

Merajut Sehat Lewat Warisan Leluhur: Penerapan Pijat Tradisional Sebagai Terapi Pendukung Rehabilitasi Post Stroke

Knitting Health Through Ancestral Heritage: "Application of traditional massage as a supporting therapy for post-stroke rehabilitation"

Nur Abidah Azizah^{1*}, Nesa Agustina¹, Maulidya Sabrina¹, Iswatulilmiah¹, Yaswina Regina Zaskia S¹

¹Program Studi Keperawatan, Universitas Sari Mulia, Banjarmasin

Korespondensi : azizahabidah8@gmail.com

Info Artikel

Diterima:

9 Desember 2025

Disetujui:

15 Januari 2026

ABSTRAK

Stroke merupakan salah satu penyebab kematian dan kecacatan tertinggi di Indonesia, terutama karena rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai tanda awal dan tindakan penanganannya. Di wilayah Kelayan A, masih banyak warga yang menganggap stroke sebagai penyakit mendadak yang sulit dicegah, sehingga sering terlambat mendapatkan pertolongan medis. Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang gejala awal stroke, pentingnya pemeriksaan medis segera, serta mengenalkan pijat tradisional sebagai terapi pendukung rehabilitasi pasca stroke setelah pasien mendapatkan penanganan medis. Metode pelaksanaan meliputi penyuluhan kesehatan, demonstrasi FAST (Face, Arm, Speech, Time), edukasi gaya hidup sehat, penjelasan tentang kolaborasi penanganan medis dan non-medis, serta penggunaan media seperti leaflet, spanduk, dan presentasi. Kegiatan melibatkan 10 peserta masyarakat Kelayan A dan dievaluasi menggunakan pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pengetahuan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terkait gejala stroke, langkah pertolongan awal, serta peran terapi pijat tradisional dalam mendukung pemulihan ringan. Program ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan kesiapsiagaan masyarakat terhadap stroke dan berpotensi menjadi model edukasi berbasis budaya lokal yang berkelanjutan.

Kata Kunci: stroke, rehabilitasi pascastroke, edukasi kesehatan, masyarakat, pijat tradisional.

ABSTRACT

Stroke is one of the leading causes of death and disability in Indonesia, largely due to limited public understanding of early symptoms and appropriate management. In Kelayan A, many residents still perceive stroke as a sudden and unavoidable condition, resulting in delays in seeking medical care. This community service program aimed to improve public awareness of early signs of stroke, the importance of immediate medical evaluation, and the introduction of traditional massage as a supportive therapy for post-stroke rehabilitation following medical treatment. The methods included health education sessions; demonstrations of the FAST (Face, Arm, Speech, Time) stroke recognition method; healthy lifestyle counseling; explanations of the integration of medical and non-medical approaches; and the use of educational media, such as leaflets, banners, and presentations. The activity involved 10 community participants and was evaluated using pre-test and post-test assessments. The results showed an improvement in participants' understanding of stroke symptoms, early emergency responses, and the role of traditional massage in supporting mild rehabilitation. This program demonstrated positive outcomes in enhancing community preparedness for stroke and may serve as a sustainable, culturally based health education model.

Keywords: stroke, post-stroke rehabilitation, health education, community, traditional massage.



This is an open access article under the [CC BY-NC](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/) 4.0 license.

1. Pendahuluan

Stroke masih menjadi penyebab kematian dan kecacatan yang tinggi di Indonesia. Di wilayah Kelayan A banyak warga yang belum memahami penyebab, gejala awal, dan tindakan penanganan stroke sehingga sering terlambat mendapatkan perawatan medis. Di sisi lain, masyarakat masih sering memakai cara non-medis turun-temurun (mis. pijat tradisional) sebagai pilihan pengobatan. Padahal, penanganan medis dan non-medis seharusnya saling melengkapi: penanganan medis untuk stabilisasi dan pencegahan kerusakan lebih lanjut, sedangkan terapi non-medis (seperti pijat yang aman) dapat menjadi dukungan rehabilitasi untuk mempercepat pemulihan fungsi. Oleh karena itu diperlukan edukasi yang interaktif, relevan secara budaya lokal, dan praktis agar masyarakat dapat mengenali tanda awal (mis. FAST), mengambil tindakan yang tepat, serta memahami peran rehabilitasi pasca stroke (Thalib, 2021).

Tujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai penanganan stroke secara medis dan non-medis yang saling melengkapi, sehingga mampu melakukan tindakan tepat saat muncul tanda-tanda stroke dan memahami pentingnya rehabilitasi pasca stroke untuk mempercepat pemulihan.

2. Metode Kegiatan

Kegiatan pengabdian ini menggunakan desain edukasi kesehatan dan demonstrasi, dengan pendekatan sosialisasi langsung kepada masyarakat Kelayan A. Desain kegiatan meliputi penyuluhan, demonstrasi FAST, edukasi gaya hidup sehat, serta penjelasan mengenai kolaborasi penanganan medis dan non-medis (Syafni, 2020).

Tahap Persiapan

- Melakukan analisis situasi dan identifikasi masalah di wilayah Kelayan A.
- Koordinasi dengan mitra (RT dan masyarakat setempat).
- Menyusun materi edukasi, leaflet, spanduk, dan media presentasi.
- Menetapkan jadwal dan lokasi pelaksanaan kegiatan serta membagi tugas kepada tim.

Tahap Pelaksanaan

- Penyampaian Informasi Kesehatan

Penyuluhan mengenai pengertian stroke, penyebab, gejala, dan cara pencegahan. Edukasi mengenai pentingnya pemeriksaan medis cepat dan tepat.

- Demonstrasi Penanganan Awal (FAST)

Face (wajah), Arm (lengan), Speech (bicara), Time (waktu).

- Edukasi Gaya Hidup Sehat

Pola makan seimbang, olahraga, kontrol tekanan darah, dan pencegahan faktor risiko.

- Pengenalan Penanganan Medis dan Non-Medis

Penjelasan pentingnya penanganan medis, diikuti pengenalan pijat tradisional sebagai rehabilitasi pendukung pasca stroke ringan.

- Interaksi dan Diskusi

Peserta diberikan kesempatan bertanya dan mengulang materi bersama fasilitator.

Alat dan Bahan yang Digunakan

Media Edukasi powerPoint / PPT sebagai bahan presentasi. Leaflet edukasi tentang pencegahan stroke, FAST, dan rehabilitasi pasca stroke. Spanduk sebagai media informasi kegiatan. Laptop, LCD proyektor, dan mikrofon untuk penyampaian materi.

Bahan Informasi Materi edukasi mengenai stroke, faktor risiko, FAST, gaya hidup sehat, penanganan medis, dan pijat tradisional sebagai terapi rehabilitasi pendukung.

3. Hasil Dan Pembahasan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dengan tema “*Merajut Sehat Lewat Warisan Leluhur: Penerapan Pijat Tradisional sebagai Terapi Pendukung Rehabilitasi Post Stroke*” telah dilaksanakan pada masyarakat Kelayan A, Gg. PGA Dalam, Kelurahan Kelayan Dalam, Banjarmasin Selatan. Pelaksanaan kegiatan berjalan lancar dan mendapatkan antusias yang cukup baik dari warga. Jumlah peserta yang hadir sebanyak 10 orang, sesuai dengan sasaran program. Analisis pelaksanaan kegiatan menunjukkan bahwa masyarakat mitra masih memiliki keterbatasan pemahaman terkait tanda awal stroke,

langkah pertolongan pertama, serta metode rehabilitasi ringan yang aman dilakukan setelah pasien mendapat penanganan medis. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan PKM difokuskan pada edukasi komprehensif mengenai stroke dan demonstrasi pemahaman tanda FAST (Face, Arm, Speech, Time), pencegahan stroke, (Kesehatan et al., n.d.)

Pelaksanaan edukasi dilakukan secara tatap muka selama kurang lebih 1 jam, bertempat di salah satu rumah warga daerah Kelayan A yang digunakan sebagai lokasi kegiatan. Kegiatan dimulai dengan sambutan, doa, dan pembukaan oleh MC, kemudian dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh pemateri.

Materi yang diberikan meliputi Pengertian stroke dan bahaya kerusakan otak akibat keterlambatan penanganan. Jenis-jenis stroke: iskemik dan hemoragik. Faktor risiko stroke seperti hipertensi, merokok, diabetes, obesitas, dan gaya hidup tidak sehat. Tanda dan gejala stroke menggunakan metode FAST (Face, Arm, Speech, Time). Penjelasan tindakan awal yang harus dilakukan sambil menunggu bantuan medis datang. Penyampaian materi dilakukan secara interaktif dengan bahasa sederhana sehingga mudah dipahami oleh warga.

Edukasi Rehabilitasi Pasca Stroke, Pada sesi ini peserta mendapatkan pemahaman mengenai Arti penting rehabilitasi setelah pasien mendapatkan penanganan medis. Masalah umum pasca stroke seperti kelemahan otot, sulit berbicara, dan keterbatasan gerak. Pengenalan pijat tradisional sebagai terapi pendukung yang aman untuk membantu pemulihan fungsi tubuh, melancarkan peredaran darah, dan mengurangi kekakuan otot. Penjelasan bahwa terapi pijat hanya boleh dilakukan setelah pasien menjalani pemeriksaan dan mendapat persetujuan medis. Peserta terlihat antusias karena pijat tradisional merupakan metode yang familiar dengan budaya setempat.

Penyampaian Gaya Hidup Sehat Tim memberikan edukasi tambahan mengenai Pola makan rendah garam dan lemak. Pentingnya olahraga ringan yang aman dilakukan setiap hari. Pengawasan tekanan darah dan gula darah secara

rutin. Bahaya merokok dan konsumsi alkohol. Materi ini bertujuan membantu masyarakat melakukan pencegahan stroke sejak dini.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman masyarakat terkait Cara mengenali tanda FAST. Bahaya menunda penanganan stroke. Pentingnya pergi ke fasilitas kesehatan sesegera mungkin. Pengetahuan mengenai rehabilitasi post-stroke menggunakan pijat tradisional. Peserta mengaku bahwa edukasi ini sangat bermanfaat karena selama ini mereka

hanya mengenal pijat sebagai pengobatan awal, tanpa memahami pentingnya penanganan medis terlebih dahulu.

4. Simpulan

Melalui kegiatan edukasi kesehatan ini, masyarakat memperoleh peningkatan pengetahuan mengenai pencegahan stroke, pengenalan tanda FAST, langkah-langkah penanganan awal, serta pemahaman terkait peran pijat tradisional sebagai terapi pendukung dalam proses rehabilitasi pasca stroke.

Referensi

Kesehatan, J. I., Husada, S., & Syafni, A. N. (n.d.).

Alma Nazelia Syafni, Post Stroke Patient Medical Rehabilitation Literatur Review Rehabilitasi Medik Pasien Pasca Stroke Post Stroke Patient Medical Rehabilitation. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i2.428>

Syafni, A. N. (2020). Rehabilitasi Medik Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 873–877. <https://e-journal.sandihusada.org/index.php/jiksh/article/view/428>

Thalib, A. H. S. dan D. H. (2021). EFEKTIFITAS MIRROR THERAPY TERHADAP PENINGKATAN KEKUATAN OTOT PADA PASIEN POST STROKE : LITERATURE REVIEW. *Jurnal IMJ: Indonesia Midwifery Journal*, 5(1), 11–15. <http://journal.stikesmakassar.ac.id/index.php/IMJ/article/view/178>