



IDENTIFIKASI MASALAH PADA USIA DEWASA DENGAN RESIKO STROKE DI KELURAHAN JATIMELATI

Nur Achirda¹, Zahra Sativani²

¹ Poltekkes Kemenkes Jakarta III, Jurusan Fisioterapi

E-mail¹: nurachirda80@gmail.com

Abstract

Physical activity is very important for people both young and old. Lack of physical activity can cause several health risks that can interfere with daily life. One of them is hypertension. Stroke can be caused by high or uncontrolled blood pressure. This community service aims to identify health problems in adults with a risk of stroke in the Jatimelati sub-district. This community service activity was carried out on April 20 2024 with a total of 30 participants. This activity is carried out by identifying health problems and following up. Identify health problems that arise, including diabetes mellitus, hypertension and cholesterol. The activity continues with evaluation through counseling or education and exercise. The exercise carried out is low impact aerobic exercise

Keywords: physical activity, hypertension, stroke, low impact aerobic

Abstrak

Aktifitas fisik sangatlah penting bagi masyarakat baik usia muda maupun usia tua. Kurangnya melakukan aktifitas fisik dapat menyebabkan beberapa resiko terhadap kesehatan yang dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Salah satunya adalah hipertensi. Penyakit stroke dapat disebabkan karena tekanan darah yang tinggi atau tidak terkontrol. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengidentifikasi masalah kesehatan pada usia dewasa dengan resiko stroke di kelurahan Jatimelati. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada 20 April 2024 dengan jumlah peserta sebanyak 30 orang. Kegiatan ini dilakukan dengan identifikasi masalah Kesehatan dan tindak lanjut. Identifikasi masalah Kesehatan yang didapat antara lain diabetes mellitus, hipertensi dan kolesterol. Kegiatan dilanjutkan dengan evaluasi melalui penyuluhan atau edukasi dan exercise. Exercise yang dilakukan yaitu aerobic low impact.

Katakunci: aktifitas fisik, hipertensi, stroke, aerobic low impact

Pendahuluan

Kesehatan merupakan keadaan yang sempurna baik fisik, mental maupun sosial, tidak hanya terbebas dari penyakit atau kelemahan/cacat. Semakin bertambahnya usia akan semakin menurunnya beberapa kondisi yang dapat mempengaruhi kesulitan melakukan aktifitas sehari-hari. Pada usia 35 tahun keatas banyak sekali yang mengalami tekanan darah tinggi dikarenakan gaya hidup sedentari dan juga sering mengalami stress sehingga individu jarang melakukan aktivitas. Maka dari itu kasus hipertensi di Indonesia mengalami peningkatan dan berisiko pada kematian.

Hipertensi adalah kondisi ketika tekanan darah pada arteri meningkat melebihi batas normal. Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko yang umumnya dapat menyebabkan beberapa penyakit yaitu salah satunya stroke. Tekanan darah yang diatas batas normal atau melebihi 140/90 mmHg berpotensi terhadap penderita stroke dikarenakan tekanan dinding arteri yang dapat mengakibatkan bocornya arteri otak dan menimbulkan adanya atherosclerosis.

Kurang melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan resiko terjadinya hipertensi. Aktivitas fisik yang rendah akan menyebabkan otot jantung bekerja lebih keras saat berkontraksi dikarenakan frekuensi denyut jantung cenderung lebih tinggi. Semakin serin beban berat yang diterima otot jantung saat memompa menjadikan tekanan dalam arteri semakin besar sehingga mempengaruhi peningkatan tekanan darah.

Olahraga yang disarankan bagi penderita hipertensi adalah olahraga yang bersifat ringan seperti senam aerobic low impact. Senam aerobic low impact merupakan serangkaian gerakan-gerakan yang energik dan kreatif dengan cara mengikuti irama musik dan gerakan lambat. Senam aerobic low impact bermanfaat meningkatkan sirkulasi dan daya tahan tubuh serta memperkuat otot jantung. Frekuensi latihan dilakukan 3-5 kali dalam satu minggu dan dengan durasi latihan 20-30 menit dalam satu kali latihan agar mendapat hasil optimal.

Fisioterapi berperan dalam mengontrol tekanan darah mencegah terjadinya komplikasi dari fungsi organ lain pada penderita hipertensi. Salah satu penanganan fisioterapi pada kasus ini dengan menggunakan aerobic exercise.

Kegiatan Pengabdian Masyarakat ini dilakukan sebagai upaya menurunkan resiko hipertensi pada masyarakat dengan melakukan kegiatan aerobic exercise dan juga sebagai upaya pengenalan peran fisioterapi terhadap penurunan hipertensi. Pengabdian masyarakat ini ditujukan pada masyarakat yang berusia dewasa dengan resiko stroke di Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi. Saat ini kegiatan Posbindu rutin dilaksanakan satu minggu sekali biasanya di minggu II. Kegiatan umumnya dilaksanakan dijadwalkan bersama dengan Puskesmas Jatimelati, dan dalam setiap kegiatan ada petugas Puskesmas yang hadir yaitu kader. Agar kegiatan Pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan sesuai dengan permasalahan yang dialami masyarakat khususnya pada usia dewasa dengan resiko stroke, maka perlu dilakukan identifikasi masalah.

Metode

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat di Posbindu Kenangan II Jatimelati Pondok Melati Bekasi dilaksanakan dengan pemeriksaan kesehatan, penyuluhan atau edukasi dan exercise. Program pengabdian masyarakat ini dimulai dari tahap observasi, tahap identifikasi masalah, tahap tindak lanjut dan evaluasi.

Tahap identifikasi masalah diawali dengan pembukaan, dilanjutkan dengan penjelasan program pengabdian masyarakat secara umum. Setelah itu dilakukan pemeriksaan tinggi badan, berat badan, tekanan darah, gula darah dan kolesterol. Selain itu peserta juga diwawancarai untuk pengisian kusioner yang meliputi data demografi, riwayat hipertensi, diabetes militus, dan screening pengetahuan tentang fisioterapi dan hipertensi. Acara ditutup dengan pembacaan doa dan ramah tamah. Diakhir acara dilaksanakan building komitmen pada peserta agar selalu menghadiri acara pengabmas berikutnya, sebagai tindak lanjut masalah yang didapat dalam identifikasi masalah.

Hasil

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dilakukan didapatkan hasil sebagai berikut:

A. Gambaran Karakteristik Usia

Sasaran pada kegiatan ini tidak adalah mulai dari usia dewasa sampai lansia. Usia warga yang mengikuti kegiatan pengabmas berkisar 36 – 86 tahun. Lansia yang mengikuti kegiatan ini 46,4% baik yang terdiri dari 35,7 % berusia 60-79 tahun, dan 10,7% berusia ≥ 80 tahun. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1

Distribusi Frekuensi Umur Peserta di Kelurahan Jatimelati Pondok Melati Bekasi

Kelompok Umur	Frekuensi	Persentasi
Dewasa (25- 44)	3	10%
Pra-lansia (45-60)	12	40%
Lansia (60-79)	12	40%
Lansia sangat tua (> 80)	3	10%
Total	30	100.0%

Sumber: Data riset

Jenis kelamin peserta pengabmas didominasi oleh perempuan yang mencapai 93.33 %, sedangkan laki-laki hanya 6,67%.

Tabel 2

Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin di Kelurahan Jatimelati Pondok Melati Bekasi

Jenis Kelamin	Frekuensi	Persentasi
Laki-laki	2	6.67
Perempuan	28	93.33
Total	30	100.0

Sumber: Data riset

Tingkat Pendidikan warga relatif rendah yang terbanyak berpendidikan SD (33,3%), bahkan masih terdapat 13,3% yang sama sekali tidak mengecap pendidikan. Tabel 3 memperlihatkan distribusi frekuensi warga di Posbindu Kenanga II Jatimelati Pondok Melati Bekasi.

Tabel 3

Distribusi Frekuensi Pendidikan di Kelurahan Jatimelati Pondok Melati Bekasi

Tingkat Pendidikan	Frekuensi	Persentasi
Tidak sekolah	4	13.3
SD	10	33.3
SMP	6	20.0
SMA/SMK	9	30.0
Perguruan Tinggi	1	3.3
Total	30	100.0

Sumber: Data riset

B. Gambaran Status Kesehatan

Gizi lebih menjadi permasalahan di Posbindu Kenanga II yang terlihat dari persentasinya mencapai 49,9% terdiri dari 13,3 dengan berat badan lebih dan 36,6% obesitas. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada tabel 4.

Tabel 4

Distribusi Frekuensi Status Gizi di Kelurahan Jatimelati Pondok Melati Bekasi

Status Gizi	Frekuensi	Persentasi
Sangat Kurus	3	1.0
Gizi Baik	12	40.0
Berat Badan Lebih	4	13.3
Obesitas	11	36.6
Total	30	100.0

Sumber: Data riset

Masalah kesehatan lain yang dihadapi warga dapat dilihat pada tabel 6 berikut ini:

Tabel 6

Distribusi Frekuensi Masalah Kesehatan di Kelurahan Jatimelati Pondok Melati

Masalah Kesehatan	Frekuensi	Persentasi
Diabetes melitus	10	10,70
Hipertensi	24	35,71
Kolesterol	13	46,43

Sumber: Data riset

Dari tabel 6 terlihat Hipertensi merupakan masalah Kesehatan Fisioterapi yang paling banyak dialami oleh peserta di Posbindu Kenanga II. Selain itu Diabetes melitus dan kolesterol juga diderita oleh lebih dari sepertiga warga pada usia dewasa hingga lansia di Kelurahan Jatimelati.

Pembahasan

Hasil identifikasi masalah menunjukkan terdapat 3 masalah terbesar yang dihadapi usia dewasa dan lansia yaitu Hipertensi, Diabetes mellitus dan Kolesterol. Sementara status gizi banyak termasuk gizi baik dan obesitas.

Menindaklanjuti temuan tersebut, maka kegiatan pengabmas berikutnya dirancang untuk menangani berbagai masalah Kesehatan pada usia dewasa dan lansia peserta Posbindu Kenanga II dengan memberikan penyuluhan. Setelah itu pada kegiatan pengabmas berikutnya juga akan diberikan edukasi dan exercise yang sesuai, sehingga peserta akan mendapat manfaat ganda yaitu Edukasi dan Exercise yang akan menangani masalah pada usia dewasa hingga lansia di Kelurahan Jatimelati.

Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan yang dapat diambil dalam pengabdian masyarakat terhadap masalah kesehatan yang dihadapi usia dewasa di Kelurahan Jatimelati adalah:

- A. Tekanan darah pada usia dewasa sebagian besar termasuk Hipertensi.
- B. Seberapa besar status gizi di atas normal atau gizi lebih.
- C. Masalah kesehatan lainnya antara lain adalah osteoarthritis, penurunan fungsi kognitif, nyeri punggung bawah dan hipertensi.

Kegiatan ini sangat bermanfaat bagi masyarakat dengan tujuan memperkenalkan fisioterapi terhadap masyarakat dalam menangani penurunan hipertensi, maka dari itu perlu dilakukan kegiatan lanjutan untuk mendapatkan hasil yang optimal antara lain sebagai berikut:

- A. Penyuluhan tentang aktivitas fisik yang sesuai untuk usia dewasa dan penyakit degeneratif
- B. Penyuluhan tentang osteoarthritis, penurunan fungsi kognitif, nyeri punggung bawah dan hipertensi.
- C. Exercise untuk menangani dan mencegah osteoarthritis, penurunan fungsi kognitif, nyeri punggung bawah dan hipertensi.

Daftar Pustaka

- Anggriani, L. M. (2018). Deskripsi Kejadian Hipertensi Warga Rt 05 Rw 02 Tanah Kali Kedinding Surabaya. *Jurnal PROMKES*, 4(2), 151. <https://doi.org/10.20473/jpk.v4.i2.2016.151-164>
- Damayanti, E., & Hasnawati. 2022. Senam *Aerobic Low Impact* dan *Slow Deep Breathing* (SDB) Terhadap Perubahan Tekanan Darah pada Pasien dengan Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Silampari*. Vol. 5, No. 2, Hal: 781-788.
- Ekarini, N. L. P., Wahyuni, J. D., & Sulistyowati, D. (2020). Faktor -Faktor Yang Berhubungan Dengan Hipertensi Pada Usia Dewasa. *Jkep*, 5(1), 61-73. <https://doi.org/10.32668/jkep.v5i1.357>
- Evangeline, Jatnika, G., & Nurhatini, S. (2019). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Kadar Gula Darah Pada Wanita Penyandang Diabetes Melitus. *Jurnal Kesehatan Olahraga*, 7(2), 275-284.
- Fetriwahyuni, R., Rahmalia, S., & Herlina. (2015). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah Penderita Hipertensi. *Jurnal Online Mahasiswa*, 2(2), 1484-1490.
- Hernawan, A. D., Alamsyah, D., & Sari, M. M. (2017). Efektivitas Kombinasi Senam Aerobik Low Impact Dan Terapi Murottal Quran Terhadap Perubahan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Upt Panti Sosial Tresna Werdha Mulia Dharma Kabupaten Kubu Raya. *Jurnal Mahasiswa Dan Penelitian Kesehatan*, 4(1).
- Iswati, I. (2019). Karakteristik Ideal Sikap Religiusitas Pada Masa Dewasa. *At-Tajdid : Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 2(01), 58 - 71. <https://doi.org/10.24127/att.v2i01.859>
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). Klasifikasi Hipertensi. P2TM Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. <http://p2ptm.kemkes.go.id/infographic/klasifikasi-hipertensi>

- Lakhsmi, B. S., & Mardhiati, R. (2017). Faktor Risiko Penyakit Hipertensi pada Usia Produktif. In ARKAVI [Arsip Kardiovaskular Indonesia) (Vol. 2, Issue 1, p. 105). <https://doi.org/10.22236/arkavi.v2i1>
- Ningrum, Tyas Sari Ratna. 2020. Modul Fisiologi Latihan Cetakan 4. Yogyakarta : Univeertsitas Aisyiyah Yogyakarta
- Nuraini, B. (2015). Risk Factors of Hypertension. *J Majority*, 4(5), 10-19.
- Molmen -Hansen, H. E., Stolen, T., Tjonna, A. E., Aamot, I. L., Ekeberg, I.
- Onainor, E. R. (2019) “efektifitas senam aerobic low impact dan senam thaichi terhadap kualitas tidur dan insomnia,” 1, hal. 105–112.
- Priyanto, A. (2018). *Sehat Negeriku dengan Senam Aerobik*.
- Rihiantoro, T., & Widodo, M. (2018). Hubungan Pola Makan dan Aktivitas Fisik dengan Kejadian Hipertensi di Kabupaten Tulang Bawang. *Jurnal Ilmiah Keperawatan Sai Betik*, 13(2), 159 - 167. <https://doi.org/10.26630/jkep.v13i2.924>
- Rokhmah, A., Aini, F., & Zumrotul Choiriyah. (2015). Pengaruh Senam Aerobik Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Usia Produktif Penderita Hipertensi Di Kelurahan Pringapus Kecamatan Pringapus Kabupaten Semarang. *JKG*, 7(14), 1-9.
- Safariyah, E., Waliya, A., & Septiany, R. (2018). Pengaruh Senam Aerobic Low Impact Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Wilayah Kerja Puskesmas Baros Kota Sukabumi. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Sains Dan Teknologi*, 12(3), 71-79.
- Widjayanti, Y., Silalahi, V., & Merrianda, P. (2019). Pengaruh Senam Lansia Aerobic Low Impact Training Terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, 4(2), 137-142.
- World Health Organization. (2019, September 13). Hypertension. World Health Organization. <https://www.who.int/news-room/factsheets/detail/hypertension> <https://doi.org/10.1159/000338303>