam anti stroke terdiri dari 17 gerakan yaitu 1) Jalan di tempat; 2) Tepuk tangan; 3) Tepuk jari; 4) Jalin tangan; 5) Silang ibu jari; 6) Adu sisi kelingking; 7) Adu sisi telunjuk; 8) Ketuk pergelangan; 9) Tekan jari-jari; 10) Buka dan mengepal; 11) Menepuk punggung tangan dan bahu; 12) Menepuk pinggang; 13) Menepuk paha; 14) Menepuk samping betis; 15) Jongkok berdiri; 16) Menepuk perut; dan 17) Kaki jinjit (Sutanto et al., 2022). Gerakan-gerakan yang dilakukan pada senam anti stroke diawali dengan pemanasan, lalu dilanjutkan dengan menepuk ekstremitas, bahu, tulang belakang, dan perut, kemudian diakhiri dengan pendinginan (Fidyastria, 2017).

Setelah selesai pelatihan, masyarakat yang mengikuti dan melaksanakan senam anti stroke secara mandiri kemudian dilakukan pengukuran tekanan darah. Adapun dari hasil pengukuran terdapat sebagian besar peserta mengalami penurunan tekanan darah yang disajikan pada tabel 3.

Tabel 3. Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan setelah dilakukan pelatihan senam anti stroke

Tekanan Darah	Pre-test		Post test	
	N	%	N	%
Terkontrol Sistolik (120-139 mmHg) Diastolik (80-89 mmHg)	8	26,67	19	63,33
Hipertensi Stadium I Sistolik (140-159 mmHg) Diastolik (90-99 mmHg)	15	50	9	30
Hipertensi Stadium II Sistolik (>160 mmHg) Diastolik (>100 mmHg)	7	23,33	2	6,67

Pada tabel 3 menunjukkan bahwa sebelum dilakukan pelatihan senam anti stroke, peserta terbanyak pada kategori hipertensi stadium I sejumlah 15 peserta (50%). Setelah diberikan pelatihan senam anti stroke dan dilakukan pendampingan selama 6 kali dalam waktu 2 minggu didapatkan hasil terbanyak pada kategori terkontrol yaitu sejumlah 19 orang (63,33%).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Melati & Utomo (2021) menyatakan bahwa setelah dilakukan senam anti stroke selama 30 menit sebanyak 6 kali dalam waktu 2 minggu terdapat pengaruh yang signifikan terhadap penurunan tekanan darah. Selanjutnya menurut penelitian Wahyuni, et.al (2017), menyatakan bahwa senam anti stroke yang dilakukan sebanyak tiga kali seminggu dengan durasi 20 menit dapat menurunkan tekanan darah sistolik pada lansia dengan hipertensi.

Senam yang teratur dan konsisten dapat meningkatkan kapasitas jantung dan menurunkan tekanan darah tinggi. Senam juga mengurangi risiko timbunan lemak di dinding pembuluh darah, menjaganya tetap elastis dan khususnya mempersiapkan otot jantung untuk berkontraksi sehingga mengurangi volume darah (Rasiman, N. B., & Ansyah, 2020).

Senam anti stroke dapat meningkatkan pelepasan *Nitric Oxide* (NO) dalam tubuh. NO berperan dalam melebarkan arteri dan mengurangi kekakuan pembuluh darah. Akibatnya, tekanan darah sistolik dapat menurun. Senam anti stroke juga mengaktifkan sistem para simpatis karena saraf tersebut mengeluarkan *neurotransmitter asetilkolin* (Ach), akan memicu pelepasan NO oleh endotel. NO membantu merelaksasi otot jantung dan pembuluh darah serta mengurangi tekanan darah. NO juga disebut sebagai EDRF (*Endothelium Derived Relaxing Factor*) yang berfungsi untuk mengendalikan relaksasi pembuluh darah, sehingga mengurangi kekakuan arteri dan menstabilkan tekanan darah Sherwood (2011) yang dikutip oleh (Melati, M; Utomo, 2021).

Menurut Kuntaraf (2013) yang dikutip oleh Aji & Isnaeni (2015), latihan fisik memiliki efek positif dalam menurunkan risiko penyakit hipertensi. Latihan fisik membantu mengurangi lemak yang dapat menyebabkan hambatan kelancaran pembuluh darah. Akibatnya, arteri koronaria dan pembuluh darah jantung menjadi lebih lebar pada individu yang rutin berlatih fisik dibandingkan dengan mereka yang tidak

melakukannya. Hal ini juga didukung oleh penelitian Aji & Isnaeni (2015) serta Fidyastria (2017) yang menunjukkan bahwa aktivitas fisik dengan kekuatan sedang misalnya senam, berpengaruh positif untuk menurunkan tekanan darah.

6. KESIMPULAN

Bentuk pemberdayaan masyarakat tentang kegiatan edukasi dan pelatihan senam anti stroke pada penderita hipertensi dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan dan keterampilan penderita hipertensi tentang hipertensi dan senam anti stroke. Kegiatan ini berhasil sesuai harapan dan sasaran yang telah direncanakan, yaitu meningkatkan pengetahuan penderita hipertensi sebesar 53,33% (16 orang), serta menurunkan tekanan darah pada penderita hipertensi sebesar 63,33% atau sejumlah 19 orang setelah melakukan senam anti stroke.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini merekomendasikan agar penderita hipertensi melakukan senam anti stroke secara rutin sehingga dapat mengurangi peningkatan tekanan darah dan mencegah komplikasi seperti penyakit stroke.

7. DAFTAR PUSTAKA

- Aji, W. P. B., & Isnaeni, Y. (2015). Pengaruh senam lansia terhadap tekanan darah pada lansia penderita hipertensi di posyandu lansia dusun Banaran 8 playen Gunung Kidul. *Doctoral Dissertation, Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- Batubara, S, Martial.T, R. A. (2021). Edukasi Multi Media Tentang Deteksi Dini Penyakit Tidak Menular Bagi Ibu Rumah Tangga Di Desa Situmba Julu Kecamatan Sipirok KabupatenTapanuli Selatan, Pengabdian Deli Sumatera. *Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).
- Fidyastria, K. (2017). Pengaruh senam anti stroke terhadap penurunan tekanan darah pada lansia dengan hipertensi di UPTD Griya Wreda Surabaya. *Doctoral Dissertation, Universitas Airlangga*.
- Kemendes, R. . (2019). *Hipertensi Si Pembunuh Senyap*. 1-5. <https://pusdatin.kemkes.go.id/re%0Asources/download/pusdatin/info%0Adatin/infodatin-hipertensi-si%02pembunuh-senyap.pdf>
- Kemkes RI. (2021). *Hipertensi penyebab utama penyakit jantung, gagal ginjal, dan stroke*. <https://sehatnegeriku.kemkes.go.id/baca/rilis-media/20210506/3137700/hipertensi-penyebab-utama-penyakit-jantung-gagal-ginjal-dan-stroke/>
- Khorsandi, M., Fekrizadeh, Z. dan Roozbahani, N. (2017). Investigation of the effect of education based on the health belief model on the adoption of hypertension-controlling behaviors in the elderly. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 233-240.
- Maslakah, N. dan Setiyaningrum, Z. (2017). Pengaruh Pendidikan Media Flashcard terhadap Pengetahuan Anak tentang Pedoman Umum Gizi Seimbang di SD Muhammadiyah 21 Baluwarti Surakarta. *Jurnal Kesehatan*, 10(1), 9.
- Melati, M; Utomo, W. A. (2021). Pengaruh senam anti stroke terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 206-214.

- Notoatmodjo, S. (2014). *Promosi Kesehatan Teori dan Aplikasi*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pudiastuti, R. D. (2017). *Penyakit-Penyakit Mematikan* (Cetakan II). Yogyakarta: Nuha Medika.
- Rahayu, D., & Prasetyo, A. (2020). Pengaruh senam anti stroke terhadap fungsi kognitif pada pasien stroke iskemik. *Jurnal Keperawatan*, 8(1), 1-10.
- Rasiman, N. B., & Ansyah, A. (2020). Pengaruh Senam Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia. *Pustaka Katulistiwa*, 1(1), 11-16.
- Sabrina Nainggolan, S., & Anggriani Utama, Y. (2022). Penyuluhan Kesehatan Dan Pelaksanaan Senam Anti Stroke Pada Lansia Di Posyandu Lansia Rt 12 Kelurahan Sukodadi Kecamatan Sukarame Palembang. *Jurnal Abdimas Musi Charitas*, 6(1), 14-20. <https://doi.org/10.32524/jamc.v6i1.339>
- Sumarni, E., Mamlukah, M., Suparman, R., Ropii, A., Lukman, M., Jamaludin, J., & Sudrajat, C. (2021). Analisis Pengaruh Terapi Senam Anti Stroke Sebagai Upaya Non Farmakologi Menurunkan Tekanan Darah Pada Lanjut Usia (Lansia) Dengan Hipertensi Ringan. In *Journal of Public Health Innovation* (Vol. 1, Issue 2, pp. 133-141). <https://doi.org/10.34305/jphi.v1i2.300>
- Sutanto, I. A., Mutiara Sari Dewi, S., Intansari Atmaja, H., Zain, H., Amilatusholia, D., Aisyah Hadyantari, S., Mar, N., Sholihah, atush, Pramitajati, I., Eka Agustina Oprasita, P., Endarwati, A., Febriana Saputri, I., Diar Aulia, A., Hidayati, L., Dewi, E., Keperawatan, I., Kesehatan, I., Muhammadiyah Surakarta, U., & Gizi, I. (2022). Senam Anti Stroke dan Penyuluhan Tentang Pencegahan dan Pengendalian Stroke pada Kader Posyandu dan Anggota Karang Taruna di Desa Gedongan, Baki, Sukoharjo. *National Confrence on Health Sciene (NCoHS)*, 314-319. <https://proceedings.ums.ac.id/index.php/nhcos/article/view/1198/1173>
- Tul'aini, N., & Dewi, Y. I. (2018). Efektifitas Kombinasi Terapi Kukusan Labu Siam Dan Senam Anti Stroke Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Dengan Hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1(1), 1-9.
- Umeda, M; Naryati, Misparsih; Muhdiana, D; Jumaiyah, W. N. (2020). *Modul Hipertensi*. Jakarta: Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Muhammadiyah Jakarta.
- Wahyuni, E. D., Pratiwi, I. N., & Fidyastria, K. (2017). Anti-Stroke exercise decrease blood pressure in elderly with hypertension. *Advances in Health Sciences Research*, 3.
- WHO. (2023). *First WHO report details devastating impact of hypertension and ways to stop it*. <https://www.who.int/news/item/19-09-2023-first-who-report-details-devastating-impact-of-hypertension-and-ways-to-stop-it>
- Widodo, S. (2019). Pengaruh senam anti stroke terhadap keseimbangan dan kualitas hidup pasien stroke di RSUD Dr. Soetomo Surabaya. *Jurnal Ilmiah Kesehatan*, 11(1), 1-10.