

PENYULUHAN TENTANG UPAYA MENGHINDARI STROKE PADA IBU RUMAH TANGGA BERUSIA 30 TAHUN KE ATAS

Moh. Ubaidillah Faqih¹⁾, Kusno Ferianto²⁾

^{1,2} Fakultas Keperawatan dan Kebidanan, IIKNU TUBAN

email: moh.ubaidillah.faqih@gmail.com

Abstract

Stroke is a disease that is a problem in the world, 85% of the world's population is at risk of stroke. Stroke is a chronic disease that has a dangerous impact. by impaired blood circulation to the brain due to arterial blood vessels due to deposits of blood in the veins, rupture of the veins blood, or abnormalities in the condition of the blood itself resulting in a lack of oxygen supply and nutrients to the brain which causes brain tissue damage. lack of knowledge of patients, families, and the general public about stroke, its signs, symptoms, and good lifestyle for stroke sufferers such as eating instant food. community service about stroke if properly explained can encourage stroke sufferers to immediately seek treatment so that the impact of death and disability can be overcome or minimized.

Keywords: Stroke, Lifestyle, Health Education.

1. PENDAHULUAN

Stroke merupakan suatu penyakit yang disebabkan karena adanya gangguan pada pembuluh darah atau pecahnya pembuluh darah di otak yang mengakibatkan terganggunya suplay darah ke otak sehingga menyebabkan nekrosis sel-sel otak akibat tidak adanya asupan nutrisi dan oksigen dari darah (Manurung, 2015). Suplai darah yang tidak memadai disebabkan oleh pengecilan diameter pembuluh darah yang disebabkan oleh penebalan plak yang berasal dari penumpukan kolesterol jenis LDL yang akhirnya meningkatkan resiko gangguan cardiometabolik (Noriko et al., 2020) Stroke dapat menjadi masalah yang sangat berat baik bagi penderita maupun keluarga. Stroke dibagi dalam dua kategori mayor yaitu stroke iskemik dan stroke hemoragik. Stroke non hemoragik terjadi karena aliran darah ke otak terhambat akibat aterosklerosis atau pembekuan darah. Sedangkan stroke hemoragik terjadi karena pecahnya pembuluh darah otak sehingga menyebabkan terhambat aliran darah ke otak, darah merembas ke area otak dan merusaknya (Batticaca B Fransisca, 2011). Seorang penderita stroke tidak mungkin kembali bekerja seperti keadaan sebelum serangan, dia juga akan kehilangan kemampuan berkomunikasi dengan orang lain ataupun merawat dirinya sendiri.

Menurut WHO pada tahun 2011 Indonesia telah menempati peringkat ke-97 dunia untuk jumlah penderita stroke terbanyak dengan jumlah angka kematian mencapai 138.268 orang atau 9,70% dari total kematian yang terjadi pada tahun 2011. Diperkirakan setiap tahunnya sekitar 500.000 orang penduduk Indonesia terkena stroke, dengan angka kematian sebesar 25% atau sekitar 125.000 orang yang meninggal dan sisanya mengalami cacat berat maupun ringan (Minarti Manurung, 2015). Di Indonesia, penderita stroke semakin meningkat, hal ini menyebabkan beban bagi negara bertambah akibat disabilitas yang ditimbulkannya (Lannywati Ghani, 2016). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun (2013) jumlah penyakit stroke di Indonesia meningkat seiring bertambahnya usia. Pada usia 75 tahun keatas mencapai 43,1% dan terendah pada kelompok usia 15-24 tahun sebesar 0,2%. Berdasarkan jenis kelamin lebih banyak lakilaki yaitu 7,1% dibandingkan dengan perempuan 6,8%. Berdasarkan tempat tinggal prevalensi stroke diperkotaan 8,2% dibandingkan dengan daerah pedesaan 5,7%.

Di wilayah Kenduruan tepatnya di Dusun Ledok Desa Sidomukti mayoritas penduduknya adalah petani. Kondisi ekonomi masyarakat di wilayah tersebut tergolong menengah kebawah dengan tingkat pendidikan didominasi oleh lulusan SD. Pekerja wanita berusia antara 30 sampai

dengan 50 tahun adalah sebagai pengurus rumah tangga.. Kecukupan kebutuhan makanan masih terbatas dengan konsumsi harian sebagai sumber protein adalah telur, ayam, dan ikan asin, tahu dan tempe. Sumber karbohidrat sehari-hari selain nasi adalah mie instant. Sumber serat, vitamin dan mineral umumnya sayur dan buah-buahan. Daya dukung untuk kehidupan masih terbatas untuk memenuhi konsumsi sehari-hari dan tempat tinggal. Kondisi lingkungan seperti ini dapat menimbulkan penurunan kesehatan. Khususnya wanita yang berperan penting dalam pengelolaan rumah tangga perlu dilindungi kesehatannya. Kasus penyakit yang dihadapi masyarakat perkotaan telah bergeser dari penyakit menular ke penyakit tidak menular seperti stroke yang menurunkan kualitas hidup dan kematian. Hal ini yang menjadi beban keluarga jika tidak segera di beri penanganan kesehatan dengan serius.

Sosialisasi dalam bentuk pengabdian masyarakat untuk memberikan informasi serta pemahaman kepada masyarakat di wilayah kenduruan dusun ledok desa sidomukti mengenai bahaya penyakit stroke, upaya meningkatkan kesadaran masyarakat dalam menjalani pola hidup sehat, dan faktor penyebab stroke sangat diperlukan.

Tujuan Kegiatan ini bertujuan untuk memberikan informasi serta pemahaman mengenai upaya preventif terhadap bahaya stroke dan meningkatkan perhatian masyarakat khususnya wanita berusia di atas 30 tahun terhadap kesehatan.

2. KAJIAN LITERATUR

Stroke merupakan defisit neurologis yang terjadi tiba-tiba disebabkan oleh gangguan vaskular berupa kekurangan suplai oksigen ke otak yang berlangsung lebih dari 24 jam sehingga mengakibatkan kerusakan atau nekrosis jaringan otak. Secara umum, stroke dibagi menjadi 2 yaitu stroke hemoragik (pendarahan) dan non hemoragik (penyumbatan) (Stoke dan Stack, 2011). Stroke adalah penyebab kematian kedua dan penyebab kecacatan ketiga di seluruh dunia (Feigin, Norrving dan Mensah, 2017). Prevalensi stroke (per mil) berdasarkan jenis kelamin yaitu laki-laki 11,0 dan perempuan yaitu 10,9; berdasarkan tempat tinggal yaitu 12,6 di perkotaan dan 8,8 di pedesaan (Kemenkes, 2018). Insidensi

stroke hemoragik meningkat setelah usia 45 tahun (Van Asch et al., 2010).

Insidensi stroke meningkat 2 kali lebih berisiko pada setiap dekade setelah 55 tahun (Roger et al., 2012). Diabetes melitus, hipertensi, penyakit jantung, kolesterol, obesitas merupakan kondisi yang saling terkait dan merupakan faktor ekstrinsik atau dapat diubah dari resiko stroke. Selain itu pola hidup buruk seperti stres, diet yang salah dan mengkonsumsi alkohol dan penggunaan obat-obatan terlarang juga merupakan faktor ekstrinsik, sedangkan faktor intrinsik atau tidak dapat diubah yaitu umur, jenis kelamin, keturunan, dan ras (ADA, 2014; Sakakibara et al., 2017).

Sekitar 80% adalah stroke non hemoragik dan 20% adalah stroke hemoragik (Stokes dan Stack, 2011). Stroke non hemoragik dua kali lebih berisiko terjadi pada orang dengan riwayat diabetes melitus dikarenakan pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik yang menyebabkan gula darah tinggi sehingga tubuh kesulitan menghasilkan insulin dan jika berlangsung lama maka dapat menyebabkan dinding pembuluh darah ke otak menjadi tebal sehingga aliran darah mengalami penyumbatan. Hal tersebut menyebabkan otak kekurangan oksigen sehingga terjadi kerusakan atau nekrosis jaringan otak. Jika penyumbatan tersebut tidak segera ditangani, maka dapat menyebabkan pecahnya pembuluh darah ke otak dikarenakan pembuluh darah menjadi tidak elastis akibat penyumbatan terus menerus dan memperburuk kondisi sebelumnya, kondisi ini disebut stroke hemoragik (Patricia, Kembuan dan Tumboimbela, 2015; Boehme, Esenwa, Elkind, 2017).

Mitra (2009), menjelaskan bahwa troke hemoragik maupun non hemoragik dapat menyebabkan masalah atau gangguan pada penderita stroke baik fisik maupun psikis sesuai dengan lokasi kerusakannya. Untuk itu, penderita stroke harus menjalani masa pemulihan yang jangka waktunya relatif lama. Salah satu pelayanan kesehatan pada pasien stroke yaitu pelayanan fisioterapi.

Stroke terbagi menjadi 2,yaitu Stroke non hemoragik dan Stroke hemoragik. Adapun Problematik umum pada pasien stroke,problematik pada pasien stroke tergantung lesi pada otak, biasanya bermanifestasi sebagai kehilangan motorik, sensorik dan persepsi pada sisi tubuh yang

berlawanan dari hemisfer atau lesi (Mitra, 2009). Bila kerusakan pada hemisfer kiri, maka pasien akan mengalami gangguan fungsi bahasa dan memori verbal dikarenakan pada hemisfer kiri terdapat area Broca yang merupakan pusat bahasa, sedangkan bila kerusakan pada hemisfer kanan, maka pasien akan mengalami gangguan pada fungsi visuospatial, visiomotor, memori visual dan emosi. Secara umum, problematik fisioterapi pada pasien stroke yaitu hemiparese atau hemiplegi anggota gerak (biasanya hanya salah satu sisi tubuh), gangguan tonus otot yaitu flaccid (hipotonus) atau spastik (hipertonus), gangguan sensorik, depresi, postural alignment/postural control, gangguan keseimbangan (biasanya akibat imobilisasi, gangguan sensasi dan gangguan persepsi spasial), gangguan pola berjalan, depresi dan gangguan kemampuan fungsional serta aktivitas sehari-hari (Saunders, Greig dan Mead, 2014). Pada pasien stroke, biasanya muncul reaksi asosiasi yang merupakan reaksi abnormal pada tonus postural dan gerakan kompensasi yang merupakan gerakan pada bagian tubuh lain yang seharusnya tidak bergerak tetapi ikut bergerak (Raj, 2006).

Fase penyembuhan, pada pasien stroke terdapat fase penyembuhan yaitu, Fase 1 yaitu flaccid, Fase 2 yaitu spastisitas mulai timbul, Fase 3 yaitu spastisitas semakin meningkat atau berat, Fase 4 yaitu pola sinergis dan spastisitas mulai menurun, Fase 5 spastisitas minimal, Fase 6 Pada fase ini spastisitas hilang dan pasien sudah dapat melakukan banyak kombinasi gerakan dengan koordinasi yang cukup baik (jika dilihat sepiintas tampak normal).

3. METODE

Program kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode edukasi dengan pendekatan promotif dan preventif. Kegiatan yang dilakukan meliputi penyuluhan kesehatan dan pemberian makanan pencegahan stroke. Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada tanggal 27 Juli 2023 di salah satu rumah warga yang bertempat di Ds Sidomukti Kec Kenduruan-Tuban. Sasaran pengabdian masyarakat adalah kaum ibu berusia 30 tahun ke atas. Kegiatan ini diawali dengan melakukan pemeriksaan tekanan darah. Kegiatan dilanjutkan dalam bentuk penyuluhan mengenai penyebab dan upaya preventif untuk menghindari stroke.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebelum pelaksanaan kegiatan dilakukan, terlebih dahulu dilakukan pencarian literature atau masalah yang sedang dihadapi oleh masyarakat Indonesia sekarang ini, dari hasil pencarian ternyata masih banyak sejumlah masyarakat yang belum mengerti pengetahuan mengenai penyakit stroke dan banyak yang belum memahami tentang penanganannya pada penyakit tersebut. Hal ini dikarenakan kurangnya edukasi mengenai penyakit stroke dan gaya hidup yang tidak sehat. Berbagai macam faktor penyebab tersebut sehingga terciptalah judul pengabdian masyarakat yang di pilih yaitu tentang pendidikan dan penyuluhan "Upaya Menghindari Stroke pada Ibu Rumah Tangga". Tahap berikutnya melakukan survei lokasi sebagai tempat pemberian edukasi dan atas rekomendasi dari teman kami, di dapatlah Desa Sidomukti, Kecamatan Kenduruan, Tuban, yang berjarak sekitar kurang lebih 45km dari Kampus C IIK NU Tuban. Kondisi ekonomi masyarakat di wilayah tersebut tergolong menengah kebawah dengan tingkat pendidikan di dominasikan oleh lulusan SD. Pekerja wanita berusia 30-50 tahun adalah sebagai pengurus rumah tangga. Berdasarkan hasil survey di Dusun Ledok Desa Sidomukti orang yang menderita stroke berusia kisaran 40 tahun keatas.

Kegiatan pengabdian masyarakat diselenggarakan oleh mahasiswa semester 6 Program Studi Sarjana Keperawatan IIKNU Tuban dari kelompok 3 yang berjumlah 11 Mahasiswa. Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Sabtu, 22 Juli 2023 dengan sasaran penyuluhan kegiatan ini, yaitu Ibu Rumah Tangga di Dusun Ledok Desa Sidomukti. Jumlah peserta dalam kegiatan ini yaitu sebanyak 20 orang. Kegiatan penyuluhan ini dilakukan untuk menjelaskan kepada Ibu Rumah Tangga mengenai pentingnya upaya pencegahan Stroke. Kegiatan ini diawali dengan pembukaan dan pemeriksaan kesehatan, yaitu pemeriksaan Tekanan Darah. Pemaparan materi dengan memberikan edukasi mengenai penyakit Stroke serta pencegahan dan penanganan penyakit Stroke yang dilakukan secara langsung dengan media proyektor LCD yang dipantulkan ke dinding ruangan. Mendemonstrasikan makanan sehat yang dianjurkan dikonsumsi untuk mencegah penyakit Stroke. Selain dilakukan penyampaian materi dilakukan juga sesi tanya jawab kepada responden, terdapat beberapa responden yang aktif serta antusias dalam bertanya mengenai edukasi yang telah disampaikan.



Gambar 4.1 Kegiatan Pembukaan Dan Cek Tekanan Darah



Gambar 4.2 Kegiatan Pemberian Olahan Makanan Pencegaha Stoke .



Gambar 4.3 Dokumentasi kegiatan

5. KESIMPULAN

Kegiatan penyuluhan masyarakat di laksanakan pada hari sabtu tanggal 22 Juli 2023, bertempat di Dusun Ledok Desa Sidomukti Kec. Kenduruan. Sasaran peserta dalam penyuluhan ini yaitu ibu-ibu rumah tangga yang berjumlah 20 orang. Setelah dilakukan Pendidikan, penyuluhan, edukasi dan pembuatan makanan untuk meminimalisir terjadinya stroke, masyarakat dengan gaya hidup sehat dapat memahami tentang bagaimana edukasi melalui perbaikan gaya hidup sehat seperti membuat olahan makanan sehat seperti sayur.

Perlunya peningkatan pengetahuan masyarakat tentang penyakit dan bagaimana upaya mencegah penyakit stroke. Diharapkan tenaga kesehatan di Puskesmas lebih aktif memberikan edukasi terkait kesehatan pada masyarakat tentang penyakit stroke. Kegiatan berjalan lancar, peserta dapat mengikuti penyuluhan dengan baik dan antusias. Kegiatan penyuluhan ini mempunyai dampak yang positif terhadap masyarakat

6. UCAPAN TERIMAKASIH

Terima kasih kami ucapakan kepada Institut Ilmu Kesehatan Nahdlatul Ulama Tuban dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LP2M) yang telah memberikan kami dukungan baik secara materi dan moral, serta memberikan kami kesempatan dalam melaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat. Terima kasih juga kepada masyarakat sekitar dan warga Desa Sidomukti Kec. Kenduruan yang telah memberikan ijin, menerima kami dengan baik dan memberikan kesempatan kepada kami untuk melakukan penyuluhan atau pengabdian masyarakat di Desa Sidomukti Kec. Kenduruan sehingga kegiatan

pengabdian masyarakat tersebut bisa berjalan dengan lancar.

knowledge about stroke on the family.
Kolaborasi inspirasi masyarakat madani.

7. REFERENSI

Aktifah, N., Ersila, W., Prafitri, L. D., & Sabita, R. (2019). Meningkatkan kemandirian pasien pasca stroke melalui in-house training kader pendukung lansia pasca stroke. *Indonesian Journal of Community Services*, 1(1), 95. <https://doi.org/10.30659/ijocs.1.1.95-104>

Armyati, E. O., & Nurwulan Pravitasari, D. (2022). Gambaran Tingkat Kecemasan pada Lansia Terhadap Penyakit Stroke Di Puskesmas Ponorogo Selatan. *Jurnal Health Sains*, 3(4), 556–564. <https://doi.org/10.46799/jhs.v3i4.472>

Kusumawaty, J., & Nurapandi, A. (2022). Edukasi Dan Mobilisasi (ROM) pada Lansia Penderita Stroke dengan Audio Visual di Panti Jompo Welas Asih Tasikmalaya. *Kolaborasi Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 2(1), 45–51. <https://doi.org/10.56359/kolaborasi.v2i1.42>

Noriko, N., Rahmi, F. A., Zhafirah, A. Y., Dewi, A. P., Puspitajati, C., & Ramadhan, Z. A. (2020). Pengabdian Masyarakat: Upaya Menghindari Stroke Pada Ibu Rumah Tangga Berusia 30 Tahun Ke Atas. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.36722/jpm.v2i1.365>

SULAIMAN, S., & ANGGRIANI, A. (2018). Sosialisasi Pencegahan Kasus Stroke Pada Lanjut Usia Di Desa Hamparan Perak Kecamatan. *Amaliah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(2), 70–74. <https://doi.org/10.32696/ajpkm.v1i2.193>

Wirastuti, K., Riasari, N. S., Djannah, D., & Silviana, M. (2023). Upaya Pencegahan Stroke melalui Skrining Skor Risiko Stroke dengan Intervensi Penyuluhan dan Pemeriksaan Faktor Risiko Stroke di Kelurahan Bojong Salaman Kecamatan Pusponjolo Selatan Semarang Barat. *Jurnal ABDIMAS-KU: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kedokteran*, 2(1), 23. <https://doi.org/10.30659/abdimasku.2.1.23-29>

Wahyuni, A. N. (2020). The efect of health