



## **FISIOTERAPI KOMUNITAS DALAM PENCEGAHAN RISIKO VASCULAR DISEASE DI KLUB JANTUNG SEHAT LESTARI RW 015 KELURAHAN JATISAMPURNA**

**Nur Achirda<sup>1</sup>, Liza Laela Abida<sup>2</sup>, Assyifa Fitri Anggraeni<sup>3</sup>, Fatimah Zahra Nur Layyina<sup>4</sup>, Millenia Khairunnisa<sup>5</sup>, dan Robby Daniel Fahreza<sup>6</sup>**

Politeknik Kesehatan Kementerian Kesehatan Jakarta III

E-mail<sup>1</sup>: [zahwaizzatul2021@gmail.com](mailto:zahwaizzatul2021@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2024.290>

### **Abstract**

Background: Cardiovascular disease is a disease that attacks the body's cardiovascular system including the heart and blood vessels. One of the cardiovascular diseases is stroke. The importance of physical activity and education can increase awareness of body health and knowledge about stroke and vascular disease prevention. This can have a positive effect in maximizing the body's recovery optimally. Purpose: This community physiotherapy aims to determine the level of knowledge of the community at the Sustainable Heart Club regarding Vascular Disease. Methods: Community physiotherapy activities are carried out in 4 activities, namely problem identification, identification of intervention solutions, provision of interventions and prevention of potential problems. Results: There was a significant increase in the level of knowledge of respondents regarding stroke and vascular disease and their prevention. Conclusion: Aerobic exercise and providing education related to preventing the risk of vascular disease can have a positive effect on society.

Keywords: Elderly, cardiovascular disease, stroke, physical activity, education

### **Abstrak**

Latar Belakang: Cardiovascular disease adalah penyakit yang menyerang sistem kardiovaskular tubuh meliputi jantung dan pembuluh darah. Salah satu penyakit cardiovascular disease adalah Stroke. Pentingnya aktivitas fisik serta edukasi dapat meningkatkan kesadaran terhadap kesehatan tubuh serta pengetahuan mengenai pencegahan stroke dan vascular disease. Hal inilah dapat memberikan efek positif dalam memaksimalkan pemulihan tubuh secara optimal. Tujuan: Fisioterapi komunitas ini bertujuan untuk mengetahui tingkat pengetahuan masyarakat pada Klub Jantung Lestari mengenai Vascular Disease. Metode: Kegiatan Fisioterapi komunitas dilakukan 4 kegiatan yaitu identifikasi masalah, identifikasi solusi intervensi, pemberian intervensi dan pencegahan potensial masalah. Hasil: Terdapat peningkatan yang cukup signifikan pada tingkat pengetahuan responden mengenai stroke dan vascular disease beserta pencegahannya. Kesimpulan: Senam aerobik dan pemberian edukasi terkait pencegahan risiko vascular disease dapat memberikan efek positif bagi masyarakat.

Katakunci: Lanjut Usia, cardiovascular disease, stroke, aktivitas fisik, edukasi

---

### **Pendahuluan**

Stroke merupakan defisit neurologis yang dikaitkan dengan cedera local akut pada sistem saraf pusat (SSP) yang diakibatkan oleh permasalahan vaskular, termasuk cerebral infarction, intracerebral hemorrhage dan subarachnoid hemorrhage (Sacco et al., 2013). Menurut WHO pada jurnalnya (Aho et al., 1980) yang definisinya masih dipakai hingga sekarang, stroke adalah tandatanda klinis

yang berkembang cepat akibat gangguan fungsi otak fokal ataupun global karena adanya sumbatan atau pecahnya pembuluh darah di otak dengan gejala-gejala yang berlangsung 24 jam atau lebih (AHA, 2021)

Prevalensi global kasus stroke pada tahun 2019 sebanyak 101,5 juta orang dengan 77,2 juta diantaranya merupakan kasus stroke iskemik, 20,7 juta merupakan kasus intracerebral hemorrhage dan selebihnya sebanyak 8,4 juta merupakan kasus subarachnoid hemorrhage (AHA, 2021). Berdasarkan data Riskesdas pada tahun 2018, rerata kasus stroke (permil) di Indonesia adalah 10,9 dengan prevalensi kasus stroke (permil) tertinggi di Indonesia ada di Provinsi Kalimantan Timur (14,7) dan terendah pada Provinsi Papua (4,1). DKI Jakarta menempati urutan ke-9 sebagai provinsi dengan kasus stroke terbanyak, setidaknya dalam satu mil ada 12.2 kasus stroke (Badan Litbangkes, 2018). Hal ini menunjukkan kasus stroke di DKI Jakarta masih lebih tinggi dari rerata kasus stroke permil di Indonesia.

Stroke tetap menjadi masalah serius yang dihadapi hampir seluruh negara di dunia (Jahra Alhamid et al., 2018). Meskipun telah melalui perkembangan penanganan yang signifikan sejak 20 tahun terakhir, stroke masih menjadi penyebab disabilitas nomor 1 di dunia (Sangha & Ishida, 2021), dan bertanggung jawab atas jumlah angka kematian terbesar ketiga di dunia (Peisker et al., 2017). Pada tahun 2019, ada sekitar 6,6 juta kematian yang disebabkan permasalahan serebrovaskular di dunia, dengan 3,3 juta merupakan kasus Stroke iskemik, 2,9 juta merupakan kasus stroke hemmorrhagic, dan 0,4 juta merupakan kasus subarachnoid hemmorrhagic (AHA, 2021). Klub Jantung Sehat Lestari merupakan suatu wadah dan sarana untuk kegiatan olahraga jantung sehat, yang bertujuan untuk menciptakan masyarakat Indonesia yang sehat. Klub Jantung Sehat Lestari berada di RW 015 Kelurahan Jatisampurna. Kegiatan yang dilakukan pada Klub Jantung Sehat Lestari merupakan senam aerobik yang dilakukan setiap dua kali dalam seminggu yang diikuti oleh masyarakat RW 015.

Fisioterapi adalah area tenaga kesehatan yang bertanggung jawab dalam upaya promotif, meningkatkan, menjaga, dan mengembalikan kemampuan gerakan dan fungsional seseorang sepanjang kehidupannya, termasuk penanganan pada kasus stroke. Tujuan utama dan objektif fisioterapis adalah untuk mengidentifikasi dan memaksimalkan kualitas hidup pasien serta melakukan promotif, preventif, treatment, dan rehabilitasi kesehatan (Permenkes no. 65, 2015). Penanganan sedini mungkin, treatment yang difokuskan, program rehabilitasi, dan rencana perubahan gaya hidup jangka panjang, dapat memaksimalkan pemulihan pasien stroke dengan optimal (Sangha & Ishida, 2021).

## **Metode**

Kegiatan fisioterapi komunitas dilakukan 4 kegiatan yang dimulai dengan Identifikasi masalah. Identifikasi masalah diperoleh dari pengisian kuesioner (pre-test) pada responden yang bertujuan untuk mengetahui pengetahuan pencegahan stroke dan vascular disease pada anggota Klub Jantung Sehat Lestari RW015 Jatisampurna dan pemeriksaan kesehatan yang termasuk ke dalam faktor resiko stroke, yakni tekanan darah, gula darah, dan kolesterol.

Selanjutnya dilakukan identifikasi solusi intervensi yang dimulai dengan memberikan pendekatan preventif berupa pemberian informasi mengenai stroke dan vascular disease serta pencegahannya. Dikarenakan Klub Jantung Sehat

Lestari telah memiliki rutinitas senam aerobik dua kali dalam seminggu, maka diberikan edukasi lebih lanjut terkait peran dan pentingnya olahraga dan aktivitas fisik dalam mencegah vascular disease. Setelah diberikan edukasi mengenai pengetahuan terkait stroke dan vascular disease, responden diminta kembali mengisi kuesioner (post-test).



Setelah semua sesi berakhir, kami melakukan penghitungan data lalu diolah untuk mengetahui perbedaan hasil pre-test dan post-test mengenai pengetahuan terkait stroke dan vascular disease, kemudian kami melakukan pembacaan hasil evaluasi hasil pre test dan post test bertujuan untuk mengedukasi para anggota Klub Jantung Sehat Lestari RW015 Jatisampurna. Selain itu juga, berdasarkan masalah yang didapati pada masyarakat, maka kami menyimpulkan pencegahan potensi masalah yang diberikan adalah dengan melalui edukasi preventif. Hal ini dapat menambah pengetahuan masyarakat terhadap suatu penyakit sehingga timbul kewaspadaan agar terhindar dari penyakit tersebut. Edukasi ini diberikan melalui media yang dipaparkan dalam bentuk penyuluhan interaktif, sehingga masyarakat dapat secara langsung bertanya dan mendapatkan jawaban terkait informasi yang dibutuhkan. Dalam hal ini, edukasi diberikan untuk menghindari faktor risiko pemicu Vascular Disease, diantaranya tekanan darah tinggi, diabetes, dan aterosklerosis.

### Hasil

Pelaksanaan kegiatan fisioterapi komunitas ini mendapatkan respon yang cukup baik dari pihak Klub Jantung Sehat Lestari RW015 Jatisampurna. Berdasarkan data dari identifikasi masalah, adapun karakteristik responden berdasarkan usia sebagai berikut.

Tabel 1.  
Karakteristik Responden Berdasarkan Usia

Umur	Frekuensi	Persentase
50	1	4,8%
51	2	9,5%
53	1	4,8%
54	2	9,5%
55	3	14,25%
57	1	4,8%
59	3	14,25%
60	1	4,8%
62	4	19,0%
63	1	4,8%
65	2	9,5%
Total	21	100%
Rata - rata		57,8

Berdasarkan hasil pendataan diatas, mayoritas responden merupakan lanjut usia. Selain itu, dilakukan pemeriksaan kesehatan yang termasuk ke dalam faktor resiko stroke, yakni tekanan darah, gula darah, dan kolesterol. Berikut hasil pemeriksaan kesehatan responden:

Diagram 1.  
Hasil Pemeriksaan Tekanan Darah

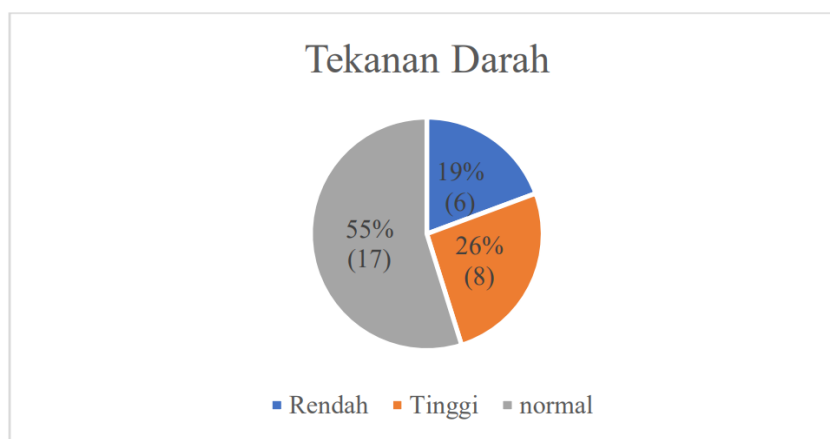


Diagram 2.  
Hasil Pemeriksaan Gula Darah Sewaktu

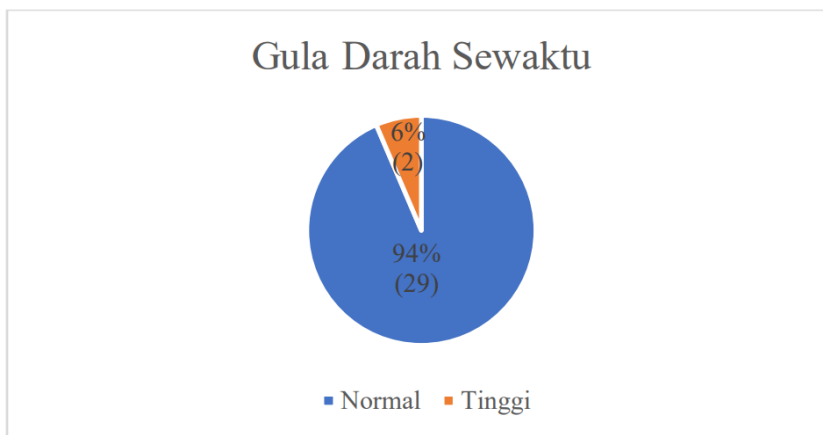
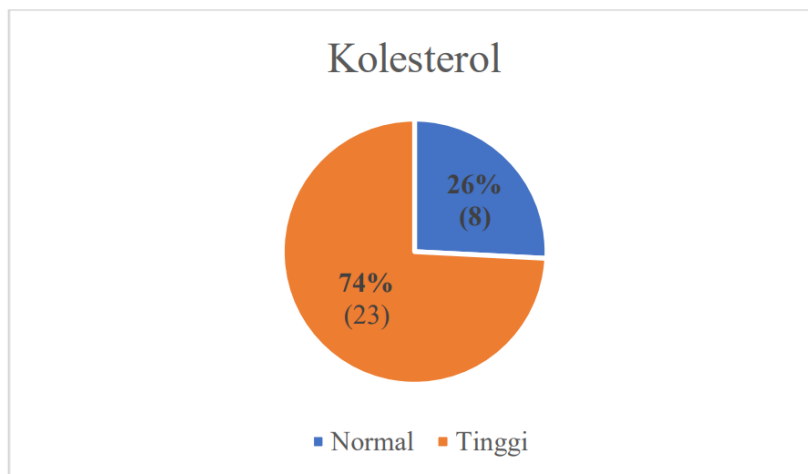


Diagram 3.  
Hasil Pemeriksaan Kolesterol



Berdasarkan hasil pemeriksaan kesehatan, 55% dari responden memiliki tekanan darah yang normal, 26% memiliki tekanan darah tinggi, serta 19% memiliki tekanan darah rendah. 94% responden memiliki gula darah sewaktu normal, dan 6% sisanya memiliki gula darah sewaktu yang tinggi. Pada hasil pemeriksaan kolesterol, didapati 74% memiliki kadar kolesterol tinggi dalam darah.

Selain pemeriksaan kesehatan, dilakukan pengisian kuesioner di awal dan akhir kegiatan yang berisikan pengetahuan responden mengenai stroke dan faktor risikonya.

Setelah diberikan edukasi mengenai pengetahuan terkait stroke dan vascular disease, responden diminta kembali mengisi kuesioner (post-test) dengan hasil sebagai berikut:



Tabel 2.

Nilai pre dan post test pengetahuan mengenai stroke dan vascular disease

Pertanyaan	Pre Test	Post Test
Durasi aktivitas fisik yang dianjurkan untuk orang dewasa dalam seminggu	42,80%	100%
Penyakit yang termasuk ke dalam penyakit vascular disease	33,30%	90,47%
Kondisi kesehatan yang dapat menyebabkan stroke	80,95%	100%
Gejala dari serangan Stroke	42,80%	90,47%
Bentuk pencegahan stroke primer	66,60%	100%
Jenis olahraga yang direkomendasikan untuk mencegah resiko stroke	19,04%	100%

Berdasarkan data diatas, ditemukan bahwa adanya peningkatan pada tingkat pengetahuan responden mengenai stroke dan vascular disease beserta pencegahannya

### **Pembahasan**

Hasil pemeriksaan kesehatan ini menunjukkan profil kesehatan yang bervariasi di antara responden. Mayoritas responden memiliki tekanan darah normal (55%), namun ada proporsi signifikan yang memiliki tekanan darah tinggi (26%) dan rendah (19%). Menurut penelitian, tekanan darah tinggi atau hipertensi merupakan faktor risiko utama untuk penyakit kardiovaskular termasuk stroke (Whelton et al., 2018). Oleh karena itu, tingginya persentase responden dengan hipertensi menjadi perhatian utama dalam upaya pencegahan stroke.

Gula darah sewaktu yang normal pada 94% responden menunjukkan bahwa sebagian besar responden tidak mengalami masalah signifikan terkait kontrol glukosa darah. Namun, 6% responden dengan gula darah tinggi tetap memerlukan perhatian khusus karena hiperglikemia kronis dapat meningkatkan risiko komplikasi kardiovaskular (American Diabetes Association, 2020).

Sebaliknya, kadar kolesterol yang tinggi ditemukan pada 74% responden. Kolesterol tinggi, terutama Low-Density Lipoprotein (LDL), dikenal sebagai faktor risiko utama untuk aterosklerosis, yang dapat menyebabkan stroke dan penyakit jantung koroner (FERENCE et al., 2017). Tingginya prevalensi kolesterol tinggi dalam kelompok ini menunjukkan perlunya intervensi untuk manajemen lipid yang lebih efektif.

Pengisian kuesioner yang dilakukan di awal dan akhir kegiatan menunjukkan peningkatan pengetahuan responden mengenai stroke dan faktor risikonya. Ini menunjukkan bahwa program edukasi yang diberikan efektif dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman responden terhadap risiko dan pencegahan stroke. Pengetahuan yang meningkat ini sangat penting karena dapat mendorong perubahan perilaku dan adopsi gaya hidup yang lebih sehat, yang pada akhirnya dapat mengurangi risiko stroke dan penyakit vaskular lainnya (Goldstein et al., 2011).

Dengan demikian, hasil pemeriksaan kesehatan dan kuesioner menunjukkan pentingnya program edukasi kesehatan yang komprehensif dan berkelanjutan untuk mengurangi faktor risiko penyakit kardiovaskular dan meningkatkan kesejahteraan masyarakat.

### **Kesimpulan dan Saran**

Kesimpulan dari kegiatan fisioterapi komunitas ini adalah penyakit Stroke dan Vascular Disease merupakan penyakit tidak menular yang dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, diantaranya adalah tekanan darah tinggi, diabetes dan aterosklerosis. Pada kegiatan Fisioterapi Komunitas ini, dilakukan pengumpulan data berupa tes kesehatan dan tingkat pengetahuan mengenai penyakit stroke dan vascular disease.

Dari kegiatan yang dilakukan selama 2 minggu berupa pendampingan senam aerobik dan pemberian edukasi terkait preventif penyakit stroke dan vascular disease, didapatkan hasil yaitu peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan stroke dan vascular disease pada anggota Klub Jantung Sehat Lestar RW015 Jatisampurna.

Saran pada fisioterapi komunitas ini adalah masyarakat perlu menanamkan kesadaran dan upaya mengatasi faktor risiko penyebab stroke dan vascular disease yakni olahraga aerobik, mengatur pola makan, pola hidup yang lebih aktif, dan memeriksa kesehatan secara rutin.

### **Daftar Pustaka**

- AHA. (2021). 2021 Heart Disease & stroke statistical update fact sheet global burden of disease. American Heart Association, Cvd, 1–3.
- Aho, K., Harmsen, P., Hatano, S., Marquardsen, J., Smirnov, V. E., & Strasser, T. (1980). Cerebrovascular disease in the community: results of a WHO collaborative study. *Bulletin of the World Health Organization*, 58(1), 113–130.
- American Diabetes Association. (2020). Standards of Medical Care in Diabetes—2020 Abridged for Primary Care Providers. *Clinical Diabetes*, 38(1), 10-38.
- Badan Litbangkes. (2018). Laporan Provinsi DKI Jakarta: Riskesdas 2018. In Laporan Provinsi DKI Jakarta. <https://www.litbang.kemkes.go.id/laporanrisetkesehatan-dasar-riskesdas/>
- Darotin, R., Nurdiana, & Nasution, T. H. (2017). Analisis Faktor Prediktor Mortalitas Stroke Hemoragik di Rumah Sakit Daerah dr Soebandi Jember. *NurseLine Journal*, 2(2), 9.
- Ference, B. A., Ginsberg, H. N., Graham, I., Ray, K. K., Packard, C. J., Bruckert, E., ... & Catapano, A. L. (2017). Low-density lipoproteins cause atherosclerotic cardiovascular disease. *European Heart Journal*, 38(32), 2459-2472.
- Goldstein, L. B., Bushnell, C. D., Adams, R. J., Appel, L. J., Braun, L. T., Chaturvedi, S., ... & American Heart Association Stroke Council. (2011).

Guidelines for the primary prevention of stroke: a guideline for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. *Stroke*, 42(2), 517-584.

- Jahra Alhamid, I., Norma, N., & Lopulalan, O. (2018). Analisis Faktor Risiko Terhadap Kejadian Stroke. *Nursing Arts*, 12(2), 100–109. <https://doi.org/10.36741/jna.v12i2.82>
- Morotti, A., Poli, L., & Costa, P. (2019). Acute Stroke. *Seminars in Neurology*, 39(1), 61–72. <https://doi.org/10.1055/s-0038-1676992>
- Nugraha, M. H. S. (2020). Mobilisasi Dini Dan Pembelajaran Motorik Pada Pasien Stroke (Sebuah Kajian Pustaka). *Jurnal Fisioterapi Dan Rehabilitasi*, 4(2), 74–90. <https://doi.org/10.33660/jfrwhs.v4i2.118>
- Peisker, T., Koznar, B., Stetkarova, I., & Widimsky, P. (2017). Acute stroke therapy: A review. *Trends in Cardiovascular Medicine*, 27(1), 59–66. <https://doi.org/10.1016/j.tcm.2016.06.009>
- Sacco, R. L., Kasner, S. E., Broderick, J. P., Caplan, L. R., Connors, J. J., Culebras, A., Elkind, M. S. V., George, M. G., Hamdan, A. D., Higashida, R. T., Hoh, B. L., Janis, L. S., Kase, C. S., Kleindorfer, D. O., Lee, J. M., Moseley, M. E., Peterson, E. D., Turan, T. N., Valderrama, A. L., & Vinters, H. V. (2013). An
- Sangha, N., & Ishida, K. (2021). Acute Stroke. *Seminars in Neurology*, 41(1), 3. <https://doi.org/10.1055/s-0041-1722922>
- Setiawan, P. A. (2020). Diagnosis Dan Tatalaksana. *Jurnal Medika Utama*, 02(01), 402–406.
- Tamburian, A. G., Ratag, B. T., & Nelwan, J. E. (2020). Hubungan antara hipertensi, diabetes melitus dan hiperkolesterolemia dengan kejadian stroke iskemik. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1, 27–33.
- updated definition of stroke for the 21st century: A statement for healthcare professionals from the American heart association/American stroke association. *Stroke*, 44(7), 2064–2089. <https://doi.org/10.1161/STR.0b013e318296aece>
- Whelton, P. K., Carey, R. M., Aronow, W. S., Casey Jr, D. E., Collins, K. J., Dennison Himmelfarb, C., ... & Wright Jr, J. T. (2018). 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. *Hypertension*, 71(6), e13-e115.