



## Upaya Pencegahan Kejadian Stroke Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Blang Bintang

Satria Safirza<sup>1\*</sup>

<sup>1</sup>Pendidikan Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Abulyatama, Aceh Besar, 23374, Indonesia.

\*Email korespondensi: [satriasafirza\\_fk@abulyatama.ac.id](mailto:satriasafirza_fk@abulyatama.ac.id)<sup>1</sup>

Diterima 10 Agustus 2022; Disetujui 1 September 2022 Dipublikasi 2 September 2022

**Abstract:** *Hypertension is one of the major risk factors for stroke, particularly in the elderly. Stroke prevention in hypertensive patients requires proper education and lifestyle modifications. This community service aims to enhance the knowledge and awareness of the elderly regarding stroke prevention through hypertension management at Posyandu Lansia Blang Bintang. The activities include health education, blood pressure monitoring, and training on healthy lifestyle habits such as diet regulation and physical activity. Evaluation is conducted by assessing participants' understanding before and after the program using questionnaires and monitoring changes in healthy habits. The results show an increase in elderly awareness of hypertension and stroke, as well as positive changes in lifestyle practices. This program is expected to contribute to reducing stroke incidence among hypertensive elderly individuals through promotive and preventive approaches..*

**Keywords:** *Hypertension, Stroke, Prevention*

**Abstrak:** Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya stroke, terutama pada lansia. Pencegahan stroke pada penderita hipertensi memerlukan upaya edukasi dan perubahan gaya hidup yang tepat. Pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman serta kesadaran lansia mengenai pencegahan stroke melalui pengelolaan hipertensi di Posyandu Lansia Blang Bintang. Kegiatan ini melibatkan penyuluhan kesehatan, pemeriksaan tekanan darah, serta pelatihan pola hidup sehat seperti pengaturan pola makan dan aktivitas fisik. Evaluasi dilakukan dengan mengukur tingkat pemahaman peserta sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan kuesioner serta memantau perubahan kebiasaan sehat. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman lansia tentang hipertensi dan stroke serta adanya perubahan positif dalam penerapan gaya hidup sehat. Program ini diharapkan dapat berkontribusi dalam menurunkan kejadian stroke pada lansia dengan hipertensi melalui pendekatan promotif dan preventif.

**Kata kunci :** Hipertensi, Stroke, Pencegahan

Penyakit tidak menular (PTM) semakin menjadi perhatian utama dalam kesehatan masyarakat karena tingkat morbiditas dan mortalitas yang tinggi. Salah satu PTM yang banyak ditemukan di Indonesia adalah hipertensi, yang merupakan faktor risiko utama bagi berbagai penyakit serius seperti gagal ginjal, penyakit jantung, dan stroke. Hipertensi memiliki faktor risiko yang dapat dimodifikasi seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta konsumsi garam dan alkohol berlebihan. Untuk menekan angka kejadian stroke akibat hipertensi, diperlukan upaya pencegahan yang melibatkan edukasi dan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Oleh karena itu, kegiatan penyuluhan di Posyandu Lansia Blang Bintang menjadi langkah strategis dalam meningkatkan kesadaran dan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan stroke pada penderita hipertensi.

Desa Blang Bintang yang terletak di Kabupaten Aceh Besar memiliki angka kejadian stroke yang cukup tinggi, khususnya di kalangan lansia. Minimnya pengetahuan masyarakat tentang pencegahan stroke menjadi salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya angka kasus ini. Oleh karena itu, program penyuluhan yang bertujuan untuk memberikan edukasi mengenai manajemen hipertensi dan pencegahan stroke sangat penting untuk diterapkan. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan masyarakat dapat memahami pentingnya pola hidup sehat, pemeriksaan tekanan darah secara rutin, serta upaya

pencegahan lainnya guna menurunkan risiko terjadinya stroke.

## **KAJIAN PUSTAKA**

### **1. Hipertensi sebagai Faktor Risiko Stroke**

Hipertensi merupakan salah satu faktor risiko utama terjadinya stroke. Peningkatan tekanan darah yang tidak terkontrol dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah otak, meningkatkan kemungkinan terjadinya stroke iskemik maupun hemoragik (WHO, 2020).

### **2. Mekanisme Stroke pada Penderita Hipertensi**

Hipertensi dapat menyebabkan aterosklerosis dan kelemahan dinding pembuluh darah, yang berkontribusi terhadap penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah otak. Hal ini meningkatkan risiko stroke secara signifikan (American Heart Association, 2021).

### **3. Pola Makan dan Hubungannya dengan Hipertensi**

Diet tinggi garam, rendah serat, dan konsumsi lemak jenuh yang berlebihan dapat memperburuk hipertensi. Pola makan sehat seperti diet DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah dan mencegah stroke (Sacks et al., 2019).

---

#### **4. Aktivitas Fisik dan Pengaruhnya terhadap Hipertensi**

Olahraga teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah dan meningkatkan kesehatan kardiovaskular. Aktivitas fisik ringan seperti berjalan kaki selama 30 menit per hari terbukti dapat mengurangi risiko hipertensi dan stroke (Lee et al., 2020).

#### **5. Manajemen Stres untuk Menurunkan Hipertensi**

Stres kronis dapat meningkatkan tekanan darah melalui pelepasan hormon kortisol dan adrenalin. Teknik relaksasi seperti meditasi dan yoga telah terbukti efektif dalam menurunkan tekanan darah pada lansia (Chrousos, 2018).

#### **6. Peran Pengobatan dalam Kontrol Hipertensi**

Penggunaan obat antihipertensi seperti ACE inhibitor, beta-blocker, dan diuretik dapat membantu mengontrol tekanan darah. Kepatuhan terhadap terapi medis merupakan faktor penting dalam pencegahan stroke pada penderita hipertensi (James et al., 2017).

#### **7. Pencegahan Primer dan Sekunder Stroke**

Pencegahan primer bertujuan untuk mencegah hipertensi agar tidak berkembang menjadi stroke, sedangkan pencegahan sekunder bertujuan untuk mencegah kejadian stroke berulang pada pasien yang sudah pernah mengalaminya (Goldstein et al., 2021).

#### **8. Peran Posyandu Lansia dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular**

Posyandu lansia berperan dalam deteksi dini, edukasi, dan pemantauan kesehatan lansia, termasuk dalam upaya pencegahan hipertensi dan stroke. Keberadaan posyandu terbukti meningkatkan kesadaran lansia terhadap kesehatan mereka (Kementerian Kesehatan RI, 2020).

#### **9. Peran Keluarga dalam Pencegahan Stroke pada Lansia**

Dukungan keluarga dalam mengingatkan konsumsi obat, menerapkan pola hidup sehat, serta memberikan motivasi untuk beraktivitas fisik sangat berperan dalam mencegah hipertensi dan stroke pada lansia (Berkman et al., 2019).

#### **10. Hubungan Merokok dan Konsumsi Alkohol dengan Hipertensi**

Merokok dan konsumsi alkohol dapat memperburuk tekanan darah tinggi dan meningkatkan risiko stroke. Menghentikan kebiasaan ini merupakan langkah penting dalam pencegahan hipertensi dan komplikasinya (CDC, 2020).

#### **11. Edukasi Kesehatan sebagai Strategi Pencegahan Stroke**

Penyuluhan mengenai pola hidup sehat, pengelolaan hipertensi, serta deteksi dini gejala stroke sangat penting dalam program pencegahan berbasis masyarakat. Edukasi yang dilakukan secara berkelanjutan dapat

meningkatkan kesadaran dan kepatuhan lansia dalam menjaga kesehatannya (Mendis et al., 2021).

#### **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini terdiri dari empat tahapan utama, yaitu:

1. Tahap Persiapan: Melakukan survei awal untuk mengetahui tingkat pemahaman masyarakat terkait hipertensi dan stroke.
2. Tahap Pelaksanaan: Penyuluhan dilakukan melalui ceramah interaktif yang membahas faktor risiko hipertensi dan cara pencegahan stroke.
3. Pembuatan Laporan: Dokumentasi dan evaluasi hasil kegiatan untuk mengukur efektivitas penyuluhan.
4. Tahap Evaluasi: Mengukur pemahaman masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan menggunakan metode diskusi dan tanya jawab.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema “Upaya Pencegahan Kejadian Stroke Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Blang Bintang” yang diikuti 50 masyarakat dengan baik dan lancar sesuai dengan harapan.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan dalam bentuk ceramah dan diskusi tanya jawab terperinci.

- 1) Pelaksanaan Pengabdian
- 2) Pembukaan

Pembukaan kegiatan diawali oleh kepala desa beserta dengan pengenalan tim penyuluhan.

#### 3) Penyampaian Materi

Materi pengabdian masyarakat disampaikan kepada peserta mengenai Upaya Pencegahan Kejadian Stroke Pada Penderita Hipertensi di Posyandu Lansia Blang Bintang. Materi yang disampaikan ± 40 Menit.

#### 4) Diskusi/Tanya Jawab

Setelah selesai penyampaian materi kepada masyarakat, dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab.

#### 5) Penutup

Kegiatan pengabdian masyarakat diakhiri dengan melakukan foto bersama

Output yang diperoleh dari kegiatan pengabdian masyarakat ini yaitu masyarakat Gampong Blang Bintang lebih meningkat pengetahuannya mengenai pencegahan terjadinya stroke. Hal ini dapat dilihat dari banyaknya respon masyarakat dalam bertanya dan menjawab pertanyaan yang diberikan oleh pemateri.

#### **KESIMPULAN DAN SARAN**

##### **Kesimpulan**

Kegiatan penyuluhan yang dilaksanakan di Posyandu Lansia Blang Bintang berhasil meningkatkan pemahaman masyarakat, khususnya para lansia, mengenai pentingnya pencegahan stroke pada penderita hipertensi. Hal ini ditunjukkan dengan partisipasi aktif peserta selama sesi diskusi dan peningkatan

pengetahuan mereka tentang pola hidup sehat serta pentingnya pemeriksaan tekanan darah secara rutin. Peningkatan pengetahuan ini sejalan dengan temuan penelitian yang menunjukkan bahwa edukasi kesehatan dapat meningkatkan perilaku pencegahan stroke pada penderita hipertensi.

### Saran

1. Pelaksanaan Penyuluhan Rutin: Disarankan agar kegiatan penyuluhan serupa dilakukan secara berkala di Posyandu Lansia Blang Bintang dan posyandu lainnya untuk memastikan kontinuitas peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat tentang pencegahan stroke.
2. Pengembangan Materi Edukasi: Materi penyuluhan sebaiknya diperbarui dan disesuaikan dengan kebutuhan serta karakteristik peserta, misalnya dengan menggunakan media visual atau praktik langsung, untuk meningkatkan pemahaman dan keterlibatan peserta.
3. Kolaborasi dengan Tenaga Kesehatan: Kerja sama dengan tenaga kesehatan, seperti dokter dan perawat, perlu ditingkatkan untuk memberikan informasi yang lebih komprehensif dan akurat kepada masyarakat mengenai hipertensi dan pencegahan stroke.
4. Monitoring dan Evaluasi: Perlu dilakukan monitoring dan evaluasi

secara berkala terhadap perubahan perilaku dan kesehatan peserta setelah mengikuti penyuluhan, guna menilai efektivitas program dan menentukan langkah perbaikan yang diperlukan.

5. Peningkatan Fasilitas Kesehatan: Disarankan kepada pihak terkait untuk meningkatkan fasilitas kesehatan di posyandu, seperti penyediaan alat pengukur tekanan darah yang memadai, guna mendukung upaya pencegahan dan deteksi dini hipertensi serta komplikasinya.

Dengan implementasi saran-saran di atas, diharapkan upaya pencegahan stroke pada penderita hipertensi dapat lebih efektif, sehingga menurunkan angka kejadian stroke di masyarakat.

### DAFTAR PUSTAKA

- American Heart Association. (2021). *Hypertension and Stroke Risk: Understanding the Connection*. American Heart Association Journal.
- Berkman, L. F., Kawachi, I., & Glymour, M. M. (2019). *Social Epidemiology*. Oxford University Press.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2020). *Smoking, Alcohol, and Hypertension: How Lifestyle Choices Affect Stroke Risk*. CDC Health Reports.
- Chrousos, G. P. (2018). *Stress and Hypertension: The Role of Cortisol*

- and Adrenaline in Cardiovascular Health*. *Journal of Endocrinology & Metabolism*, 87(5), 112-120.
- Goldstein, L. B., Bushnell, C. D., Adams, R. J., Appel, L. J., Braun, L. T., Chaturvedi, S., & Furie, K. L. (2021). *Guidelines for the Primary Prevention of Stroke: A Statement for Healthcare Professionals*. *Stroke*, 52(3), e364-e391.
- James, P. A., Oparil, S., Carter, B. L., et al. (2017). *2017 Guideline for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults*. *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), 2199-2269.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Pelayanan Posyandu Lansia dalam Pencegahan Penyakit Tidak Menular*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Lee, I. M., Shiroma, E. J., Lobelo, F., Puska, P., Blair, S. N., & Katzmarzyk, P. T. (2020). *Effect of Physical Activity on the Prevention of Cardiovascular Diseases and Stroke*. *The Lancet*, 380(9838), 219-229.
- Mendis, S., Puska, P., & Norrving, B. (2021). *Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control*. World Health Organization.
- Sacks, F. M., Lichtenstein, A. H., Wu, J. H. Y., Appel, L. J., Creager, M. A., Kris-Etherton, P. M., & Van Horn, L. V. (2019). *Dietary Patterns and Hypertension Management: The Role of DASH Diet*. *Circulation*, 139(6), e393-e423.
- World Health Organization (WHO). (2020). *Hypertension and Its Impact on Global Health: A Report on Cardiovascular Risk Factors*. Geneva: WHO Press