

## Promosi Kesehatan Bagi Lansia Dengan Gejala Stroke Dalam Latihan Terapi Cermin Untuk Meningkatkan Kekuatan Otot Wajah Dikelurahan Barusari Kota Semarang

### *Health Promotion For Elderly With Stroke Symptoms In Mirror Therapy Exercise To Increase Facial Muscle Strength In Barusari Village, Semarang City*

Ainnur Rahmanti<sup>1\*</sup>, Margiyati Margiyati<sup>2</sup>, Anisa Mutiara Hanani<sup>3</sup>, Panji Satria Wiguna<sup>4</sup>, Eriga Yessyra Syafitri<sup>5</sup>, Dana Faricha<sup>6</sup>, Auliya Rahma Putri<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup> Prodi S1 Fisioterapi, STIKES Kesdam IV/Diponegoro

Email: [ainnurrahmanti@gmail.com](mailto:ainnurrahmanti@gmail.com)<sup>1\*</sup>, [margi@stikeskesdam4dip.ac.id](mailto:margi@stikeskesdam4dip.ac.id)<sup>2</sup>, [anisamutiaraafisioterapi01@gmail.com](mailto:anisamutiaraafisioterapi01@gmail.com)<sup>3</sup>, [panjisatriaw1@gmail.com](mailto:panjisatriaw1@gmail.com)<sup>4</sup>, [erigayessyra@gmail.com](mailto:erigayessyra@gmail.com)<sup>5</sup>, [danafaricha887@gmail.com](mailto:danafaricha887@gmail.com)<sup>6</sup>, [aulyaputri192@gmail.com](mailto:aulyaputri192@gmail.com)<sup>7</sup>

\*Korespondensi penulis: [ainnurrahmanti@gmail.com](mailto:ainnurrahmanti@gmail.com)

#### **Article History:**

Received: 30 July 2023

Revised: 30 August 2023

Accepted: 30 September 2023

**Keywords:** Stroke, Exercise, Mirror Therapy

**Abstract:** According to the Law of the Republic of Indonesia number 13 of 1998 concerning elderly welfare, an elderly person is someone who has reached the age of 60 years and above. Indonesia alone ranks fourth in the world with 24 million elderly people who have not received much attention. The decline in various body functions in old age can cause elderly people to have difficulty eating due to various causes. For example, the appetite of the elderly tends to decrease because their sense of taste and smell is no longer as sharp as it used to be to inhale aromas and taste food. The elderly are also more prone to decreased saliva production, loose teeth, weakened intestinal and gastric functions, and decreased stomach acid production which makes it difficult for the body to absorb food. Weakness or paralysis of the face, also known as facial frown, will cause impairment in the ability of facial muscles. Mirror Therapy exercises can help improve facial muscle strength in patients with stroke. Regular exercise for 2 times a week can help increase the muscle strength of stroke patients.

#### **Abstrak**

Menurut Undang Undang Republik Indonesia nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Indonesia sendiri menduduki peringkat keempat di dunia dengan jumlah lansia 24 juta jiwa yang belum terlalu mendapat perhatian. Penurunan berbagai fungsi tubuh di usia senja dapat menyebabkan lansia susah makan karena berbagai penyebab. Misalnya saja, nafsu makan lansia cenderung menurun karena indera perasa dan penciumannya sudah tidak setajam dulu untuk menghirup aroma dan merasakan makanan. Lansia juga lebih rentan mengalami penurunan produksi air liur, gigi lepas, fungsi usus dan lambung yang melemah, hingga penurunan produksi asam lambung yang menyebabkan tubuh kesulitan untuk menyerap makanan. Kelemahan atau paralisis pada wajah yang disebut juga dengan wajah merot akan menyebabkan gangguan pada kemampuan otot wajah. Dengan Latihan Miror Terapi dapat membantu meningkatkan kekuatan otot wajah pasien dengan stroke. Latihan dengan teratur selama 2 kali seminggu dapat membantu meningkatkan kekuatan otot pasien stroke.

**Kata Kunci:** Stroke, Latihan, Terapi Cermin

## **PENDAHULUAN**

Lansia adalah kelompok usia 60 tahun keatas yang rentan terhadap kesehatan fisik dan mental. Penuaan atau dikenal dengan aging berarti merupakan tahap lanjut dari proses kehidupan yang ditandai dengan penurunan kemampuan tubuh untuk beradaptasi dengan stress lingkungan. Penurunan kemampuan berbagai organ, fungsi dan sistem tubuh bersifat

\* Ainnur Rahmanti, [ainnurrahmanti@gmail.com](mailto:ainnurrahmanti@gmail.com)

alamiah/fisiologis. Pada umumnya tanda proses menua mulai tampak sejak usia 45 tahun dan menimbulkan masalah di usia sekitar 60 tahun (Nugroho, 2008).

Menurut Undang Undang Republik Indonesia nomor 13 tahun 1998 tentang kesejahteraan lanjut usia, lanjut usia adalah seseorang yang telah mencapai usia 60 tahun keatas. Indonesia sendiri menduduki ranking keempat di dunia dengan jumlah lansia 24 juta jiwa yang belum terlalu mendapat perhatian. Tidak hanya menghadapi angka kelahiran yang semakin meningkat, Indonesia juga menghadapi beban ganda (double burden) dengan kenaikan jumlah penduduk lanjut usia (60 tahun ke atas) karena usia harapan hidup yang makin panjang bisa mencapai 77 tahun.(Nugroho, 2008).



Gambar 1. Peta Lokasi

Berdasarkan lansia yang masuk dalam kelompok rentan dimana jumlah penduduk lanjut usia di dunia pada tahun 2013 adalah sebesar 13,4%, perkiraan pada tahun 2050 adalah 25,3%, dan perkiraan pada tahun 2100 adalah 35,1%. Jumlah lansia di Indonesia sendiri pada tahun 2013 adalah 8,9%, untuk tahun 2050 proyeksi jumlah lansianya adalah 21,4%, dan proyeksi di tahun 2100 jumlah lansia di Indonesia adalah sebesar 41 % (Infodatin, 2014). Jumlah lansia di Jawa Tengah sendiri sebanyak 11,8%(Infodatin, 2016). Hasil dari data tersebut mengenai jumlah lansia, maka dapat disimpulkan bahwa jumlah lansia dari tahun ke tahun akan semakin meningkat baik di Indonesia maupun dunia. Menurut Kantor Kementerian Koordinator Kesejahteraan Rakyat (KESRA) melaporkan, jika tahun 1980 usia harapan hidup (UHH) 52,2 tahun dan jumlah lansia 7.998.543 orang (5,45%) maka pada tahun 2006 19 juta orang (8,90%) dan UHH juga meningkat (6,22 tahun). Pada tahun 2010 perkiraan penduduk lansia di Indonesia akan mencapai 23,9 juta atau 9,77% dan UHH sekitar 67,4 tahun. Sepuluh tahun kemudian pada tahun 2020 perkiraan penduduk lansia di Indonesia mencapai 28,8 juta atau 11,34% dengan UHH sekitar 71,1 tahun (Depsos, 2007).

Penurunan berbagai fungsi tubuh di usia senja dapat menyebabkan lansia susah makan karena berbagai penyebab. Misalnya saja, nafsu makan lansia cenderung menurun karena indera perasa dan penciumannya sudah tidak setajam dulu untuk menghirup aroma dan merasakan makanan. Lansia juga lebih rentan mengalami penurunan produksi air liur, gigi lepas, fungsi usus dan lambung yang melemah, hingga penurunan produksi asam lambung yang menyebabkan tubuh kesulitan untuk menyerap makanan.

Menurut RISKESDAS (Riset Kesehatan Dasar) pada tahun 2007 prevalensi stroke di Indonesia yaitu 6 permil.<sup>2</sup> Ditahun 2013 yaitu 7 permil.<sup>3</sup> Dan ditahun 2018 prevalensi stroke berdasarkan diagnosis\* pada penduduk umur  $\geq 15$  tahun yaitu 10,9 permil.<sup>4</sup> Hal ini menunjukkan terjadinya kenaikan angka kejadian stroke di Indonesia. Jumlah kasus stroke di Jawa Tengah juga mengalami peningkatan hal tersebut dapat dilihat dari catatan data kasus pada tahun 2009 berjumlah 45,233, pada tahun 2013 yaitu 51.302.<sup>5</sup> Dan pada tahun 2018 yaitu 3,09% dari 2.412.297 kasus penyakit tidak menular seperti jantung, asma, PPOK, psikosis dan kanker.<sup>6</sup> Kasus stroke di Jawa Tengah juga sejalan dengan kejadian stroke di wilayah Kota Semarang data dari Profil Kesehatan Kota Semarang menunjukkan pada pasien stroke hemoragic mengalami naik turun dan meningkat secara signifikan pada tahun 2018 yang berjumlah 1065 sedangkan pasien stroke non hemoragic pada tahun 2014 sampai 2018 mengalami naik turun dan meningkat signifikan di tahun 2018 dengan jumlah 4473.<sup>7</sup> Pada penerapan Studi Kasus di RSUD Sunan Kalijaga Demak angka kejadian stroke pada bulan januari-oktober tahun 2019 untuk stroke hemoragic 204 pasien dan stroke non hemoragic 203 pasien.

Kelemahan atau paralisis pada wajah yang disebut juga dengan wajah merot akan menyebabkan gangguan pada kemampuan otot wajah. Wajah merot harus segera ditangani karena dapat mengakibatkan gangguan wicara, gangguan untuk mengkespresikan wajah, gangguan untuk mengunyah dan menelan. Intervensi untuk penyembuhan yang bisa dilakukan pada pasien stroke selain medikasi atau obat-obatan yaitu dilakukan fisioterapi/latihan seperti penderita stroke yang mengalami gangguan wicara dapat ditangani dengan speech therapist yaitu dilakukan dengan latihan pernafasan (pre speech training) berupa latihan napas,menelan,menipup,latihan gerak bibir dan tenggorokan serta latihan di depan cermin untuk gerakan lidah, bibir dan mengucapkan kata-kata, untuk pasien yang mengalami gangguan otot wajah dapat dilatih dengan menggunakan mirror therapy.

Latihan mirror therapy of the face merupakan kombinasi dari mirror therapy dan senam wajah. Latihan mirror therapy yaitu latihan yang mengendalikan dan melatih bayangan atau imajinasi motorik pasien, dimana cermin akan memberikan stimulasi visual kepada otak untuk

pergerakan anggota tubuh yang mengalami kelemahan otot hal ini harus dilakukan agar otot wajah yang mengalami hemiparesis dapat mengalami peregangan.<sup>11</sup> Sedangkan senam wajah dapat meningkatkan kekuatan otot wajah karena dilakukannya gerakan aktif pada wajah dengan kontraksi yang berulang-ulang, maka secara bertahap kekuatan otot wajah akan meningkat sehingga sifat fisiologis otot wajah akan terpelihara elastisitasnya.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **Tujuan Umum**

Untuk memberi pelayanan Kesehatan pada lansia dengan gejala stroke

### **Tujuan Khusus:**

1. Melaksanakan promosi Kesehatan
2. Melaksanakan pengukuran kekuatan otot wajah
3. Melaksanakan massage wajah
4. Melaksanakan mirror exercise
5. Melaksanakan patologi stroke
6. Melaksanakan pengukuran otot wajah

### **Manfaat**

1. Bagi Warga Kelurahan Barusari  
Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran warga akan pentingnya bagi lansia yang mengalami gejala penyakit stroke
2. Bagi STIKES Kesdam IV/Diponegoro  
Kegiatan ini diharapkan sebagai sarana untuk meningkatkan motivasi pendidik dalam melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi yaitu Pengabdian kepada masyarakat, mengimplementasikan skill dan sebagai fasilitator dalam memberikan penerapan pelayanan asuhan keperawatan secara komprehensif di Kelurahan Barusari.
3. Bagi Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat  
Pelaksanaan kegiatan merupakan strategi pemberdayaan masyarakat untuk mengatasi masalah kesehatan pada kelompok khusus yang membutuhkan pengawasan yaitu kelompok lansia dengan penyakit stroke untuk mendukung aktualisasi dosen dalam mengimplementasikan Tri Dharma PerguruanTinggi.
4. Bagi Puskesmas Pandanaran  
Kegiatan ini dapat mendukung program Puskesmas Pandanaran dalam mewujudkan terapi cermin untuk meningkatkan kekuatan otot wajah khususnya lansia dengan gejala stroke.

## Permasalahan Mitra

Target dan luaran dari pengabdian masyarakat ini adalah:

1. Peningkatan kesadaran warga tentang pentingnya terapi cermin.
2. Peningkatan pengetahuan warga tentang terapi cermin untuk meningkatkan kekuatan otot wajah.
3. Peningkatan pengetahuan dan pengalaman warga tentang senam wajah untuk membantu mengoptimalkan sensorik dan motorik pada wajah
4. Peningkatan pengetahuan warga dalam pengendalian gejala stroke.

## METODE PENELITIAN

Berikut adalah metode yang dipakai dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat “Bagi lansia dengan gejala Stroke dalam Latihan Terapi Cermin Untuk meningkatkan kekuatan otot wajah.”.

### a. Rapat Koordinasi

Tim Pengabmas STIKES Kesdam IV/Diponegoro bersama Kepala Puskesmas, Pandanaran, dan Kader Kesehatan melaksanakan musyawarah untuk menentukan kesepakatan tentang pelaksanaan terapi cermin yaitu lansia dengan gejala stroke dikelurahan barusari.

### b. Wawancara

Tim Pengabmas STIKES Kesdam IV/Diponegoro bersama Kader Kesehatan kelurahan barusari melakukan pendataan melalui metode wawancara sebagian perwakilan warga dari usia lansia. Didapatkan data sebagian warga mengalami stroke.

### c. Latihan Senam Kebugaran



Gambar 2. Latihan Senam Kebugaran

Tim Pengabmas STIKES Kesdam IV/Diponegoro melaksanakan latihan senam kebugaran terlebih dahulu dengan para kader kesehatan yang ada, sampai mandiri dengan tujuan agar kader dapat menjadi instruktur dan pendamping senam untuk kebugaran di sekitar yang dilaksanakan seminggu sekali.

d. Pemeriksaan Kesehatan

Tim Pengabmas STIKES Kesdam IV/Diponegoro melaksanakan didampingi kader kesehatan melakukan serangkaian pemeriksaan kesehatan kepada warga kelurahan Bulustalan Semarang. Pemeriksaan yang dilakukan mulai dari kekuatan otot, saraf sensorik dan motorik pada wajah pasien, TD, Cek gula darah.

e. Tindak Lanjut

Setelah mendapat pemeriksaan kesehatan, diharapkan data yang didapatkan dapat dimanfaatkan oleh kader kesehatan setempat dan puskesmas pandanaran untuk di follow up guna mendukung program Latihan terapi cermin.

f. Monitoring



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan PKM

Setelah rangkaian kegiatan berakhir, kader dan tokoh masyarakat melaksanakan monitoring dan evaluasi tentang pelaksanaan berbagai program pengendalian pada lansia dengan gejala stroke melalui posyandu sebagai media pelaporan kemajuan program pada Puskesmas Pandanaran.

## **HASIL PENELITIAN**

### **Kelayakan Perguruan Tinggi**

Institusi STIKES Kesdam melalui lembaga penelitian dan pengabdian masyarakat berperan dalam mengkoordinasikan tim pengisi kegiatan yang memenuhi kualifikasi yaitu memiliki pengetahuan tentang Program Kesehatan bagi lansia dengan gejala stroke. Tim pengisi kegiatan bekerja sama dengan pihak – pihak terkait salah satunya Puskesmas Pandanaran selaku pembina posyandu dan kader setempat dalam hal koordinasi, komunikasi dan penyediaan segala sarana dan prasarana yang dibutuhkan dalam pelaksanaan kegiatan. Tim

pengabdian masyarakat terdiri dari Dosen keperawatan komunitas dan KMB beserta mahasiswa STIKES Kesdam IV/Diponegoro. Dosen yang terlibat berjumlah dua orang yang sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar yang dibutuhkan dalam kegiatan ini. Staf pengajar ini mampu beberapa mata kuliah yang terkait dalam tema/ materi terkait. Untuk mahasiswa sendiri akan berperan sebagai fasilitator dalam membantu penyelenggaraan kegiatan pelatihan. Mahasiswa yang terlibat adalah mahasiswa tingkat dua yang juga sudah memiliki pengetahuan dan ketrampilan dasar dalam pelaksanaan kegiatan.

### Pelaksanaan Kegiatan

Waktu : Tanggal 20 - 25 Maret 2023

Tempat : Kelurahan Barusari, Kecamatan Semarang Selatan

Kegiatan	Tanggal			
	Minggu 1 (4-6 Mar)	Minggu 2 (20-25 Mar)	Minggu 3 (15-17 Mei)	Minggu 4 (19-22 jun)
<b>Tahap Awal</b>				
Penyusunan Proposal	√			
Rapat Tim	√			
Wawancara	√			
<b>Tahap Pelaksanaan</b>				
Latihan Senam		√		
Pemeriksaan Kesehatan		√		
<b>Tahap Akhir</b>				
Tindak Lanjut			√	
Evaluasi				√
Seminar dan Publikasi	Menyesuaikan			

### Teknis Pelaksanaan

Teknis pelaksanaan pengabdian masyarakat adalah dengan teknik pendataan dan screening, senam lansia, revitalisasi kader, pendampingan posyandu, monitoring, dan evaluasi kegiatan dengan rincian sebagai berikut :

Minggu I :

No	Kegiatan	Tanggal
1	Pendataan dan screening kesehatan warga melalui metode angket, wawancara	3 Maret 2023
2	Persiapan kegiatan pemeriksaan stroke pada kelurahan barusari	10 Maret 2023

Minggu II :

No	Kegiatan	Tanggal
1	Latihan senam kebugaran	20 – 25 Maret 2023
2	Pemeriksaan Kesehatan	

Minggu III,IV :

No	Kegiatan	Tanggal
1	Tindak lanjut dan Evaluasi (penyerahan data status kesehatan dan pelaporan tindak lanjut ke puskesmas)	15 Mei- 22 Juni 2023
2	Pemaparan hasil pemeriksaan ke Puskesmas	

Teknis pelaksanaan pada kegiatan program senam cermin dijelaskan pada rundown acara sebagai berikut:

NO	WAKTU	KEGIATAN
1	07.00 – 07.15	Registrasi
2	07.15 – 07.20	Pembukaan
3	07.20 – 07.30	Sambutan Ketua Panitia Ketua Kader
4	07.30 – 08.00	Senam Kebugaran
5	08.00 – 10.30	Rangkaian pemeriksaan: Registrasi Wawancara Pemeriksaan sensorik dan motorik Pemeriksaan tekanan darah Pemeriksaan Gula Darah sewaktu
7	10.40 – 10.45	Doa dan Penutup Foto Bersama

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

### **Kesimpulan**

Dari hasil rapat koordinasi yang dilakukan tim pengabmas di Kelurahan Barusari dengan pihak kader kesehatan, puskesmas Pandanaran dan tokoh masyarakat sekitar, didapatkan data:

1. Berdasarkan data wawancara dengan kader kesehatan dan tokoh masyarakat didapatkan data bahwa masyarakat Kelurahan Barusari sebagian mengalami stroke
2. Kader kesehatan mengatakan bahwa posyandu lansia hanya di hadiri beberapa lansia yang aktif memeriksakan kesehatannya, sebagian lansia dan warga lain masih kurang pengetahuan dan kesadarannya akan mendeteksi kesehatan sedini mungkin untuk mencegah komplikasi penyakit berlanjut. Kader dan Toma menyatakan bahwa warga sangat membutuhkan acara seperti ini guna melakukan kegiatan preventif pencegahan stroke. Kegiatan Terapi di kelurahan Barusari sudah berjalan namun pelaksanaannya belum maksimal. Warga lebih senang melakukan aktivitas mandiri di rumah masing – masing dari pada mengikuti kegiatan senam sehat di halaman kelurahan.
3. Pelaksanaan terapi cermin yaitu dimulai dengan kegiatan senam kebugaran bersama tim pengabmas STIKES Kesda, kader kesehatan dan warga masyarakat. Senam diikuti kurang lebih 32 orang warga. Warga tampak antusias terhadap kegiatan senam yang dilakukan. Senam dilaksanakan kurang lebih 20 menit diawali dengan peregangan, senam inti dan pendinginan. Senam menggunakan irama dengan kecepatan yang cukup diikuti oleh kaum lansia.



4. Kemudian kegiatan dilanjutkan dengan pemeriksaan kesehatan, terdapat lima meja untuk pemeriksaan diawali meja pertama untuk registrasi, meja kedua untuk wawancara, meja ketiga untuk pemeriksaan sensorik dan motorik meja keempat untuk pemeriksaan tekanan darah dan meja kelima untuk pemeriksaan gula darah sewaktu.
5. Setelah kegiatan selesai data direkap oleh tim pengabdian masyarakat. Data yang ada dievaluasi dan dilaporkan ke pihak terkait, baik oleh tim kader kesehatan Kelurahan Barusari maupun pihak Puskesmas Pandanaran. Data yang diperoleh akan ditindak lanjuti oleh Puskesmas dan dilakukan rencana tindak lanjut yaitu berupa pemberian rekomendasi untuk memeriksakan kesehatan di fasilitas kesehatan terdekat yaitu Puskesmas Pandanaran.
6. Kegiatan monitoring lanjutan diserahkan kembali kepada kader kesehatan Kelurahan Barusari dan Puskesmas Pandanaran. Warga berharap adanya sosialisasi lanjutan terhadap program pemerintah mengenai terapi cermin yang sangat bermanfaat di masyarakat. Kurangnya informasi, pengetahuan dan fasilitas penunjang dapat disikapi dengan baik oleh pusat kesehatan masyarakat terdekat yaitu Puskesmas Pandanaran.

### **Saran**

Diharapkan keluarga agar lebih memberikan dukungan, baik emosional, penghargaan, instrumental, dan informasi kepada lansia untuk memenuhi program rehabilitasi penyakit stroke.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Ainnur R, Fitri W. pengaruh latihan mirror neuron system pada peningkatan kekuatan otot anggota gerak atas pasien stroke di Rst Bhakti Wira Tamtama Semarang. 2016;
- Bambang T. Senam Wajah Untuk Penyembuhan dan Kecantikan. 1st ed. Yogyakarta: Nuha Medika; 2012.
- Dinas Kesehatan Jawa Tengah. Profil Kesehatan Jawa Tengah 2018.
- Dinas Kesehatan Kota Semarang. Profil Kesehatan Kota Semarang 2018. DKK Semarang. 2018.
- Hanifah A, Farida H, Diana R. pengaruh mirror therapy of the face terhadap kemampuan otot wajah pada pasien stroke di rsud kabupaten kediri. Jurnal ilmu kesehatan. 2018;9.
- Kementerian Kesehatan BP dan P. Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar. Kementrian Kesehatan Republik Indones. 2018;
- Profil kesehatan provinsi jawa tengah tahun 2013. Profil kesehatan provinsi jawa tengah tahun 2013. Dinas Kesehat Provinsi Jawa Teng. 2013;
- Pudiasuti R. Penyakit Pemicu Stroke; Dilengkapi dengan Posyandu Lansia dan Posbindu PTM. 1st ed. Yogyakarta: Nuha Medika; 2011.

(RISKESDAS) 2013. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan RI. Jakarta: Lap Nas 2013. 2013;

Rizaldi P, Laksmi A. *Awas Stroke! Pengertian, Gejala, Tindakan, Perawatan dan Pencegahan*. 1st ed. Yogyakarta: CV. Andi Offset; 2010.

Tawoto. *Keperawatan Medikal Bedah Gangguan Sistem Persyarafan*. 2nd ed. Jakarta: CV. Sagung Seto; 2013.

Tempat IP. *Riset Kesehatan Dasar 2007 : Laporan Nasional 2007*. Dep Kesehat RI. 2008;

Wiwit S. *Stroke & Penanganannya : memahami, mencegah & mengobati*. 2nd ed. Yogyakarta: Katahati; 2017.