

KARYA TULIS ILMIAH
PENDAMPINGAN KELUARGA DALAM MANAJEMEN
PENCEGAHAN STROKE BERULANG MELALUI
LATIHAN SENAM ANTI STROKE DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS KEMALARAJA
TAHUN 2025



CHINTYA AGUSTIN CAROLITA

PO7120222081

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA
KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2025

KARYA TULIS ILMIAH
PENDAMPINGAN KELUARGA DALAM MANAJEMEN
PENCEGAHAN STROKE BERULANG MELALUI
LATIHAN SENAM ANTI STROKE DI WILAYAH
UPTD PUSKESMAS KEMALARAJA
TAHUN 2025

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Ahli
Madya Diploma Tiga Keperawatan



CHINTYA AGUSTIN CAROLITA

PO7120222081

KEMENTERIAN KESEHATAN REPUBLIK INDONESIA
POLITEKNIK KESEHATAN PALEMBANG
JURUSAN KEPERAWATAN
PROGRAM STUDI DIPLOMA TIGA
KEPERAWATAN BATURAJA
TAHUN 2025

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Stroke adalah penyakit serebrovaskuler (pembuluh darah otak) yang ditandai dengan gangguan fungsi otak karena adanya kerusakan atau kematian jaringan otak akibat berkurang atau tersumbatnya aliran darah dan oksigen ke otak. Aliran darah ke otak dapat berkurang karena pembuluh darah otak mengalami penyempitan, penyumbatan, atau perdarahan karena pecahnya pembuluh darah tersebut. Penyebab stroke adalah pecahnya pembuluh darah di otak atau terjadinya thrombosis dan emboli. Gumpalan darah akan masuk ke aliran darah sebagai akibat dari penyakit lain atau karena adanya bagian otak yang cedera dan menyumbat arteri otak, akibatnya fungsi otak berhenti dan menjadi penurunan fungsi otak (Apriani & Musaddas, 2024).

Menurut WHO (*World Health Organization* 2016) menunjukkan, stroke menempati peringkat kedua sebagai penyakit tidak menular penyebab kematian dan stroke juga menjadi peringkat ketiga penyebab utama kecacatan di seluruh dunia. Di Indonesia sendiri menunjukkan bahwa jumlah penderita stroke terus meningkat seiring dengan bertambahnya umur. Kasus tertinggi yang terdiagnosis tenaga kesehatan yaitu pada usia 75 tahun keatas (43,1) dan terendah pada kelompok usia 15-24 tahun yaitu sebesar 0,2% (Kemenkes RI, 2017). Data yang diperoleh dari Dinkes Sumatera Selatan prevalensi stroke tahun 2018 kejadian stroke di Sumatera Selatan sebanyak 22.013 kasus, tahun 2019 ada 10% kasus

yang mengalami stroke, dan di tahun 2020 mengalami peningkatan sebanyak 12% sebanyak 25.215 kasus stroke (Dinkes Prov. Sumsel, 2020). Laporan dari Ditjen Yanmedik Kementerian Kesehatan Republik Indonesia juga menyebutkan bahwa stroke merupakan penyebab utama kematian di rumah sakit. Berdasarkan data dasar, angka kejadian stroke mencapai 63,52 per 100.000 penduduk, terutama pada kelompok usia di atas 65 tahun. Secara kasar, setiap hari ada dua orang di Indonesia yang mengalami serangan stroke. Stroke tidak dapat disembuhkan secara total. Namun, dengan penanganan yang tepat, beban penderita dapat diringankan, kecacatan dapat diminimalkan, dan ketergantungan pada orang lain dalam beraktivitas dapat dikurangi. Penanganan komprehensif, termasuk rehabilitasi jangka panjang, sangat penting dalam mendukung kualitas hidup pasien stroke. Keluarga memiliki peran yang sangat penting dalam fase pemulihan ini. Oleh karena itu, keterlibatan keluarga sejak awal perawatan sangat diharapkan untuk mendukung pasien dalam menjalani proses rehabilitasi (Sihombing & Singarimbun, 2022).

Dari aspek sosial, penderita stroke sering mengalami ketergantungan pada orang lain, khususnya keluarga, yang dapat menyebabkan gangguan relasi sosial. Kejadian stroke juga berisiko menimbulkan kecacatan, seperti gangguan organ atau fungsi organ (misalnya hemiparesis). Kecacatan yang sering dialami meliputi ketidakmampuan berjalan, ketidakmampuan berkomunikasi, dan ketidakmampuan untuk melakukan perawatan diri. Ketergantungan ini dapat berdampak pada hubungan sosial penderita dan menimbulkan tekanan bagi keluarga. (Delima & Kasrin, 2023)

Permasalahan yang muncul pada pasien stroke, sebagian besar diakibatkan karena kurangnya pengetahuan tentang gejala awal stroke, berulang dan penanganannya. Pasien menganggap keluhan yang muncul merupakan keluhan biasa yang tidak berdampak lebih buruk. Pasien yang telah mengalami stroke, mempunyai resiko lebih tinggi untuk mengalami stroke, berulang, sehingga pengetahuan dan efikasi diri mempunyai peran penting dalam perilaku self manajemen (Sholeh A & Eka P, 2024).

Pencegahan stroke, sangat penting untuk menekan angka kejadiannya. Salah satu langkah yang dapat dilakukan adalah mengendalikan faktor risiko utama penyebab stroke, seperti hipertensi. Pengendalian hipertensi dapat dilakukan melalui pendekatan farmakologi dan nonfarmakologi. Salah satu alternatif nonfarmakologi adalah dengan melakukan latihan fisik dan olahraga. (Delima & Kasrin, 2023)

Senam anti-stroke, merupakan salah satu bentuk olahraga yang dapat membantu mencegah terjadinya stroke. Latihan ini menjadi alternatif yang efektif dalam pengelolaan faktor risiko. (Delima & Kasrin, 2023).

Sebagian besar lansia mudah terkena stroke, akibat faktor gaya hidup sedenter. Gaya hidup tersebut minim olahraga karena lebih banyak duduk. Gaya hidup sedenter (tidak banyak bergerak) dapat meningkatkan risiko pembekuan darah. Inilah yang bisa menyebabkan terjadinya stroke. Sebaliknya, aktivitas fisik seperti olahraga dapat meningkatkan sirkulasi aliran darah. Menurut berbagai hasil penelitian salah satunya oleh (Delima et al., 2023; Ekawati, 2010) kelompok yang rutin berolahraga memiliki penurunan risiko

stroke, sebanyak 68 persen dibandingkan kelompok yang jarang olahraga (Arimbi, dkk, 2023)

Dilihat dari hasil studi terdahulu di atas maka penulis tertarik melakukan studi kasus pada keluarga dengan dewasa Tua dan Lansia dalam judul “Pendampingan Keluarga Dalam Manajemen Pencegahan Stroke, Berulang Melalui Latihan Senam Anti Stroke UPTD Puskesmas Kemalaraja Tahun 2025”.

B. Rumusan Masalah

Bagaimanakah Penerapan Pendampingan Keluarga Dalam Manajemen Pencegahan Stroke, Berulang Melalui Latihan Senam Anti Stroke, Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Tahun 2025.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Belum Mengetahui Bagaimana Pendampingan Manajemen Pencegahan Stroke, Berulang Melalui Latihan Senam Anti Stroke..

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan Pengkajian tentang Pendampingan Manajemen Pencegahan Stroke, Berulang Melalui Latihan Senam Anti Stroke, Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Tahun 2025.
- b. Mendeskripsikan Diagnosa tentang Pendampingan Manajemen Pencegahan Stroke, Berulang Melalui Latihan Senam Anti Stroke, Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Tahun 2025.

- c. Mendeskripsikan Intervensi tentang Pendampingan Manajemen Pencegahan Stroke Berulang Melalui Latihan Senam Anti Stroke Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Tahun 2025.
- d. Mendeskripsikan Implementasi tentang Pendampingan Manajemen Pencegahan Stroke Berulang Melalui Latihan Senam Anti Stroke Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Tahun 2025.
- e. Mendeskripsikan Evaluasi tentang Pendampingan Manajemen Pencegahan Stroke Berulang Melalui Latihan Senam Anti Stroke Di Wilayah Kerja UPTD Puskesmas Kemalaraja Tahun 2025.

D. Manfaat Studi Kasus

1. Klien/Keluarga

Diharapkan keluarga dapat pemahaman yang lebih baik tentang faktor risiko stroke berulang dan bagaimana cara Senam anti stroke dapat mencegahnya.

2. Institusi Pendidikan

Dapat digunakan sebagai bahan referensi pembuatan karya tulis ilmiah, terutama pada keperawatan keluarga dengan pasien stroke.

3. Lokasi Studi Kasus

Diharapkan dapat menambah wawasan baru dan sumber informasi tambahan bagi pelayanan kesehatan dalam melaksanakan asuhan keperawatan keluarga mengenai Pendampingan Manajemen Pencegahan Stroke Berulang Melalui Latihan Senam Anti Stroke.

DAFTAR PUSTAKA

- AHA. (2010). *AHA Guideline for Assessment of Cardiovascular Risk in Asymptomatic Adults*. New York: American Heart Association. <https://doi.org/10.1161/CIR.0b013e3182051b4c>
- Apriani, M., & Musaddas, R. (2024). Hubungan Antara Pengetahuan Keluarga Dan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Stroke Pada Lansia. *Jurnal Kesehatan Abdurahman*, 13(2), 103–109. <https://doi.org/10.55045/jkab.v13i2.208>
- Apriyanto, B. S., & Pujiastutik, Y. E. (2024). Pengetahuan, Efikasi Diri dan Perilaku Self Manajemen pada Pasien Pasca Stroke di RS Kediri: Studi Cross-Sectional. *Jurnal Sintesis: Penelitian Sains, Terapan Dan Analisisnya*. <https://doi.org/10.56399/jst.v5i2.217>
- Arimbi, A. (2023). *Kajian Ilmu Keolahragaan dan Kesehatan*. Makassar: Nasya Expanding Management.
- Candra, K. Y., & Rakhma, T. (2020). *Seorang Laki-Laki 60 Tahun Dengan Stroke Non Hemoragik Dan Pneumonia*. Surakarta: Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Chandra, A., Stone, C. R., Du, X., Li, W. A., Huber, M., Bremer, R., ... Ding, Y. (2017). The Cerebral Circulation And Cerebrovascular Disease III: Stroke. *Brain Circulation*, 3(2), 66–77. https://doi.org/10.4103/bc.bc_12_17
- Danziger, A. (2018). Stroke Imaging. Retrieved February 25, 2025, from https://emedicine.medscape.com/article/338385-overview?reg=1&icd=login_success_email_match_norm&form=fpf
- Delima, M., Kasrin, R., & Jafri, Y. (2023). Manajemen Pencegahan Stroke Dengan Senam Anti Stroke Di Jorong Sungai Saraik Kecamatan Baso. *Jurnal Abdimas Kesehatan Perintis*, 4(2), 23–28. Retrieved from <https://www.jurnal.upertis.ac.id/index.php/JAKP/article/view/906>
- Dewi, D. S., & Asman, A. (2021). Resiko Stroke Pada Usia Produktif Di Ruang Rawat Inap Rsud Pariaman. *Journal Scientific of Mandalika*, 2(11), 576–581. Retrieved from <https://www.ojs.cahayamandalika.com/index.php/jomla/article/view/487>
- Dinkes Sumatera Selatan. (2020). *Profil Kesehatan Provinsi Sumatera Selatan 2020*. Palembang: Dinkes Sumatera Selatan.

- Ekawati, F. A., Carolina, Y., Sampe, S. A., & SJMJ, F. G. (2021). The Efektivitas Perilaku Cerdik dan Patuh untuk Mencegah Stroke Berulang. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 10(1), 118–126. Retrieved from <https://www.jurnalsandihusada.polsaka.ac.id/JIKSH/article/view/530>
- Irfan, M. (2012). *Fisioterapi Bagi Insan Stroke*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Kuriakose, D., & Xiao, Z. (2020). Pathophysiology And Treatment Of Stroke: Present Status And Future Perspectives. *International Journal of Molecular Sciences*, 21(20), 7609. <https://doi.org/10.3390/ijms21207609>
- Muttaqin, A. (2009). *Pengantar Asuhan Keperawatan Dgn Gangguan Sistem Kardiovaskular*. Jakarta: Penerbit Salemba.
- Randolph, S. A. (2016). Ischemic Stroke. *Workplace Health & Safety*, 64(9), 444. <https://doi.org/10.1177/2165079916665400>
- Saputra, A. U., & Mardiono, S. (2022). Edukasi Kesehatan Tentang Perawatan Lansia Dengan Kejadian Stroke Di Rumah. *Indonesian Journal Of Community Service*, 2(2), 188–193. Retrieved from <http://ijocs.rcipublisher.org/index.php/ijocs/article/view/182>
- Sihombing, R. J., & Singarimbun, R. J. (2022). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Cegah Stroke Pada Lansia Di Kecamatan Medan Tuntungan. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Nusantara*, 2(3), 99–102. <https://doi.org/10.55338/jpkmn.v2i3.3073>
- Sudarta, I. M. (2022). Pengaruh Latihan Range Of Motion Pada Ekstremitas Atas Dengan Genggam Bola Karet Terhadap Kekuatan Otot Pasien Stroke (Studi Literature). *Jurnal Berita Kesehatan*, 15(1), 1–15. <https://doi.org/10.58294/jbk.v15i1.82>
- Tim Pokja SDKI DPP PPNI. (2017). *Standar Diagnosis Keperawatan Indonesia Definisi dan Indikator Diagnostik edisi 1 cetakan III (Revisi)*. Jakarta: DPP PPNI.
- Tim Pokja SIKI DPP PPNI. (2018). *Standar Intervensi Keperawatan Indonesia*. Jakarta: Dewan Pengurus Pusat PPNI.
- Tim Pokja SLKI PPNI. (2019). *Standar Luaran Keperawatan Indonesia (SLKI)*. Jakarta: Persatuan Perawat Indonesia.
- Unnithan, A. K. A., & Mehta, P. (2021). *Hemorrhagic Stroke*. Treasure Island (FL): StatPearls Publishing.

- Yueniwati, Y. (2016). *Pencitraan pada Stroke*. Malang: Universitas Brawijaya Press.
- Budiman, A. A., Prastiwi, F., Rosida, N. A., & Rahmad, M. N. (2023). Upaya Peningkatan Pengetahuan Lansia dengan Hipertensi dalam Menangani Kecemasan dengan Relaksasi Nafas Dalam. *Jurnal Kreativitas Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM)*, 6(8), 3268–3275. <https://doi.org/10.33024/jkpm.v6i8.10581>
- Chang, D., Melia, S., & Ginting, M. (2023). Analisis Faktor Kepatuhan Minum Obat pada Lansia dengan Hipertensi di Puskesmas Katapang. *Jurnal Ilmu Kesehatan Immanuel*, 17(1). <https://doi.org/10.36051/jiki.v17i1.210>
- Fatimah, E., & Cusmari, C. (2022). Pengaruh Tingkat Pengetahuan, Motivasi, Dukungan Keluarga Terhadap Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi Di Ruang An-Nas 1 Di RSIJ Pondok Kopi. *Malahayati Nursing Journal*, 4(3), 720–732. <https://doi.org/10.33024/mnj.v4i3.6094>
- Hasmidar, H., Dina, D., & Dewi, R. S. (2023). Asuhan Kebidanan pada Ny “M” Kehamilan dengan Hipertensi Ringan di Wilayah Kerja Puskesmas Batupanga Kecamatan Luyo. *DELIMA: Jurnal Kajian Kebidanan*, 1(2), 57–65. <https://doi.org/10.56467/delima.v1i2.139>
- Imanda, M., Darliana, D., & Ahyana, A. (2021). Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan*, 5(1), 1–10. Retrieved from <https://jim.usk.ac.id/FKep/article/view/18280>
- Kemenkes RI. (2023a). *Laporan Riset Kesehatan Dasar 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kemenkes RI. (2023b). *Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2022*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kurniawati, D., & Fajriannor, M. (2023). Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Kepatuhan Minum Obat Anti Hipertensi Pasien Di Puskesmas Bangkuang Kalimantan Tengah. *Jurnal Farmasi SYIFA*, 1(2), 85–90. <https://doi.org/10.63004/jfs.v1i2.238>
- Lestari, S., & Andriani, W. R. (2023). Health Education and Family Support dalam mengatasi Ketidakepatuhan Minum Obat pada Lansia Hipertensi. *Tirtayasa Medical Journal*, 3(1), 23–30. <https://doi.org/10.62870/tmj.v3i1.24952>
- Nabila, R. I., Herlinawati, H., Ariyanto, S., & Ronanarasafa, R. (2025). Hubungan Jenis Kelamin, Tingkat Pendidikan, dan Indeks Massa Tubuh Dengan Kejadian Hipertensi Pada Lansia di Wilayah Kerja PUSKESMAS

- Gunungsari Lombok Barat. *Bioscientist: Jurnal Ilmiah Biologi*, 13(1), 364–373. <https://doi.org/10.33394/bioscientist.v13i1.14534>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Nurhanani, R., Susanto, H. S., & Udiyono, A. (2020). Hubungan Faktor Pengetahuan dengan Tingkat Kepatuhan Minum Obat Antihipertensi (Studi pada Pasien Hipertensi Esensial di Wilayah Kerja Puskesmas Bandarharjo Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 8(1), 114–121. <https://doi.org/10.14710/jkm.v8i1.25932>
- Rexmawati, S., & Santi, A. U. P. (2021). Pengaruh Peran Keluarga terhadap Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada Anak Sekolah Dasar Usia 10 sampai 12 Tahun di Kampung Baru Pondok Cabe Udik. *Prosiding Seminar Nasional Penelitian LPPM UMJ, 2021*, 1–12. Retrieved from <https://jurnal.umj.ac.id/index.php/semnaslit/article/view/10604/5965>
- Rohana, N. (2024). *Asuhan Keperawatan Keluarga pada Pasien CVA dengan Masalah Keperawatan Ketidakmampuan Koping Keluarga di Wilayah Kerja Puskesmas Bungkal Kabupaten Ponorogo*. Ponorogo: Universitas Muhammadiyah Ponorogo.
- Siregar, R., Efendy, I., & Nasution, R. S. (2023). Faktor Yang Memengaruhi Pemanfaatan Posyandu Lansia Wilayah Kerja Puskesmas Dumai Barat. *SENTRI: Jurnal Riset Ilmiah*, 2(12), 5199–5207. <https://doi.org/10.55681/sentri.v2i12.1903>
- Wanta, M. V. M., Karepouwan, J. G., Sigar, A. E. E., Caroline, A., & Pitoy, F. F. (2024). Dukungan Keluarga dan Kepatuhan Minum Obat Hipertensi Pada Lansia Di Kecamatan Ratahan. *Journal Nursing Care Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Gorontalo*, 10(1), 12–19. <https://doi.org/https://jurnal.poltekkesgorontalo.ac.id/index.php/JNC/article/view/978>
- Wilaga, P. A., Hamidah, E., Abdillah, H., & Basri, B. (2024). Pengaruh Edukasi Kesehatan terhadap Perubahan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat di Sekolah Dasar. *Journal of Nursing Practice and Education*, 5(1), 86–92. <https://doi.org/10.34305/jnpe.v5i1.1444>
- Yusmaniar, Y., Susanto, Y., Surahman, S., & Alfian, R. (2020). Pengaruh Alarm Minum Obat (Amino) Untuk Meningkatkan Kepatuhan Minum Obat Pasien Hipertensi. *JIIS (Jurnal Ilmiah Ibnu Sina): Ilmu Farmasi Dan Kesehatan*, 5(1), 96–107. Retrieved from <http://e-jurnal.stikes-isfi.ac.id/index.php/JIIS/article/view/395>

