

KENALI TANDA BAHAYA STROKE: EDUKASI PENCEGAHAN DAN RESPON AWAL STROKE BAGI MASYARAKAT DESA TANDAM HULU I (DUSUN I)

Andri Muhammad Rizal¹, Shahrul Rahman²

¹Fakultas Kedokteran, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara,

²Departemen Penyakit Dalam, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Email : andrimuhammadrizal10@gmail.com¹, shahrulrahman@umsu.ac.id²

Abstrak : Stroke masih menjadi salah satu penyebab kematian dan kecacatan tertinggi di Indonesia, sebagian besar dipicu oleh faktor risiko yang sebenarnya dapat dikendalikan, seperti tekanan darah tinggi, diabetes, kebiasaan merokok, serta pola hidup yang kurang aktif. Sayangnya, pengetahuan masyarakat mengenai tanda-tanda awal stroke dan pentingnya penanganan cepat masih tergolong minim, terutama di wilayah permukiman padat penduduk yang jauh dari akses layanan kesehatan rujukan. Padahal, kecepatan mengenali gejala dan merespons dalam periode emas penanganan sangat menentukan peluang kesembuhan dan tingkat keparahan gejala sisa. Kegiatan pengabdian ini bertujuan memberikan edukasi kepada warga Dusun I, Desa Tandam Hulu I mengenai faktor risiko, tanda bahaya stroke menggunakan metode FAST, serta langkah pertolongan awal yang tepat sebelum penderita dibawa ke fasilitas kesehatan. Metode yang digunakan berupa penyuluhan interaktif dengan media poster dan leaflet, pemeriksaan tekanan darah, serta simulasi pengenalan gejala. Kegiatan diikuti oleh warga dusun, khususnya kelompok usia dewasa dan lanjut usia yang menjadi kelompok berisiko tinggi. Hasil kegiatan menunjukkan antusiasme peserta yang tinggi serta peningkatan pemahaman mengenai pentingnya deteksi dini dan kecepatan bertindak saat menghadapi gejala stroke.

Kata Kunci: Deteksi Dini, Edukasi Kesehatan, FAST, Pencegahan, Stroke

Article History

Received: Agustus 2026

Reviewed: Agustus 2026

Published: Agustus 2026

Plagiarism Checker No 950

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Nutricia.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Medic Nutricia



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

PENDAHULUAN

Stroke merupakan kondisi gangguan fungsi otak yang terjadi secara mendadak akibat terhambatnya aliran darah ke sebagian jaringan otak, baik karena sumbatan pembuluh darah maupun pecahnya pembuluh darah di otak. Ketika serangan terjadi, sel-sel otak yang tidak mendapat pasokan oksigen dan nutrisi akan mengalami kerusakan dalam hitungan menit, sehingga stroke dikenal sebagai kondisi kegawatdaruratan yang menuntut penanganan secepat mungkin.¹

Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) tahun 2023 mencatat bahwa prevalensi stroke secara nasional berada pada angka 8,3 per 1.000 penduduk usia di atas 15 tahun.² Kementerian Kesehatan RI turut menegaskan bahwa stroke merupakan penyebab kematian tertinggi di Indonesia sekaligus penyumbang disabilitas terbesar kedua setelah penyakit jantung.³ Beban pembiayaan yang ditimbulkan pun tidak kecil, mengingat stroke termasuk salah satu penyakit katastropik dengan biaya penanganan yang tinggi bagi sistem jaminan kesehatan nasional.⁴

Meskipun tergolong penyakit yang berbahaya, sebagian besar kejadian stroke sesungguhnya dapat dicegah. Pihak Kementerian Kesehatan menyebutkan bahwa sekitar 90% kasus stroke berkaitan dengan faktor risiko yang dapat dikendalikan, di antaranya hipertensi, diabetes melitus, gangguan kadar lemak darah, kebiasaan merokok, kurangnya aktivitas fisik, pola makan tinggi garam dan lemak, tekanan psikologis, serta konsumsi minuman beralkohol.^{5,6} Artinya, perubahan perilaku hidup sehat dan kewaspadaan sejak dini memegang peranan besar dalam menekan angka kejadian stroke di tengah masyarakat.

Selain pencegahan, kecepatan mengenali gejala turut menentukan hasil akhir penanganan stroke. Istilah "time is brain" menggambarkan bahwa setiap keterlambatan penanganan akan berdampak pada semakin banyaknya sel otak yang rusak secara permanen. Terdapat periode emas atau golden period pada beberapa jam pertama setelah gejala muncul, di mana penderita yang segera dibawa ke fasilitas kesehatan memiliki peluang lebih besar untuk mendapatkan terapi yang dapat membatasi kerusakan otak. Metode FAST (Face, Arm, Speech, Time) banyak digunakan sebagai cara sederhana untuk mengenali tanda awal stroke, yaitu wajah yang tampak tidak simetris atau merot pada salah satu sisi, kelemahan pada salah satu lengan, gangguan bicara atau bicara menjadi pelo, serta pentingnya segera menghubungi layanan gawat darurat begitu tanda tersebut muncul.⁵

Pada kenyataannya, pengetahuan masyarakat di tingkat akar rumput mengenai tanda bahaya stroke dan pentingnya respons cepat masih terbatas. Banyak keluarga yang keliru mengira gejala awal stroke sebagai kelelahan biasa atau masuk angin, sehingga penderita baru dibawa ke fasilitas kesehatan setelah gejala memberat, bahkan setelah periode emas penanganan terlewati. Kondisi ini sering diperparah oleh keterbatasan akses transportasi dan jarak menuju fasilitas kesehatan rujukan di beberapa wilayah permukiman. Berdasarkan kondisi tersebut, kegiatan edukasi mengenai pengenalan tanda bahaya stroke, faktor risiko, serta langkah respons awal dipandang penting untuk dilaksanakan bagi warga Dusun I, Desa Tandam Hulu I, sebagai upaya meningkatkan kewaspadaan dan kesiapsiagaan masyarakat dalam menghadapi kasus stroke di lingkungan sekitar.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dengan metode edukasi kesehatan yang menggabungkan penyuluhan interaktif, media visual berupa poster dan leaflet, serta pemeriksaan kesehatan sederhana. Materi edukasi disusun mencakup pengertian stroke, faktor risiko yang dapat dan tidak dapat dimodifikasi, cara mengenali tanda bahaya stroke melalui metode FAST, serta langkah-langkah pertolongan awal yang tepat sebelum penderita mendapat penanganan medis lanjutan.

Sebelum pemaparan materi, tim pelaksana lebih dahulu melakukan pemeriksaan tekanan darah kepada peserta yang hadir sebagai bagian dari skrining faktor risiko sekaligus untuk menarik perhatian warga terhadap kondisi kesehatannya masing-masing. Selanjutnya, penyuluhan disampaikan secara langsung dengan bahasa yang sederhana dan disertai simulasi peragaan tanda-tanda stroke agar peserta dapat lebih mudah memahami dan mengingat materi yang diberikan. Sesi tanya jawab turut dibuka pada akhir kegiatan untuk memberi ruang bagi peserta menyampaikan pertanyaan maupun pengalaman terkait kesehatan keluarganya.

Kegiatan ini berlangsung di Dusun I, Desa Tandam Hulu I, dengan sasaran utama warga dewasa dan lanjut usia yang termasuk kelompok berisiko lebih tinggi mengalami stroke.⁸ Rangkaian kegiatan meliputi pembukaan, pemeriksaan tekanan darah, penyampaian materi

edukasi, simulasi pengenalan gejala, serta sesi diskusi dan tanya jawab.

HASIL

Kegiatan edukasi mengenai tanda bahaya stroke ini berlangsung dengan lancar dan mendapat sambutan positif dari warga Dusun I, Desa Tandam Hulu I. Peserta yang hadir sebagian besar merupakan warga berusia dewasa hingga lanjut usia beserta beberapa kader kesehatan setempat. Hasil pemeriksaan tekanan darah yang dilakukan pada awal kegiatan menunjukkan bahwa sebagian peserta memiliki tekanan darah di atas batas normal, yang mengindikasikan adanya risiko tersembunyi terhadap kejadian stroke di kemudian hari.

Pada sesi awal penyuluhan, tim pelaksana menanyakan sejauh mana pemahaman peserta mengenai tanda-tanda stroke. Mayoritas peserta belum mengenal metode FAST dan cenderung mengira gejala seperti wajah merot atau bicara pelo sebagai gangguan ringan yang dapat sembuh dengan sendirinya. Setelah pemaparan materi dan simulasi peragaan, terlihat peningkatan pemahaman peserta yang tercermin dari keaktifan mereka menjawab pertanyaan evaluasi sederhana serta antusiasme dalam sesi tanya jawab, termasuk pertanyaan mengenai kebiasaan konsumsi garam berlebih dan pengelolaan stres yang selama ini dianggap wajar oleh warga.

Diskusi yang berkembang turut mengungkap bahwa sebagian keluarga di dusun tersebut pernah memiliki anggota keluarga dengan riwayat gejala serupa stroke, namun baru dibawa ke fasilitas kesehatan setelah beberapa hari karena dianggap sebagai kelelahan biasa. Temuan ini menegaskan pentingnya keberlanjutan edukasi mengenai kecepatan respons dan pengenalan gejala di lingkungan tersebut.

KESIMPULAN

Kegiatan edukasi mengenai pencegahan dan respons awal stroke bagi masyarakat Dusun I, Desa Tandam Hulu I berjalan dengan baik dan memberikan manfaat nyata berupa peningkatan pemahaman warga terkait faktor risiko, tanda bahaya stroke melalui metode FAST, serta pentingnya kecepatan bertindak pada periode emas penanganan. Diharapkan pengetahuan yang diperoleh dapat diterapkan warga dalam kehidupan sehari-hari, baik dalam menjaga pola hidup sehat maupun dalam mengambil keputusan yang tepat dan cepat apabila menemui anggota keluarga atau tetangga dengan gejala stroke, sehingga risiko kecacatan dan kematian akibat keterlambatan penanganan dapat ditekan.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada kepala desa dan kepala Dusun I Desa Tandam Hulu I, kader kesehatan setempat, serta seluruh warga yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan ini. Terima kasih juga disampaikan kepada seluruh pihak yang telah membantu kelancaran pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dari tahap persiapan hingga pelaporan.

DAFTAR PUSTAKA

1. Pemerintah Kota Padangsidimpuan. Penyakit Stroke: Darurat Kesehatan Masyarakat. 2024. Available from: <https://web.padangsidimpuankota.go.id>
2. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023: Prevalensi Stroke di Indonesia. Jakarta: Kemenkes RI; 2023.
3. Direktorat Jenderal Pelayanan Kesehatan Kemenkes RI. World Stroke Day 2023, Greater Than Stroke: Kenali dan Kendalikan Stroke. 2023. Available from: <https://yankes.kemkes.go.id>

4. World Stroke Organization. Global Stroke Fact Sheet 2022. Geneva: WSO; 2022.
5. Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Kemenkes RI. Cegah Stroke dengan Aktivitas Fisik. 2024. Available from: <https://kemkes.go.id/eng/cegah-stroke-dengan-aktivitas-fisik>
6. Darmawati A, Prasetyo S, et al. Gambaran Faktor Risiko Stroke di Indonesia Berdasarkan Gender (SKI 2023). Bikfokes. 2024;5(1).
7. American Stroke Association. Stroke Warning Signs and Symptoms: Learn to Recognize a Stroke F.A.S.T. Dallas: American Heart Association; 2023.
8. Databoks Katadata. Waspada, Ini Kelompok Usia yang Rentan Kena Stroke. 2024. Available from: