

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Terjadinya Stroke Dan Pelatihan Akupresur Untuk Pemulihan Pasien Post Stroke di Genengan Surakarta

Heni Nur Kusumawati¹, Imrok Atus Sholihah^{1*}

¹Jurusan Akupunktur, Politeknik Kesehatan Surakarta, Surakarta, Indonesia

Email: ¹ imrokatussholihah6@gmail.com

(* : coresponding author)

Abstrak

Latar Belakang: Stroke adalah penyakit serius yang terjadi akibat gangguan sirkulasi darah di otak, yang disebabkan oleh penyumbatan arteri akibat endapan darah, sehingga pecahnya pembuluh darah. Banyak masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan diri mereka, sehingga banyak kasus hipertensi tidak terdeteksi dini, menyebabkan penanganan yang terlambat dan berujung pada stroke. Program manajemen stroke berfokus pada manajemen diri pasien pasca-stroke untuk meningkatkan keyakinan, motivasi, dan kemampuan pasien dalam menjalani diet, pengobatan, dan rehabilitasi saat mengalami sakit. Selain program tersebut, terapi komplementer seperti akupunktur maupun akupresur telah banyak dikembangkan sebagai pelengkap intervensi pada pasien stroke. Tujuan dari penatalaksanaan kegiatan adalah untuk membantu masyarakat secara mandiri dalam pencegahan penyakit stroke dan pengelolaan post stroke melalui terapi akupresur. *Metode:* Metode pelaksanaan program kegiatan: metode ceramah, demonstrasi/ praktik/ pelatihan terkait akupresur, dan metode tanya jawab. Tahap pelaksanaan kegiatan terdiri dari: tahap persiapan, tahap pelaksanaan penyuluhan pencegahan stroke dan pelatihan akupresur, dan tahap evaluasi kegiatan. Evaluasi ini dengan follow up pemeriksaan kadar tekanan darah setelah satu minggu pelaksanaan kegiatan, kemudian membandingkan hasil tekanan darah saat pemeriksaan awal dengan hasil pemeriksaan terbaru. *Hasil:* Masyarakat mampu menerapkan penyuluhan pencegahan stroke dan pelatihan akupresur secara mandiri, sehingga menunjukkan ada penurunan rata-rata nilai tekanan darah dari sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan penyuluhan dan pelatihan yaitu tekanan darah sistolik sebesar 11.44 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 9.82 mmHg. *Kesimpulan:* Masyarakat dan kader kesehatan telah mampu secara mandiri menerapkan materi penyuluhan pencegahan terjadinya stroke dan pelatihan akupresur untuk pemulihan pasien post stroke.

Kata Kunci: Pemberdayaan masyarakat, pencegahan stroke, pelatihan akupresur

Abstract

Background: Stroke is a serious disease that occurs due to impaired blood circulation in the brain, which is caused by blockage of the arteries due to blood deposits, resulting in rupture of blood vessels. Many people do not pay attention to their own health, so that many cases of hypertension are not detected early, causing treatment to be delayed and leading to stroke. The stroke management program focuses on post-stroke patient self-management to increase the patient's confidence, motivation and ability to follow a diet, treatment, and rehabilitation when experiencing illness. Apart from this program, complementary therapies such as acupuncture and acupressure have been developed as complementary interventions for stroke patients. The aim of the management activities is to help the community independently in preventing stroke and managing post-stroke through acupressure therapy. *Method:* Method of implementing the activity program: lecture method, demonstration/practice/training related to acupressure, and question and answer method. The activity implementation stage consists of: preparation stage, implementation stage of stroke prevention education and acupressure training, and activity evaluation stage. This evaluation involves a follow-up examination of blood pressure levels after one week of carrying out activities, then comparing the blood pressure results during the initial examination with the results of the most recent examination. *Results:* The community was able to implement stroke prevention education and acupressure training independently, thus showing a decrease in the average blood pressure value before and after the education and training activities were carried out, namely systolic blood pressure of 11.44 mmHg and diastolic blood pressure of 9.82 mmHg. *Conclusion:* The community and health cadres have been able to independently implement education materials on stroke prevention and acupressure training for the recovery of post-stroke patients

Keywords: Community empowerment, stroke prevention, acupressure training

1. PENDAHULUAN

Stroke adalah penyakit serius yang terjadi akibat gangguan sirkulasi darah di otak, yang disebabkan oleh penyumbatan arteri akibat endapan darah, sehingga pecahnya pembuluh darah karena kelemahan dinding pembuluh, atau kelainan kondisi darah, sehingga mengurangi pasokan oksigen dan nutrisi ke otak, menyebabkan kerusakan jaringan otak (Sulaiman & Anggriani, 2017 dalam Wahyuni et al., 2021). Stroke merupakan penyebab utama beban kesehatan global. Pada tahun 2019, tercatat 12,2 juta kasus stroke baru dan 101 juta kasus stroke yang sudah ada. Stroke juga menyebabkan 143 juta disability-adjusted life years dan 6,55 juta kematian (Feigin et al., 2021). Di Indonesia, prevalensi stroke meningkat dari 7% pada 2013 menjadi 10,9% pada 2018 (Kemenkes RI, 2018). Gejala stroke biasanya muncul secara mendadak dengan tanda-tanda seperti kelemahan di satu sisi tubuh, perubahan kesadaran, bicara tidak jelas, gangguan penglihatan, kesulitan berjalan, sakit kepala, dan hilangnya keseimbangan (Sholihany et al., 2021).

Sejauh ini, banyak masyarakat yang kurang memperhatikan kesehatan diri mereka, sehingga banyak kasus hipertensi tidak terdeteksi dini, menyebabkan penanganan yang terlambat dan berujung pada stroke (Faizah et al., 2023). Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar tahun 2018 prevalensi hipertensi di Indonesia sebesar 34,1%, meningkat dari 25,8% pada tahun 2013 (Kemenkes RI, 2018).

Kecamatan Jebres, yang terletak di Karisidenan Surakarta, memiliki wilayah berbukit-bukit. Salah satu kelurahan di Jebres adalah Mojosoongo, yang memiliki luas 532.927 hektar, dibagi menjadi 27 Rukun Warga (RW) dan 186 Rukun Tetangga (RT). Kelurahan Mojosoongo, Jebres, Surakarta, memiliki sekitar 50.549 jiwa, dengan 13.720 kepala keluarga. Genengan, salah satu daerah di dekat kampus Jurusan Akupunktur Poltekkes Surakarta, berada di kelurahan Mojosoongo. Berdasarkan data dari kader kesehatan di Genengan, Kelurahan Mojosoongo, Kecamatan Jebres, Surakarta, beberapa warga di daerah tersebut menderita stroke yang disebabkan oleh hipertensi (tekanan darah tinggi). Kader juga menjelaskan bahwa kemungkinan besar kondisi ini disebabkan oleh pola makan yang tidak sehat.

Hipertensi perlu dicegah atau dikelola agar tidak menjadi faktor penyebab stroke dengan mengendalikan perilaku berisiko seperti merokok, pola makan tidak sehat (kurang konsumsi sayur dan buah serta konsumsi gula, garam, dan lemak berlebih), obesitas, kurang aktivitas fisik, konsumsi alkohol berlebihan, dan stres. Penyebab tingginya hipertensi yang tidak terkontrol, yang memicu stroke, termasuk pengetahuan terbatas tentang hipertensi, ketidaktahuan tentang DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension), kepatuhan pengobatan yang rendah, dan perawatan medis yang tidak memadai, semuanya membatasi efektivitas perawatan (Liao et al., 2016 dalam Rosidawati et al., 2023).

Program manajemen stroke berfokus pada manajemen diri pasien pasca-stroke untuk meningkatkan keyakinan, motivasi, dan kemampuan pasien dalam menjalani diet, pengobatan, dan rehabilitasi saat mengalami sakit (Faizah et al., 2023). Selain program tersebut, terapi komplementer seperti akupunktur telah banyak dikembangkan sebagai pelengkap intervensi pada pasien stroke. Akupunktur merupakan terapi yang efektif, sederhana, terjangkau, dan telah banyak digunakan di negara-negara Asia dan Amerika untuk memperlancar peredaran darah, terutama pada pasien yang mengalami kekakuan otot dan gangguan sistem saraf. Akupresur adalah terapi komplementer selain akupunktur yang bertujuan melancarkan peredaran darah berdasarkan metode akupunktur, namun dengan pijatan tanpa jarum pada titik akupunktur yang telah ditentukan (Sukanta, 2008 dalam Siyamti et al., 2019). Terapi akupresur terbukti efektif untuk memperbaiki pergerakan ekstremitas atas, meningkatkan aktivitas sehari-hari, dan mengurangi depresi pada pasien stroke (Issroviatiningrum, 2022).

Meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya pencegahan dini stroke menjadi prioritas utama dalam upaya menciptakan masyarakat yang lebih sehat dan produktif. Pendidikan kesehatan dan kampanye publik merupakan metode efektif untuk meningkatkan kesadaran tentang pentingnya pencegahan dini stroke. Program pendidikan kesehatan yang menyediakan informasi tentang faktor risiko stroke dan langkah-langkah pencegahan mampu secara signifikan meningkatkan pengetahuan masyarakat. Selain itu, menggunakan media massa dan sosial untuk menyampaikan pesan-pesan tentang pencegahan dini stroke dapat menjangkau masyarakat lebih luas dan efektif (Ali et al., 2023). Pendidikan kesehatan juga dapat berupa penyuluhan di masyarakat, yang melibatkan

penyebaran informasi, menanamkan keyakinan, sehingga masyarakat tidak hanya sadar, tahu, dan mengerti, tetapi juga bersedia dan terbiasa mengikuti anjuran terkait kesehatan, meningkatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap mereka (Notoatmodjo, 2012).

Atas dasar hal tersebut penulis tertarik untuk melakukan pengabdian masyarakat dengan dengan judul “Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Terjadinya Stroke Dan Pelatihan Akupresur Untuk Pemulihan Pasien Post Stroke di Genengan Surakarta” sebagai wujud pengabdian kepada masyarakat yang merupakan salah satu pilar dari Tri Darma Perguruan Tinggi.

Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk dapat memberdayakan masyarakat di Genengan Surakarta agar dapat bersikap mandiri dalam pencegahan penyakit stroke dan pengelolaan post stroke melalui terapi akupresur.

Manfaat pengabdian masyarakat ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta pemahaman masyarakat di Kampung Genengan Kelurahan Mojosongo Kecamatan Jebres Surakarta agar dapat bersikap mandiri dalam pencegahan stroke, pengelolaan post stroke dan memantau penyakit degenerative lainnya serta sebagai perwujudan Tri Darma Perguruan Tinggi.

2. METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan program kegiatan penyuluhan Pengabdian Pada Masyarakat di Genengan Surakarta yaitu: metode Ceramah, Demonstrasi/ Praktik/ Pelatihan terkait Akupresur, dan metode Tanya Jawab. Tahap pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

a. Tahap Persiapan Kegiatan

Tahap ini dimulai dari perencanaan kegiatan yang akan dilakukan. Proses perencanaan meliputi identifikasi kebutuhan, identifikasi potensi dan kelemahan yang ada, menentukan jalan keluar dan kegiatan yang akan dilakukan, dan membuat pengorganisasian kegiatan. Kegiatan dimulai dengan survei lapangan desa Genengan Surakarta, kemudian dilanjutkan pengajuan ijin kegiatan pengabdian masyarakat di desa Genengan Surakarta.

b. Tahap Pelaksanaan Kegiatan

Sebelum penyampaian materi penyuluhan, tim pengabdian (dosen) melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada semua peserta yang hadir saat penyuluhan dan bersedia untuk dilakukan pemeriksaan. Kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi penyuluhan dan pelatihan pengabdian masyarakat di desa Genengan Surakarta. Alat dan bahan dalam pelaksanaan kegiatan terdiri dari:

- 1) Meja, Kursi, komputer, LCD, B, materi pelatihan
- 2) Brosur
- 3) Alat dan Akupresur (Minyak Zaitun, Tissue Basah, Handsanitizer)
- 4) Simulasi makanan diet pencegahan stroke

c. Tahap Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara berkala dan terjadwal. Pelaksanaan evaluasi bertujuan melihat pencapaian keberhasilan kegiatan program penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan. Evaluasi dilaksanakan satu minggu setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan dengan melakukan follow up pemeriksaan tekanan darah dan membandingkan hasil pemeriksaan tekanan darah sebelumnya dengan hasil pemeriksaan terbaru.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Genengan Surakarta adalah sebagai berikut:

3.1 Kegiatan Penyuluhan Pencegahan Terjadinya Stroke Dan Pelatihan Akupresur Untuk Pemulihan Pasien Post Stroke

Kegiatan pengabdian ini telah dilaksanakan April 2024 di Genengan Kota Surtakarta. Jumlah peserta diikuti oleh 50 orang terdiri dari kader kesehatan dan masyarakat. Kegiatan ini diawali dengan pemeriksaan kesehatan dengan pemeriksaan tekanan darah.



Gambar 1 Kegiatan Pemeriksaan Tekanan Darah

Kemudian kegiatan ini diisi dengan materi mengenai pengenalan Stroke, Tanda dan Gejala Stroke, Pencegahan Stroke dan Pengelolaan Post Stroke, dilanjutkan demonstrasi pelatihan akupresur dalam pengelolaan Post Stroke.



Gambar 2 Kegiatan penyampaian materi penyuluhan dan pelatihan Akupresur

Para peserta sangat antusias untuk mengikuti kegiatan ini, dibuktikan dengan kedatangan mereka yang tepat waktu. Peserta kegiatan terlihat antusias dalam mendengarkan penjelasan dari pemateri dan banyaknya pertanyaan yang diajukan seputar materi dan pelatihan yang diberikan.



Gambar 3 Antusias Peserta dalam mengikuti kegiatan Penyuluhan dan Pelatihan

Setelah kegiatan penyuluhan dan pelatihan, peserta kegiatan juga diberikan kesempatan menyampaikan kesan-kesan selama mengikuti kegiatan ini dan hal tersebut menjadi masukan yang baik pula bagi pelaksana pengabdian masyarakat ini.

3.2 Evaluasi Kegiatan Penyuluhan Pencegahan Terjadinya Stroke Dan Pelatihan Akupresur Untuk Pemulihan Pasien Post Stroke

Setelah satu minggu pelaksanaan penyuluhan kemudian dilakukan follow up dengan pemeriksaan tekanan darah dan membandingkan hasil pemeriksaan tekanan darah sebelum penyuluhan dan pelatihan dengan hasil pemeriksaan terbaru setelah pelaksanaan penyuluhan pencegahan terjadinya stroke dan pelatihan akupresur untuk pemulihan pasien post stroke.

Hasil pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan kepada kader kesehatan dan masyarakat yaitu sebagai berikut.

Tabel 1 Rata-rata nilai tekanan darah masyarakat sebelum dan sesudah penyuluhan kesehatan

N = 50	Nilai Tekanan Darah (mmHg)			
	Sebelum		Sesudah	
	Sistolik	Diastolik	Sistolik	Diastolik
Rata-rata	157.46	96.98	146.02	87.16
Minimum	120	80	110	70
Maksimum	181	110	168	100

Selisih Rata-rata Sebelum dan Sesudah Penyuluhan Kesehatan

Sistolik	11.44 mmHg
Diastolik	9.82 mmHg

Hasil evaluasi ini menunjukkan bahwa ada penurunan rata-rata nilai tekanan darah masyarakat dari sebelum dan setelah satu minggu dilaksanakan penyuluhan pencegahan terjadinya stroke dan pelatihan akupresur untuk pemulihan pasien post stroke. Nilai penurunan rata-rata tekanan darah sistolik yaitu sebesar 11.44 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 9.82 mmHg. Kegiatan ini telah berhasil diterapkan kepada masyarakat. Sesuai dengan teori tujuan penyuluhan kesehatan menurut Notoatmodjo (2018) yaitu tercapainya perubahan perilaku individu, keluarga, dan masyarakat dalam memelihara perilaku hidup sehat dan lingkungan yang sehat, serta berperan aktif dalam upaya mencapai tingkat kesehatan yang optimal, menghasilkan perilaku sehat yang sesuai

dengan konsep hidup sehat secara fisik, mental, dan sosial pada individu, keluarga, kelompok, dan masyarakat, sehingga dapat menurunkan angka kesakitan dan kematian (Notoatmodjo, 2018).

Penerapan pengetahuan untuk mencegah stroke berulang melalui tindakan nyata sangat penting. Peningkatan pengetahuan pada responden dan keluarganya akan meningkatkan ketepatan dalam merespons stimulus dan mengambil keputusan terkait upaya pencegahan stroke berulang dengan melakukan tindakan berdasarkan pengetahuan yang diperoleh. Pengetahuan yang memadai akan mendorong perilaku hidup sehat dan menjadi dasar bagi terbentuknya tindakan atau perilaku tersebut (Rosmary & Handayani, 2020).

Selain penerapan perilaku hidup sehat, masyarakat juga telah menerapkan terapi akupresur dalam kehidupan sehari-hari sehingga mampu menurunkan kadar tekanan darah. Hal ini menunjukkan sesuai dengan teori bahwa terapi akupresur yang diberikan dapat mengurangi stres pada responden, melancarkan peredaran darah, dan membuat responden rileks, sehingga tekanan darah secara bertahap menurun. Asumsi ini didukung oleh teori yang menyatakan bahwa akupresur dapat menstimulasi saraf-saraf di permukaan kulit yang kemudian diteruskan ke otak, khususnya bagian hipotalamus. Sistem saraf desenden melepaskan opiat endogen seperti hormon endorfin (Potter dan Perry, 2010 dalam Sukmadi et al., 2021).

Akupresur merangsang saraf-saraf di permukaan kulit yang kemudian mengirimkan sinyal ke otak, terutama ke bagian hipotalamus. Sistem saraf yang turun membebaskan hormon endorfin alami seperti endorfin. Peningkatan endorfin menyebabkan peningkatan produksi hormon dopamin, yang meningkatkan aktivitas sistem saraf parasimpatis. Sistem saraf parasimpatis bertanggung jawab untuk mengendalikan aktivitas tubuh saat dalam keadaan rileks, sehingga pasien hipertensi menganggap sentuhan sebagai respon relaksasi yang menyebabkan penurunan tekanan darah (Aminuddin et al., 2020).

Berdasarkan hasil perbedaan diatas menjelaskan bahwa setelah pelaksanaan penyuluhan pencegahan terjadinya stroke dan pelatihan akupresur untuk pemulihan pasien post stroke, kader dan masyarakat telah memahami, menerapkan materi penyuluhan kesehatan dan terapi akupresur dalam pencegahan stroke dan pengelolaan post stroke.

4. KESIMPULAN

Hasil evaluasi menunjukkan ada penurunan rata-rata nilai tekanan darah dari sebelum dan sesudah dilaksanakan kegiatan penyuluhan dan pelatihan yaitu tekanan darah sistolik sebesar 11.44 mmHg dan tekanan darah diastolik sebesar 9.82 mmHg. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah mampu memberdayakan masyarakat dan kader kesehatan secara mandiri dalam menerapkan materi penyuluhan pencegahan terjadinya stroke dan pelatihan akupresur untuk pemulihan pasien post stroke.

DAFTAR PUSTAKA

- Ali, M., B L, A. B., Robbani, F. Y., Hanafi, I., Anugrah, M. R., Ansari, N. V., & Wijaya, S. P. (2023). Peningkatan Kesadaran Masyarakat Terhadap Pentingnya Pencegahan Dini Stroke. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Fisioterapi Dan Kesehatan Indonesia*, 2(01), 65–71. <https://doi.org/10.59946/jpmfki.2023.199>
- Aminuddin, A., Sudarman, Y., & Syakib, M. (2020). Penurunan Tekanan Darah Penderita Hipertensi Setelah Diberikan Terapi Akupresur. *Jurnal Kesehatan Manarang*, 6(1), 57. <https://doi.org/10.33490/jkm.v6i1.119>
- Faizah, I., Kartini, Y., Sari, R. Y., Rohmawati, R., & Aulia, N. N. (2023). Stroke Self-Management Program Sebagai Upaya Peningkatan Kualitas Hidup Masyarakat. *Journal, Community Development*, 4(3), 6022–6026.
- Feigin, V. L., Stark, B. A., Johnson, C. O., Roth, G. A., Bisignano, C., Abady, G. G., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, M., Abd-Allah, F., Abedi, V., Abualhasan, A., Abu-Rmeileh, N. M. E., Abushouk, A. I., Adebayo, O. M., Agarwal, G., Agasthi, P., Ahinkorah, B. O., Ahmad, S., Ahmadi, S., & Murray, C. J. L. (2021). Global, regional, and national burden of stroke and its

- risk factors, 1990-2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Neurology*, 20(10), 1–26. [https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(21\)00252-0](https://doi.org/https://doi.org/10.1016/S1474-4422(21)00252-0)
- Issroviatiningrum, R. (2022). Kelompok Pendamping Akupresur dan Range Of Motion (KP-ARRUM) Berbasis Keluarga dalam Meningkatkan Pergerakan Pasien Pasca Stroke di Kelurahan Ngesrep Kota Semarang. *Jurnal Humanis : Jurnal Pengabdian Masyarakat STIKes ICsada Bojonegoro*, 7(1), 9–13.
- Kemenkes RI. (2018). *Riset Kesehatan Dasar 2018*. Kemenkes RI.
- Notoatmodjo, S. (2012). *Promosi Kesehatan dan Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. PT. Rineka Cipta.
- Rosidawati, Safrudin, & Aziz, A. (2023). Edukasi Kesehatan Untuk Meningkatkan Pengetahuan Klien Hipertensi Dalam Pencegahan Stroke. *Pengabdian Deli Sumatera Jurnal Pengabdian Masyarakat*, II(I), 1–7.
- Rosmary, M. T. N., & Handayani, F. (2020). Hubungan Pengetahuan Keluarga dan Perilaku Keluarga pada Penanganan Awal Kejadian Stroke. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 32–39.
- Sholihany, R. F., Waluyo, A., & Irawati, D. (2021). Latihan ROM Pasif Unilateral dan Bilateral terhadap Peningkatan Kekuatan Otot Akibat Stroke Iskemik. *Jurnal Keperawatan Silampari*, 4(1), 706–717. <https://doi.org/https://doi.org/10.31539/jks.v4i2.1920>
- Siyanti, D., Pudjonarko, D., & Mardiyono. (2019). Pengaruh Akupresur dan Shaker Exerciseterhadap Kemampuan Menelan Pasien Stroke Akut dengan Disfagia. *Cendekia Utama*, 8(2), 142–150.
- Sukmadi, A., Alifariki, L. O., Kasman, I. M. A., & Siagian, H. J. (2021). Terapi Akupresur Menurunkan Tekanan Darah Pasien Hipertensi. *Jurnal Kesehatan Politeknik Negeri Jember*, 9(2), 109–114. <https://doi.org/https://doi.org/10.25047/j-kes.v9i2>
- Wahyuni, A. N., Faadilah, A., Asmara, A. N., Rahmat, A. R., & Koswara, A. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan Tentang Penyakit Stroke Terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 42–51. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v1i1.5>