

Optimalisasi Pencegahan Primer Stroke dengan Pola Hidup Sehat pada Kelompok Risiko Tinggi di UPT Puskesmas Banjar Serasan Pontianak

Dewin Safitri¹, Defa Arisandi², Nurpratiwi³

^{1,2,3} STIKes YARSI Pontianak, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Dewin Safitri

E-mail: safitridewin09@gmail.com

Abstrak

Program pencegahan penyakit stroke sudah banyak digalakkan namun masih terdapat masyarakat yang tidak menerapkannya termasuk pola hidup sehat sehingga kejadian stroke masih tinggi terutama pada penderita hipertensi dan diabetes melitus. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat kelompok resiko tinggi tentang pencegahan primer stroke dengan pola hidup sehat di UPT Puskesmas Banjar Serasan. Metode yang digunakan adalah metode ceramah untuk pemaparan materi dan diskusi. Hasil yang didapatkan partisipan yang terdiri dari penderita hipertensi dan diabetes melitus menjadi lebih mengetahui pencegahan primer stroke dengan pola hidup sehat diantaranya tidak merokok dan mengonsumsi alcohol, menjaga indeks massa tubuh dalam rentang normal, melakukan aktivitas fisik, diet dan mengelola stres. Partisipan juga diajarkan cara mengelola stres dengan intervensi musik. Responden mengatakan akan menerapkan intervensi tersebut dirumah apabila mengalami stres.

Kata kunci – kelompok risiko tinggi, pencegahan primer, pola hidup sehat, stroke

Abstract

Stroke prevention programs have been widely promoted but there are still people who do not implement them including a healthy lifestyle so that the incidence of stroke is still high, especially in people with hypertension and diabetes mellitus. This community service aims to increase the understanding of high-risk groups about primary prevention of stroke with a healthy lifestyle at UPT Puskesmas Banjar Serasan. The method used is the lecture method for material exposure and discussion. The results obtained by participants consisting of people with hypertension and diabetes mellitus became more aware of the primary prevention of stroke with a healthy lifestyle including not smoking and consuming alcohol, maintaining body mass index in the normal range, doing physical activity, diet and managing stress. Participants were also taught how to manage stress with music intervention. Respondents said they would apply the intervention at home when experiencing stress.

Keywords - high risk group, primary prevention, healthy lifestyle, stroke

PENDAHULUAN

Stroke merupakan penyebab kematian nomor dua dan penyebab kecacatan nomor tiga di seluruh dunia dimana beban penyakit ini meningkat dengan cepat di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah (Owolabi et al., 2022). Pada tahun 2019, stroke merupakan penyebab kematian kedua (6,6 juta orang) dan kecacatan (143 juta orang hidup dengan kecacatan) di seluruh dunia. Selama tiga dekade terakhir, kejadian stroke global meningkat sebesar 70%, angka kematian meningkat sebesar 43% dan kecacatan akibat stroke meningkat sebesar 32% dengan peningkatan beban stroke yang lebih besar di negara-negara berpendapatan rendah dan menengah. Peningkatan ini berkaitan dengan faktor risiko stroke diantaranya tekanan darah sistolik yang tinggi, indeks massa tubuh yang tinggi, konsentrasi glukosa plasma yang tinggi dan merokok (Feigin et al., 2021).

Stroke merupakan salah satu penyakit otak berupa gangguan fungsi saraf lokal dan atau global, bersifat progresif, muncul secara tiba-tiba dan cepat, dimana gangguan fungsi saraf pada stroke disebabkan oleh gangguan sirkulasi darah otak non traumatik (Harshfield et al., 2021). Ada tiga jenis utama stroke yaitu stroke iskemik, intraserebral dan perdarahan subarachnoid (Wajngarten & Sampaio Silva, 2019). Sejumlah faktor risiko dikaitkan dengan kejadian stroke yang dapat dikelompokkan menjadi faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi (Cui & Naikoo, 2019). Faktor risiko yang dapat dimodifikasi diantaranya tekanan darah tinggi, diabetes, kadar kolesterol, indeks massa tubuh, merokok, diit dan aktivitas fisik (Utama & Nainggolan, 2022).

Tekanan darah tinggi disebut sebagai faktor risiko utama terjadinya penyakit stroke. Tekanan darah tinggi atau hipertensi dilaporkan dapat memicu terjadinya stroke enam kali lebih tinggi dibandingkan dengan pasien yang tidak mempunyai riwayat hipertensi (Falah, 2019). Berbagai hasil penelitian juga menunjukkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat diantaranya merokok, minum alkohol, depresi, pola makan tidak sehat, obesitas dan aktivitas fisik ringan meningkatkan risiko stroke dan mencetuskan penyakit kardiovaskuler lainnya terutama pada kelompok risiko tinggi (Liu et al., 2023).

Stroke dapat dicegah melalui pengelolaan faktor risiko yang efektif (Bam et al., 2022). Stroke juga dapat dicegah dengan berbagai tindakan mulai dari modifikasi gaya hidup, kontrol tekanan darah, terapi antiplatelet atau antikoagulan yang sesuai hingga penurunan lipid (Azarpazhooh et al., 2021). Meskipun program pencegahan penyakit stroke sudah banyak digalakkan namun masih banyak masyarakat yang tidak menerapkannya termasuk pola hidup sehat sehingga kejadian stroke masih tinggi terutama pada penderita hipertensi dan diabetes melitus. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman masyarakat kelompok resiko tinggi tentang pencegahan primer stroke dengan pola hidup sehat di UPT Puskesmas Banjar Serasan.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat diawali dengan survey untuk mengidentifikasi permasalahan dan kebutuhan yang ada di masyarakat di wilayah kerja UPT Puskesmas Banjar Serasan Pontianak Timur, khususnya penderita hipertensi dan diabetes melitus sebagai kelompok risiko tinggi stroke. Hasil survey didapatkan bahwa pencegahan primer stroke pada kelompok risiko tinggi tergolong masih rendah. Oleh karena itu, tim melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dengan judul optimalisasi pencegahan primer stroke dengan pola hidup sehat pada kelompok risiko tinggi di UPT Puskesmas Banjar Serasan Pontianak Timur.

Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan pada hari Rabu tanggal 09 Januari 2025 di Posyandu Lansia Mawar RW 05 yang merupakan wilayah kerja Puskesmas Banjar Serasan. Kegiatan optimalisasi pencegahan primer stroke dengan pola hidup sehat dilakukan dengan metode ceramah dengan media PPT dan penerapan intervensi musik sebagai upaya untuk mengelola stres. Rangkaian kegiatan yang dilakukan diantaranya:

1. Mengidentifikasi pengetahuan tentang stroke
2. Mengidentifikasi pengetahuan tentang pencegahan primer stroke

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

3. Menyampaikan materi tentang stroke dan pencegahan primer stroke dengan pola hidup sehat
4. Mengidentifikasi pengetahuan dan pemahaman partisipan setelah diberikan edukasi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilakukan pada hari Rabu 09 Januari 2025 pukul 09.30 sampai dengan 10.15 WIB di Posyandu Lansia Mawar RW 05 di wilayah kerja UPT Puskesmas Banjar Serasan. Peserta yang hadir pada kegiatan ini adalah masyarakat dengan riwayat penyakit hipertensi dan diabetes mellitus sebanyak 20 orang. Kegiatan diawali dengan registrasi dan dilanjutkan dengan pemeriksaan tekanan darah dan gula darah. Sebelum memulai penyampaian materi, tim mengidentifikasi pengetahuan partisipan tentang stroke termasuk mitos-mitos yang diyakini oleh masyarakat. Hasil yang didapatkan masih banyak mitos yang diyakini oleh masyarakat seperti menusuk jari dengan jarum saat terjadi serangan stroke.



Gambar 1.
Identifikasi pengetahuan tentang stroke

Tim selanjutnya menyampaikan materi tentang stroke dan pencegahan primer stroke dengan pola hidup sehat.



Gambar 2.
Penyampaian materi tentang stroke



Gambar 3.

Penyampaian materi tentang pencegahan primer stroke dengan pola hidup sehat

Hasil yang didapatkan setelah penyampaian materi didapatkan bahwa sebagian besar partisipan rutin memeriksakan diri ke Puskesmas terdekat, membatasi konsumsi garam, tidak obesitas, tidak merokok dan mengonsumsi alkohol. Partisipan melaporkan bahwa mengelola stres merupakan hal yang paling sulit dilakukan sehingga tekanan darah bisa naik sewaktu-waktu.

Tim selanjutnya melakukan identifikasi pengetahuan dan pemahaman partisipan tentang pencegahan primer stroke. Hasil yang didapatkan partisipan menjadi lebih tahu terkait pencegahan primer stroke terutama pada kelompok risiko tinggi diantaranya dengan melakukan pola hidup sehat. Kegiatan terakhir adalah menerapkan intervensi music sebagai salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi stres. Partisipan mengatakan akan menerapkan intervensi tersebut di rumah apabila merasa cemas dan stres.

Pencegahan primer sebagai upaya penurunan angka kejadian stroke merupakan pencegahan yang dilakukan pada orang sehat atau kelompok risiko tinggi yang belum pernah mengalami stroke untuk mencegah kemungkinan stroke pertama, dengan mengendalikan faktor risiko dan mendeteksi stroke sejak dini, serta menerapkan pola hidup sehat (Taft et al., 2021). Pemberian edukasi tentang pencegahan stroke dapat meningkatkan pengetahuan dan pemahaman partisipan. Edukasi kesehatan yang diberikan kepada partisipan menggunakan metode ceramah dengan media *power point writing* (PPT) dan diskusi. Materi dilengkapi dengan gambar yang memudahkan partisipan memahami materi dan informasi yang diterima (Schubbe et al., 2020).

KESIMPULAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berlangsung dengan tertib dan lancar. Antusiasme dari masyarakat menunjukkan bahwa kegiatan pengabdian dapat dinyatakan berhasil dan bermanfaat. Setelah diberikan edukasi, partisipan melaporkan bahwa mereka lebih mengetahui tentang pencegahan stroke. Hasil dari kegiatan pengabdian ini diharapkan dapat membantu kelompok risiko tinggi diantaranya masyarakat dengan penyakit hipertensi dan diabetes melitus untuk mengupayakan agar tidak terjadi stroke salah satunya dengan menerapkan pola hidup sehat seperti tidak merokok dan mengonsumsi alkohol, menjaga indeks massa tubuh dalam rentang normal, melakukan aktivitas fisik, diet dan mengelola stress.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Ketua STIKes YARSI Pontianak, Ketua LPPM (Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat) STIKes YARSI Pontianak serta UPT Puskesmas Banjar Serasan yang telah membantu persiapan dan pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Semoga Allah SWT membalas kebaikan yang diberikan. Amin.

DAFTAR PUSTAKA

- Azarpazhooh, M. R., Bogiatzi, C., & Spence, J. D. (2021). Stroke Prevention: Little-Known and Neglected Aspects. *Cerebrovascular Diseases*, 50(6), 622–635. <https://doi.org/10.1159/000515829>
- Bam, K., Olaiya, M. T., Cadilhac, D. A., Donnan, G. A., Murphy, L., & Kilkenny, M. F. (2022). Enhancing primary stroke prevention: a combination approach. *The Lancet Public Health*, 7(8), e721–e724. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(22\)00156-6](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(22)00156-6)
- Cui, Q., & Naikoo, N. A. (2019). Modifiable and non-modifiable risk factors in ischemic stroke: A meta-analy. *African Health Sciences*, 19(2), 2121–2129. <https://doi.org/10.4314/ahs.v19i2.36>
- Falah, M. (2019). Hubungan Jenis Kelamin Dengan Angka Kejadian Hipertensi Pada Masyarakat Di Kelurahan Tamansari Kota Tasikmalaya. *Jurnal Keperawatan & Kebidanan STIKes Mitra Kencana Tasikmalaya*, 3(1), 88.
- Feigin, V. L., Stark, B. A., Johnson, C. O., Roth, G. A., Bisignano, C., Abady, G. G., Abbasifard, M., Abbasi-Kangevari, M., Abd-Allah, F., Abedi, V., Abualhasan, A., Abu-Rmeileh, N. M. E., Abushouk, A. I., Adebayo, O. M., Agarwal, G., Agasthi, P., Ahinkorah, B. O., Ahmad, S., Ahmadi, S., ... Murray, C. J. L. (2021). Global, regional, and national burden of stroke and its risk factors, 1990-2019: A systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2019. *The Lancet Neurology*, 20(10), 1–26. [https://doi.org/10.1016/S1474-4422\(21\)00252-0](https://doi.org/10.1016/S1474-4422(21)00252-0)
- Harshfield, E. L., Georgakis, M. K., Malik, R., Dichgans, M., & Markus, H. S. (2021). Modifiable Lifestyle Factors and Risk of Stroke: A Mendelian Randomization Analysis. *Stroke*, 52(3), 931–936. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.120.031710>
- Liu, Y., Wang, H., Bai, B., Liu, F., Chen, Y., Wang, Y., Liang, Y., Shi, X., Yu, X., Wu, C., Guo, L., Ma, H., & Geng, Q. (2023). Trends in Unhealthy Lifestyle Factors among Adults with Stroke in the United States between 1999 and 2018. *Journal of Clinical Medicine*, 12(3). <https://doi.org/10.3390/jcm12031223>
- Owolabi, M. O., Thrift, A. G., Mahal, A., Ishida, M., Martins, S., Johnson, W. D., Pandian, J., Abd-Allah, F., Yaria, J., Phan, H. T., Roth, G., Gall, S. L., Beare, R., Phan, T. G., Mikulik, R., Akinyemi, R. O., Norrving, B., Brainin, M., Feigin, V. L., ... Zhang, P. (2022). Primary stroke prevention worldwide: translating evidence into action. *The Lancet Public Health*, 7(1), e74–e85. [https://doi.org/10.1016/S2468-2667\(21\)00230-9](https://doi.org/10.1016/S2468-2667(21)00230-9)
- Schubbe, D., Scalia, P., Yen, R. W., Saunders, C. H., Cohen, S., Elwyn, G., van den Muijsenbergh, M., & Durand, M. A. (2020). Using pictures to convey health information: A systematic review and meta-analysis of the effects on patient and consumer health behaviors and outcomes. *Patient Education and Counseling*, 103(10), 1935–1960. <https://doi.org/10.1016/j.pec.2020.04.010>
- Taft, K., Laing, B., Wensley, C., Nielsen, L., & Slark, J. (2021). Health promotion interventions post-stroke for improving self-management: A systematic review. *JRSM Cardiovascular Disease*, 10, 204800402110044. <https://doi.org/10.1177/20480040211004416>
- Utama, Y. A., & Nainggolan, S. S. (2022). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Stroke: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 549. <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1950>
- Wajngarten, M., & Sampaio Silva, G. (2019). Hypertension and stroke: Update on treatment. *European Cardiology Review*, 14(2), 111–115. <https://doi.org/10.15420/ecr.2019.11.1>