

OPTIMALISASI PERAN MASYARAKAT DALAM MEWUJUDKAN BEBAS STROKE MELALUI SKRINING KESEHATAN DI TEGALTIRTO, BERBAH

Arreta: Community Health Service Journal
e-ISSN: 31110-8202

Informasi artikel
Diterima : 20 Maret 2026
Revisi : 21 April 2026
Diterbitkan : 29 April 2026

Korespondensi
Nama penulis: Yullya Permina
Afiliasi: STIKES Bethesda Yakkum
Email: yullya@stikesbethesda.ac.id

*Yullya Permina¹, Vivi Retno Intening¹

¹Sarjana Keperawatan, STIKES Bethesda Yakkum
email: yullya@stikesbethesda.ac.id



Sitasi:

Permina, Y.; Intening, V.I. (2026). Optimalisasi peran masyarakat dalam mewujudkan bebas stroke melalui skrining kesehatan di Tegaltirto, Berbah. *Arreta: Community Health Service Journal*. Vol 2(1)

ABSTRAK

Stroke merupakan salah satu penyakit yang sering terjadi dan dapat mengancam kesehatan manusia. Terdapat berbagai faktor yang diketahui dapat memicu terjadinya stroke, seperti faktor genetik, pola makan dan gaya hidup yang kurang sehat, obesitas, masalah kadar lemak dalam darah, tekanan darah tinggi, serta diabetes. Pengabdian ini perlu dilakukan dengan mengetahui kesehatan melalui skrining kesehatan. Pada Studi awal ditemukan banyaknya lansia yang memiliki riwayat hipertensi. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah mewujudkan bebas stroke melalui optimalisasi peran masyarakat dengan skrining kesehatan di Tegaltirto, Berbah. Metode pengabdian ini adalah skrining kesehatan dengan melakukan pemeriksaan kesehatan dan kuesioner. Hasil pengabdian ini didapatkan bahwa 50% responden tekanan darah normal, 21.6% responden Lingkar perut laki-laki <90 cm, 42.9 % responden lingkar perut pada Perempuan >80 cm, 50% responden tidak pernah melakukan olah raga, 57.1% responden merupakan perokok aktif, 35.7% responden merupakan perokok pasif, 57.1% responden memiliki kebiasaan dipikirkan/diselesaikan sendiri. Kesimpulan dalam pengabdian ini masyarakat sebagian besar tidak melakukan olahraga dan sebagai perokok pasif. Disarankan agar masyarakat lebih sadar akan bahaya stroke, melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala olahraga secara rutin, kesadaran untuk menghentikan kebiasaan merokok, serta manajemen diri dalam penyelesaian masalah.

Kata kunci: Peran Masyarakat, Skrening, Stroke

ABSTRACT

Stroke is a common disease that can threaten human health. There are various factors known to trigger stroke, such as genetic factors, unhealthy diet and lifestyle, obesity, blood fat levels, high blood pressure, and diabetes. This community service needs to be done by knowing health through health screening. In the initial study, it was found that many elderly people have a history of hypertension. The purpose of this community service is to realize stroke-free through optimizing the role of the community with health screening in Tegaltirto, Berbah. The method of this service is health screening by conducting health checks and questionnaires. The results of this service found that 50% of respondents had normal blood pressure, 21.6% of respondents had a waist circumference of men <90 cm, 42.9% of respondents had a waist circumference of women >80 cm, 50% of respondents had never exercised, 57.1% of respondents were active smokers, 35.7% of respondents were passive smokers, 57.1% of respondents had a habit of thinking/solving things themselves. The conclusion of this community service is that the majority of the community does not exercise, and a passive smoker. It is recommended that the community be more aware of the dangers of stroke, undergo regular health checkups, exercise regularly, be aware of the need to quit smoking, and develop self-management skills to address these issues.

Keywords: role of society, Screening, Stroke

Pendahuluan

Stroke menjadi salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan jangka panjang di seluruh dunia, termasuk di Indonesia. Stroke merupakan salah satu penyakit yang sering terjadi dan dapat mengancam kesehatan manusia. Terdapat berbagai faktor yang diketahui dapat memicu terjadinya stroke, seperti faktor genetik, pola makan dan gaya hidup yang kurang sehat, obesitas, masalah kadar lemak dalam darah, tekanan darah tinggi, serta diabetes (Wang et al., 2017). Lonjakan gaya hidup yang tidak sehat serta kurangnya perhatian terhadap pentingnya pemeriksaan kesehatan secara berkala menjadikan pendidikan kesehatan dan pemantauan tekanan darah sangat penting dalam upaya pencegahan stroke (Sim et al., 2025).

Sebagai penyakit yang berhubungan dengan pembuluh darah di otak, stroke terjadi ketika aliran darah ke otak terhambat, baik karena penghalang (stroke iskemik) atau karena pecahnya pembuluh darah (stroke hemoragik). Tanpa adanya oksigen dan nutrisi dari darah, sel-sel otak mulai mengalami kerusakan dalam waktu yang singkat, yang dapat berakhir pada kelumpuhan permanen, gangguan berbicara, hingga kematian. Salah satu kesalahpahaman di kalangan masyarakat adalah anggapan bahwa stroke hanya menyerang orang yang sudah tua, meskipun risiko stroke memang lebih tinggi seiring bertambahnya usia, kondisi ini bisa terjadi pada siapa saja, termasuk anak-anak, remaja, dan orang dewasa yang muda (Permina, 2025)

Kebutuhan untuk melakukan pemantauan dan penilaian dalam pengelolaan hipertensi sangat penting, terutama untuk mendorong pola hidup yang lebih sehat. Oleh karena itu, diperlukan tindakan untuk mengubah kebiasaan dan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pengendalian hipertensi (Susanti et al., 2024)

Survei yang dilakukan di Tegaltirto Berbah, banyaknya lansia yang memiliki riwayat hipertensi, kurangnya olahraga adanya perokok baik aktif maupun pasif sehingga diperlukan skrining kesehatan guna pencegahan penyakit berlanjut. Kerjasama antara petugas kesehatan dan masyarakat diperlukan untuk pencegahan terjadinya stroke.

Metode

Metode pengabdian kepada masyarakat ini dimulai diskusi Bersama kader kesehatan didapatkan terdapat masyarakat yang memiliki riwayat hipertensi. Selanjutnya melakukan sosialisasi kepada masyarakat terkait kegiatan yang akan

dilakukan dengan menggunakan metode skrining pemeriksaan Kesehatan. Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilakukan pada bulan Oktober – Desember 2025. Pengabdian ini dimulai dengan identifikasi permasalahan yang ada di tempat pengabdian yang di dapatkan bahwa masyarakat di Tegaltirto, Berbah banyak lansia yang memiliki riwayat penyakit hipertensi. Setelah pendekatan dilakukan pertemuan kepada masyarakat di Tegaltirto pada saat posyandu lansia. Dilakukan skrining pemeriksaan kesehatan pada sebanyak 70 orang, dengan cara pemeriksaan tekanan darah, gula darah sesaat (GDS), pengukuran dan penghitungan Indeks Masa Tubuh (IMT), pemberian kuesioner dengan pertanyaan pilihan ganda yang diisi oleh masyarakat. Pelatihan skrining kesehatan ini diberikan kepada kader yang selanjutnya dilakukan pendampingan dalam melakukan pelayanan di masyarakat. Evaluasi yang dilakukan selama pengabdian masyarakat ini, kader kesehatan dapat melakukan *screening* kesehatan dengan benar dan masyarakat semakin meningkat kesadaran dalam peningkatan kesadaran.

Hasi

Hasil screening kesehatan yang dilakukan pada pengabdian masyarakat di Tegaltirto, Berbah didapatkan bahwa:

Tabel 1. *Screening* Kesehatan

No	Keterangan	Jumlah	Frekuensi (%)
1	Tekanan darah		
	Normal	35	50
	Pra hipertensi	13	18.5
	Hipertensi Tingkat 1	11	15.7
	Hipertensi Tingkat 2	11	15.7
	Jumlah	70	100
2	GDS		
	>200 mg/dl	3	4.3
	100 – 200 mg/dl	56	80
	< 100 mg / dl	1	1.4
	Jumlah	70	100
3	Periksa kesehatan		
	Tidak pernah	17	24.3
	Jika ada keluhan	23	32.9
	Setiap bulan	20	28.5
	Setiap enam bulan	10	14.3
	Jumlah	70	100
4	Indeks Masa Tubuh (IMT)		
	Kurang	0	
	Normal	58	82.6
	Gemuk	8	11.4
	Obesitas	4	5.7

No	Keterangan	Jumlah	Frekuensi (%)
	Jumlah	70	100
5	Lingkar perut (n=70, laki-laki = 20, Perempuan = 50)		
	Laki-laki		
	<90	15	21.4
	>90	5	7.1
	Perempuan		
	<80	20	28.6
	>80	30	42.9
	Jumlah	70	100
6	Kebiasaan olah raga		
	Tidak pernah	35	50
	Setiap hari	25	35.7
	Seminggu 2 x	18	25.7
	Lebih dari 3 x dalam seminggu	2	2.9
	Jumlah	70	100
7	Kebiasaan makan sayur dan buah		
	Tidak pernah	0	0
	Setiap hari	65	92.9
	Seminggu 2 x	5	7.1
	Lebih dari 3 x dalam seminggu	0	0
	Jumlah	70	100
8	Perokok aktif		
	Ya	40	57.1
	Tidak	30	42.9
	Jumlah	70	100
9	Perokok pasif		
	Ya	25	35.7
	Tidak	45	34.3
	Jumlah	70	100
10	Lama jam tidur		
	< 8 jam	20	28.6
	> 8 jam	50	71.4
	Jumlah	70	100
11	Kebiasaan jika memiliki masalah		
	Bercerita kepada orang	30	42.9
	Di pikir / di selesaikan sendiri	40	57.1
	Berdoa	0	0
	Jumlah	70	100
12	Kegiatan saat waktu luang		
	Mengerjakan hobi	5	7.1
	Tiduran	50	71.4
	Bercocok tanam	15	21.4
	Jumlah	70	100

Sumber: Data Primer terolah 2025

Analisa:

Dari table 1 diatas didapatkan bahwa 50% responden tekanan darah normal, 80% responden GDS 100 – 200 mg/dl, 32.9% responden melakukan perika kesehatan jika ada keluhan, 82.6% responden IMT dalam batas normal, 21.4% responden Lingkar perut laki-laki <90 cm, 42.9 % responden lingkar perut pada Perempuan >80 cm, 50%

responden tidak pernah melakukan olah raga, 92.9% responden memiliki kebiasaan makan sayur dan buah setiap hari, 57.1% responden merupakan perokok aktif, 35.7% responden merupakan perokok pasif, 71.4% responden lama jam tidur lebih dari 8 jam, 57.1% responden memiliki kebiasaan dipikirkan/diselesaikan sendiri, dan 71.4% responden melakukan kegiatan waktu luang dengan tiduran.

Pembahasan

Pemeriksaan umum stroke merupakan sebuah tes yang bertujuan untuk menemukan secara cepat penyakit yang dapat menyebabkan kejadian ini, khususnya stroke. Apabila dalam pemeriksaan awal teridentifikasi adanya kemungkinan terjadinya stroke, maka perlu dilakukan langkah-langkah pencegahan agar terhindar dari penyakit berlanjut terutama stroke (Tim Kerja Hukum dan Humas, 2020).

Tekanan darah merupakan tekanan yang dihasilkan oleh aliran darah yang melawan dinding arteri, berfungsi untuk mengedarkan darah dari jantung ke seluruh bagian tubuh. Pengukuran tekanan darah dilakukan dengan dua angka: sistolik dan diastolik (Sim et al., 2025). Kebutuhan untuk melakukan pemantauan dan penilaian dalam pengelolaan hipertensi sangat penting, terutama untuk mendorong pola hidup yang lebih sehat. Oleh karena itu, diperlukan tindakan untuk mengubah kebiasaan dan meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pengendalian hipertensi (Indrayanti et al., 2018). Klasifikasi Hipertensi dengan tekanan darah normal sistolik kurang dari 120 mmHg dan distolik kurang dari 80 mmHg, sedangkan hipertensi tingkat 2 sistolik > 160 mmHg dan distolik lebih dari 100 mmHg (RI, 2018). Selain tekanan darah yang perlu diperhatikan gula darah sesaat.

Gula darah adalah istilah untuk glukosa atau kadar gula yang terdapat dalam aliran darah, yang berasal dari makanan yang kita makan sebagai sumber tenaga untuk tubuh. Dalam dunia medis, gula darah dikenal dengan sebutan glukosa darah. Nilai normal kadar gula darah sewaktu yaitu <200 (Rozali, 2025). Tingkat gula dalam darah yang tidak terjaga dapat mempercepat kerusakan pembuluh darah, sehingga dapat menjadikan salah satu faktor risiko utama terjadinya stroke.

Cek kesehatan dapat dilakukan sedini mungkin, sehingga mudah mengetahui penyakitnya bisa dilakukan pencegahan dan pengobatan lebih lanjut (Aceh, 2022). Untuk memahami kondisi kesehatan terkait berbagai penyakit, diperlukan pemeriksaan

kesehatan secara berkala atau medical check-up, yang dapat dilakukan di puskesmas atau rumah sakit. Sebaiknya, pemeriksaan kesehatan umum ini dilaksanakan sekali dalam setahun saat melakukan kunjungan (Sari et al., 2022). Selain mengetahui kesehatannya masyarakat juga dapat mengetahui bentuk tubuh yang ideal. Tubuh ideal ini dapat dihitung dengan menggunakan indeks massa tubuh (IMT). IMT merupakan cara sederhana untuk mengetahui apakah seseorang kelebihan berat badan atau kekurangan berat badan (Hasibuan & Palmizal, 2021). Metode IMT diukur dengan cara Berat badan dibagi tinggi badan (dalam meter) kuadrat, jika nilai 18,5-24,9 maka nilai secara umum ideal atau normal (Wirayuda et al., 2022).

Mengatur pola makan adalah langkah penting untuk menurunkan berat badan dan mencegah terjadinya stroke berulang. Ini disebabkan oleh fakta bahwa mengonsumsi makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan aterosklerosis, sehingga meningkatkan kemungkinan terjadinya stroke (Sapang et al., 2021)

Aktivitas fisik merupakan peningkatan energi dalam kerja otot pernapasan dan rangka yang merangsang sistem saraf simpatis. Hal ini mengakibatkan jantung berdetak lebih cepat, di mana kecepatan detak jantung dan volume darah menjadi menurun sehingga tekanan darah pun turut menurun (Comang et al., 2018). Kegiatan berolahraga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya stroke pada pasien dengan tekanan darah tinggi (Indrayanti & Winandari, 2025). Latihan dan aktivitas fisik memiliki bukti yang semakin kuat dalam pencegahan primer dan sekunder stroke serta dalam rehabilitasi stroke (Gallanagh et al., 2011). Selain latihan fisik diperlukan sayur dan buah untuk menambah kebutuhan gizi. Sayur-sayuran dan buah-buahan memiliki peranan yang krusial sebagai penyedia gizi yang dibutuhkan oleh tubuh untuk memenuhi kebutuhan serat, vitamin, mineral, serta sejumlah enzim yang berguna bagi sistem pencernaan, jantung, dan untuk mencegah munculnya penyakit degenerative (Kesehatan, 2025).

Tindakan pencegahan terhadap stroke sejak awal sangatlah krusial. Skrining masyarakat untuk faktor-faktor risiko stroke dan penilaian kesehatan dapat mendeteksi pasien dengan risiko tinggi sejak tahap awal. Langkah ini tidak hanya akan menurunkan tingkat kematian dan kecacatan, tetapi juga akan mengurangi beban ekonomi bagi keluarga dan masyarakat secara umum. Dengan demikian, sangat

penting untuk menyelidiki faktor risiko utama stroke serta populasi yang berisiko tinggi untuk layanan pencegahan dan pengelolaan kesehatan (Wang et al., 2017).

Kesimpulan

Pengabdian masyarakat dapat berjalan lancar, masyarakat memahami pentingnya screening kesehatan dalam upaya pencegahan stroke. 50% responden tekanan darah normal, 80% responden GDS 100 – 200 mg/dl, 32.9% responden melakukan periksa kesehatan jika ada keluhan, 82.6% responden IMT dalam batas normal, 21.5% responden Lingkar perut laki-laki <90 cm, 42.9 % responden lingkar perut pada Perempuan >80 cm, 50% responden tidak pernah melakukan olah raga, 92.9% responden memiliki kebiasaan makan sayur dan buah setiap hari, 57.1% responden merupakan perokok aktif, 35.7% responden merupakan perokok pasif, 71.4% responden lama jam tidur lebih dari 8 jam, 57.1% responden memiliki kebiasaan dipikirkan/diselesaikan sendiri, dan 71.4% responden melakukan kegiatan waktu luang dengan tiduran.

Saran

Disarankan agar masyarakat lebih sadar akan bahaya stroke dan perlunya melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Olahraga secara rutin, kesadaran untuk menghentikan kebiasaan merokok yang dapat mengakibatkan anggota keluarga menjadi perokok pasif serta manajemen diri dalam penyelesaian masalah dengan menceritakan kepada keluarga atau orang terdekat.

Ucapan Terima Kasih

Terimakasih kepada Ibu Nurlia Ikaningtyas, S.Kep, Ns., M.Kep., Sp.Kep.MB., Ph.D.NS selaku selaku Ketua Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Bethesda Yakkum Yogyakarta, Ibu Martini selaku kader kesehatan dan seluruh kader kesehatan di Tegaltirto, Berbah, keluarga yang senantiasa memberikan support dalam kegiatan ini, masyarakat Tegaltirto, Berbah dan seluruh keluarga besar STIKES Bethesda yang membantu dalam pengabdian masyarakat ini.

Daftar pustaka

Aceh, D. K. P. (2022). *Cegah Penyakit Tidak Menular Dengan CERDIK*. Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. <https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/cegah->

penyakit-tidak-menular-dengan-cerdik

- Comang, Susanti, R. W., Asrul, M., & Hidayatul, M. (2018). Pengaruh Low Impact Aerobic terhadap Penurunan Tekanan Darah Pada Pasien Hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Tetewatu Kabupaten Konawe Utara. *Jurnal Keperawatan Kendari*, 02, 8–14.
- Gallanagh, S., Quinn, T. J., Alexander, J., & Walters, M. R. (2011). Physical Activity in the Prevention and Treatment of Stroke. *International Scholarly Reseach Network*, 2011. <https://doi.org/10.5402/2011/953818>
- Hasibuan, M. U. Z., & Palmizal, A. (2021). Sosialisasi Penerapan Indeks Massa Tubuh (IMT) di Suta Club. *Jurnal Cerdas SSfa Pendidikan*, 10, 19–24.
- Indrayanti, Sahar, J., & Permatasari, H. (2018). Peningkatan Kemampuan dan Penurunan Tekanan darah Agregate Dewasa Hipertensi Sesudah Mengikuti Intervensi Modifikasi Perilaku Dengan Hypocaring (Mocula) Di Curug, Cimanggis, Depok. *Jurnal Kesehatan STIKES Bethesda Yakkum*, 5, 1–10. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/jurnalkesehatan/article/view/89/74>
- Indrayanti, & Winandari, F. (2025). *Modifikasi Perilaku dengan (Edukasi , Diet dan Aktifitas Fisik) dalam Pencegahan Hipertensi dan Stroke di Kelurahan Wirogunan*. 26–38.
- Kesehatan, P. (2025). *Pentingnya Konsumsi Buah dan Sayur untuk Menjaga Kesehatan pada Remaja*. RSUP Dr. Soeradji Tirtonegoro, Klaten. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4222/pentingnya-konsumsi-buah-dan-sayur-untuk-menjaga-kesehatan-pada-remaja#:~:text=Sayur dan buah sangat penting,untuk mencegah timbulnya penyakit degeneratif.
- Permina, Y. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Peningkatan Manajemen Cerdik Sebagai Upaya Pencegahan Stroke. *Arreta: Community Health Service Journal*, 1, 1–9. <https://jurnal.stikesbethesda.ac.id/index.php/arreta/article/view/873>
- RI, P. kemenkes. (2018). *Klasifikasi Hipertensi*. Kemenskes RI. <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>
- Rozali, N. (2025). *Diabetes Bisa Dicegah! Yuk, Rajin Periksa Gula Darah*. RSUP Dr. Sajito Yogyakarta. https://keslan.kemkes.go.id/view_artikel/4039/diabetes-bisa-dicegah-yuk-

- Sapang, F. A. E. R., Carolina, Y., Sampe, A., & Ganut, F. (2021). Efektivitas Perilaku Cerdik Dan Patuh Cegah Stroke Berulang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v4i1.779>
- Sari, D. P., Triwidiyantari, D., & Riani, S. (2022). Persepsi , Pengetahuan , Dan Kesadaran Tentang Kesehatan Pranikah Terhadap Sikap Pemeriksaan Kesehatan Pranikah. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Kesehatan*, 1(1).
- Sim, A. S., Santosa, Alexander Halim Destra, E., Febriastuti, A., Anggelline, R., & Sitorus, H. (2025). *Pentingnya Edukasi Kesehatan Dan Pemeriksaan Tekanan Darah Dalam Mencegah Stroke Hemolitik*. 02, 81–89.
- Susanti, R. W., Baeda, A. G., Tulak, G. tedy, Siagian, H., Saputri, E., & Tukatman. (2024). *Screening Risiko Stroke Menggunakan Stroke Riskometer di Rumah Sakit Benyamin Guluh Kolaka*. 3(1), 30–35.
- Tim Kerja Hukum dan Humas. (2020). *Pentingnya General Check Up Stroke*. Kemenkes RS Sarjito. <https://sardjito.co.id/2020/01/03/pentingnya-general-check-up-stroke/>
- Wang, Y., Liu, B., Jiang, Y., Liu, Z., & Yao, H. (2017). ScienceDirect Stroke screening and health-related physical fitness testing in medical staff members in Urumqi , China. *Chronic Diseases and Translational Medicine*, 3(2), 129–134. <https://doi.org/10.1016/j.cdtm.2017.01.001>
- Wirayuda, M. R., Zakaria, A., Hidayat, W., Saputra, Su., Islamia, & Fitri, A. (2022). Edukasi Pentingnya Berolahraga untuk Kesehatan Di Tinjau Dari Pengukuran Indeks Massa Tubuh (IMT) pada Status Gizi Masyarakat di Kelurahan Tetet Batu Kecamatan Pallanga Kabupaten Gowa. *Jurnal Lepa-Lepa Open*, 2.