

Peningkatan Pengetahuan Tentang Cara Identifikasi Dan Upaya Preventif Faktor-Faktor Resiko Stroke Pada Masyarakat Pesisir Desa Atep Oki

Increased knowledge About How To Identify And Prevent Stroke Risk Factors In Coastal Communities At Atep Oki

Finny Warouw¹, Rocky Wilar¹,

¹Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi; Kampus UNSRAT Manado

*Email Korespondensi: finnywarouw@unsrat.ac.id

Article History:

Received: 10 Nov 2022

Revised: 10 Jan 2023

Accepted: 10 March 2023

Keywords: Identification, Risk Factors of Stroke, Prevention

Abstract

Stroke is a non-communicable disease that causes an emergency in the field of neurology. Atep Oki is a village in the coastal area of Minahasa. The majority of the population is people with productive age who work as fishermen. The main health problem in the area is smoking and drinking alcohol accompanied by an increase in blood pressure. These things are risk factors for stroke. Primary prevention of stroke needs to be carried out by increasing public knowledge about how to identify and prevent stroke risk factors with various methods and approaches. Counseling methods, interactive videos and health leaflets with a community approach are ways that can be done to reduce the rate of morbidity, disability and even mortality due to stroke

PENDAHULUAN

Kejadian stroke bersifat akut akibat penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah otak. Stroke merupakan salah satu penyakit tidak menular tetapi merupakan kegawatdaruratan neurologi yang dapat menimbulkan disabilitas bahkan kematian. Hasil RISKESDAS 2018 menunjukkan peningkatan prevalensi stroke di Indonesia. Data menunjukkan angka kesakitan meningkat dari 7 orang permil ditahun 2013 menjadi 10 orang permil di tahun 2018. (WSO, 2021)

Sulawesi Utara menduduki peringkat ketiga terbanyak penderita stroke. Untuk mengatasi keadaan ini, dibutuhkan peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai faktor-faktor resiko stroke baik yang dapat dimodifikasi maupun tidak dapat dimodifikasi. Faktor resiko stroke yang dapat dimodifikasi berupa hipertensi, penyakit jantung, diabetes melitus, obesitas, Hiperkolesterolemia, merokok dan alkohol. Sedangkan faktor stroke yang tidak dapat dimodifikasi berupa umur, jenis kelamin dan ras. (WSO,2021)

Pendekatan ipteks dibutuhkan dalam menanggulangi masalah penyakit stroke khususnya pada kegiatan identifikasi dan tindakan preventif faktor-faktor resiko yang dapat menyebabkan stroke.. Upaya pemecahan masalah ini dapat diawali dengan sosialisasi mengenai faktor-faktor resiko yang dapat menyebabkan stroke dan cara pencegahannya yang dikhususkan pada kelompok masyarakat usia produktif. Pencegahan merupakan faktor yang memegang peranan utama untuk mengurangi disabilitas bahkan kematian akibat stroke. Pencegahan dengan peningkatan pengetahuan dapat dilakukan dengan metode pendekatan komunitas dan pendekatan individu. (Howard & McDonnell,2015)

Desa Atepi Oki merupakan salah satu desa yang ada di kawasan pesisir Minahasa. Desa ini mempunyai luas 49,3 Km² dengan sebagian besar penduduknya merupakan masyarakat usia produktif yang bekerja sebagai nelayan. Menurut data didapatkan sebagian besar masyarakat memiliki penyakit hipertensi dengan kebiasaan merokok dan minum alkohol. Dimana hipertensi, merokok dan kebiasaan minum alkohol merupakan faktor risiko yang paling sering menimbulkan stroke. Berdasarkan latar belakang permasalahan ini, maka perlu dilakukan kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang faktor-faktor resiko stroke disertai dengan bagaimana cara identifikasi dan tindakan preventif yang harus dilakukan untuk menghindari kejadian stroke pada masyarakat. Dengan kegiatan ini diharapkan pengetahuan akan faktor resiko stroke dan cara preventif dari faktor resiko stroke dapat meningkat sehingga kesadaran masyarakat tentang bahaya stroke dapat meningkat pula.

METODE PELAKSANAAN

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat diawali dengan survey lokasi dan melakukan pertemuan dengan aparat desa. Dimana pada pertemuan tersebut dilakukan penjelasan mengenai tujuan, manfaat dan target komunitas yang akan dilibatkan dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu pada masyarakat usia produktif di desa Atepi Oki. Setelah itu dilakukan sosialisasi dan edukasi mengenai cara identifikasi dan upaya preventif dalam menangani faktor-faktor resiko stroke dengan metode penyuluhan.

Metode penyuluhan dilakukan secara langsung di desa Atepi Oki. Edukasi dan Sosialisasi dilakukan baik dalam bentuk penyuluhan langsung, video interaktif dan leaflet edukasi kesehatan. Materi penyuluhan difokuskan pada definisi stroke, gejala stroke, faktor-faktor resiko stroke baik yang dapat dimodifikasi maupun tidak dapat dimodifikasi serta upaya preventif dari masing-masing faktor resiko stroke. Setelah penyuluhan dilanjutkan dengan pemutaran video interaktif dan tanya jawab. dengan masyarakat setempat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Atepi Oki dilaksanakan pada tanggal 5 November 2022 yang diikuti oleh 12 orang yang terdiri. 8 orang laki-laki dan 4 orang perempuan. Kegiatan ini dilakukan dikawasan pesisir pantai desa Atepi Oki. Materi penyuluhan berupa definisi dan gejala stroke, faktor-faktor resiko stroke baik yang dapat dimodifikasi maupun tidak dapat dimodifikasi serta upaya preventif dari masing-masing faktor resiko stroke.



Gambar 1. Kegiatan Penyuluhan Program Kemitraan Masyarakat

Stroke adalah kondisi ketika pasokan darah ke otak terganggu karena penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah Otak. Kondisi ini menyebabkan area tertentu pada otak tidak mendapat suplai oksigen dan nutrisi sehingga terjadi kematian sel-sel otak. Jenis stroke berdasarkan penyebab terdiri dari stroke iskemik dan stroke hemoragik. Dimana stroke iskemik terjadi akibat penyempitan pembuluh darah sehingga volume aliran darah ke otak sangat berkurang (iskemik). Kondisi ini dapat

disebabkan timbunan lemak yang menumpuk di pembuluh darah. Timbunan lemak dapat terlepas baik yang berasal dari jantung ataupun pembuluh darah yang mengikuti sirkulasi darah menuju ke otak sehingga menyumbat pembuluh darah otak. Stroke hemoragik terjadi ketika pembuluh darah di otak mengalami kebocoran atau pecah. Pendarahan otak dapat terjadi akibat banyak kondisi yang mempengaruhi pembuluh darah. Faktor-faktor yang berhubungan dengan stroke hemoragik meliputi tekanan darah yang tidak terkontrol, penumpukan lemak pada pembuluh darah yang menyebabkan kelemahan dinding pembuluh darah (cerebral amyloid angiopathy), penonjolan pada dinding pembuluh darah otak (aneurisma), penggunaan obat pengencer darah yang berlebihan sampai cedera kepala akibat kecelakaan. (Kementerian DEPKES RI,2016)

Gejala utama stroke adalah FAST yang meliputi: Face (wajah): wajah mungkin jatuh di satu sisi, orang tersebut mungkin tidak dapat tersenyum, atau mulut atau matanya mungkin miring ke salah 1 sisi.. Arms (lengan): orang yang diduga terkena stroke mungkin tidak dapat mengangkat lengan dan kakinya pada 1 sisi. Speech (cara bicara): ucapan terdengar tidak jelas atau kacau, atau orang tersebut mungkin tidak dapat berbicara sama sekali meskipun tampak terjaga. Selain itu, mungkin juga kesulitan memahami apa yang Anda katakan. Time to call adalah menghubungi ambulans atau tenaga medis. Jika anda mengalami atau melihat gejala- gejala tersebut di atas, segeralah, mencari pertolongan medis dan segera ke Rumah Sakit terdekat. Semakin cepat ditangani, semakin baik juga hasilnya. (Kementerian DEPKES RI,2016)

Faktor resiko stroke terdiri dari faktor resiko yang tidak dapat dimodifikasi dan dapat dimodifikasi. Faktor resiko stroke yang tidak dapat dimodifikasi terdiri dari umur, jenis kelamin dan ras/etnis. Sedangkan faktor resiko stroke yang dapat dimodifikasi dapat berupa hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, meroko, obesitas, konsumsi alkohol berlebihan , stress serta kurangnya aktivitas fisik. (Agianto, 2022)

Cara preventif dari masing-masing faktor resiko berbeda-beda. Untuk hipertensi diharapkan dapat menjaga tekanan darah optimal yaitu 120/80 mmHg. Kadar glukosa dalam darah sesaat dipertahankan pada kurang dari 140 mg/dL untuk menghindari penyakit diabetes melitus. Penyakit jantung dapat dicegah dengan menghindari rokok, makanan yang berlemak dan kurang beraktifitas. Rokok mengandung banyak bahan beracun yang dapat mempengaruhi pembuluh darah. Konsumsi makanan berlemak dapat menimbulkan obesitas sehingga diharapkan menjaga berat badan dengan patokan indeks massa tubuh yang normal yaitu 18,5-25. Diharapkan mengkonsumsi makanan yang seimbang seperti buah, sayur, makanan yang serat tinggi serta menghindari makanan olahan dan cepat saji yang berlemak tinggi. Konsumsi minuman beralkohol harus dikurangi dimana maksimal 100 ml (2 sloki) dalam sehari. Aktivitas fisik berupa olahraga wajib dilakukan minimal 5 kali dalam seminggu dengan durasi 20-30 menit per kali aktifitas olahraga. Hindari stress dengan melakukan hobi yang positif seperti bersepeda, berenang, berkebun bahkan beribadah bersama.P2PTM Kemenkes RI. (2017)



Gambar 2. Leaflet Stroke pada Program Kemitraan Masyarakat

Pelaksanaan penyuluhan dilanjutkan dengan pembagian leaflet dan pertunjukan video singkat mengenai cara identifikasi dan upaya preventif faktor-faktor resiko stroke. Dimana video ini dapat diakses oleh seluruh masyarakat melalui youtube dengan link https://youtu.be/BH_FcDLWGPK.

Diharapkan pelaksanaan pengabdian dalam bentuk program kemitraan masyarakat dengan topik cara identifikasi dan upaya preventif faktor-faktor resiko stroke ini dapat meningkatkan pengetahuan masyarakat pesisir. Dengan begitu angka morbiditas bahkan angka mortalitas akibat stroke dapat diturunkan sehingga kesehatan dan kesejahteraan masyarakat pesisir desa Atep Oki dapat meningkat.

KESIMPULAN

Stroke merupakan kegawatdaruratan neurologi yang bersifat akut dan dapat menyebabkan disabilitas bahkan kematian. Peningkatan pengetahuan tentang cara identifikasi dan upaya preventif dari faktor-faktor resiko stroke baik yang dapat dimodifikasi maupun tidak dapat dimodifikasi pada masyarakat pesisir desa Atep Oki merupakan salah satu strategi untuk mencegah peningkatan angka morbiditas dan mortalitas akibat stroke.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih diucapkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Unsrat atas dukungan dana dalam kesuksesan kegiatan PKM ini. Begitu juga kepada Pemerintah dan Seluruh Masyarakat Desa Atep Oki yang telah berperan aktif dalam menyukseskan kegiatan Program Kemitraan Masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agianto, Yullise,B., Agustina,R., Rizanny, I. (2022) *Identification Risk Factor of Stroke: Literature Review. Berkala Kedokteran. 18 (2) : 233-250. doi: 10.20527/jbk.v18i2.14516*
- Howard, V.J., McDonnell,M.N. (2015). *Physical Activity in Primary Stroke Prevention Just Do It. Stroke, 46(1),1735-1739. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.115.006317>*
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Direktorat Pengendalian Penyakit Tidak Menular (2013), *Kegiatan Pengendalian Stroke. Dalam :Pedoman Pengendalian Stroke. Jakarta. Hal. 1-30*
- P2PTM Kemenkes RI. (2017) *Germas Cegah Stroke. Direktorat Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular. (online). (<https://p2ptm.kemkes.go.id/artikel-sehat/germas-cegah-stroke> diakses 9 november 2022)*
- WSO (World Stroke Organization). (2021). *Learn About Stroke. World Stroke Organization, (Online), <https://www.world-stroke.org/world-stroke-day-campaign/why-stroke-atters/learn-about-stroke>*