

## PENYULUHAN KESEHATAN BAHAYA DARI STROKE

Hasan Nidlom

<sup>1,2</sup>Program Studi S1 Ilmu Keperawatan dan Pendidikan Profesi Ners, Institut Kesehatan dan Bisnis Surabaya

Email: [hasan.diwan12@gmail.com](mailto:hasan.diwan12@gmail.com)

### ABSTRAK

Stroke merupakan penyakit serius yang menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia, termasuk Indonesia. Penyuluhan ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bahaya stroke, faktor risiko, gejala awal, serta pentingnya deteksi dan penanganan dini agar mencegah kecacatan permanen atau kematian. Bahaya stroke meliputi kelumpuhan sisi tubuh, gangguan bicara, kesulitan menelan, perubahan emosi, dan dampak psikososial yang signifikan. Faktor risiko stroke yang dapat dimodifikasi antara lain hipertensi, diabetes, merokok, obesitas, dan kolesterol tinggi. Deteksi dini gejala stroke dapat dilakukan dengan mengenali tanda SEGERA (Senyum, Gerakan, Bicara, dan Segera ke Rumah Sakit). Pencegahan dilakukan melalui pola hidup sehat, seperti aktivitas fisik teratur, diet seimbang, dan kontrol penyakit kronis. Penyuluhan juga menegaskan pentingnya penanganan cepat di rumah sakit untuk mengurangi risiko kecacatan yang menetap dan meningkatkan kualitas hidup penderita stroke

Kata Kunci: Penyuluhan Kesehatan, Stroke, Gangguan Fungsi Kognitif

### ABSTRACT

*Stroke is a serious illness that is a leading cause of death and disability worldwide, including in Indonesia. This outreach program aims to increase public awareness about the dangers of stroke, risk factors, early symptoms, and the importance of early detection and treatment to prevent permanent disability or death. The dangers of stroke include paralysis on one side of the body, speech disorders, difficulty swallowing, emotional changes, and significant psychosocial impacts. Modifiable risk factors for stroke include hypertension, diabetes, smoking, obesity, and high cholesterol. Early detection of stroke symptoms can be achieved by recognizing the IMMEDIATE signs (Smile, Move, Speak, and Go to the Hospital Immediately). Prevention is achieved through a healthy lifestyle, such as regular physical activity, a balanced diet, and chronic disease management. The outreach program also emphasizes the importance of prompt treatment in the hospital to reduce the risk of permanent disability and improve the quality of life for stroke survivors.*

*Keywords: Health Education, Stroke, Cognitive Function Disorders*

## PENDAHULUAN

Stroke adalah gangguan fungsi otak yang terjadi secara mendadak akibat terganggunya aliran darah ke otak, baik karena sumbatan pembuluh darah (iskemik) maupun pecahnya pembuluh darah (hemoragik). Stroke merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia, termasuk Indonesia. Menurut World Stroke Organization, satu dari enam orang di dunia diperkirakan akan mengalami stroke selama hidupnya. Di Indonesia, prevalensi stroke terus meningkat, dan stroke menjadi penyebab signifikan penurunan kualitas hidup karena efek seperti kelumpuhan, gangguan bicara, kesulitan mengingat, serta perubahan perilaku dan emosi. Oleh karena itu, penyuluhan tentang bahaya stroke penting dilakukan guna meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko,

gejala awal yang harus dikenali, serta pentingnya penanganan cepat dan pencegahan melalui pola hidup sehat. Penyuluhan ini diharapkan dapat meminimalkan risiko kematian dan kecacatan akibat stroke dan meningkatkan kualitas hidup penderita serta keluarganya

Gangguan fungsi kognitif merupakan komplikasi yang sering muncul pada pasien setelah mengalami stroke iskemik. Stroke, terutama stroke iskemik, dapat menyebabkan kerusakan pada area otak yang berperan penting dalam berbagai fungsi kognitif seperti kemampuan visuospasial, memori, orientasi, bahasa, perhatian, dan fungsi eksekutif. Insidensi gangguan fungsi kognitif pada pasien post-stroke dilaporkan meningkat hingga tiga kali lipat dibandingkan populasi umum. Hipertensi adalah salah satu faktor risiko utama terjadinya stroke iskemik dan berperan signifikan dalam proses patologis yang memengaruhi otak. Hipertensi dapat memicu iskemia di otak, khususnya pada area parahippocampal gyrus, yang berkontribusi pada gangguan fungsi kognitif pada pasien pasca stroke iskemik. Studi observasional menunjukkan hubungan yang signifikan antara hipertensi dengan gangguan fungsi kognitif pada pasien stroke iskemik, dengan hipertensi sebagai pemicu iskemia otak yang berujung pada penurunan fungsi kognitif (Shaw L, Rodgers H, Price C, van Wijck F, Shackley P, Steen N, et al.. 2019)

Faktor risiko stroke terdiri dari yang dapat dimodifikasi seperti hipertensi, diabetes melitus, merokok, obesitas, kolesterol tinggi, serta faktor non-modifikasi seperti usia dan riwayat keluarga. Hipertensi adalah faktor risiko utama yang meningkatkan tekanan pada pembuluh darah sehingga memicu pecah pembuluh darah otak dan stroke hemoragik, atau menyebabkan penyempitan dan sumbatan pembuluh darah yang menyebabkan stroke iskemik. Diabetes melitus juga berperan dengan meningkatkan viskositas darah yang memperbesar risiko hipertensi dan stroke. Gejala stroke meliputi kelemahan atau kelumpuhan pada salah satu sisi tubuh, gangguan bicara, kesulitan menelan, kehilangan keseimbangan, pusing, dan perubahan perilaku serta emosi. Deteksi dini gejala seperti menggunakan tanda SEGERA (Senyum, Gerakan, Bicara, dan Segera ke Rumah Sakit) sangat krusial untuk mendapatkan penanganan cepat agar mengurangi risiko kecacatan permanen dan kematian. Penyuluhan kesehatan bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pengertian stroke, faktor risiko, gejala awal, dan pentingnya pencegahan melalui modifikasi gaya hidup sehat seperti diet seimbang, aktivitas fisik teratur, kontrol tekanan darah dan diabetes, serta berhenti merokok. Teori perilaku menyatakan bahwa pengetahuan yang didasari pengalaman akan lebih kuat mengubah perilaku, sehingga penyuluhan juga menekankan peran keluarga dan lingkungan dalam mendukung perubahan positif pada kesehatan penderita atau kelompok berisiko. Dengan pemahaman teori tersebut dalam pendahuluan, penyuluhan diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif yang membangun kesadaran, sikap, dan perilaku sehat guna mencegah risiko stroke dan meningkatkan kualitas hidup masyarakat.

## **METODE PELAKSANAAN**

Pendekatan pada masyarakat dalam penyuluhan kesehatan tentang bahaya stroke biasanya meliputi beberapa metode yang bertujuan meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan keterampilan dalam mengenali, mencegah, dan menangani stroke.

Metode Ceramah dan Presentasi Penyuluhan biasanya dilakukan dengan metode ceramah yang dipandu oleh tenaga kesehatan menggunakan alat bantu visual seperti presentasi PowerPoint dan leaflet yang berisi informasi tentang faktor risiko, tanda dan gejala stroke, serta cara pencegahannya. Metode ini membantu menyampaikan teori dan konsep penting secara mudah dipahami oleh peserta. Diskusi Interaktif dan Tanya Jawab Setelah penyampaian materi, sesi tanya jawab dilakukan untuk memberikan kesempatan peserta mengajukan pertanyaan yang relevan. Ini meningkatkan keterlibatan dan memastikan pemahaman materi dengan lebih baik

### **HASIL PEMBAHASAN**

Hasil dari penyuluhan kesehatan mengenai bahaya stroke umumnya menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta tentang deteksi dan pencegahan stroke. Misalnya, dalam suatu kegiatan penyuluhan di masyarakat, hasil pretest menunjukkan bahwa 42,5% peserta memiliki pengetahuan baik, 37,5% cukup, dan 20% kurang. Setelah penyuluhan, hasil posttest meningkat menunjukkan 70% peserta memiliki pengetahuan baik, 22,5% cukup, dan 7,5% kurang. Rata-rata nilai pengetahuan peserta meningkat dari 64,4 pada pretest menjadi 78 pada posttest. Hal ini menunjukkan efek positif dari penyuluhan dalam meningkatkan pemahaman peserta terhadap gejala dan pencegahan stroke.

Selain itu, penyuluhan juga meningkatkan kesadaran masyarakat tentang hipertensi dan risiko stroke, dengan peningkatan pemahaman dari 40% sebelum penyuluhan menjadi 85% sesudahnya, yang memicu minat tinggi untuk menerapkan perilaku hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi lain menyebutkan peningkatan pengetahuan peserta sekitar 35% setelah mengikuti penyuluhan. Peserta juga mampu memahami definisi, faktor penyebab, tanda dan gejala, serta cara pencegahan dan perawatan pasien stroke. Peserta biasanya sangat antusias dan aktif dalam sesi tanya jawab, serta mampu mengaplikasikan materi pengetahuan dalam kehidupan sehari-hari setelah penyuluhan. Evaluasi dilakukan melalui pretest dan posttest, kuis, serta pengisian lembar evaluasi kegiatan, yang biasanya menunjukkan peningkatan signifikan yang mendukung keberhasilan program penyuluhan stroke di masyarakat. Secara keseluruhan, hasil penyuluhan kesehatan tentang bahaya stroke menunjukkan peningkatan signifikan pada pengetahuan dan kesadaran masyarakat yang diharapkan dapat menurunkan risiko stroke dan meningkatkan kualitas hidup.



Gambar 1. Pemberian Penyuluhan Bahaya dari Stroke

Penyuluhan kesehatan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang definisi stroke, faktor risiko, gejala awal, serta cara pencegahannya. Studi di berbagai komunitas menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada skor pengetahuan peserta setelah mengikuti penyuluhan, seperti peningkatan dari 60% menjadi 92% pada pemahaman stroke di salah satu desa di Indonesia. Hal ini menandakan bahwa materi penyuluhan yang meliputi penjelasan tentang tanda SEGERA dan faktor risiko seperti hipertensi, diabetes, merokok, dan obesitas sangat membantu masyarakat memahami bagaimana mengenali dan mencegah stroke

Tidak hanya pengetahuan, penyuluhan juga mampu mengubah sikap dan mendorong perilaku hidup sehat. Misalnya, pendekatan pemberian materi dengan media leaflet, presentasi, dan diskusi interaktif membekali peserta untuk menerapkan aktivitas fisik teratur, diet seimbang, dan pengendalian tekanan darah. Penelitian pada karyawan sebuah universitas menunjukkan adanya peningkatan sikap positif terhadap pencegahan stroke setelah mendapatkan penyuluhan menggunakan leaflet, dengan p-value signifikan menunjukkan korelasi yang kuat antara penyuluhan dan perubahan sikap

Kunci keberhasilan penyuluhan adalah penggunaan metode yang interaktif dan menyeluruh, seperti ceramah, tanya jawab, praktik aktivitas fisik, serta pemberdayaan keluarga dan komunitas. Hal ini menyokong perubahan perilaku yang berkelanjutan dan meningkatkan kepatuhan terhadap pencegahan stroke. Evaluasi yang dilakukan melalui pretest dan posttest secara konsisten menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan dan kesiapan masyarakat dalam menghadapi risiko stroke.

Penyuluhan yang efektif mendorong penderita stroke dan keluarganya untuk segera mencari penanganan medis saat gejala awal muncul, sehingga mengurangi risiko kecacatan permanen dan meningkatkan kualitas hidup. Pendidikan yang kontinu dan tindak lanjut melalui kunjungan rumah juga memperkuat kemampuan masyarakat dalam manajemen pencegahan sekunder stroke

## **KESIMPULAN**

Penyuluhan kesehatan tentang bahaya stroke terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta sikap positif masyarakat terhadap risiko, gejala, dan

pencegahan stroke. Melalui metode yang komprehensif dan partisipatif seperti ceramah, diskusi, praktik aktivitas fisik, serta pemberdayaan keluarga dan komunitas, peserta dapat lebih memahami pentingnya deteksi dini dan modifikasi gaya hidup sehat. Hal ini berkontribusi pada penurunan kecemasan kelompok risiko dan mendorong perilaku hidup sehat yang dapat menekan angka kejadian stroke sekaligus meningkatkan kualitas hidup penderita dan keluarganya. Oleh karena itu, penyuluhan yang terstruktur dan berkelanjutan sangat diperlukan sebagai upaya pencegahan stroke di masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- Shaw L, Rodgers H, Price C, van Wijck F, Shackley P, Steen N, et al. BoTULS investigators. BoTULS: a multicentre randomised controlled trial to evaluate the clinical effectiveness and cost-effectiveness of treating upper limb spasticity due to stroke with botulinum toxin type A. *Health Technol Assess* 2019; 14:1–113; iii–iv
- Hasan Nidlom And Eko Budi Santoso (2025) “Kebiasaan Pola Konsumsi Pada Kejadian Hipertensi Pada Usia Dewasa Di Klinik Mitra Sehat”, *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(8), pp. 6215–6222.
- Santoso, E. B. ., Sukmana , D. G. . and Akbar, H. . (2023) “Dukungan keluarga terhadap kejadian diabetes mellitus di wilayah Kerja Puskesmas Pakis ”, *Gema Wiralodra*, 14(1), pp. 383–387. doi: 10.31943/gw.v14i1.343.
- Veerback JM, Koolstra M, Ket JC, van Wegen EE, Kwakkel G. Effects of augmented exercise therapy on outcome of gait and gait-related activities in the first 6 months after stroke: a meta-analysis. *Stroke* 2021; 42:3311–5.
- Sabia, S., Elbaz, A., Dugravot, A., Head, J., Shipley, M., Hagger-Johnson, G., Kivimaki, M. Singh-Manoux, A. Impact of Smoking on Cognitive Decline in Early Old Age: the Whitehall II Cohort Study
- Santoso, E. B. ., Sukmana , D. G. . and Akbar, H. . (2023) “Dukungan keluarga terhadap kejadian diabetes mellitus di wilayah Kerja Puskesmas Pakis ”, *Gema Wiralodra*, 14(1), pp. 383–387. doi: 10.31943/gw.v14i1.343
- Eko Budi Santoso and Hasan Nidlom (2025) “Hubungan Sikap Dan Peran Petugas Kesehatan Dengan Perilaku Deteksi Dini Kanker Serviks Pada Akseptor KB ”, *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(8), pp. 5833–5842. doi: 10.53625/jirk.v4i8.9413
- Wiknjosastro, H. 2007. *Ilmu Kebidanan*. Jakarta : Yayasan Bina Pustaka Sarwono Prawirohardjo