



Penyuluhan Mengenai Stroke – Apa dan Mengapa?

Community Education About Stroke – What and Why?

Lamhot Asnir Lumban Tobing

Bagian Ilmu Bedah Saraf, Fakultas Kedokteran, Universitas Tarumanagara, Jakarta

Email: nicktobing081@gmail.com

Article History:

Received: 20 April 2023

Revised: 24 Mei 2023

Accepted: 30 Juni 2023

Keywords: *stroke, community counseling, risk factors, early treatment*

Abstract: *The main goal of community education about stroke is to disseminate information in order to increase awareness of stroke including signs and symptoms, risk factors, appropriate emergency response, and effective prevention strategies. Extension activities provide an in-depth understanding of the dangers of dangerous blows and the importance of preventive measures through counseling media and seminars. This activity also seeks to provide assistance in recognizing early symptoms, treatment and management as early as possible, and education about a healthy lifestyle to reduce the risk of stroke. Thus, counseling about stroke is very important in reducing the incidence of stroke, early treatment, prevention and post-stroke rehabilitation to provide a better quality of life.*

Abstrak. Tujuan utama penyuluhan mengenai stroke di masyarakat adalah untuk menyebarkan informasi untuk meningkatkan kesadaran tentang tanda dan gejala, faktor risiko, tanggap darurat yang tepat, dan strategi pencegahan yang efektif mengenai stroke. Kegiatan penyuluhan memberikan pemahaman mendalam tentang konsekuensi berbahaya dari stroke dan pentingnya tindakan pencegahan melalui media penyuluhan dan seminar. Kegiatan ini juga berupaya memberikan bantuan dalam mengenali gejala awal, pengobatan dan penanganan sedini mungkin, dan edukasi mengenai gaya hidup sehat guna menurunkan risiko stroke. Dengan demikian, penyuluhan mengenai stroke menjadi sangat penting dalam mengurangi kejadian stroke, penanganan dini, pencegahan dan rehabilitasi pasca stroke untuk memberikan kualitas hidup yang lebih baik.

Kata Kunci: stroke, penyuluhan masyarakat, faktor risiko, penanganan dini

PENDAHULUAN

Stroke adalah gangguan kesehatan yang terjadi karena gangguan asupan darah ke otak sehingga sel-sel kekurangan oksigen dan nutrisi yang berakibat pada gangguan fungsi bagian otak tersebut. Stroke adalah salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia.

Angka kejadian stroke masih tinggi. Di Amerika Serikat dicatat kejadian sekitar 795 000 tahun. Sekitar 10% dari kejadian itu merupakan akibat dari pendarahan di otak.

Secara umum, stroke diklasifikasikan menjadi dua kelompok besar : stroke ischemic dan stroke hemoragik. Stroke iskemik terjadi ketika aliran darah ke otak terhenti akibat penyumbatan pembuluh darah oleh bekuan darah atau plak. Sedangkan stroke hemoragik terjadi ketika pembuluh darah pecah dan menyebabkan pendarahan di otak. (Murphy and Werring 2020; Tadi and Lui 2023)

Received Juni 30, 2022; Revised Desember 30, 2022; Accepted Juni 30, 2023

* Lamhot Asnir Lumban Tobing, e-mail address nicktobing081@gmail.com

Penyuluhan mengenai stroke memiliki peran penting dalam masyarakat. Pertama-tama, menyadari tanda dan gejala stroke memungkinkan tindakan yang cepat dan tepat, serta dapat menyelamatkan nyawa dan mengurangi kemungkinan terjadinya kerusakan ataupun kecacatan jangka panjang. Banyak orang yang masih belum menyadari gejala dini stroke, seperti mati rasa, kelemahan pada satu sisi tubuh, kesulitan berbicara, dan kehilangan keseimbangan. (Hankey 2017; Tadi and Lui 2023) Melalui penyuluhan, masyarakat dapat belajar mengenali tanda-tanda tersebut dan segera mencari pertolongan medis.

Pengetahuan mengenai faktor risiko stroke juga sangat penting. Beberapa faktor risiko seperti hipertensi, diabetes, obesitas, merokok, dan gaya hidup tidak sehat lainnya dapat meningkatkan peluang seseorang terkena stroke. Penyuluhan dapat memberikan informasi tentang cara mencegah dan mengelola faktor risiko tersebut, seperti dengan menjaga pola makan yang sehat, berolahraga secara teratur, dan berhenti merokok.

Penyuluhan mengenai penanganan kegawatdaruratan stroke juga diperlukan. Kebanyakan orang tidak tahu apa yang sebaiknya dilakukan ketika seseorang mengalami gejala stroke. Penyuluhan dapat memberikan panduan tentang langkah-langkah pertolongan pertama yang perlu diambil, seperti memanggil bantuan medis segera atau membawa pasien ke rumah sakit dengan cepat. (Boehme, Esenwa, and Elkind 2017; Allen and Bayraktutan 2008)

Terakhir, Penyuluhan mengenai rehabilitasi pasca stroke juga memiliki peran yang signifikan. Pasien stroke sering menghadapi tantangan fisik dan mental dalam proses pemulihan. Penyuluhan dapat memberikan informasi tentang terapi rehabilitasi yang dibutuhkan untuk membantu pasien pulih secara optimal dan mengembalikan fungsi tubuh yang sempat terganggu akibat stroke.

METODE

Metode PDCA (*Plan-Do-Check-Act*) adalah pendekatan berulang yang digunakan untuk perencanaan, pelaksanaan, pengujian, dan peningkatan berkelanjutan dari suatu proses atau proyek. Berikut adalah contoh penerapan metode PDCA dalam penyuluhan mengenai stroke: (Ernawati, Santoso, Tan, Marcella, et al. 2023; Ernawati, Santoso, Tan, Tamaro, et al. 2023)

Plan (Perencanaan):

1. Identifikasi Tujuan: Tentukan tujuan penyuluhan, misalnya meningkatkan kesadaran masyarakat tentang tanda dan gejala stroke, memahami faktor risiko, dan langkah-langkah penanganan darurat.
2. Pemilihan Metode: Tentukan metode penyuluhan yang efektif, seperti seminar, lokakarya, materi pamflet, atau kampanye online.
3. Penentuan Target Audiens: Identifikasi kelompok sasaran yang paling membutuhkan informasi ini, seperti lansia, kelompok risiko tinggi, atau masyarakat umum.

4. Perencanaan Materi: Rancang materi penyuluhan yang informatif dan mudah dipahami, mencakup tanda-tanda stroke, faktor risiko, penanganan darurat, dan rehabilitasi.

Do (Pelaksanaan):

1. Pelaksanaan Penyuluhan: Lakukan sesi penyuluhan sesuai dengan rencana yang telah disusun. Gunakan pendekatan yang interaktif dan melibatkan peserta untuk memastikan pemahaman yang baik.
2. Distribusi Materi: Bagikan materi tambahan seperti brosur, leaflet, atau informasi digital kepada peserta sebagai referensi.

Check (Pengecekan):

1. Evaluasi Partisipasi: Lakukan penilaian terhadap tingkat partisipasi peserta dan sejauh mana mereka terlibat dalam sesi penyuluhan.
2. Uji Pemahaman: Berikan kuis singkat atau sesi tanya jawab untuk mengukur pemahaman peserta tentang informasi yang disampaikan.

Act (Tindakan Perbaikan):

1. Analisis Hasil: Evaluasi hasil evaluasi dan pengujian untuk mengidentifikasi area di mana penyuluhan dapat ditingkatkan.
2. Perbaikan Materi: Jika ada area yang perlu diperbaiki, sesuaikan materi penyuluhan untuk mencakup informasi yang mungkin kurang jelas atau tambahan yang diperlukan.
3. Pengulangan Sesi: Lakukan penyuluhan lagi dengan perbaikan yang diimplementasikan, berdasarkan hasil analisis dan umpan balik dari sesi sebelumnya.
4. Penilaian Kembali: Setelah perbaikan diimplementasikan, lakukan penilaian ulang untuk melihat apakah hasil penyuluhan telah meningkat dan apakah peserta memiliki pemahaman yang lebih baik tentang topik stroke.

HASIL

Pelaksanaan penyuluhan mengenai stroke dilaksanakan pada tanggal 1 Mei 2023 pada acara Paskah Resort GKPI Jaya II. Penyuluhan berlangsung selama 60 menit dengan memaparkan mengenai definisi, tanda gejala, faktor risiko, pengenalan dini, pencegahan, dan tindak lanjut dari penyakit stroke. Penyuluhan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab dan ditutup dengan evaluasi berupa beberapa pertanyaan kepada audiens tentang penyuluhan yang baru saja diberikan .

(Gambar 1)



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Stroke 2023 pada Acara Paskah Resort GKPI Jaya II di tanggal 01 Mei 2023

DISKUSI

Stroke adalah suatu keadaan di mana aliran darah ke otak terganggu atau berkurang karena terjadi penyumbatan (stroke iskemik) atau pecahnya pembuluh darah (stroke hemoragik). Akibat dari gangguan ini, pasokan oksigen dan nutrisi ke otak terhenti, menyebabkan sel-sel di sebagian wilayah otak mengalami kematian. Akibatnya, bagian tubuh yang dikendalikan oleh area otak yang terkena dampak akan mengalami gangguan fungsi. (Tadi and Lui 2023; Murphy and Werring 2020;

Hankey 2017)

Faktor Risiko Stroke:(Boehme, Esenwa, and Elkind 2017; Allen and Bayraktutan 2008; Murphy and Werring 2020)

1. Tekanan Darah Tinggi (Hipertensi): Tekanan darah tinggi dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan risiko pembentukan bekuan atau perdarahan di otak.
2. Merokok: Zat-zat kimia dalam rokok dapat merusak dinding pembuluh darah, meningkatkan risiko penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah.
3. Diabetes: Tingkat gula darah tinggi dapat merusak pembuluh darah dan saraf, meningkatkan risiko stroke.
4. Obesitas: Kelebihan berat badan dapat menyebabkan hipertensi, diabetes, dan masalah kardiovaskular lain yang dapat meningkatkan risiko stroke.
5. Faktor Genetik: Riwayat keluarga dengan riwayat stroke meningkatkan risiko seseorang.
6. Gaya Hidup Tidak Sehat: Kurangnya aktivitas fisik, pola makan tidak sehat, konsumsi alkohol berlebihan, dan stres dapat meningkatkan risiko stroke.
7. Fibrilasi Atrium: Irregularitas detak jantung ini dapat menyebabkan pembentukan bekuan yang bisa menuju otak.
8. Penyakit Jantung: Masalah jantung seperti penyumbatan arteri koroner dapat meningkatkan risiko stroke.

Pengenalan Gejala Stroke:

1. Mati Rasa atau Kelemahan: Terutama pada satu sisi tubuh, seperti tangan atau kaki.
2. Gangguan Bicara atau Pemahaman: Kesulitan berbicara, ucapan tidak jelas, atau kesulitan memahami pembicaraan.
3. Gangguan Penglihatan: Penglihatan kabur, ganda, atau hilang pada satu mata.
4. Kesulitan Berjalan atau Kehilangan Keseimbangan: Pusing, kesulitan berjalan, hilangnya keseimbangan.
5. Pusing Berputar Tiba-tiba: Sering disertai mual dan muntah.

Pencegahan Stroke:(Boehme, Esenwa, and Elkind 2017)

1. Pola Makan Sehat: Konsumsi makanan rendah lemak jenuh, kaya serat, dan rendah garam untuk menjaga tekanan darah dan berat badan yang sehat.
2. Aktivitas Fisik Rutin: Olahraga teratur dapat menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah.
3. Hentikan Merokok: Merokok merusak pembuluh darah dan meningkatkan risiko stroke.

4. Pantau Tekanan Darah dan Gula Darah: Pantau tekanan darah dan gula darah secara teratur, dan kendalikan jika ada masalah.
5. Kendalikan Kolesterol: Diet rendah lemak dan obat-obatan yang diresepkan oleh dokter dapat membantu menjaga kolesterol dalam batas normal.
6. Minum Alkohol dengan Bijak: Batasi konsumsi alkohol sesuai rekomendasi medis.
7. Kelola Stres: Temukan cara-cara efektif untuk mengelola stres, seperti meditasi, yoga, atau hobi yang menyenangkan.
8. Pantau Kesehatan Jantung: Periksakan secara berkala kondisi jantung dan ikuti petunjuk dokter.

Penyuluhan mengenai stroke memiliki peran yang sangat penting dalam masyarakat karena:(Boehme, Esenwa, and Elkind 2017)

1. Peningkatan kesadaran dan deteksi dini: Penyuluhan mengenai gejala awal stroke memungkinkan masyarakat untuk mengenali tanda-tanda dan gejala yang mungkin muncul.
2. Pengenalan Faktor Risiko: Penyuluhan membantu masyarakat memahami faktor risiko yang dapat menyebabkan stroke, seperti hipertensi, diabetes, dan merokok.
3. Respon awal yang efektif: Penyuluhan mengajarkan masyarakat tentang respons darurat yang tepat jika seseorang mengalami gejala stroke.
4. Rehabilitasi: Penyuluhan juga dapat memberikan informasi kepada masyarakat mengenai jenis terapi rehabilitasi yang diperlukan setelah stroke.
5. Meningkatkan kualitas hidup baik dalam hal pencegahan, penanganan, hingga pengelolaan stroke.

KESIMPULAN

Penyuluhan mengenai stroke di masyarakat memiliki peran vital dalam meningkatkan kesadaran akan tanda dan gejala stroke, mengenali faktor risiko, merespons dengan tepat saat gejala muncul, serta mendorong tindakan pencegahan yang sehat. Dengan pengetahuan yang diperoleh dari penyuluhan, masyarakat dapat mengambil langkah-langkah proaktif untuk mengurangi risiko stroke, merespons darurat dengan efektif, dan meningkatkan kualitas hidup pasca stroke melalui pemulihan yang optimal. Kesadaran dan pemahaman ini menjadi fondasi penting dalam upaya mengurangi angka kejadian stroke dan dampaknya pada kesehatan individu serta masyarakat secara keseluruhan.

DAFTAR REFERENSI

- Allen, Claire L., and Ulvi Bayraktutan. 2008. "Risk Factors for Ischaemic Stroke." *International Journal of Stroke* 3, no. 2 (May): 105–16. <https://doi.org/10.1111/j.1747-4949.2008.00187.x>.
- Boehme, Amelia K., Charles Esenwa, and Mitchell S.V. Elkind. 2017. "Stroke Risk Factors, Genetics, and Prevention." *Circulation Research* 120, no. 3 (February): 472–95. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.116.308398>.
- Ernawati, Ernawati, Alexander Halim Santoso, Sukmawati Tansil Tan, Agnes Marcella, and Pasuarja Jeranding Ezra. 2023. "Community Service Activities – Counseling and Anxiety Screening for Adolescents" 2, no. 2.
- Ernawati, Ernawati, Alexander Halim Santoso, Sukmawati Tansil Tan, Anggita Tamaro, and William Gilbert Satyanegara. 2023. "Community Service Activities - Counseling And Blood Pressure Screening (Hypertension Disease)" 2, no. 1.
- Hankey, Graeme J. 2017. "Stroke." *The Lancet* 389, no. 10069 (February): 641–54. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(16\)30962-X](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(16)30962-X).
- Murphy, Stephen JX., and David J. Werring. 2020. "Stroke: Causes and Clinical Features." *Medicine* 48, no. 9 (September): 561–66. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2020.06.002>.
- Steven M. Greenberg, Wendy C. Ziai, Charlotte Cordonnier 2022 Guideline for the Management of Patients With Spontaneous Intracerebral Hemorrhage: A Guideline From the American Heart Association/American Stroke Association *AHA Journal*, Vol: 57, No.7
- Tadi, Prasanna, and Forshing Lui. 2023. *Acute Stroke. StatPearls*. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23652265>.