

Sosialisasi Penerapan Senam Anti Stroke sebagai Upaya Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi

Isni Hijriana*¹, Devi Darliana², Cut Husna³
^{1,2,3} Universitas Syiah Kuala, Banda Aceh, Indonesia

*e-mail: widnad78@yahoo.co.id

Submitted: 11-10-2025

Revised: 19-12-2025

Acepted: 25-12-2025

Publish: 30-12-2025

Abstract

Stroke is a leading cause of death and disability, especially in people with hypertension who are at high risk of experiencing a stroke. Preventive measures are needed through a promotive and preventive approach, one of which is the implementation of physical activity in the form of anti-stroke exercises. This activity aims to increase public knowledge and understanding, especially those with hypertension, regarding stroke prevention through socialization and implementation of anti-stroke exercises. The method used is health education accompanied by reflection and direct practice of anti-stroke exercises for the community. Evaluation was carried out through observation of participant participation, enthusiasm, and understanding of the material and exercise movements provided. The results of the activity showed that the community participated enthusiastically and were able to understand and implement anti-stroke exercises well. This socialization has a positive impact on increasing public knowledge and awareness about the importance of hypertension control and stroke prevention. It is hoped that this activity will encourage the routine implementation of anti-stroke exercises as an effort to reduce the risk of stroke and improve the quality of life of people with hypertension.

Keywords: *Stroke, Hypertension, Anti-Stroke Exercise, Stroke Prevention, Health Education.*

Abstrak

Stroke merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan, terutama pada penderita hipertensi yang memiliki risiko tinggi mengalami kejadian stroke. Upaya pencegahan diperlukan melalui pendekatan promotif dan preventif, salah satunya dengan penerapan aktivitas fisik berupa senam anti stroke. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman masyarakat, khususnya penderita hipertensi, mengenai pencegahan stroke melalui sosialisasi dan pelaksanaan senam anti stroke. Metode yang digunakan adalah pendidikan kesehatan disertai demonstrasi dan praktik langsung senam anti stroke kepada masyarakat. Evaluasi dilakukan melalui pengamatan partisipasi, antusiasme, serta pemahaman peserta terhadap materi dan gerakan senam yang diberikan. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat mengikuti kegiatan dengan antusias dan mampu memahami serta mempraktikkan senam anti stroke dengan baik. Sosialisasi ini memberikan dampak positif terhadap peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pentingnya pengendalian hipertensi dan pencegahan stroke. Diharapkan kegiatan ini dapat mendorong penerapan senam anti stroke secara rutin sebagai upaya menurunkan risiko stroke dan meningkatkan kualitas hidup penderita hipertensi.

Kata kunci: *Stroke, Hipertensi, Senam Anti Stroke, Pencegahan Stroke, Pendidikan Kesehatan.*

PENDAHULUAN

Stroke merupakan salah satu penyakit yang paling umum dan penyebab utama kecacatan dan kematian di seluruh dunia. Namun, hal ini disertai dengan tingkat kekambuhan yang tinggi di antara pasien stroke dan keluarga mereka, sehingga memengaruhi kesehatan dan kesejahteraan individu dan keluarga, serta sistem perawatan kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa sekitar dua puluh lima persen orang yang pernah mengalami stroke akan mengalaminya lagi dalam lima tahun, oleh karena itu, peluang kecacatan parah atau kematian meningkat secara drastis. Angka ini hanya memperkuat kekhawatiran bahwa saat ini belum ada cara yang sangat efektif untuk mengatasi risiko kekambuhan (Clara, 2025).

Kejadian stroke dipengaruhi oleh dua kelompok faktor risiko, yaitu faktor yang tidak dapat diubah dan faktor yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, ras, jenis kelamin, dan faktor genetik. Sementara itu, faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain

kebiasaan merokok, penyakit jantung, diabetes melitus, obesitas, penggunaan kontrasepsi oral, konsumsi alkohol, dislipidemia, serta hipertensi. Secara klinis, hipertensi didefinisikan sebagai kondisi tekanan darah dengan nilai rata-rata sistolik ≥ 140 mmHg atau diastolik ≥ 90 mmHg yang diukur sebanyak tiga kali pemeriksaan, dengan interval waktu lima menit pada setiap pengukuran (Joint National Committee 8, n.d.). Sebagian besar masyarakat desa belum memiliki pemahaman yang memadai tentang faktor-faktor risiko stroke, seperti tekanan darah tinggi, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan makan yang tidak sehat. Rendahnya tingkat pengetahuan tersebut, ditambah dengan terbatasnya fasilitas layanan kesehatan, turut meningkatkan angka kejadian stroke dan memperburuk kondisi kesehatan masyarakat setempat (Kemenkes RI, 2019).

Individu dengan hipertensi memiliki risiko yang jauh lebih tinggi untuk mengalami stroke, baik jenis iskemik maupun hemoragik. Oleh karena itu, pengendalian hipertensi secara optimal menjadi fokus penting dalam praktik klinis. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa hipertensi merupakan faktor risiko utama terjadinya stroke, dan tekanan darah yang terkontrol dengan baik dapat secara signifikan menurunkan kemungkinan terjadinya stroke (Saifullah et al., 2024).

Perubahan gaya hidup perlu mendapat perhatian khusus pada pasien dengan risiko tinggi, seperti penderita hipertensi, diabetes, hiperlipidemia, dan obesitas. Kondisi-kondisi tersebut saling berkaitan dan bersama-sama meningkatkan risiko terjadinya stroke berulang. Oleh karena itu, pengelolaan berbagai faktor risiko melalui perubahan gaya hidup menjadi sangat penting pada kelompok pasien ini. Meskipun kondisi yang mereka alami bersifat kronis, perbaikan pola hidup yang dilakukan secara tepat dan sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu dapat membantu menurunkan risiko kekambuhan secara keseluruhan (Clara, 2025).

Sebuah penelitian menyatakan bahwa kejadian stroke dapat dicegah melalui pengendalian faktor risiko yang optimal serta penerapan pola hidup sehat. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk melaksanakan program promosi kesehatan di tingkat masyarakat (Venketasubramanian et al., 2022). Temuan ini menegaskan bahwa pengelolaan faktor risiko dan promosi gaya hidup sehat merupakan langkah yang efektif dan aplikatif dalam pencegahan stroke. Penelitian tersebut juga menekankan pentingnya pelaksanaan program promosi kesehatan berbasis masyarakat, terutama di wilayah pedesaan. Meningkatkan kesadaran masyarakat desa terhadap pentingnya pencegahan stroke menjadi salah satu langkah kunci dalam menurunkan risiko kejadian stroke.

Kegiatan Pengabdian masyarakat tentang senam stroke penting dilakukan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gaya hidup yang sehat, khususnya pada penderita hipertensi untuk mencegah terjadinya stroke serta dapat mengendalikan tekanan darah.

METODE

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di Desa Rumpet, Kabupaten Aceh Besar, waktu pelaksanaan yaitu pada tanggal 11 September 2025, Adapun tahapan kegiatan PKM antara lain:

1. Tahap Persiapan

Pada tahap ini dilakukan penyusunan rencana kegiatan yang meliputi penentuan tujuan, sasaran, waktu, dan tempat penyuluhan. Selain itu, penyuluh menyiapkan materi terkait pengertian hipertensi, faktor risiko stroke, manfaat senam anti stroke, serta prinsip dan gerakan senam yang benar. Media dan alat pendukung seperti leaflet, poster, video senam, sound system, tensimeter, dan matras juga dipersiapkan, serta dilakukan koordinasi dengan pihak terkait dan instruktur senam.

2. Tahap pelaksanaan kegiatan penyuluhan

Kegiatan diawali dengan pembukaan, pengenalan penyuluh, serta penyampaian tujuan dan manfaat kegiatan. Penyuluh kemudian memberikan edukasi mengenai hipertensi dan hubungannya dengan risiko terjadinya stroke, dilanjutkan dengan penjelasan tentang senam anti stroke sebagai salah satu upaya pencegahan. Setelah penyampaian materi, dilakukan demonstrasi senam anti stroke secara bertahap dan benar, di mana peserta diajak untuk mengikuti setiap gerakan. Penyuluh juga memberikan penjelasan mengenai frekuensi dan durasi senam yang dianjurkan. Kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi dan tanya jawab untuk

memberikan kesempatan kepada peserta menyampaikan pertanyaan serta memperjelas materi yang telah disampaikan.

3. Tahap evaluasi,

Pada tahap ini dilakukan penilaian pemahaman dan keterlibatan peserta dalam kegiatan penyuluhan. Evaluasi dilakukan melalui tanya jawab singkat serta pengamatan langsung terhadap kemampuan peserta dalam mempraktikkan gerakan senam anti stroke. Partisipasi dan antusiasme peserta selama kegiatan juga menjadi bahan penilaian, serta diberikan umpan balik dan koreksi bila terdapat kesalahan dalam melakukan gerakan. Kegiatan penyuluhan diakhiri dengan tahap penutup, yaitu penyampaian kesimpulan materi, pembagian leaflet atau panduan senam anti stroke, pemberian pesan kesehatan sebagai tindak lanjut, serta ucapan terima kasih kepada seluruh peserta.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pendidikan kesehatan dan pelaksanaan senam anti stroke bagi masyarakat dapat meningkatkan pemahaman mengenai upaya pencegahan stroke. Peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat ini diharapkan mampu menurunkan risiko terjadinya stroke serta mendorong masyarakat untuk menerapkan perilaku hidup sehat secara berkelanjutan (Delima et al., 2023) (Hijriana & Yusnita, 2022).

Aktivitas fisik perlu ditingkatkan untuk menjaga kebugaran tubuh dan mencegah dampak negatif akibat keterbatasan aktivitas, khususnya pada lansia. Pada penderita hipertensi, aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur berperan penting dalam mengontrol tekanan darah dan meningkatkan elastisitas pembuluh darah, sehingga dapat menurunkan risiko terjadinya stroke (Hijriana & Sari, 2022). Jenis aktivitas fisik yang dapat dilakukan antara lain senam anti stroke, peregangan (stretching), senam aerobik, serta latihan ringan lainnya yang disesuaikan dengan kondisi fisik. Dengan melakukan aktivitas fisik secara rutin, penderita hipertensi dapat mengurangi faktor risiko stroke dan meningkatkan kualitas kesehatan secara keseluruhan..

Dampak positif dari melibatkan masyarakat dalam upaya pencegahan stroke adalah meningkatnya kesadaran di antara anggota masyarakat mengenai pentingnya pencegahan stroke. Dengan berpartisipasi aktif dalam kegiatan anti-stroke, masyarakat menjadi lebih proaktif dalam mengambil langkah-langkah pencegahan untuk mengurangi kejadian stroke (Erawati et al., 2025). Penelitian yang dilakukan oleh (Melati et al., 2021) menunjukkan bahwa senam anti stroke berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah. Aktivitas senam anti stroke dapat meningkatkan kerja sistem saraf parasimpatis yang merangsang pelepasan neurotransmitter asetilkolin (ACh). Asetilkolin kemudian memicu pelepasan nitrat oksida pada sel endotel pembuluh darah, sehingga menyebabkan penurunan kekakuan arteri dan berkontribusi pada penurunan tekanan darah.

Sosialisasi penerapan senam anti stroke sebagai upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi memberikan manfaat penting dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pengendalian faktor risiko stroke. Melalui kegiatan ini, penderita hipertensi memperoleh pemahaman tentang hubungan antara tekanan darah tinggi dan risiko terjadinya stroke, serta pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari gaya hidup sehat. Edukasi yang diberikan membantu peserta mengenali langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan secara mandiri, sehingga mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup yang lebih sehat dan terkontrol.

Selain meningkatkan pengetahuan, kegiatan ini juga memberikan manfaat langsung terhadap kondisi kesehatan peserta melalui praktik senam anti stroke. Senam yang dilakukan secara rutin dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan elastisitas pembuluh darah, serta memperbaiki sirkulasi darah. Dengan demikian, penerapan senam anti stroke secara berkelanjutan dapat mengurangi risiko terjadinya stroke pada penderita hipertensi, meningkatkan kebugaran fisik, serta mendukung kualitas hidup yang lebih baik.



Gambar 1. Senam Stroke Bersama Masyarakat



(a)



(c)

Gambar 2. Edukasi Senam Anti Stroke

KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi penerapan senam anti stroke sebagai upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi berjalan dengan baik dan mendapatkan respons yang sangat positif dari masyarakat. Peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, terlihat dari keaktifan dalam mengikuti senam, perhatian saat penyampaian materi, serta partisipasi dalam sesi diskusi dan tanya jawab.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa masyarakat telah memahami dengan baik konsep dan manfaat senam anti stroke sebagai salah satu upaya pencegahan stroke. Peserta mampu menjelaskan kembali tujuan senam anti stroke serta mempraktikkan gerakan dengan benar. Pemahaman yang baik ini diharapkan dapat mendorong masyarakat untuk menerapkan senam anti stroke secara rutin dalam kehidupan sehari-hari guna menurunkan risiko stroke dan meningkatkan derajat kesehatan, khususnya bagi penderita hipertensi.

DAFTAR PUSTAKA

- Clara, A. (2025). *A Study of the Impact of Lifestyle Modification on Stroke Recurrence in High-Risk Patients* Author: Alexandra Clara Date: Feb, 2025.
- Delima, M., Kasrin, H. R., & Jafri, Y. (2023). *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis Manajemen Pencegahan Stroke dengan Senam Anti Stroke di Jorong Sungai Saraik Kecamatan Baso*. 4(2), 23–28.
- Erawati, E., Ridwan, M., Triredjeki, H., Tentrem, S., & Talib, R. (2025). *Implementation of Anti-Stroke Exercises to Address Stroke Prevention in Villages*. 16(1).
- Hijriana, I., & Sari, N. (2022). Efektivitas aerobik exercise terhadap status kardiovaskular lansia pada masa pandemi Covid-19. *Jurnal Keperawatan*, 20(1), 43–52.
- Hijriana, I., & Yusnita, Y. (2022). Pelaksanaan Senam Lansia dalam Upaya Peningkatan Kesehatan. *Journal of Social Responsibility Projects by Higher Education Forum*, 3(2), 217–219. <https://doi.org/10.47065/jrespro.v3i2.3197>
- Joint National Committee 8. (n.d.). *JNC 8: Hypertension*.
- Kemkes RI. (2019). *Pedoman pelaksanaan CERDIK dalam upaya pengendalian penyakit tidak menular*. Jakarta. <https://promkes.kemkes.go.id/resources/download/pedoman/ptm/Pedoman-Pelaksanaan-CERDIK.pdf>
- Melati, M., Utomo, W., & Agrina, A. (2021). Pengaruh senam anti stroke terhadap tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Ners Indonesia*, 11(2), 206–214. <https://doi.org/10.1177/00302228221124643>
- Saifullah, Y. Y., Rachman, M. E., Limoa, L. T., & Hamado, N. (2024). Literature review: Hubungan hipertensi dengan kejadian stroke iskemik dan stroke hemoragik. *Fakumi Medical Journal. Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 04(10), 695–708.
- Venketasubramanian, N., Yudiarto, F. L., & Tugasworo, D. (2022). Stroke burden and stroke services in Indonesia. *Cerebrovascular Diseases Extra*, 12(1), 53–57. <https://doi.org/10.1177/23779608221078100>