

**UPAYA PENINGKATAN KEMAMPUAN MASYARAKAT DALAM
MENINGKATKAN KUALITAS HIDUP DAN PENCEGAHAN
TERJADINYA STROKE BERULANG PADA PASIEN
STROKE DI PUSKESMAS ANDALAS DAN
PUSKESMAS NANGGALO
PADANG 2023**

Netti^{1*}, Budi², Kasmiyetti³

^{1,2,3}Poltekkes Kemenkes Padang

*Email Korespondensi: netti.poltekkes@gmail.com

Info Artikel

Masuk: 17 Desember 2023

Revisi: 18 April 2024

Diterima: 03 Mei 2024

Keywords:

Hypertension, Stroke, Recurrent

Kata kunci:

Hipertensi, Stroke, Berulang

E-ISSN: 2775-2402

ABSTRACT

Hypertension in the city of Padang accounts for 24.2% of non-communicable diseases, or as many as 150,591 people suffer from hypertension. The health center with the highest number of people suffering from hypertension and stroke is the Andalas Health Center, followed by the Nanggalo Health Center. The prevalence of stroke in Indonesia was 10.9 per 1000 population in 2018 and there were 550,000 new patients with stroke and the third cause of death was 15.4% after cardiovascular and cancer. Efforts to treat stroke patients aim not only to prevent death but to prevent recurrent strokes but also to improve their quality of life in their families and communities. This community service activity aims to increase the community's ability to control hypertension and stroke in at-risk communities at the Nanggalo Health Center and Andalas Health Center, Padang in 2023. The community service method used is education and assessment of blood levels in stroke patients. Blood pressure of stroke patients at Andalas Health Center and Nanggalo Community Health Center with the highest score for stroke patients was systole 160 mmHg and diastole 110 mmHg, in the family systole 165 mmHg and diastole 110 mmHg so it can be concluded that stroke patients are at risk of recurrent strokes and their families are also at risk for strokes.

ABSTRAK

Hipertensi di kota Padang sebanyak 24,2% dari penyakit tidak menular, atau sebanyak 150.591 jiwa yang menderita hipertensi. Puskesmas dengan jumlah masyarakat yang menderita hipertensi dan penyakit stroke yaitu Puskesmas Andalas, setelah itu Puskesmas Nanggalo. Sementara prevalensi stroke di Indonesia sebanyak 10,9 per 1000 penduduk di tahun 2018 dan terdapat 550.000 pasien baru dengan stroke dan penyebab kematian 15,4% ketiga sesudah kardiovaskuler dan kanker. Upaya penanggulangan pasien stroke bertujuan bukan hanya mencegah kematian tetapi mencegah terjadi *Recurrent* stroke (stroke berulang) tetapi juga meningkatkan kualitas hidup mereka setelah dikeluarga dan masyarakat. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kemampuan masyarakat tentang pengendalian penyakit hipertensi dan stroke pada masyarakat beresiko di Puskesmas Nanggalo dan Puskesmas Andalas Padang tahun 2023. Metode pengabmas yang digunakan adalah edukasi dan penilaian kadar darah pada pasien stroke. Tekanan darah pasien stroke di Puskesmas Andalas dan Puskesmas Nanggalo dengan nilai tertinggi pada pasien stroke adalah systole 160 mmHg dan diastole 110 mmHg, pada keluarga systole 165 mmHg dan diastole 110 mmHg sehingga dapat disimpulkan bahwa pasien stroke beresiko terjadi stroke berulang dan keluarga juga beresiko untuk terjadi stroke.

PENDAHULUAN

Stroke, merupakan ketidaknormalan fungsi sistem saraf pusat (SSP) yang disebabkan oleh gangguan kenormalan aliran darah ke otak. Stroke dibagi dalam dua kategori mayor yaitu stroke iskemik dan stroke hemoragik. Manifestasi klinis dari stroke antara lain: gangguan motorik, gangguan komunikasi verbal, gangguan persepsi, kerusakan fungsi kognitif dan gangguan psikologis serta disfungsi kandung kemih (Bare, Brenda G, Smeltzer, 2016) .Stroke dapat menyisakan kelumpuhan, terutama pada sisi yang terkena, Gangguan motorik seperti hemiparise atau kelemahan pada sisi yang terkena yang apabila tidak diberikan intervensi yang baik dapat menyebabkan komplikasi berupa abnormalitas tonus, *orthostatic hypotension*, *deep vein thrombosis* dan kontraktur (Bauldoff, 2012). Stroke berulang merupakan suatu hal yang mengkhawatirkan karena dapat memperburuk keadaan umum, meningkatkan biaya perawatan serta meningkatkan risiko kematian. Seseorang dengan riwayat stroke memiliki risiko terjadinya stroke berulang sebesar 25 – 37% dalam kurun waktu 5 tahun pasca serangan stroke yang pertama. Hasil penelitian Epidimiologi menunjukkan bahwa terjadinya resiko kematian pada 5 tahun pasca stroke adalah 45% - 61% dan terjadinya stroke berulang 25% - 37% ((Alrasyid, 2011).

RUMUSAN MASALAH

Banyaknya angka kejadian gangguan kardiovaskuler stroke di kota Padang, menjadikan mereka sangat ketergantungan dengan orang lain sehingga perlu dilakukan upaya promotif dan preventif agar masyarakat dapat meningkatkan kemampuan mandirian dalam memenuhi ADL, kualitas hidup pasien pasca stroke serta mencegah terjadinya stroke berulang. Masalah ini dapat diatasi dengan meningkatkan kemampuan masyarakat untuk mengenal faktor risiko untuk terjadi stroke berulang, edukasi kesehatan, perawatan di rumah, proses *screening*, pemantauan dan monitoring,

METODE KEGIATAN

Metode yang digunakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari :

1. Kegiatan screening penyakit stroke, kegiatan yang dapat dilakukan adalah :

- a. Anamnesa riwayat kesehatan dan faktor resiko
 - b. Pemeriksaan tekanan darah
 - c. Pemeriksaan kadar kolesterol darah
 - d. Pemeriksaan kadar gula darah
 - e. Pemeriksaan kadar urid acid
2. Edukasi kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan dan ketrampilan masyarakat tentang
 - a. Faktor resiko, upaya pencegahan dan pengendalian factor resiko, dan cara perawatan penyakit stroke dirumah
 - b. Pengaturan Diet untuk mencegah Stroke dan Diet untuk pasien stroke.
 - c. Pentingnya dilakukan *exercise passive (range of motion)* untuk mencegah terjadinya pemurunan kekuatan otot dan kekakuan
 3. Demonstrasi dan simulasi untuk meningkatkan ketrampilan masyarakat dalam hal deteksi dini tanda dan gejala stroke berulang, perawatan dirumah penyakit stroke di di Puskesmas Andalas dan Puskesmas Nanggalo Padang
 4. Demonstrasi dan simulasi untuk meningkatkan ketrampilan masyarakat dalam menilai kekuatan otot dan latihan *exercise passive (range of motion)* penyakit stroke di di Puskesmas Andalas dan Puskesmas Nanggalo Padang
 5. Pelatihan kader kesehatan tentang factor resiko, upaya pencegahan dan pengendalian factor resiko, dan cara perawatan penyakit stroke dirumah serta Pengaturan Diet untuk mencegah Stroke dan Diet untuk pasien stroke di Puskesmas Andalas dan Puskesmas Nanggalo Padang.
 6. Pemantauan dan monitoring penyakit stroke di Puskesmas Andalas dan Puskesmas Nanggalo Padang dengan memberdayakan kader kesehatan.

HASIL DAN DISKUSI

Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan meningkatkan kualitas hidup pada pasien pasca stroke dan pencegahan terjadinya stroke berulang di Puskesmas Andalas dan Puskesmas Nanggalo Padang. Jumlah pasien stroke adalah 20 orang dan keluarga beresiko 20 orang.

Hasil Tekanan Darah Pasien Stroke

Tabel 1
Distribusi rata-rata Tekanan Darah Pasien Stroke di Puskesmas Andalas dan Puskesmas Nanggalo Kota Padang

Tekanan Darah	Mean	Median	SD	Min-Maks
Andalas				
Systole	148,7	148,5	11,56	130-165
Diastole	94,2	91	7,99	85-110
Nanggalo				
Systole	147,9	149	12,44	130-170
Diastole	91,2	93,5	11,77	70-110

Tabel 1 menjelaskan di Puskesmas Andalas nilai rata-rata tekanan darah tinggi ,systole 148,7 mmHg dan diastole 94,2 mmHg. Sementara di Puskesmas Nanggalo juga tinggi nilai rata-rata systole adalah 147,9 mmHg dan diastole 91,2 mmHg.

Hasil Tekanan Darah Keluarga Beresiko

Tabel 2
Distribusi rata-rata Tekanan Darah Keluarga Beresiko di Puskesmas Andalas dan Puskesmas Nanggalo Kota Padang

Tekanan Darah	Mean	Median	SD	Min-Maks
Andalas				
Systole	150	152,5	10,32	135-165
Diastole	92,5	91	9,89	80-110
Nanggalo				
Systole	148,7	151	10,27	135-160
Diastole	91,8	91	10,13	80-110

Tabel 2 menjelaskan di kedua Puskesmas nilai rata-rata tekanan darah tinggi baik systole maupun diastole

Hasil Cek Darah Pasien Stroke

Tabel 3
Distribusi rata-rata Screening Darah Pasien Stroke di Puskesmas
Andalas dan Puskesmas Nanggalo Kota Padang

Cek Darah	Mean	Median	SD	Min-Maks
Andalas				
Gula Darah	151,3	153	30,71	105-191
Kolesterol	252,2	238	62	179-350
Asam Urat	6,4	6,5	1,44	4,6-7,9
Nanggalo				
Gula Darah	179,1	178	32,85	134-227
Kolesterol	232	235	54,89	154-307
Asam Urat	6,1	6,4	1,24	4,2-7,5

Tabel 3 menjelaskan bahwa di Puskesmas Andalas nilai rata-rata yang diatas normal adalah gula darah 151,3 mg/dL, kolesterol 252,2 mg/dL, dan sementara di Puskemas Nanggalo nilai rata-rata yang tinggi adalah kolesterol 232 mg/dL,.

Hasil Cek Darah Keluarga Beresiko

Tabel 4
Distribusi rata-rata Cek Darah Keluarga Beresiko di Puskesmas
Andalas dan Puskesmas Nanggalo Kota Padang

Cek Darah	Mean	Median	SD	Min-Maks
Andalas				
Gula Darah	160,8	157	20,42	128-189
Kolesterol	203,2	201	42,89	125-257
Asam Urat	6,8	6,8	0,96	4,9-7,9
Nanggalo				
Gula Darah	182,4	179	33,51	139-254
Kolesterol	187,4	188,5	28,49	154-235
Asam Urat	6,2	6,2	1,2	4,6-7,8

Tabel 4 menjelaskan di Puskesmas Andalas terdapat rata-rata gula darah 160,8 mg/dL, kolesterol 203,2 mg/dL, dan asam urat 6,8 mg/dL diatas normal. Nilai rata-rata tekanan darah tinggi pada pasien Stroke ,systole 148,7 mmHg dan diastole 94,2 mmHg di Puskesmas Andalas, sementara di Puskesmas Nanggalo juga tinggi nilai rata-rata systole adalah 147,9 mmHg dan diastole 91,2 mmHg

dan nilai rata-rata tekanan darah keluarga pasien kedua Puskesmas adalah tinggi baik systole maupun diastole.

Mengingat keluarga pasien untuk perlu memperhatikan faktor-faktor yang dapat menyebabkan terjadinya peningkatan tekanan darah. Ini harus mendapatkan perhatian yang serius dari kader, bagian pengabdian masyarakat masing-masing Puskesmas agar penderita stroke tidak bertambah dengan cara mengendalikan hipertensi, mulai dari pengaturan menu dan diet. Bisa juga dengan menyarankan olah raga yang sesuai dengan usia seperti jalan santai selama 15-20 menit dan melakukan kegiatan-kegiatan yang dapat menurunkan tekanan emosional atau stres seperti sering berkumpul sesama warga di mesjid atau kegiatan masyarakat lainnya atau melakukan *relaksasi* seperti berzikir, tarik nafas dalam atau yoga.

Nilai rata-rata gula darah 151,3 mg/dL, kolesterol 252,2 mg/dL, dan asam urat 6,4 mg/dL pasien Stroke di Puskesmas Andalas dan di Puskesmas Nanggalo rata-rata gula darah 179,1 mg/dL, kolesterol 232 mg/dL, dan asam urat 6,1 mg/dL. Sedangkan nilai rata-rata gula darah 160,8 mg/dL, kolesterol 203,2 mg/dL, dan asam urat 6,8 mg/dL pada keluarga yang beresiko di Puskesmas Andalas sementara di Puskesmas Nanggalo rata-rata gula darah 182,4 mg/dL, kolesterol 187,4 mg/dL, dan asam urat 6,2 mg/dL. Nilai normal asam urat laki-laki 3,4 sd 7,0 mg/dL, wanita 2,4 sd 6,0 mg/dL. Nilai normal gula darah 70-130 miligram/desiliter dan nilai normal kolesterol < 200 mg/dL. Merujuk nilai normal tersebut terdapatnya nilai gula darah dan kolesterol diatas normal baik pada pasien stroke maupun pada keluarga yang beresiko untuk terjadinya stroke. Sementara asam urat ada sedikit peningkatan tetapi disaat pemeriksaan keluarga belum mengeluhkan adanya ketidaknyamanan di sendi.

Tingginya gula darah dan kolesterol menyebabkan terjadinya peningkatan viskositas darah, artinya kekentalan darah meningkat sehingga menyebabkan banyak terjadi *plaque* di pembuluh darah. Yang lebih berbahaya adalah timbulnya *plaque* di pembuluh darah yang kecil seperti di bagian cerebral (otak), jantung atau organ penting lainnya.

Pada mereka yang menderita Stroke dapat terjadi gangguan fungsional otak akut fokal maupun global akibat terhambatnya peredaran darah ke otak. Gangguan peredaran darah otak berupa tersumbatnya pembuluh darah otak atau pecahnya pembuluh darah otak. Otak yang seharusnya mendapat pasokan oksigen dan zat makanan menjadi terganggu. Stroke bukan merupakan penyakit tunggal tetapi merupakan kumpulan dari beberapa penyakit diantaranya hipertensi, penyakit jantung, diabetes mellitus dan peningkatan lemak dalam darah atau dislipidemia. Penyebab utama stroke adalah thrombosis serebral, aterosklerosis dan perlambatan sirkulasi serebral merupakan penyebab utama terjadinya thrombus (Hall, 2014) Akibat lemak tinggi (hiperlipidemia) atau gula tinggi (hiperglikemia), maka darah akan kental dan aterosklerosis sangat cepat terjadi. Apabila aterosklerosis terjadi dipembuluh darah kecil seperti diotak, maka kondisi ini sudah sangatlah berisiko untuk terjadi stroke, baik stroke non hemoragik maupun stroke hemoragik.

Berdasarkan tanya jawab yang dilakukan pada beberapa masyarakat, bahwa mereka pada umumnya kurang melakukan kegiatan olah raga dan tidak tahu penyebab kolesterol tinggi akibat olahan masakan sehari hari. Kebiasaan masyarakat tak jauh beda dengan kebiasaan masyarakat minang pada umumnya. Menggunakan bahan masakan santan dan sering dilakukan dengan pemanasan yang berulang yang menyebabkan lemak tak jenuh menjadi lemak jenuh yang sangat merusak keadaan pembuluh darah.

Terbentuknya *aterosklerosis* atau *plaque*, menyebabkan pembuluh darah menebal dan desakkan aliran darah meninggi yang menyebabkan kerja jantung meningkat. Kondisi ini yang sering kita sebut dengan hipertensi. Masyarakat menilai dengan aktivitas mereka melakukan pekerjaan rumah tangga adalah salah satu bentuk olahraga, sehingga mereka merasa tidak butuh olah raga. Padahal yang dikatakan olah raga tersebut kita perlu melakukannya dengan keadaan tanpa stress sehingga fungsi olah raga dalam membakar lemak yang ada yang terakumulasi pada saat kita memenuhi kebutuhan tubuh (Lewis Heitkemper bucher, 2014).

Bagi mereka yang mempunyai riwayat stroke, maka hal ini sangat beresiko untuk terjadinya stroke berulang, kami perlu menyampaikan kepada keluarga agar lebih diperhatikan untuk melakukan kontrol tekanan darah dan melakukan cek gula darah dan kolesterol di Puskesmas agar yang ditakutkan terjadinya stroke berulang bagi mereka yang sudah stroke atau menyebabkan stroke bagi mereka yang beresiko, Terjadinya stroke berulang biasanya menyebabkan kerusakan yang lebih buruk pada otak dan juga menambah keparahan dari kecacatan yang terjadi. Edukasi dan melaksanakan latihan secara berkontinue Range of Motion (ROM) agar kelemahan kekuatan yang terjadi dapat ditingkatkan sehingga dapat meningkatkan kepercayaan diri pasien agar mampu memenuhi kebutuhan individu secara mandiri (Netti, Yosi, 2022b). Hal ini didukung oleh penelitian dari Budi, dkk tentang latihan ROM yang dilakukan pada pasien pasca stroke iskemik (Budi, Netti, 2019) dan Penelitian dari Netti, dkk tentang latihan Range of Motion dan Deep Breathing Exercis pada pasien Stroke (Netti, Yosi, 2022).

SIMPULAN

1. Tekanan Darah Pasien Stroke di Puskesmas Andalas dan Puskesmas Nanggalo dengan nilai tertinggi
systole 160 mmHg dan diastole 110 mmHg. Sementara Tekanan Darah Keluarga yang beresiko stroke di Puskesmas Andalas dan Puskesmas Nanggalo dengan nilai tertinggi systole 165 mmHg dan diastole 110 mmHg.
2. Pada pasien stroke, nilai rata-rata gula darah 151,3 mg/dL, kolesterol 252,2 mg/dL (diatas normal) dan ada keluarga gula darah 160,8 mg/dL, kolesterol 203,2 mg/dL, dan asam urat 6,8 mg/dL (diatas normal).
3. Pasien stroke di Puskesmas Andalas dan Puskesmas Nanggalo beresiko terjadi stroke berulang
dan keluarga juga beresiko untuk terjadi stroke.

REFERENCES

- Alrasyid. (2011). *Manajemen Stroke secara komprehensif*. Balai Penerbit Fakultas Kedokteran UI.
- Bare, Brenda G, Smeltzer, S. C. (2016). *Brunner & Suddarth's : Medical Surgical Nursing 10th Edition* (Suzanne Smeltzer (ed.); Edisi 10, pp. 1–2277). EGC.
- Bauldoff, L. B. (2012). *Keperawatan Medikal Bedah* (Vol 4 edis). EGC.
- Budi, Netti, Y. (2019). Pengaruh latihan ROM menggemgam bola terhadap kekuatan otot ekstremitas atas pasien Stroke Iskemik. *Jurnal Sehat Mandiri, Volume 14*, 79–86.
- Hall, G. and. (2014). *buku Ajar Fisiologi Kedokteran* (11th ed.). EGC.
- Kemendes RI. (2019). *Laporan Hasil Riset Kesehatan Dasar Indonesia 2018*.
- Lewis Heitkemper bucher. (2014). *MEDICAL SURGICAL NURSING, assessment and management of clinical problems* (9th ed.). Mosby,animrint of Elseiver Inc.
- Netti, Yosi, B. (2022a). efektifitiveness of range of motion (ROM) and Deep Breathing Exercise in Increasing Muscle Strenght in Post Stroke Patients. *The Malaysian Journal of Nursing (MJN)*, 14, 128–132.
- Netti, Yosi, B. (2022b). Pengalaman Keluarga dalam meningkatkan Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke. *Jurnal Kesehatan Vokasonal, Vol 7, no3*, 166–175. <https://doi.org/https://doi.org/10.22146>
- Padang, D. K. K. (2017). *Profil Kesehatan Kota Padang th 2016*.