

**Jurnal Kesehatan Pengabdian Masyarakat Portal Ilmiah (JKPMPI)**

Volume 1 Nomor 2 (2026), Publish 25 Juni 2026

e-ISSN: 0000-0000

Journal homepage: <https://e-journal.portalilmiah.com/index.php/jkpmppi/>

Publised by Yayasan Duta Pratama

**PEMBERDAYAAN KADER KESEHATAN DALAM  
PENCEGAHAN RISIKO STROKE MELALUI PENGENDALIAN  
HIPERTENSI DAN DIABETES MELITUS BERBASIS  
INTERVENSI FISIOTERAPI SENAM *LOW IMPACT* PADA  
MASYARAKAT DI RW 06 DESA NAMBO TAHUN 2026**

**Yusuf Nasirudin<sup>1</sup>, Erna Sariana<sup>2</sup>, Berliana Putri Agustin<sup>3</sup>, Muhammad Deria  
Adiresya Renafa<sup>4</sup>, Neisya Dwi Oktaviani<sup>5</sup>, Oktavyani Putri Utami<sup>6</sup>, Salma Mirela  
Amrudin<sup>7</sup>, Daniel Kristianto<sup>8</sup>, Dewi Meisya Fazlin<sup>9</sup>, Hazizah Nasywa Febriyanti<sup>10</sup>,  
Kiersten Zefanya<sup>11</sup>, Miftah Rizqi Mubarak<sup>12</sup>, Nadya Nur Najmi<sup>13</sup>**

1-13 Jurusan Fisioterapi Poltekkes Kemenkes Jakarta III

Korespondensi : ernasariana.es@gmail.com<sup>2</sup>

**Abstract**

*Background: Hypertension and diabetes mellitus are major risk factors for stroke, with increasing prevalence in Indonesia. Low public awareness contributes to poor disease control and higher risk of complications. Objective: To evaluate the effectiveness of community empowerment through health cadres in improving knowledge and awareness of hypertension and diabetes mellitus as stroke risk factors. Methods: This community service program used a pre-test and post-test design involving 43 participants in RW 06, Desa Nambo. Screening included blood pressure, BMI, and limited blood glucose and cholesterol checks. Interventions consisted of health education, cadre training, and low-impact exercise conducted twice weekly for 25 minutes. Results: There was an improvement in participants' knowledge regarding hypertension, diabetes mellitus, and stroke prevention. Participants showed a better understanding of risk factors and healthy lifestyle practices. Conclusion: Community empowerment combined with physiotherapy-based low-impact exercise is effective in increasing knowledge and awareness in preventing stroke risk factors. Keywords: Community empowerment, Hypertension, Diabetes Mellitus, Stroke, Low-impact exercise.*

**Abstrak**

Latar Belakang: Hipertensi dan diabetes melitus merupakan faktor risiko utama stroke yang prevalensinya terus meningkat di Indonesia. Rendahnya kesadaran masyarakat menyebabkan pengendalian penyakit kurang optimal. Tujuan: Menilai efektivitas pemberdayaan kader kesehatan dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko stroke. Metode: Program ini menggunakan desain *pretest* dan *post-test* dengan 43 responden di RW 06 Desa Nambo. Screening meliputi tekanan darah, IMT, serta pemeriksaan terbatas gula darah dan kolesterol. Intervensi berupa edukasi, pelatihan kader, dan senam *low impact* dua kali seminggu selama 25 menit. Hasil: Terjadi peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, diabetes melitus, dan pencegahan stroke. Pemahaman terkait faktor risiko dan pola hidup sehat juga meningkat. Kesimpulan: Pemberdayaan kader yang dikombinasikan dengan senam *low impact* efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat.

**Kata kunci:** Pemberdayaan, Hipertensi, Diabetes Melitus, Stroke, Senam *Low Impact*.

## **PENDAHULUAN**

Stroke adalah kelainan pada sistem serebrovaskular (pembuluh darah otak), yang ditandai dengan berkurang atau terhambatnya aliran darah dan oksigen ke otak, sehingga mengakibatkan kerusakan atau kematian jaringan otak dan gangguan fungsi otak. Ketika arteri darah di otak menyempit, tersumbat, atau berdarah akibat pecahnya pembuluh darah, aliran darah ke otak bisa berkurang.

Ada dua jenis stroke: stroke iskemik dan stroke hemoragik. Stroke iskemik terjadi ketika aliran darah ke area tertentu di otak tidak mencukupi akibat penyumbatan arteri serebral. Hal ini mengurangi atau bahkan menghilangkan sama sekali oksigen yang dibutuhkan oleh sel-sel otak. Di sisi lain, stroke hemoragik terjadi ketika otak mengalami pendarahan akibat pecahnya pembuluh darah sehingga merusak otak dan mengganggu fungsi saraf (Aulyra Familah et al., 2024).

Di negara-negara maju, stroke menduduki peringkat ketiga dalam hal penyebab kematian, setelah kanker (12%) dan penyakit jantung koroner (13%). Stroke menyumbang 10% dari seluruh kematian di seluruh dunia. Data Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) menunjukkan bahwa stroke menyumbang 7,9% dari seluruh kematian di Indonesia (Mutiarasari, 2019). Berdasarkan data Riskesdas (2019), temuan menunjukkan bahwa meskipun angka kejadian stroke iskemik sekitar 80–85% dan stroke hemoragik sekitar 20%, prevalensi stroke di Indonesia meningkat sebesar 3,9%, dari 7% pada tahun 2013 menjadi 10,9% pada tahun 2018. Data menunjukkan bahwa kejadian iskemik mempunyai proporsi stroke yang lebih tinggi dibandingkan stroke hemoragik.

Adapun penatalaksanaan hipertensi dapat dilakukan dengan berbagai upaya yaitu terapi farmakologi dengan pemberian obat dimulai dengan dosis kecil dan kemudian ditingkatkan secara perlahan, dan terapi non farmakologi

salah satunya dengan melakukan aktivitas fisik yaitu senam aerobik *low impact* (Putri Hasmika et al., 2023).

Senam *low impact* merupakan suatu aktivitas fisik aerobik yang terutama bermanfaat untuk meningkatkan dan mempertahankan kesehatan dan daya tahan jantung, paru, peredaran darah, otot dan sendi. Berdasarkan penelitian Widjayanti et al. (2019) menyatakan bahwasanya pemberian intervensi senam *low impact* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada lansia penderita hipertensi. Pada saat lansia penderita hipertensi melakukan senam secara teratur akan menyebabkan permeabilitas membran meningkat pada otot yang berkontraksi yang dapat memperbaiki pengaturan tekanan darah.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dan diabetes melitus sebagai faktor risiko stroke melalui pemberdayaan kader kesehatan serta pelaksanaan senam *low impact* di RW 06 Desa Nambo tahun 2026.

## **METODE**

Pendekatan berbasis masyarakat merupakan metode yang digunakan pada pemberdayaan Fisioterapi Komunitas. Kami melakukan observasi langsung dengan pendampingan oleh tim dosen, dan kader setempat untuk melihat masalah yang banyak terjadi pada masyarakat di Desa Nambo, Kabupaten Bogor. Beberapa kegiatan yang dilakukan dalam pemberdayaan ini adalah sebagai berikut:

### **1. Identifikasi Masalah**

Tahap awal kegiatan pemberdayaan diawali dengan identifikasi masalah berdasarkan data dasar yang diperoleh dari kegiatan KKN sebelumnya pada tahun lalu di Desa Nambo. Untuk memastikan kesesuaian kondisi terkini, dilakukan kegiatan *screening* kesehatan ulang pada tanggal 14 April 2026 di wilayah RW 06 sebagai bentuk verifikasi dan pemutakhiran data.

Selanjutnya, dilakukan penilaian tingkat pengetahuan awal masyarakat melalui *pre-test* yang terdiri dari 10 pertanyaan terkait diabetes melitus, hipertensi, stroke, pola hidup sehat, serta peran aktivitas fisik dalam mengontrol kadar gula darah, serta tekanan darah. Kegiatan *pre-test* dilaksanakan di Posyandu RW 06. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa tingkat pengetahuan masyarakat masih tergolong rendah. Selain itu, dilakukan pemeriksaan kesehatan awal yang meliputi pengukuran tekanan darah, tinggi badan, berat badan, serta pemeriksaan terbatas gula darah.

## **2. Pelaksanaan**

Kegiatan ini merupakan pengabdian masyarakat yang menggunakan pendekatan berbasis komunitas dalam program Fisioterapi Komunitas. Pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan pendampingan oleh tim dosen dan kader setempat guna mengidentifikasi permasalahan kesehatan yang dominan di masyarakat RW 06 Desa Nambo, Kabupaten Bogor pada periode 14 April hingga 3 Mei 2026.



**Gambar 1: Kegiatan *Screening* Kesehatan**

Tahap awal kegiatan diawali dengan identifikasi masalah melalui survei lapangan dan wawancara langsung kepada masyarakat. Data yang diperoleh kemudian dianalisis untuk mengidentifikasi masyarakat yang memiliki faktor risiko, khususnya terkait hipertensi dan diabetes melitus. Selain itu, dilakukan

pengukuran awal yang diikuti 56 orang di RW 06 Desa Nambo berupa pemeriksaan tekanan darah, tinggi badan, berat badan untuk menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT), serta pemeriksaan gula darah dan kolesterol. Penilaian tingkat pengetahuan masyarakat dilakukan melalui *pre-test* menggunakan 10 pertanyaan yang mencakup materi hipertensi, diabetes melitus, dan kaitannya dengan stroke, dengan sistem penilaian berdasarkan jumlah jawaban benar yang dikonversi ke dalam skala 0–100.

Tahap pelaksanaan intervensi meliputi edukasi kesehatan, pemberdayaan kader, serta latihan fisik berupa senam *low impact*. Edukasi diberikan melalui metode penyuluhan, diskusi, dan tanya jawab dengan menggunakan media PowerPoint dan poster.



**Gambar 2: Kegiatan Edukasi Kesehatan**

Materi yang disampaikan meliputi pengertian, faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta upaya pencegahan hipertensi, diabetes melitus, dan stroke. Pemberdayaan kader dilakukan melalui pelatihan terkait penyampaian edukasi serta keterampilan dasar seperti pengukuran tekanan darah dan pemeriksaan gula darah sederhana.



**Gambar 3: Kegiatan Senam *low impact* Bersama**

Selain itu, kegiatan senam *low impact* dilakukan secara rutin dua kali dalam seminggu, yaitu pada hari Selasa dan Sabtu dengan durasi 25 menit setiap sesi yang terdiri dari tahapan pemanasan, inti, dan pendinginan. Kegiatan ini juga disertai dengan pengaturan waktu istirahat untuk mengurangi risiko kelelahan pada peserta.

### **3. Evaluasi**

Evaluasi dilakukan pada akhir kegiatan untuk menilai efektivitas program pemberdayaan. Penilaian dilakukan melalui *post-test* menggunakan instrumen yang sama dengan *pre-test*, yaitu 10 pertanyaan terkait diabetes melitus, pola hidup sehat, dan aktivitas fisik. Hasil *post-test* digunakan untuk melihat adanya peningkatan pengetahuan masyarakat setelah intervensi.



**Gambar 4: Kegiatan Foto Bersama dalam Kegiatan Pengabdian Masyarakat**

Setelah seluruh tahapan intervensi program dilaksanakan, dilakukan evaluasi untuk menilai efektivitas kegiatan serta mengetahui Kelebihan dan kekurangan selama proses pelaksanaan program pemberdayaan masyarakat. Selain itu, evaluasi juga dilakukan untuk menilai tingkat kepuasan masyarakat terhadap program yang telah dilaksanakan, meliputi kegiatan edukasi kesehatan, pemberdayaan kader, senam *low impact*, serta dilanjutkan kunjungan *door to door* pada masyarakat dengan diabetes melitus. Melalui kegiatan evaluasi ini, diharapkan program yang telah dilaksanakan dapat memberikan manfaat berkelanjutan bagi masyarakat serta menjadi dasar pengembangan kegiatan promotif dan preventif kesehatan di masa mendatang.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil analisis menunjukkan adanya peningkatan tingkat pengetahuan masyarakat di Desa Nambo setelah dilaksanakannya program pemberdayaan dibandingkan sebelum intervensi dilakukan. Ringkasan hasil analisis univariat tersebut dapat dilihat lebih rinci pada tabel berikut.

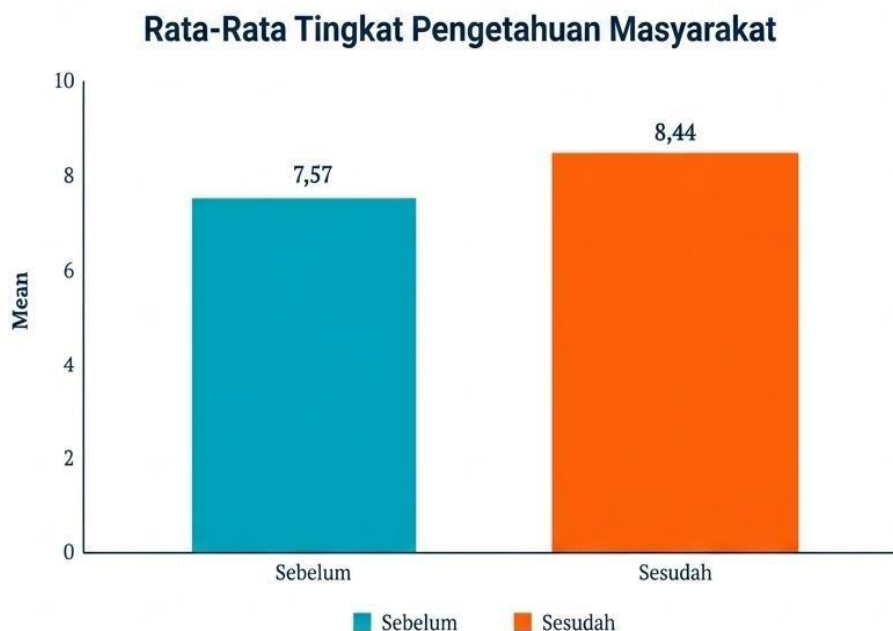
**Tabel 1. Karakteristik Responden**

| Variabel             | Frequency (n) | Percent (%) |
|----------------------|---------------|-------------|
| <b>Jenis Kelamin</b> |               |             |
| Perempuan            | 53            | 94,6        |
| Laki-laki            | 3             | 5,4         |
| <b>Usia</b>          |               |             |
| Dewasa               | 20 – 44       | 21          |
| Middle Age           | 45 – 59       | 22          |
| Elderly              | 60 – 74       | 12          |
| Old                  | 75 – 90       | 0           |
| Very Old             | >90           | 1           |
| <b>Alamat</b>        |               |             |
| RT 11                | 18            | 32,1        |
| RT 12                | 38            | 67,9        |
| <b>TOTAL</b>         | <b>56</b>     | <b>100</b>  |

Berdasarkan tabel 1. Karakteristik Responden *Pre – Test* berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Jumlah responden perempuan sebanyak 53 orang (94,6%), sedangkan responden laki-laki sebanyak 3 orang (5,4%). Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa responden usia 20–40 tahun berjumlah 11 orang (19,6%), usia 41–60 tahun berjumlah 32 orang (57,1%), usia 61–80 tahun berjumlah 12 orang (21,4%), dan usia 81–100 tahun berjumlah 1 orang (1,8%). Karakteristik responden berdasarkan alamat menunjukkan bahwa jumlah responden yang berasal dari RT 11 sebanyak 18 orang (32,1%), sedangkan responden yang berasal dari RT 12 sebanyak 38 orang (67,9%).

**Tabel 2. Hasil Pengukuran Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Sesudah**

| Variabel | Mean | Median | Std. Deviation | Min – Max |
|----------|------|--------|----------------|-----------|
| Sebelum  | 7,57 | 8,00   | 1,90           | 2 – 10    |
| Sesudah  | 8,44 | 9,00   | 1,21           | 5-10      |



**Grafik 1: Rata-Rata Tingkat Pengetahuan Masyarakat**

Berdasarkan tabel 2. Pengukuran Tingkat Pengetahuan Masyarakat Sebelum dan Sesudah, didapatkan hasil bahwa adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai diabetes melitus setelah dilakukan pemberian edukasi promotif dan preventif. Didapatkan hasil nilai mean sebelum intervensi sebesar 7,57 dan mean sesudah intervensi sebesar 8,44. Peningkatan nilai rata-rata pengetahuan menunjukkan adanya pengaruh pemberian edukasi mengenai diabetes melitus melalui penerapan gaya hidup sehat dan senam diabetes terhadap peningkatan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah pemberdayaan.

Selain itu, nilai median mengalami peningkatan dari 8,00 menjadi 9,00 yang menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat pengetahuan yang lebih baik setelah diberikan intervensi. Nilai standar deviasi juga mengalami penurunan dari 1,90 menjadi 1,21 yang menandakan bahwa data sesudah intervensi lebih homogen dan penyebaran nilai responden lebih merata dibandingkan sebelum intervensi.

Nilai minimum dan maksimum juga menunjukkan adanya perubahan. Pada sebelum intervensi didapatkan nilai minimum dan maksimum sebesar 2–10, sedangkan sesudah intervensi menjadi 5–10. Hal ini menunjukkan bahwa setelah diberikan edukasi, tidak terdapat lagi responden dengan nilai pengetahuan yang sangat rendah.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa pemberian promotif preventif diabetes melitus melalui edukasi gaya hidup sehat dan senam diabetes efektif dalam meningkatkan tingkat pengetahuan masyarakat mengenai diabetes melitus.

**Tabel 3. Hasil Pengukuran Tekanan Darah Masyarakat Sebelum dan Sesudah**

| <i>Variable</i>   | <b>Mean</b> | <b>Median</b> | <b>Std. Deviation</b> | <b>Min – Max</b> |
|-------------------|-------------|---------------|-----------------------|------------------|
| Sistolik Sebelum  | 138,23      | 135,50        | 27,38                 | 92 – 210         |
| Diastolik Sebelum | 89,61       | 89,50         | 14,81                 | 62 – 131         |
| Sistolik Sesudah  | 133,19      | 130,00        | 22,93                 | 92-215           |
| Diastolik Sesudah | 85,04       | 85,00         | 10,66                 | 58-115           |

| <i>Variable</i><br><b>Tekanan Darah</b> |                     | <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|-----------------------------------------|---------------------|-----------------|------------------|
|                                         |                     | <b>n (%)</b>    | <b>n (%)</b>     |
| Normal                                  | (<120/80)           | 10 (17,9)       | 11 (18,0)        |
| Pre-hipertensi                          | (120–139 / 80–89)   | 13 (23,2)       | 23 (37,7)        |
| Hipertensi Derajat 1                    | (140–159 / 90–99)   | 18 (32,1)       | 16 (26,2)        |
| Hipertensi Derajat 2                    | (160–179 / 100–109) | 9 (16,1)        | 8 (13,1)         |
| Hipertensi Derajat 3                    | (≥180 / ≥110)       | 10 (18,2)       | 3 (4,9)          |
| <b>Total</b>                            |                     | <b>56 (100)</b> | <b>61 (100)</b>  |

Berdasarkan tabel 3, menunjukkan adanya perubahan nilai kadar gula darah pada responden. Didapatkan hasil nilai mean gula darah *pre-test* sebesar 144,05 mg/dL dengan median 117,00 mg/dL, sedangkan nilai mean gula darah *post-test* sebesar 157,88 mg/dL dengan median 130,00 mg/dL. Nilai standar deviasi pada *pre-test* sebesar 139,512 dengan rentang nilai 0–536 mg/dL, sedangkan pada *post-test* sebesar 90,64 dengan rentang nilai 40–460 mg/dL.

Berdasarkan kategorisasi tekanan darah, mayoritas responden berada pada kategori Hipertensi Derajat 1 (140–159/90–99 mmHg), yaitu sebanyak 18 responden (32,1%) pada *pre-test* dan 16 responden (26,2%) pada *post-test*. Responden dengan tekanan darah normal (<120/80 mmHg) mengalami sedikit peningkatan dari 10 responden (17,9%) pada *pre-test* menjadi 11 responden (18,0%) pada *post-test*. Kategori pre-hipertensi (120–139/80–89 mmHg) meningkat dari 13 responden (23,2%) menjadi 23 responden (37,7%). Sementara itu, jumlah responden pada kategori Hipertensi Derajat 2 (160–179/100–109

mmHg) menurun dari 9 responden (16,1%) menjadi 8 responden (13,1%), dan kategori Hipertensi Derajat 3 ( $\geq 180/\geq 110$  mmHg) juga mengalami penurunan dari 10 responden (18,2%) menjadi 3 responden (4,9%). Hasil tersebut menunjukkan adanya perbaikan distribusi kategori tekanan darah masyarakat setelah dilakukan kegiatan pemberdayaan dan edukasi kesehatan, yang ditandai dengan meningkatnya proporsi responden pada kategori tekanan darah normal dan pre-hipertensi serta menurunnya proporsi responden pada kategori hipertensi derajat yang lebih tinggi.

**Tabel 4. Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah Masyarakat Sebelum dan Sesudah**

| <i>Variable</i>    | <b>Mean</b> | <b>Median</b> | <b>Std. Deviation</b> | <b>Min - Max</b> |
|--------------------|-------------|---------------|-----------------------|------------------|
| Gula Darah Sebelum | 144,05      | 117,00        | 139,512               | 0-536            |
| Gula Darah Sesudah | 157,88      | 130,00        | 90,64                 | 40-460           |

| <i>Variable</i><br><b>Kadar Gula Darah</b> |                     | <i>Pre-Test</i> | <i>Post-Test</i> |
|--------------------------------------------|---------------------|-----------------|------------------|
|                                            |                     | <b>n (%)</b>    | <b>n (%)</b>     |
| Normal                                     | (<200 mg/dL)        | 30 (53,6)       | 29 (47,5)        |
| Diabetes Mellitus                          | ( $\geq 200$ mg/dL) | 12 (21,4)       | 7 (11,5)         |
| Tidak ada riwayat                          |                     | 14 (25,0)       | 25 (41,0)        |
| <b>Total</b>                               |                     | <b>56 (100)</b> | <b>61 (100)</b>  |

Berdasarkan tabel 4. Hasil Pengukuran Kadar Gula Darah Masyarakat Sebelum dan Sesudah, menunjukkan adanya perubahan nilai kadar gula darah pada responden. Didapatkan hasil nilai mean gula darah *pre-test* sebesar 144,05 mg/dL dengan median 117,00 mg/dL, sedangkan nilai mean gula darah *post-test* sebesar 157,88 mg/dL dengan median 130,00 mg/dL. Nilai standar deviasi pada *pre-test* sebesar 139,512 dengan rentang nilai 0–536 mg/dL, sedangkan pada *post-test* sebesar 90,64 dengan rentang nilai 40–460 mg/dL.

Berdasarkan kategorisasi kadar gula darah, mayoritas responden berada pada kategori normal (<200 mg/dL), yaitu sebanyak 30 responden (53,6%) pada *pre-test* dan 29 responden (47,5%) pada *post-test*. Responden yang termasuk

kategori diabetes melitus ( $\geq 200$  mg/dL) mengalami penurunan dari 12 responden (21,4%) pada *pre-test* menjadi 7 responden (11,5%) pada *post-test*. Selain itu, terdapat data yang tidak ada riwayat sebanyak 14 responden (25,0%) pada *pre-test* dan 25 responden (41,0%) pada *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan kadar gula darah masyarakat setelah dilakukan kegiatan pemberdayaan dan edukasi kesehatan.

**Tabel 5. Hasil Pengukuran Risiko Stroke Masyarakat Sebelum dan Sesudah**

| <i>Risiko Stroke</i> | Frekuensi (n)   |                 |
|----------------------|-----------------|-----------------|
|                      | Pre-Test (%)    | Post-Test (%)   |
| Rendah               | 11 (19,6)       | 14 (23,0)       |
| Waspada              | 28 (50,0)       | 37 (60,7)       |
| Tinggi               | 17 (30,4)       | 10 (16,4)       |
| <b>Total</b>         | <b>56 (100)</b> | <b>61 (100)</b> |

Berdasarkan tabel 5, menunjukkan adanya perubahan tingkat risiko stroke pada responden. Pada kategori risiko rendah, jumlah responden mengalami peningkatan dari 11 responden (19,6%) pada *pre-test* menjadi 14 responden (23,0%) pada *post-test*.

Pada kategori waspada, jumlah responden meningkat dari 28 responden (50,0%) pada *pre-test* menjadi 37 responden (60,7%) pada *post-test*. Sementara itu, pada kategori risiko tinggi terjadi penurunan jumlah responden dari 17 responden (30,4%) pada *pre-test* menjadi 10 responden (16,4%) pada *post-test*. Hasil tersebut menunjukkan adanya perubahan tingkat risiko stroke masyarakat ke arah yang lebih baik setelah dilakukan kegiatan pemberdayaan dan edukasi kesehatan terkait pengendalian faktor risiko stroke.

## **Pembahasan**

Kegiatan kami merupakan Fisioterapi Komunitas berupa pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di RW 06 Desa Nambo, Kabupaten Bogor pada periode 14 April hingga 3 Mei 2026, dengan jumlah responden yang terlibat

sebanyak 56–61 orang. Pada kegiatan ini, kami menyampaikan edukasi kepada masyarakat mengenai hipertensi dan diabetes melitus sebagai faktor risiko stroke melalui pendekatan promotif dan preventif berbasis komunitas. Intervensi yang diberikan meliputi edukasi kesehatan, pemberdayaan kader kesehatan, pemeriksaan kesehatan, serta pelaksanaan senam *low impact* untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan pengendalian faktor risiko stroke pada masyarakat di RW 06 Desa Nambo.

Pada kegiatan ini dilakukan beberapa rangkaian kegiatan berupa *pre-test*, *screening* kesehatan, edukasi kesehatan, pelatihan kader, pelaksanaan senam *low impact* secara rutin, kunjungan *door to door* pada masyarakat dengan diabetes melitus, serta *post-test* sebagai evaluasi akhir kegiatan. *Screening* kesehatan meliputi pemeriksaan tekanan darah, Indeks Massa Tubuh (IMT), serta pemeriksaan terbatas gula darah dan kolesterol. Selama pelaksanaan kegiatan, masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi dan aktif mengikuti seluruh rangkaian kegiatan dari awal hingga akhir.

Berdasarkan hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilakukan, didapatkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai hipertensi, diabetes melitus, serta pencegahan stroke melalui penerapan pola hidup sehat dan aktivitas fisik. Masyarakat menjadi lebih memahami faktor risiko, tanda dan gejala, komplikasi, serta pentingnya menjaga tekanan darah dan kadar gula darah agar tetap terkontrol untuk mencegah terjadinya stroke. Selain itu, terjadi perubahan hasil pemeriksaan kesehatan masyarakat setelah Pelaksanaan program. Pada hasil pengukuran tekanan darah, kategori hipertensi derajat 3 mengalami penurunan dari 10 responden (18,2%) menjadi 3 responden (4,9%), sedangkan kategori risiko stroke tinggi juga mengalami penurunan dari 17 responden (30,4%) menjadi 10 responden (16,4%). Pada pemeriksaan kadar gula darah, jumlah responden dengan kategori diabetes melitus ( $\geq 200$  mg/dL) mengalami penurunan dari 12 responden (21,4%) menjadi 7 responden (11,5%).

Kegiatan pemberdayaan Masyarakat ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Putri Hasmika et al. (2023) yang menyatakan bahwa senam aerobik *low impact* berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa aktivitas fisik berupa senam *low impact* mampu memberikan efek relaksasi pada pembuluh darah sehingga membantu menurunkan tekanan darah sistolik dan diastolik.

Selain itu, hasil kegiatan ini juga didukung oleh penelitian Anggraeni et al. (2024) yang menyatakan bahwa edukasi kesehatan dan senam aerobik *low impact* efektif dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat serta membantu menurunkan tekanan darah pada lansia hipertensi. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa pemberian edukasi melalui metode ceramah, diskusi, dan demonstrasi senam dapat meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai hipertensi dan pentingnya aktivitas fisik sebagai upaya preventif penyakit tidak menular.

Senam *low impact* yang dilakukan secara rutin mampu membantu meningkatkan sirkulasi darah, menjaga kebugaran tubuh, meningkatkan sensitivitas insulin, serta membantu mengontrol tekanan darah dan kadar gula darah masyarakat. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur juga dapat membantu menurunkan risiko terjadinya komplikasi kardiovaskular termasuk stroke. Hal ini didukung oleh penelitian Putri Hasmika et al. (2023) yang menyatakan bahwa senam aerobik *low impact* efektif dalam membantu pengendalian tekanan darah pada penderita hipertensi sebagai terapi non farmakologis.

Maka berdasarkan hasil kegiatan Fisioterapi Komunitas berupa pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di RW 06 Desa Nambo, Kabupaten Bogor pada periode 14 April hingga 3 Mei 2026, dapat disimpulkan bahwa pemberian edukasi kesehatan, pemberdayaan kader, dan intervensi fisioterapi berupa senam *low impact* mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai hipertensi dan diabetes melitus sebagai faktor

risiko stroke. Selain itu, kegiatan ini juga menunjukkan adanya perubahan kondisi kesehatan masyarakat ke arah yang lebih baik, ditandai dengan penurunan jumlah masyarakat dengan hipertensi derajat tinggi, penurunan kategori risiko stroke tinggi, serta penurunan jumlah masyarakat dengan kadar gula darah kategori diabetes melitus.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat melalui pemberdayaan kader kesehatan dalam pencegahan risiko stroke melalui pengendalian hipertensi dan diabetes melitus berbasis intervensi fisioterapi senam *low impact* di RW 06 Desa Nambo tahun 2026 menunjukkan hasil yang cukup efektif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai faktor risiko stroke. Pemberian edukasi kesehatan yang dipadukan dengan pelaksanaan senam *low impact* secara rutin mampu meningkatkan pemahaman masyarakat terkait pentingnya pengendalian tekanan darah, kadar gula darah, penerapan pola hidup sehat, serta pentingnya aktivitas fisik dalam mencegah terjadinya komplikasi penyakit tidak menular. Selain itu, hasil evaluasi juga menunjukkan adanya perubahan kondisi kesehatan masyarakat ke arah yang lebih baik, yang terlihat dari penurunan kategori risiko stroke pada sebagian responden. Keberhasilan program ini juga didukung oleh keterlibatan aktif kader kesehatan sebagai penggerak edukasi dan pendamping masyarakat dalam menjaga kesehatan secara mandiri.

Berdasarkan hasil kegiatan tersebut, disarankan agar program pemberdayaan kader kesehatan dan pelaksanaan senam *low impact* dapat terus dilaksanakan secara berkelanjutan dengan dukungan dari tenaga kesehatan, puskesmas, serta pemerintah desa setempat agar manfaat program dapat dirasakan dalam jangka panjang. Kader kesehatan yang telah dilatih diharapkan mampu melanjutkan perannya sebagai agen edukasi kesehatan di lingkungan masyarakat, khususnya dalam memberikan pemahaman terkait pencegahan hipertensi, diabetes melitus, dan stroke. Selain itu, diperlukan pemantauan

kesehatan secara berkala melalui kegiatan skrining tekanan darah dan kadar gula darah, serta pengembangan program serupa dengan durasi pelaksanaan yang lebih panjang, jumlah responden yang lebih konsisten, dan sistem pencatatan data yang lebih terstruktur agar efektivitas intervensi dapat dievaluasi secara lebih mendalam dan menjadi acuan dalam pengembangan program kesehatan masyarakat berbasis komunitas di wilayah lainnya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anggraeni, R., Susanti, I. H., & Susanti, I. (2024). Edukasi Senam Aerobik Low Impact Untuk Menurunkan Tekanan Darah Pada Lansia Penderita Hipertensi. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 6(5), 2393–2404. <https://doi.org/https://doi.org/10.37287/jppp.v6i5.4205>
- Aulyra Familah, Arina Fathiyah Arifin, Achmad Harun Muchsin, Mochammad Erwin Rachman, & Dahliah. (2024). Karakteristik Penderita Stroke Iskemik dan Stroke Hemoragik. *Fakumi Medical Journal: Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(6), 457–464. <https://doi.org/10.33096/fmj.v4i6.468>
- Indonesia, K. K. R. (2019). *Laporan Nasional Riskesdas 2018*. <https://layanandata.kemkes.go.id/katalog-data/riskesdas/ketersediaan-data/riskesdas-2018>
- Mutiarasari, D. (2019). Ischemic Stroke: Symptoms, Risk Factors, and Prevention. *Jurnal Ilmiah Kedokteran*, 6(1), 60–73. <https://scispace.com/pdf/ischemic-stroke-symptoms-risk-factors-and-prevention-2p7ng32k0f.pdf>
- Putri Hasmika, E., Fadli, & Hertiana. (2023). Senam Aerobic Low Impact dalam Menurunkan Tekanan Darah pada Penderita Hipertensi. *Mega Buana Journal of Nursing*, 2(2), 67–73. <https://doi.org/10.59183/ybpavd24>
- 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. <https://doi.org/10.30651/jkm.v4i2.3167>