

## Educational and Preventive Efforts for Stroke Survivors: A Case Study at the Sapta Wredatama Posyandu, Laweyan, Surakarta

Kevin Abi Agustian<sup>1</sup>, Zulnanda Hendra<sup>1</sup>, Liana Wahyu  
Eka Sari<sup>1</sup>, Arif Pristianto<sup>1</sup>, Taufik Eko Susilo<sup>1</sup>✉

<sup>1</sup> Department of Health Sciences, Universitas  
Muhammadiyah Surakarta Indonesia

✉ [tes325@ums.ac.id](mailto:tes325@ums.ac.id)

### **Abstract**

*Stroke is a sudden (acute) neurological emergency, if not treated immediately will cause cell death within minutes, causing neurological disability, physical disability or death. A very influential factor is that many do not care about their health, such as low public awareness about a healthy lifestyle and lack of exercise. Other causes are smoking and hypertension. The method applied to this community service is education about preventing stroke at the Posyandu Lansia Sapta Wredatama, Laweyan, Surakarta. Because in this service many people experience hypertension and also the average population of the area is a smoker. The results of the community activities were very interested in the material we conveyed as evidenced by the existence of several questions that were asked of us.*

**Keywords:** Lifestyle; Hypertension; Smoking; Exercise; Stroke

## Upaya Edukasi dan Preventif Penyintas Stroke : Studi Kasus di Posyandu Sapta Wredatama, Laweyan, Surakarta

### **Abstrak**

*Stroke adalah keadaan darurat neurologis (akut) yang mendadak, jika tidak segera ditangani akan menyebabkan kematian sel dalam beberapa menit, menyebabkan cacat neurologis, cacat fisik atau kematian. Faktor yang sangat berpengaruh yaitu banyak yang tidak peduli dengan kesehatan mereka, seperti rendahnya kesadaran masyarakat tentang gaya hidup sehat dan kurangnya olahraga. Penyebab lain adalah merokok dan hipertensi. Metode yang diterapkan pada pengabdian masyarakat ini adalah edukasi tentang pencegahan stroke pada Posyandu Lansia Sapta Wredatama, Laweyan, Surakarta. Dikarenakan dalam pengabdian ini masyarakat banyak yang mengalami hipertensi dan juga rata - rata penduduk daerah tersebut adalah perokok. Hasil dari kegiatan masyarakat sangat tertarik terhadap materi yang kami sampaikan dibuktikan dengan adanya beberapa pertanyaan yang ditanyakan kepada kami.*

**Kata kunci:** Gaya Hidup; Hipertensi; Merokok; Olahraga; Stroke

## 1. Pendahuluan

Stroke adalah keadaan darurat neurologis (akut) yang mendadak, jika tidak segera ditangani akan menyebabkan kematian sel dalam beberapa menit, menyebabkan cacat neurologis, cacat fisik atau kematian [1]. Data nasional menunjukkan stroke merupakan

penyebab kematian tertinggi yaitu 15,4% dan penyebab utama kecacatan pada kelompok usia dewasa [2].

Kurangnya pengenalan faktor risiko stroke karena kegagalan untuk mengenali gejala dan ketidak patuhan terhadap program pencegahan stroke. Hal ini merupakan masalah yang sering terjadi pada pelayanan stroke di Indonesia. Kedua hal tersebut berkontribusi terhadap peningkatan kejadian stroke, tingginya angka kematian, dan tingginya angka kejadian stroke sebesar 4.444 di Indonesia. [2].

Salah satu faktor yang sangat berpengaruh yaitu banyak orang yang tidak peduli dengan kesehatan mereka. Bentuk ketidak peduliannya adalah dengan gaya hidup yang tidak sesuai. Menurut Alfiyanto & Muflihatin gaya hidup yang tidak sesuai seperti konsumsi yang tidak seimbang bahkan cenderung kurang maupun berlebihan, kebiasaan merokok, mengkonsumsi alkohol, dan kurangnya melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga dapat menimbulkan penyakit [3].

Bahkan gaya hidup yang kurang gerak atau olahraga bisa menjadi salah satu faktor yang bisa menyebabkan stroke, terutama bagi perokok yang jarang berolahraga. Pada pria, kejadian stroke lebih mungkin terjadi karena pria mengkonsumsi alkohol dan cenderung sering merokok [4]. Selain untuk pencegahan, olahraga juga dapat menjadi salah satu intervensi untuk rehabilitasi pasien stroke. Terlebih dikombinasikan dengan *bobath concept* maka mampu meningkatkan kecepatan berjalan dan ritme berjalan [5].

Penelitian lain mengatakan hipertensi adalah faktor tunggal terjadinya stroke, hal ini selaras dengan teori Indrawati bahwa tekanan darah tinggi adalah penyebab tunggal dan penyebab utama dari semua jenis stroke. Semakin tinggi tekanan darah Anda, semakin tinggi risiko stroke [6].

## 2. Metode

Mengikuti permasalahan yang dihadapi mitra yaitu ditemukan tingginya jumlah kasus hipertensi pada masyarakat dikawasan Laweyan, Surakarta disebabkan karena permasalahan usia dan gaya hidup yang kurang sehat menyebabkan hipertensi sehingga terdapat kemungkinan terkena penyakit stroke [7].

Selain ditemukan tingginya jumlah kasus hipertensi, banyak masyarakat dikawasan tersebut adalah perokok dan sudah tidak berkerja, sehingga banyak yang tidak lagi melakukan aktivitas karena cenderung menghabiskan waktu dirumah, selain itu efek dari pandemi covid 19, hal ini sejalan dengan pendapat Pristianto dimana covid 19 berpengaruh terhadap kualitas hidup karena diterapkannya aturan *lockdown* dan *social distancing* yang mengharuskan tidak beraktivitas diluar rumah. Dan juga berimbas pada *stroke survivor* karena terbatasnya pelayanan kesehatan dan menyebabkan rehabilitasi stroke menjadi terganggu [8].

Solusi yang ditawarkan tim pengusul berupa melakukan sebuah kegiatan penyuluhan usaha pencegahan stroke. Edukasi tersebut dilakukan di Posyandu Lansia Sapta Wredatama, Laweyan, Surakarta bersama anggota posyandu dan didampingi oleh ketua posyandu. Solusi ini mencakup pemberian edukasi kepada warga tentang deteksi stroke, faktor resiko stroke dan modifikasi gaya hidup masyarakat untuk mencegah hipertensi dan stroke melalui presentasi berupa pamflet dan pengenalan kepada warga untuk mengenali tanda dan gejala stroke, pengendalian faktor resiko stroke dan modifikasi gaya hidup.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Hasil dari penyampaian edukasi yang telah kami berikan peserta sangat tertarik dengan materi yang kami sampaikan, karena edukasi yang disampaikan berkaitan dengan kesehatan mereka yaitu tentang pencegahan penyakit stroke sebagaimana terlampir pada [Gambar 1](#), dimana serangan penyakit stroke sangat rentan di usia lanjut [7]. Pada umumnya serangan stroke sudah dapat dikenali pada tingkat awal serangan, akan tetapi pada awal serangan sering tidak disadari atau tidak diketahui, karena hampir sama dengan gejala yang ditimbulkan oleh penyakit lainnya [9].

Tim kami juga menyampaikan tanda dan gejala stroke berdasarkan slogan yang dikeluarkan oleh Kementerian Kesehatan RI yaitu “SeGeRa Ke RS”. Dimana arti dari slogan tersebut merujuk ke tanda dan gejala stroke secara ringkas agar mudah diingat oleh masyarakat.

Pada akhir sesi dari penyampaian materi, tim kami membuka sesi tanya jawab. Pada sesi ini banyak peserta yang antusias untuk menanyakan perihal stroke. Itu dibuktikan dengan salah satu pertanyaan dari peserta bernama Pak Ahmad, yaitu “Apa yang harus kita lakukan ketika kita menolong orang yang terkena serangan stroke pertama?”, kemudian kami menjawab perawatan yang cepat dan tepat adalah kunci untuk mengurangi angka kematian dan meminimalkan kerusakan otak akibat stroke. Fassbender menyatakan bahwa waktu yang dianjurkan untuk pasien stroke adalah 3 hingga 4,5 jam, yang disebut dengan *Golden Period*. Jika pengobatan stroke diberikan lebih lama dari *Golden Period*, kerusakan saraf yang dialami pasien bersifat permanen. Pada sesi terakhir acara, kami membagikan *doorprize* kepada peserta posyandu yang sebagaimana terlampir pada [Gambar 2](#).

### 4. Kesimpulan

Dari edukasi yang telah kami berikan, anggota Posyandu Lansia Sapta Wredatama banyak yang belum mengerti bagaimana cara menjaga pola hidup sehat, terutama dalam pencegahan penyakit stroke. Setelah tim kami memberi edukasi, mereka mengaku lebih memahami tentang bagaimana cara mencegah stroke, antara lain dengan cara menjaga pola makan, rutin melakukan olahraga minimal 3x seminggu, dan berhenti merokok. Mereka juga lebih mengetahui tanda-tanda dan gejala umum pada stroke. Dari edukasi yang sudah diberikan, kami mengharapkan anggota Posyandu Lansia Sapta Wredatama bisa memperhatikan dan menerapkan pola hidup sehat untuk diri sendiri, keluarga dan lingkungan sekitar.

### Ucapan Terima Kasih

Puji Syukur kepada Allah SWT. atas berkat dan rahmat-Nya, kami dapat menyelesaikan naskah publikasi ini. Penulisan naskah publikasi ini dilakukan untuk memenuhi salah satu syarat mata kuliah FT. Komunitas pada program studi Fisioterapi Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Saya memahami bahwa sangat sulit bagi kami untuk menyelesaikan tugas akademik ini tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka dari itu kami mengucapkan terima kasih kepada :

1. Ibu Umi Budi Rahayu, S.Fis.,Ftr.,M.Kes selaku Dekan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Farid Rahman,S.Ft.,M.Or selaku Ka.Prodi Fisioterapi Universitas

- Muhammadiyah Surakarta.
3. Bapak Arif Pristianto, S.Ft., Ftr., M.Fis selaku dosen matakuliah FT. Komunitas Universitas Muhammadiyah Surakarta.
  4. Bapak Taufik Eko Susilo, S.Fis., M.Sc selaku dosen pembimbing dalam penulisan naskah publikasi ini.
  5. Ibu Muryani selaku ketua PKK Laweyan, Purwosari.
  6. Ibu Susi Endang selaku ketua Posyandu Lansia Sapta Wredatama, Laweyan, Purwosari.
  7. Ibu Nuk yang telah membantu kami survey di lapangan.
  8. Anggota Posyandu Lansia Sapta Wredatama, Laweyan, Surakarta
  9. Orang tua kami yang telah mendanai kegiatan ini.

## Referensi

- [1] J. M. Haji, L. S. K. Jofizal Jannis, Ed. *Stroke : aspek diagnostik patofisiologi, manajemen*. Jakarta: Balai Penerbit FKUI, 2011.
- [2] K. K. R. Indonesia, *Riset Kesehatan Dasar 2013*. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2013.
- [3] S. Alfiyanto, Muflihatin, Siti Khoiroh, "Analisa Praktik Klinik Keperawatan pada Klien Stroke Hemoragik dengan Intervensi Inovasi Minyak Biji Bunga Matahari (Sunflower Oil) untuk Mencegah Dekubitus di Ruang Stroke Center RSUD A.W Sjahranie Samarinda," 2018.
- [4] D. A. N. Amrina, Muflihatin, Siti Khoiroh, "Analisis Praktik Klinik Keperawatan pada Pasien Stroke Hemoragic dengan Intervensi Latihan Lateral Prehension Grip Terhadap Peningkatan Luas Gerak Sendi (LGS) Jari Tangan di Ruang Stroke Centre AFI RSUD Abdul Wahab Sjahranie Samarinda Tahun 2017," 2017.
- [5] T. E. S. Topan Handoko, Maulida R. Fauziah, "IMPROVING POST STROKE FUNCTIONAL ABILITY USING THE BOBATH CONCEPT : A CASE REPORT," pp. 158 - 165, 2022.
- [6] W. S. Lili Indriawati, Catur Setia Dewi, *Care yourself Stroke : cegah dan obati sendiri*. Jakarta: Penebar Plus, 2016.
- [7] G. Udani, "FAKTOR RESIKO KEJADIAN STROKE," *Jurnal Kesehatan Metro Sai Wawai*, vol. VI, pp. 49 - 57, 2013.
- [8] G. F. P. Arif Pristianto, Murtafiah Murtafiah, "CRITICAL REVIEW: DAMPAK KONDISI PANDEMI COVID-19 TERHADAP KUALITAS HIDUP STROKE SURVIVOR," *Indonesian Journal of Physiotherapy Research and Education*, vol. 2, 2021.
- [9] W. A. Wardhana, *Strategi Mengatasi & Bangkit Dari Stroke*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2011.

## Lampiran



Gambar 1. Penyampaian Materi



**Gambar 2.** Pembagian Door Prize



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)