

Edukasi Pencegahan Serangan Stroke Pada Ibu Rumah Tangga Dengan Pengendalian Faktor Resiko Stroke Di Kel. Balleangi Kec. Balocci Kab. Pangkep

Nurun Salaman Alhidayat¹, Dwi Esti Handayani², Zakariyati³, Nur Halimah⁴

¹Institusi Ilmu Kesehatan Pelamonia ; Jl. Garuda No. 3 AD, Kota Makassar, Indonesia

Email : ¹⁻⁴nurshank1988@gmail.com

Kilas Artikel

Volume 4 Nomor 1

Februari 2024

DOI:<https://doi.org/10.58466/literasi>

Article History

Submission: 24-12-2023

Revised: 24-12-2023

Accepted: 24-12-2023

Published: 24-12-2023

Kata Kunci:

Stroke, Edukasi, Pencegahan Pengendalian, Faktor Resiko

Keywords:

Strokes, Education, Prevention Control, Risk factor

Korespondensi:

Nurun Salaman Alhidayat
Nurshank1988@gmail.com

Abstrak

Insiden stroke meningkat seiring bertambahnya usia, diperkirakan sekitar 10% stroke iskemik terjadi pada individu di bawah usia 50 tahun. Stroke sendiri memiliki konsekuensi yang dapat memperburuk kondisi seseorang baik secara fisik ataupun psikologis terutama pada kelompok dewasa muda. Metode yang dilaksanakan dalam membantu masyarakat yaitu dengan melakukan penyuluhan dan pendampingan kepada ibu rumah tangga. Penyuluhan yang diberikan dengan metode SUPERNOL yaitu Spiritual, Pengelolaan Perasaan, Menggunakan Rasio, Nutrisi dan Olahraga. Hasil Pengabdian menunjukkan peserta mampu mengetahui dan memahami Pencegahan stroke berulang dan pengendalian faktor resiko stroke.

Abstract

The incidence of stroke increases with age, with an estimated 10% of ischemic strokes occurring in individuals under 50 years of age. Stroke itself has consequences that can worsen a person's condition both physically and psychologically, especially in young adults. The method implemented to help the community is by providing counseling and assistance to housewives. The counseling provided using the SUPERNOL method is Spiritual, Management of Feelings, Using Ratios, Nutrition and Exercise. The results of the service show that participants are able to know and understand preventing recurrent strokes and controlling stroke risk factors.

1. PENDAHULUAN

Insiden stroke meningkat seiring bertambahnya usia, diperkirakan sekitar 10% stroke iskemik terjadi pada individu di bawah usia 50 tahun. Stroke sendiri memiliki konsekuensi yang dapat memperburuk kondisi seseorang baik secara fisik ataupun psikologis terutama pada kelompok dewasa muda, karena berpotensi meninggalkan gejala sisa yang serius seperti cacat fisik, kehilangan fungsi penglihatan, gangguan kognitif dan kelelahan yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan aktivitas fisik dan mobilitas fisik, serta kehidupan social bahkan kualitas hidupnya. Selain itu, stroke memiliki dampak sosial ekonomi yang cukup besar karena menyebabkan kehilangan pekerjaan dan membutuhkan biaya perawatan kesehatan yang tinggi (Nawaz et al., 2019). Pada studi literatur yang telah dilakukan dinyatakan bahwa perempuan cenderung memiliki factor risiko stroke kardioembolik lebih banyak dari pada pria dan cenderung dialami oleh ibu rumah tangga (Arnao et al., 2016). Hal ini diperkuat dari penelitian yang dilakukan Kristie bahwa stroke merupakan penyebab utama kematian ketiga pada perempuan di Selandia Baru setelah penyakit jantung dan kanker (Salaman Alhidayat et al., 2022). Tingginya mortalitas, morbiditas, serta kecacatan yang dialami oleh perempuan yang mengalami stroke



menyebabkan ketidakseimbangan ekosistem didalam keluarga utamanya yang berfokus menjadi ibu rumah tangga, karena ibu rumah tangga diyakini memiliki peran multifungsi dalam merawat anak, suami atau menyelesaikan segala urusan rumah (Beaglehole, 2006).

Aspek fisiologi dan epidemiologi stroke yang terjadi pada perempuan distimulasi oleh factor biologi vascular, preeklamsia, faktor risiko hormonal penyakit peripartum, hemodinamik, gangguan hipertensi pada kehamilan, terutama preeklamsia/toksemia, Endoteliopati multiorgan sistemik, gangguan psikologis dari stress hingga depresi (Kaplovitch & Anand, 2018). Factor risiko stroke ini dibuktikan dengan data yang menunjukkan bahwa pasien perempuan yang mengalami stroke diantaranya cenderung memiliki pekerjaan shift malam sebesar (7%) berprosesi sebagai ibu rumah tangga sebesar (46,8%), karyawan swasta (10,6%), petani (7,9%) dan wiraswasta (7,3%) dan rerata pemicu utama mengalami stroke adala stress (Vahdati et al., 2022). Penelitian yang 2 dilakukan di Indonesia juga memaparkan data bahwa sebagian besar penderita stroke yang berjenis kelamin perempuan yakni 42 % merupakan ibu rumah tangga (Puspaningtyas et al., 2021). Stroke dapat timbul secara tiba-tiba atau mendadak dengan progres cepat, yang ditandai dengan defisit neurologis lokal maupun global yang dapat menyebabkan kematian. Penyakit stroke terus mengalami peningkatan seiring dengan perubahan gaya hidup seperti perubahan pola makan, dan pola hidup yang jarang melakukan olahraga. Selain itu pemicu penyakit stroke dapat disebabkan oleh faktor usia, hipertensi, diabetes, paparan asap rokok, displidemia, pola hidup yang tidak sehat dan stress berkepanjangan (Noriko et al., 2020; (Alhidayat et al., 2021)).

Stres merupakan salah satu faktor resiko yang berada pada urutan teratas sebagai faktor paling berpengaruh terhadap terjadinya stroke. Hasil studi dari berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres merupakan salah satu faktor utama pemicu hipertensi, yang merupakan faktor terbesar penyebab terjadinya serangan stroke. Fakta inilah yang menjadi salah satu alasan bahwa stres perlu mendapatkan perhatian khusus dari setiap penderita stroke. Tingginya insiden stres di Indonesia juga merupakan alasan mengapa stres harus diprioritaskan penanganannya sebab tercatat sekitar 10 % dari total penduduk Indonesia mengalami gangguan mental atau stres. Rendahnya pendapatan masyarakat yang hanya cukup untuk menyambung hidup tentu menimbulkan tekanan tersendiri, apalagi bila masyarakat yang mengalami stroke dihadapkan dengan beban biaya pengobatan yang relatif mahal, demikian pula bila terjadi pada ibu rumah tangga yang cenderung lebih banyak bergantung dengan penghasilan suami, sehingga perlu ada solusi tepat untuk mengurangi stres (Adientya & Handayani, 2012). Dalam pengabdian masyarakat ini, upaya untuk mengatasi stress yang dirasakan ibu Rumah tangga (IRT) dilakukan dengan menggunakan metode SUPERNOL, banyak teori mengenai manajemen stres, akan tetapi masih sedikit yang membahas aspek spiritualitas seseorang. Padahal aspek ini sangat penting untuk mengurai permasalahan yang sedang dihadapi oleh manusia. Konsep tersebut mengajak seseorang untuk lebih memaknai ritual dalam beribadah. Konsep manajemen stress mendasarkan diri pada konsep, bahwa manusia merupakan makhluk tiga aspek, yaitu fisik, psikis dan spiritual yang menjadi fondasi dan landasan bagi manajemen stres. Langkah utama dalam pengelolaan stres yaitu kesadaran manusia terhadap hubungannya dengan Tuhan, Sang Maha Pemberi Jalan Keluar. Kesadaran terhadap hubungan dengan Tuhan menimbulkan perasaan tak berdaya di hadapan Sang Pencipta, sehingga langkahlangkah berikutnya dalam mengelola stres akan sukses. Adapun hasil dari pengelolaan stres 3 yang optimal adalah mendekatkan manusia kepada penciptanya (Megawati & Lisnawati, 2014).



Konsep manajemen stress “SUPERNOL” mengajarkan kepada manusia untuk mengelola perasaan supaya dapat menerima kenyataan dan berpikir positif. Begitupula dengan bagian penting dari fisik manusia, mendapatkan perhatian dalam manajemen stress “SUPERNOL”. Manajemen stress SUPERNOL merupakan singkatan dari SpritUal, pengelolaan PERasaan, menggunakan Rasio, Nutrisi dan Olahraga sehingga konsep manajemen stress SUPERNOL ini dapat menjangkau perbaikan stress dari aspek fisik, psikis dan spiritual (Pedak, 2009). Dalam artian setelah diberikan metode SUPERNOL diharapkan mampu meningkatkan pemahaman IRT dalam mengelola factor risiko stres sehingga dapat terhindar dari serangan stroke.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara beberapa ibu rumah tangga di Kelurahan Ballengin Kecamatan Balocci Kab Pangkep menyatakan bahwa mereka belum memahami bagaimana manajemen stress yang baik guna mencegah terjadinya stroke. Selain itu, fasilitas kesehatan terdekat di kelurahan Balleangin hanya puskesmas sehingga perlu adanya pemahaman yang baik bagi ibu rumah tangga dalam menetralsisir peningkatan stress yang berlebihan.

2. METODE

Metode yang dilaksanakan dalam membantu masyarakat yaitu dengan melakukan penyuluhan dan pendampingan kepada ibu rumah tangga. Penyuluhan yang diberikan dengan metode SUPERNOL yaitu Spiritual, Pengelolaan Perasaan, Menggunakan Rasio, Nutrisi dan Olahraga. Kami juga melakukan wawancara mendalam kepada keluarga/orangtua sehingga dapat mengetahui factor penyebab dan tindakan yang dapat dilakukan.



Gambar 1. Rumusan masalah dan solusi

3. HASIL & PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat kami laksanakan mulai pada tanggal 10 sampai dengan tanggal 15 April 2023 di rumah masyarakat Kel. Baleangin Kec. Balocci Kab. Pangkep dan berjalan sesuai rencana. Kegiatan pelatihan kami laksanakan berdasarkan hasil wawancara secara mendalam dengan masyarakat setempat.

Persiapan yang dilakukan adalah dengan melakukan pengkajian serta pengumpulan data awal pada hari senin 10 Maret 2023 pukul 08.00 sampai selesai. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan wawancara dan pengisian kuesioner untuk mengetahui sejauh mana faktor resiko yang terjadi pada ibu rumah tangga di kelurahan Baleangin Kec. Balocci Kab. Pangkep. Selain itu, pihak kelurahan juga telah dihubungi dua hari sebelum acara. Hal ini dilakukan agar persiapan dapat dilakukan dengan maksimal dan hasil yang didapatkan dapat optimal. Pihak keluarga bersedia dan menyambut dengan baik rencana untuk melakukan penyuluhan.



Sebagian persiapan seperti pemberitahuan dan persiapan tempat dilakukan oleh tim pengabdian masyarakat. Dosen Mahasiswa telah menyiapkan semua media dan alat yang dibutuhkan untuk keperluan kegiatan, seperti materi penyuluhan, leaflet, Benner, Spanduk dan konsumsi serta telah menyusun acara kegiatan agar pelaksanaan kegiatan penyuluhan berjalan efektif dan bermanfaat bagi para peserta dan warga yang hadir.



Gambar 2 Kegiatan Penyuluhan

Kegiatan penyuluhan kepada ibu rumah tangga dilaksanakan selama 5 hari, mulai hari senin 10 Maret 2023 dan evaluasi dilaksanakan pada hari Sabtu 15 Maret 2023. Penyuluhan dan pelatihan dilaksanakan secara *door to door* di setiap rumah warga. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan penyuluhan dan pelatihan ini sebanyak 30 orang. Pemateri membuka acara dengan basmalah dan penyaji materi menyajikan materi pelatihan dalam waktu 30 menit. Penyajian materi dilaksanakan dengan penampilan slide dan memberikan simulasi teknik manajemen stress dengan metode SUPERNOL dan dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Para peserta sangat antusias dengan materi yang diberikan, peserta juga aktif untuk bertanya serta mampu menjawab pertanyaan-pertanyaan yang diajukan oleh pemateri. Peserta tidak ada yang meninggalkan tempat sebelum pelaksanaan penyuluhan metode SUPERNOL selesai dilaksanakan. Acara dilanjutkan dengan evaluasi yang dilakukan oleh pembawa acara. Acara penyuluhan ditutup dengan membaca hamdallah yang dipimpin oleh pembawa acara.

Hasil kegiatan PkM menunjukkan sebagian besar Peserta mampu memahami cara pencegahan dan pengendalian stroke. Hal tersebut dibuktikan dengan peserta antusias dengan banyak menanyakan hal yang tidak dipahami. Selain itu peserta juga mampu menjawab pertanyaan dari tim PkM saat dilakukan evaluasi. Hal tersebut menunjukkan bahwa kegiatan edukasi yang diberikan sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang pencegahan serangan stroke dan pengendalian faktor resiko terjadinya stroke.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan yang diperoleh dari Edukasi tentang Pencegahan stroke berulang dan Pengendalian Faktor resiko stroke sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan ibu rumah tangga. Diharapkan dengan kegiatan ini masyarakat sudah mampu untuk menilai pola perilaku dalam kehidupan sehari-hari menjadi lebih baik.



DAFTAR PUSTAKA

- Adientya, G., & Handayani, F. (2012). Stres Pada Kejadian Stroke. *JURNAL NURSING STUDIES*, Volume 1, Nomor 1 Tahun 2012, Halaman 183 - 188 Online Di : <Http://Ejournal-S1.Undip.Ac.Id/Index.Php/Jnursing>, 1(Dass 42), 183-188.
- Alhidayat, N. S., Arafat, R., & Kadar, K. S. (2021). Experiences of stroke patients and the caregiver after discharge from hospital: A literature review. *Enfermería Clínica*, 31, S817-S820. <https://doi.org/10.1016/J.ENFCLI.2021.07.037>
- Arnao, V., Acciarresi, M., Cittadini, E., & Caso, V. (2016). Stroke incidence, prevalence and mortality in women worldwide. *International Journal of Stroke*, 11(3), 287-301. <https://doi.org/10.1177/1747493016632245>
- Beaglehole, J. C. (2006). Incidence of Stroke in Women in Auckland, New Zealand. Ethnic trends over two decades: 1981-2003. *The Australian Quarterly*, 12(4), 40. <https://doi.org/10.2307/20630887>
- Kaplovitch, E., & Anand, S. S. (2018). Stroke in women recognizing opportunities for prevention and treatment. *Stroke*, 49(3), 515-517. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.117.020354>
- Megawati, S. P., & Lisnawati. (2014). Pengaruh pelatihan manajemen stres SUPERNOL terhadap penurunan kecenderungan kenakalan remaja. *Jurnal Psikologi Integratif*, 2(2), 91-101. <https://doi.org/http://doi.org/10.14421/jpsi.2014.%25x>
- Nawaz, B., Eide, G. E., Fromm, A., Øygarden, H., Sand, K. M., Thomassen, L., Næss, H., & Waje-Andreassen, U. (2019). Young ischaemic stroke incidence and demographic characteristics - The Norwegian stroke in the young study - A three-generation research program. *European Stroke Journal*, 4(4), 347-354. <https://doi.org/10.1177/2396987319863601>
- Noriko, N., Rahmi, F. A., Zhafirah, A. Y., Dewi, A. P., Puspitajati, C., & Ramadhan, Z. A. (2020). Pengabdian Masyarakat: Upaya Menghindari Stroke Pada Ibu Rumah Tangga Berusia 30 Tahun Ke Atas. *Jurnal Pemberdayaan Masyarakat Universitas Al Azhar Indonesia*, 2(1), 16. <https://doi.org/10.36722/jpm.v2i1.365>
- Pedak, M. (2009). *Metode SUPERNOL Menaklukan Stres*. Bandung: Penerbit Hikmah PT Mizan Publika.
- Salaman Alhidayat, N., Handayani, D. E., Studi, P., Keperawatan, D., Kesehatan, I., & Makassar, P. (2022). EDUKASI DAN PENDAMPINGAN KELUARGA TENTANG FAKTOR RESIKO STROKE: Edukasi, Pendampingan, Stroke. *Jurnal Abdimas Multidisiplin*, 1(1), 1-6. <https://doi.org/10.58705/JAM.V1I1.26>
- Vahdati, S. S., Ala, A., Hosseinzadeh, N., Asenjan, M. R., & Gorashian, G. (2022). Relationship between occurrence of acute stroke and job strain. *Research Square*, 1-7.

