

Pencegahan Stroke Pada Usia Muda Melalui Pemberdayaan Remaja Di Kelurahan Naioni

¹Yoany Maria Vianney Bitu Aty*, ²Trivonia Sri Nurwela, ³Gadur Blasius

^{1*}vivi_aty@yahoo.co.id, health polytechnic, nursing department, Kupang, Indonesia
²ivonakam@yahoo.com health polytechnic, nursing department, Kupang, Indonesia
gadurbblasius73@gmail.com health polytechnic, nursing department, Kupang, Indonesia

INFORMASI ARTIKEL	ABSTRAK
Kata Kunci: Pemberdayaan Pencegahan Stroke Remaja Naioni	Peningkatan kasus stroke pada usia muda menjadi perhatian serius dalam bidang kesehatan. Faktor risiko seperti gaya hidup tidak sehat, pola makan buruk, kurangnya aktivitas fisik, dan rendahnya kesadaran pencegahan menjadi penyebab utama. Program ini dilaksanakan di Posyandu Remaja wilayah kerja Puskesmas Naioni, Kota Kupang, dari Agustus hingga Oktober 2024, bertujuan meningkatkan kesadaran remaja tentang faktor risiko stroke serta mendorong gaya hidup sehat. Metode kegiatan ini adalah edukasi dengan jumlah peserta 15 remaja yang aktif dalam kegiatan posyandu remaja di wilayah kerja Puskemas Naioni. Kegiatan dilaksanakan bulan Juli – September 2024. Kegiatan meliputi lomba poster tetang stroke, dan skrining kesehatan dan memabngun komitmen bersama mencegah stroke usia muda. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum diberikan edukasi tentang faktor resiko stroke sebagian besar adalah cukup yakni 93% dan setelah diberikan edukasi pengetahuan remaja meningkat menjadi baik yakni 87%. Sebanyak 70% remaja melaporkan terjadi perubahan gaya hidup. Hasil pengukuran tekanan darah didapatkan 100% (15 remaja) memiliki tekanan darah normal (120/80 mmHg). Indeks Massa Tubuh (IMT) iperolah 100% (15 remaja) memiliki berat badan normal dengan IMT: 18,5–24,9.Lomba poster didapatkan Juara 1 dengan tema Tetap Bahagia Tetap Semangat. Program ini juga mendorong komitmen bersama antara remaja dan masyarakat untuk pencegahan stroke. Kesimpulannya, pemberdayaan remaja sebagai agen perubahan terbukti efektif dalam mendorong gaya hidup sehat dan dapat dijadikan model untuk komunitas lain dalam pencegahan penyakit tidak menular.
	ABSTRACT
Keywords: Empowerment Prevention Stroke Youth Naioni	The increase in stroke cases at a young age is a serious health concern. Risk factors such as unhealthy lifestyle, poor diet, lack of physical activity, and low awareness of prevention are the main causes. This programme was conducted at Posyandu Remaja in the working area of Puskesmas Naioni, Kupang City, from August to October 2024, aiming to increase adolescents' awareness of stroke risk factors and encourage healthy lifestyles. The method of this activity is education with the number of participants 15 adolescents who are active in youth posyandu activities in the working area of Puskesmas Naioni. Activities were carried out from July to September 2024. Activities include a poster competition about stroke, and health screening and building a joint commitment to prevent stroke at a young age. The results of the activity showed that the knowledge before being given education about stroke risk factors was mostly sufficient, namely 93% and after being given education the knowledge of adolescents increased to good, namely 87%. 70% of adolescents reported lifestyle changes. Blood pressure measurement results obtained 100% (15 adolescents) had normal blood pressure (120/80 mmHg). Body Mass Index (BMI) was obtained 100% (15 adolescents) had normal body weight with BMI: 18.5-24.9.The poster competition obtained 1st place with the theme Stay Happy, Keep the Spirit. This programme also encouraged a joint commitment between adolescents and the community for stroke prevention. In conclusion, empowering adolescents as agents of change has proven effective in encouraging healthy lifestyles and can be used as a model for other communities in preventing non-communicable diseases.
	This is an open access article under the CC-BY-SA license. 

I. PENDAHULUAN

Stroke merupakan kegawatdaruratan neurologi yang mendadak (akut) karena oklusi atau hipoperfusi pada pembuluh darah otak, sehingga jika tidak segera diatasi maka akan terjadi kematian sel dalam beberapa menit, kemudian menimbulkan defisit neurologis dan menyebabkan kecacatan atau kematian (Smajlović, 2015).

WHO menjelaskan bahwa meningkatnya penyakit tidak menular yang salah satunya stroke terutama disebabkan karena empat faktor risiko yakni pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik/olahraga, merokok, dan mengonsumsi alkohol (Kemenkes RI, 2021). Hipertensi merupakan faktor risiko dari kejadian penyakit stroke iskemik. Semakin tinggi tekanan darah maka semakin besar pula kejadian stroke dapat terjadi (Tamburion et al., 2020). Hipertensi mengakibatkan pembuluh darah menjadi sempit, pecah dan tersumbat. Ini akan mengganggu aliran darah yang membawa oksigen dan nutrisi ke otak. Jika ini terjadi, menyebabkan sel-sel dan jaringan otak akan mati dan memicu terjadinya stroke. Pasien stroke yang memiliki riwayat hipertensi sebagai akibat dari tidak menjaga pola hidup yang sehat (Hisni et al., 2022)

Stroke menyerang tidak memandang tua ataupun muda seseorang. Tercatat bahwa banyak kasus terjadi pasien terkena penyakit stroke pada usia dibawah 40 tahun. Hal ini terjadi karena pada masa modern ini, banyak masyarakat-masyarakat yang berumur dibawah 40 tahun memiliki pola hidup yang tidak sehat (Dewi Noviyanti, 2013). Tidak melakukan olahraga dan mengonsumsi makanan cepat saji secara berlebihan. Ini merupakan kebiasaan yang buruk untuk tubuh karena makanan secepat saji mengandung kadar lemak yang tinggi, selain itu kebiasaan untuk minum alkohol dan merokok yang bahkan sudah menjadi hal yang wajar saat ini (Hill & Towfighi, 2017). Riwayat penyakit jantung menjadi salah satu faktor risiko terhadap kejadian stroke. Selain itu Diabetes melitus juga menjadi faktor risiko terjadinya stroke (Kemenkes RI, 2018). Masalah vaskular yang timbul akibat diabetes dan ada riwayat hipertensi, disertai pola makan yang tidak teratur akan cepat beresiko terjadinya stroke (Permatasari, 2020)

Agar angka kejadian stroke bisa ditekan, program pengendalian faktor risiko terus dilakukan oleh pihak Kementerian Kesehatan. Pendidikan kesehatan diarahkan untuk membantu pasien dan keluarganya melakukan perawatan diri terhadap keluarga sendiri dan bertanggung jawab terhadap kesehatan mereka sendiri. Pendidikan kesehatan ini dapat mencakup beberapa bidang, termasuk promosi kesehatan dan pencegahan penyakit, masalah kesakitan/disabilitas dan dampaknya pada klien dan keluarga. Pemeriksaan kesehatan kepada keluarga/ masyarakat untuk mengidentifikasi faktor risiko hipertensi/ stroke, seperti pemeriksaan tekanan darah, gula darah, kolesterol, berat badan/IMT dan pemberdayaan keluarga untuk mengenali tanda dan gejala stroke, pengendalian faktor risiko stroke dan modifikasi gaya hidup.

Remaja adalah generasi penerus bangsa yang menjadi ujung tombak dalam pencegahan dini stroke sebagai basis dalam mengubah perilaku masyarakat khususnya dalam pengendalian penyebaran penyakit stroke. Komunitas remaja peduli Stroke merupakan program pencegahan dini penyakit stroke yang berbasis masyarakat menuju penguatan kapasitas masyarakat) dalam bidang pencegahan dan pengobatan melalui sosialisasi, pelatihan dan dukungan sarana. Komunitas remaja peduli Stroke merupakan program yang berbasis pemberdayaan masyarakat yang penting untuk didukung semua pihak. Komunitas remaja peduli stroke ini bukan hanya bertujuan untuk meningkatkan kepedulian masyarakat pada keharusan untuk mengenal penyakit stroke secara baik dan benar, namun lebih dari itu kelompok ini diharapkan dapat menjadi ujung tombak pencegahan dini stroke sebagai basis dalam mengubah perilaku masyarakat khususnya dalam pengendalian penyebaran penyakit stroke. Peran serta masyarakat merupakan salah satu faktor penting untuk memecahkan masalah kesehatan khususnya yang berkaitan dengan peningkatan penyakit stroke.

II. MASALAH

Angka kejadian stroke di Indonesia tahun 2018 diperkirakan 10,9 permil. Prevalensi stroke di provinsi NTT tahun 2018 pada usia ≥ 15 tahun sebanyak 6,1 % (Kementerian Kesehatan RI, 2019). Hasil beberapa kali Riskesdas digali proporsi beberapa penyakit tidak menular seperti stroke, hipertensi, diabetes yakni tahun 2007, 2013 dan 2018 penyakit stroke menempati proporsi di urutan teratas yang disusul oleh hipertensi. Kondisi ini terus bertahan selama satu dekade, walaupun mengalami penurunan pada tahun 2018 dibandingkan pada tahun 2013 (Saraswati, D, 2021)

Hasil pendataan menunjukkan persentase keluarga sehat sebesar 18,6% atau IKS sebesar 0,186 sehingga Kota Kupang termasuk kategori kota tidak sehat. Kategori yang dinilai adalah kebiasaan merokok yang tinggi, yakni anggota keluarga tidak ada yang merokok' sebesar 48,6% atau hanya 1.810 keluarga dari 3.726 keluarga

yang didata yang seluruh anggota keluarganya tidak merokok dan penderita hipertensi yang berobat teratur sebesar 23,9% atau dari 988 keluarga dengan penderita hipertensi, hanya 236 keluarga yang berobat teratur (Pusat Perencanaan dan Pendayagunaan SDM dkk., 2018). Kebiasaan hidup yang tidak sehat ini menjadi pemicu terjadinya serangan stroke di kota Kupang. Kelurahan Naioni terdapat di Kota Kupang, jarak tempuh dari pusat kota adalah 30 menit perjalanan.

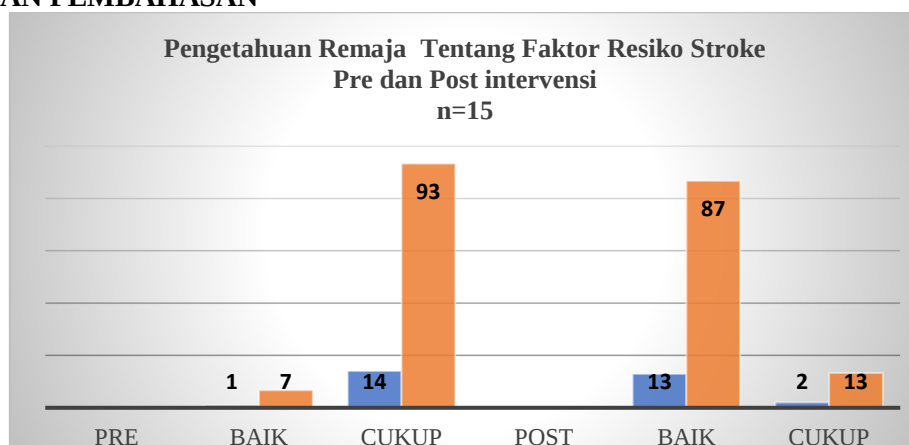


Gambar 1. Kegiatan Posyandu Remaja

III. METODE

Metode kegiatan ini adalah pemeriksaan TD, BB, memberikan edukasi tentang stroke, terapi tertawa untuk relaksasi, lomba poster dengan topik stroke. Jumlah peserta kegiatan ini sebanyak 15 remaja yang tergabung dalam Posyandu Remaja. Kegiatan ini dilaksanakan Bulan Juli – September 2024 di Posyandu Remaja Kelurahan naioni Kota Kupang. Kegiatan yang dilaksanakan dibagi dalam tiga tahap yakni Tahap satu adalah survei pengetahuan remaja tentang stroke, skrining tekanan darah, edukasi tentang stroke dan pencegahannya, terapi tertawa untuk mengatasi stres. Kegiatan tahap kedua adalah melaksanakan lomba Poster dengan tema mencegah stroke. Kegiatan tahap ketiga adalah mengevaluasi pengetahuan dan perilaku mencegah stroke serta membangun komitmen sebagai agen untuk mencegah stroke. Setelah data dikumpulkan, dianalisis secara dekriptif. Alat dan bahan yang digunakan yakni komik tentang hero stroke, tensimeter, alat pengukur tinggi badan dan berat badan. Untuk mengukur tingkat pengetahuan menggunakan kuesioner yang terdiri dari 8 pertanyaan.

IV. HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 2. Pengetahuan remaja tentang faktor resiko Stroke

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa pengetahuan sebelum diberikan edukasi tentang faktor resiko stroke sebagian besar adalah cukup yakni 93% dan setelah diberikan edukasi pengetahuan remaja meningkat menjadi baik yakni 87%.

Dalam survei akhir, 70% remaja melaporkan mulai mengubah pola makan dengan mengurangi konsumsi makanan cepat saji dan meningkatkan konsumsi buah serta sayuran. Remaja yang sebelumnya merokok mengaku telah mengurangi frekuensi merokok. Skrining Tekanan Darah, Tinggi Badan, dan Berat Badan. Skrining kesehatan dilakukan untuk mengidentifikasi faktor risiko stroke pada remaja, Jumlah peserta skrining yakni 15 remaja. Hasil pengukuran tekanan darah didapatkan 100% (15 remaja) memiliki tekanan darah normal (120/80 mmHg). Indeks Massa Tubuh (IMT) iperolah 100% (15 remaja) memiliki berat badan normal dengan IMT: 18,5–24,9.

Lomba poster diadakan untuk meningkatkan kreativitas dan pemahaman remaja tentang stroke. Jumlah peserta adalah 3 kelompok (2–3 remaja per kelompok). Tema poster yakni “Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Stroke”. Kriteria penilaian adalah pesan edukatif, kreativitas, dan daya tarik visual. Hasil lomba didapatkan Juara 1 dengan tema Tetap Bahagia Tetap Semangat, Juara 2 bertema “Cegah Stroke. Juara 3 diberikan tema Ayo Hindari Stroke. Dampak lomba ini adalah peserta mendapatkan edukasi visual tentang pencegahan stroke. Poster terbaik ditempelkan di posyandu untuk memperluas dampak informasi.



Gambar 3. Juara 1 Lomba Poster

Hasil komitmen bersama mencegah Stroke dan penanganan stroke pra RS didapatkan poin-poin utama komitmen yakni menjalani gaya hidup sehat dengan rutin berolahraga, menghindari rokok, dan mengurangi konsumsi makanan tidak sehat. Bersedia menjadi agen perubahan dalam menyebarkan informasi pencegahan stroke kepada keluarga dan teman sebaya.

Peningkatan pengetahuan adalah langkah pertama yang penting dalam upaya pencegahan stroke. Pengetahuan tentang faktor risiko, gejala, dan pentingnya gaya hidup sehat sangat berperan dalam mendorong tindakan pencegahan stroke pada usia muda (WHO, 2022). Hasil pre-test menunjukkan bahwa pengetahuan faktor resiko stroke sebagian besar adalah cukup dan meningkat menjadi baik setelah dilakukan intervensi. Peningkatan ini konsisten dengan penelitian yang menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan berbasis

komunitas dapat meningkatkan pemahaman kesehatan secara signifikan (Han & Jang, 2021). Peningkatan skor pengetahuan menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan sangat efektif.

Perilaku sehat, seperti pola makan bergizi, aktivitas fisik rutin, dan penghentian kebiasaan merokok, adalah kunci untuk pencegahan stroke (Pojka PDSKI, 2022). Sebelum kegiatan, sebagian kecil remaja yang rutin berolahraga, dan mengonsumsi makanan tinggi gula, garam, dan lemak setiap hari. Kebiasaan merokok juga ditemukan pada sebagian kecil remaja, yang merupakan angka mengkhawatirkan mengingat dampaknya terhadap risiko stroke (Pojka PDSKI, 2022).

Setelah kegiatan, sebagian besar remaja mulai berolahraga minimal tiga kali seminggu, dan mengurangi konsumsi makanan tidak sehat, seperti makanan cepat saji. Selain itu, semua remaja laki-laki berhenti merokok. Hal ini mencerminkan dampak edukasi yang diberikan. Pendekatan yang menggabungkan edukasi kesehatan dengan kegiatan interaktif terbukti efektif dalam mendorong perubahan perilaku (Romdzati & Firmawati, 2024).

Skrining kesehatan dilakukan untuk mendeteksi risiko stroke sejak dini, terutama di kalangan remaja. Hasilnya menunjukkan bahwa semua peserta memiliki tekanan darah dan indeks massa tubuh (IMT) dalam kategori normal. Ini menunjukkan bahwa risiko stroke pada kelompok ini masih dapat dicegah melalui intervensi gaya hidup sehat (Wirastuti et al., 2023).

Menurut pedoman American Heart Association (AHA, 2020), pemeriksaan tekanan darah dan IMT secara berkala sangat penting untuk mengidentifikasi faktor risiko kardiovaskular, termasuk stroke, sejak dini. Skrining ini memberikan data awal yang dapat digunakan untuk memantau efektivitas program pencegahan.

Hasil survei perilaku menunjukkan perubahan signifikan setelah kegiatan terjadi perubahan tingkat pengetahuan dan perilaku beresiko berkurang. Keberhasilan ini juga didukung oleh pendekatan holistik yang melibatkan remaja sebagai agen perubahan di lingkungan mereka, sehingga menciptakan efek domino dalam komunitas. Lomba poster yang diadakan tidak hanya meningkatkan pemahaman remaja tetapi juga memberikan platform untuk kreativitas. Dengan tema "Gaya Hidup Sehat untuk Mencegah Stroke", kegiatan ini melibatkan remaja dalam menyampaikan pesan edukasi secara visual. Kegiatan lomba poster ini bertujuan untuk memberikan wawasan serta pengetahuan siswa terhadap suatu permasalahan yang dihadapi. Kegiatan lomba poster dengan tema sosial sangat penting sekali dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya meningkatkan kepedulian remaja terhadap suatu isu atau persoalan yang tengah terjadi salah satunya tentang cara mencegah stroke

Poster terbaik dipajang di tempat-tempat strategis seperti posyandu dan balai warga, sehingga pesan pencegahan stroke dapat menjangkau masyarakat yang lebih luas. Langkah ini konsisten dengan prinsip promosi kesehatan berbasis komunitas yang merekomendasikan penggunaan media visual untuk menyampaikan pesan kesehatan secara efektif.

Deklarasi komitmen bersama merupakan penutup yang strategis dalam kegiatan ini. Poin-poin komitmen, seperti gaya hidup sehat dan partisipasi aktif dalam menyebarkan informasi pencegahan stroke, menunjukkan bahwa remaja telah memahami peran mereka sebagai agen perubahan.

Dukungan komunitas yang ditunjukkan melalui deklarasi ini sejalan dengan konsep "social capital" dalam promosi kesehatan, yang menyatakan bahwa keterlibatan masyarakat dapat memperkuat keberlanjutan program kesehatan (Nursukma. Dewi, 2023). Komitmen ini menciptakan dasar yang kuat untuk kegiatan lanjutan dan memperkuat kolaborasi antara remaja, masyarakat, dan pihak-pihak terkait.

V. KESIMPULAN

Hasil kegiatan ini menunjukkan terjadi peningkatan pengetahuan remaja tentang faktor risiko stroke dan adanya perubahan perilaku pada remaja untuk mencegah stroke sejak dini. Pengetahuan dan perilaku yang baik ini juga sebagai dampak hasil lomba poster yang dilakukan pada remaja. Pada akhir kegiatan ini didapatkan komitmen bersama para remaja untuk menjadi agen dalam mencegah stroke pada usia muda. Hasil ini memberikan kontribusi yang baik untuk bisa mencegah stroke sejak dini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih terutama ditujukan Direktur Poltekkes Kemenkes Kupang yang telah memfasilitasi kegiatan ini dengan baik, juga kepada petugas kesehatan dan kader Posyandu remaja Puskesmas Naioni.

DAFTAR PUSTAKA

AHA. (2020). *Fokus utama Pedoman American Heart Association 2020 untuk CPR dan ECC*.

Dewi Noviyanti, R. S. (2013). *FAKTOR RISIKO PENYEBAB MENINGKATNYA KEJADIAN STROKE PADA USIA REMAJA DAN USIA PRODUKTIF* (Vol. 10).

Han, J. M., & Jang, B. H. (2021). Educational interventions for promoting stroke literacy in the general public. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 2021(9). <https://doi.org/10.1002/14651858.CD014640>

Hill, V. A., & Towfighi, A. (2017). Modifiable Risk Factors for Stroke and Strategies for Stroke Prevention. *Seminars in Neurology*, 37(3), 237–258. <https://doi.org/10.1055/s-0037-1603685>

Hisni, D., Saputri, M. E., & Jakarta, N. (2022). *Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stroke iskemik di instalasi fisioterapi rumah sakit pluit*. 2(1).

Kemenkes RI. (2018). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.

Kemenkes RI. (2021). Profil Kesehatan Indonesia Tahun 2020. In *Kemenkes RI*.

Kementerian Kesehatan RI. (2019). Laporan Nasional Riset Kesehatan Dasar 2018. In *Kemenkes RI*. <https://doi.org/10.12688/f1000research.46544.1>

Permatasari, N. (2020). Perbandingan Stroke Non Hemoragik dengan Gangguan Motorik Pasien Memiliki Faktor Resiko Diabetes Melitus dan Hipertensi. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 11(1), 298–304. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.273>

Pojka PDSKI. (2022). *panduan prevensi penyakit kardiovaskular*.

Romdzati, S., & Firmawati, E. (2024). *DEDIKASI SAINTEK: Jurnal Pengabdian Masyarakat*. 3, 137–144. <https://doi.org/10.58545/djpm.v2i3.393>

Saraswati, D. R. (2021). Transisi Epidemiologi Stroke Sebagai Penyebab Kematian Pada Semua Kelompok Usia Di Indonesia. *Journal Kedokteran*, 2(1), 81–86. <https://conference.upnvj.ac.id/index.php/sensorik/article/view/1001>

Smajlović, D. (2015). Strokes in young adults: Epidemiology and prevention. *Vascular Health and Risk Management*, 11, 157–164. <https://doi.org/10.2147/VHRM.S53203>

Tamburian, A. G., Ratag, B. T., & Nelwan, J. E. (2020). Hubungan antara hipertensi, diabetes melitus dan hiperkolesterolemia dengan kejadian stroke iskemik. *Journal of Public Health and Community Medicine*, 1, 27–33.

WHO. (2022). *Hari Stroke Sedunia 2022*. <https://www.who.int/srilanka/news/detail/29-10-2022-world-stroke-day-2022>

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>