

Pemberdayaan Masyarakat Dalam Peningkatan Manajemen Cerdik Sebagai Upaya Pencegahan Stroke Di Kalijir Lor, Berbah, Sleman

Arreta: Community Health Service Journal

Informasi artikel
Diterima : 17 April 2025
Revisi : 25 April 2025
Diterbitkan : 30 April 2025

Korespondensi
Nama penulis: Yullya Permina
Afiliasi:   <kum
Email: yullya@stikesbethesda.ac.id
This is an Open Access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License.

Yullya Permina¹

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

Sitasi:

Permina, Y. (2025). Pemberdayaan Masyarakat Dalam Peningkatan Manajemen Cerdik Sebagai Upaya Pencegahan Stroke Di Kalijir Lor, Berbah, Sleman. *Arreta: Community Health Service Journal*. Vol.1(1)

ABSTRAK

Stroke adalah salah satu masalah kesehatan utama yang memerlukan perhatian khusus. Ini karena stroke menjadi penyebab kematian ketiga tertinggi di dunia dan sering meninggalkan konsekuensi fisik dan mental jangka panjang bagi mereka yang menderitanya. Sementara risiko stroke meningkat seiring bertambahnya usia, stroke dapat terjadi pada siapa saja, termasuk anak-anak, remaja, dan dewasa muda. Yogyakarta menduduki peringkat kedua di dunia untuk kasus stroke, berdasarkan faktor risiko seperti hipertensi, diabetes melitus, penyakit jantung, merokok, obesitas, gaya hidup, dan genetik. Tujuan dari pengabdian masyarakat ini adalah peningkatan manajemen CERDIK sebagai upaya pencegahan stroke di kalijir Lor, Berbah, Sleman. Metode yang dilakukan adalah melakukan pengkajian awal, diskusi, pengkajian kesehatan dan pemberian pendidikan kesehatan manajemen CERDIK. Hasil yang didapat bahwa dari 40 peserta didapatkan 28 peserta masuk pada resiko terjadinya stroke dalam kategori rendah. Kesimpulannya yaitu masyarakat mampu memahami manajemen CERDIK upaya pencegahan stroke di Kalijir Lor, Berbah, Sleman.

Kata kunci: Pemberdayaan, CERDIK, Stroke

ABSTRACT

Stroke is one of the major health problems that requires special attention. This is because stroke is the third leading cause of death in the world and often leaves long-term physical and mental consequences for those who suffer from it. While the risk of stroke increases with age, stroke can happen to anyone, including children, adolescents, and young adults. Yogyakarta is ranked second in the world for stroke cases, based on risk factors such as hypertension, diabetes mellitus, heart disease, smoking, obesity, lifestyle, and genetics. The purpose of this community service is to improve CERDIK management as an effort to prevent stroke in Kalijir Lor, Berbah, Sleman. The methods used are conducting initial assessments, discussions, health assessments and providing health education on CERDIK management. The results obtained were that out of 40 participants, 28 participants were at risk of stroke in the low category. The conclusion is that the community is able to understand CERDIK management as an effort to prevent stroke in Kalijir Lor, Berbah, Sleman.

Keywords: Empowerment, CERDIK, Stroke

Pendahuluan

Stroke adalah salah satu masalah kesehatan utama yang perlu perhatian serius. Hal ini karena stroke menjadi penyebab kematian ketiga tertinggi di dunia dan sering menyebabkan cacat fisik dan gangguan mental bagi mereka yang menderitanya. Stroke merupakan kondisi medis serius yang terjadi secara tiba-tiba ketika aliran darah ke bagian otak terganggu atau berhenti, sehingga jaringan otak kekurangan oksigen dan nutrisi. Akibatnya, sel-sel otak bisa mulai mati hanya dalam beberapa menit, yang dapat menyebabkan kerusakan permanen pada otak, gangguan fungsi tubuh, atau bahkan kematian (Pujiastuti, 2018). Prevalensi stroke semakin meningkat di kalangan usia produktif karena adanya beberapa factor yaitu gaya hidup tak sehat, tekanan pekerjaan, kurang kesadaran dalam pencegahan dan factor resiko yang meningkat (Amoako Et.al, 2014 dalam (Ismoyowati, 2019). Salah satu pemahaman yang salah pada masyarakat umum adalah stroke hanya menyerang orang tua, tetapi risiko stroke meningkat seiring bertambahnya usia, stroke dapat terjadi pada siapa saja, termasuk anak-anak, remaja, dan dewasa muda. Beberapa faktor risiko stroke yang dapat dipengaruhi oleh setiap kelompok usia termasuk diabetes melitus, penyakit jantung, merokok, obesitas, gaya hidup yang tidak sehat, dan faktor genetik.

Negara maju maupun berkembang, stroke adalah penyebab kematian nomor tiga dan disabilitas nomor satu di dunia, setelah kanker dan penyakit jantung. Pada tahun 2019, data dari Institute for Health Metrics and Evaluation (IHME) menunjukkan bahwa stroke adalah penyebab utama kematian di Indonesia, menyumbang 19,42% dari semua kematian. Hasil Riskesdas menunjukkan bahwa prevalensi stroke di Indonesia meningkat 56% dari 7 per 1000 penduduk pada tahun 2013 menjadi 10,9 per 1000 penduduk pada tahun 2018 (Masyarakat, 2023). Yogyakarta menempati urutan kedua nasional dalam jumlah kasus stroke, menurut Riset Kesehatan Daerah tahun 2013 (Tim Kerja Hukum dan Humas, 2020).

Program CERDIK dirancang untuk mendukung promosi gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular (PTM). CERDIK adalah singkatan dari: C: Cek

kesehatan secara berkala, E: Enyahkan asap rokok, R: Rajin olahraga, D: Diet seimbang, I: Istirahat cukup, K: Kelola stress (Kemenkes, 2019). Penelitian yang dilakukan oleh (Sapang et al., 2021) memberikan pendidikan tentang perilaku CERDIK efektif dalam pencegahan stroke. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Dewi et al., 2022) Memberikan edukasi mengenai metode CERDIK dapat membantu mencegah terjadinya stroke berulang.

Hasil pengkajian awal menunjukkan bahwa masyarakat masih enggan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan di fasilitas kesehatan, baik dengan memanfaatkan asuransi BPJS maupun secara mandiri. Hal ini disebabkan oleh anggapan masyarakat yang merasa dirinya sehat; keluhan seperti pusing atau Kesemutan dianggap normal dan tidak perlu dikhawatirkan.

Metode

Pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan pada bulan Oktober – Desember 2024 di warga RT 06 RW 13 Kaliajir lor, Berbah, dimana rangkaian kegiatan dimulai dengan sosialisasi, dengan melakukan identifikasi manajemen kesehatan yang dilakukan oleh masyarakat di Kaliajir Lor, melalui wawancara dengan ibu Rukun Warga (RW), ibu Rukun Tetangga (RT) dan dua (2) warga didapatkan informasi bahwa pendidikan kesehatan tentang STROKE dan pencegahannya belum pernah didapatkan secara langsung di lingkungan Rukun Tetangga 06, dan kesadaran untuk melakukan cek kesehatan hampir tidak pernah dilakukan. Selanjutnya dilakukan sosialisasi pelaksanaan pengabdian masyarakat dengan bertemu langsung dengan warga RT 06 memberikan pendidikan kesehatan manajemen CERDIK sebagai upaya pencegahan stroke. Selanjutnya dilakukan pelatihan pada tanggal 24 November 2025 di rumah Ibu RT 06, sebelum diberikan pelatihan peserta yang ikut dilakukan screening terlebih dahulu dengan melakukan pengukuran tinggi badan, pengukuran berat badan, lingkar perut, gula darah sesaat, tekanan darah, waktu olahraga, kebiasaan makan sayur dan buah, merokok, jam tidur, tindakan saat mengalami masalah dan kegiatan saat memiliki waktu luang. Pelatihan dalam pengabdian kepada masyarakat dengan diberikan edukasi dalam manajemen CERDIK dalam pencegahan Stroke yang berisikan pengertian, kriteria

stroke, penyebab dan pencegahan dengan CERDIK. Peserta juga dilatih untuk mengukur tinggi badan, berat badan kemudian menghitung IMT (Indeks Masa Tubuh) dan mengukur lingkar perut. Pendampingan dilakukan dengan tanya jawab untuk memberikan fasilitas kepada peserta dalam hal yang belum dipahami terkait materi yang diberikan. Program ini dilanjutkan dalam bentuk diskusi terbuka, masyarakat dapat bertanya melalui whatsapp maupun bertemu secara langsung. Selain itu rencana tindak lanjut yang akan dilakukan adalah sasaran edukasi kepada masyarakat sekitarnya.

Hasil

Tabel 1
Hasil Skrining Resiko Stroke

Kategori Resiko stroke	Jumlah	Frekuensi (%)
Rendah	28	70
Sedang	10	25
Tinggi	2	5
Jumlah	40	100

Sumber: data primer terolah 2024

Analisis :

Tabel 1 menunjukkan bahwa kategori resiko stroke rendah dengan jumlah 28 orang (70%) dan dalam kategori tinggi 2 orang atau 5%.



Gambar. 1 Pengkajian kesehatan



Gambar. 2 Pemberian Materi Manajemen Cerdik

Hasil dari diskusi dengan para peserta menunjukkan bahwa pemahaman mereka tentang Manajemen CERDIK masih sangat terbatas. Setelah itu, mereka diberikan pendidikan kesehatan yang berkaitan dengan manajemen CERDIK. Selama kegiatan berlangsung, tidak ada kendala yang berarti, karena peserta menunjukkan perhatian yang baik terhadap materi yang disampaikan. Hal ini terbukti dari banyaknya pertanyaan yang diajukan oleh peserta dan jawaban yang tepat atas pertanyaan-pertanyaan yang diberikan.

Pembahasan

Stroke adalah suatu kondisi yang mengakibatkan kerusakan pada otak secara tiba-tiba, progresif, dan cepat, disebabkan oleh gangguan dalam peredaran darah otak yang tidak terkait dengan trauma. Beberapa faktor risiko utama yang dapat menyebabkan terjadinya stroke, di antaranya adalah hipertensi, yang merupakan salah satu faktor terpenting. Selain itu, kebiasaan merokok, diabetes melitus, dan dislipidemia juga berkontribusi terhadap terjadinya stroke iskemik dan hemoragik. Oleh karena itu, sangat penting untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor-faktor yang dapat memicu stroke, sebagai langkah preventif untuk menurunkan angka kejadian penyakit ini. (N & B, 2015 dalam Utama and Nainggolan, 2022).

Serangan ringan yang dikenal sebagai *transient ischemic attack* (TIA) berlangsung saat pasokan darah ke otak terhalang sementara atau yang lebih umum disebut sebagai "Mini Stroke". TIA adalah peringatan serius bahwa seseorang berisiko tinggi mengalami stroke penuh di masa depan. Sekitar sepertiga orang yang mengalami TIA akan mengalami stroke di kemudian hari, terutama dalam beberapa hari atau minggu pertama setelah TIA. TIA terjadi akibat ada emboli atau gumpalan darah yang menghambat arteri otak. Gejala TIA bersifat sementara dan biasanya hilang dalam beberapa menit atau jam, dan maksimal dalam 24 jam. Meskipun gejalanya bersifat sementara, TIA adalah keadaan darurat medis. Sangat penting untuk segera mencari pertolongan medis setelah mengalami TIA. Tindakan pencegahan dan pengobatan dapat membantu mengurangi resiko terkena stroke kedepannya. Segera ke Rumah Sakit terdekat setelah terjadi TIA. Dengan memahami pentingnya TIA dan mengambil tindakan cepat, kita dapat mengurangi risiko stroke di masa depan (Medis, 2024).

Stroke dapat terjadi karena dua jenis faktor, yaitu faktor yang dapat diubah dan faktor yang tidak dapat diubah, hal ini dapat menentukan strategi pencegahan dan pengelolaan stroke. Dengan mengetahui dan mengelola faktor risiko yang bisa diubah, kita bisa sangat mengurangi peluang terkena stroke. Faktor yang dapat diubah mencakup hipertensi, diabetes mellitus, penyakit jantung, kebiasaan merokok, obesitas, dan kurangnya aktivitas fisik seperti latihan berjalan (Elmukhisinur and Kusumarini,

2021). Salah satu metode paling efektif untuk mengurangi risiko stroke adalah pencegahan (Royke et al., 2024). Pemberdayaan masyarakat mencakup berbagai aspek, seperti partisipasi, harapan, penilaian masalah yang dialami oleh masyarakat, pengorganisasian struktur, interaksi dengan komunitas, serta pengelolaan program pemeliharaan kesehatan. Tujuannya adalah untuk mencegah masyarakat dari risiko stroke, yang merupakan salah satu Penyakit Tidak Menular (PTM). Dengan mengidentifikasi semua faktor penyebab stroke, kita dapat melaksanakan upaya pencegahan dengan lebih efektif.

CERDIK adalah salah satu tindakan pencegahan yang dapat dilakukan untuk membantu masyarakat terhindar dari Penyakit Tidak Menular. (PTM). Pada pengabdian masyarakat ini, salah satu fokus utama adalah pencegahan terhadap serangan stroke (Dewi et al., 2022). Mengelola kebiasaan makan adalah tindakan krusial untuk mengurangi bobot tubuh dan mencegah terulangnya serangan stroke. Hal ini karena konsumsi makanan yang tidak tepat dapat memicu aterosklerosis, yang pada akhirnya meningkatkan risiko terjadinya stroke (Ekawati et al., 2021). Batas lingkar perut untuk wanita adalah 80 cm, sedangkan untuk pria adalah 90 cm (Kemenkes, 2019). Aktivitas fisik yang dilakukan setidaknya 30 menit setiap hari dan lima kali seminggu dapat menurunkan risiko stroke hingga 25%. Aktivitas fisik juga membantu menjaga berat badan ideal, mengontrol tekanan darah, dan meningkatkan kesehatan jantung (Muhawarman, 2024).

Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat berdasarkan hasil yang di dapatkan bahwa hipertensi dengan kategori rendah sebanyak 28 orang (70%). Pencegahan stroke dengan CERDIK dapat menurunkan angka kejadian hipertensi yang dapat mencegah terjadinya stoke.

Saran

Masyarakat senantiasa melakukan manajemen CERDIK, dengan melakukan cek kesehatan secara rutin, enyahkan rokok, rajin melakukan aktivitas dengan olahraga

minimal 30 menit setiap hari, melakukan diet, perbanyak buah dan sayur, istirahat yang cukup, dan Kelola stress. Kegiatan ini selain disampaikan di masyarakat RT 06, harapannya masyarakat dapat memberikan informasi bagi anggota masyarakat yang belum dapat bergabung dalam kegiatan ini, sehingga pengetahuan manajemen CERDIK dalam pencegahan Stroke dapat di pahami masyarakat lebih luas.

Ucapan Terima Kasih

Pengabdian masyarakat dapat berjalan dengan baik atas semua dukungan dari berbagai pihak, Terutama STIKES Bethesda Yakkum, Bapak Hendi selaku Rukun Tetangga (RT) 06 dan bapak Padma Suyatna selaku Rukun Warga 13, seluruh warga kalijir Lor, Kalitirto, Berbah, Sleman.

Daftar Pustaka

- Aceh, D.K.P. (2022) Cegah Penyakit Tidak Menular Dengan CERDIK, Dinas Kesehatan Provinsi Aceh. Available at: <https://dinkes.acehprov.go.id/detailpost/cegah-penyakit-tidak-menular-dengan-cerdik>.
- Bakri, A., Irwandy, F. and Linggi, E.B. (2020) 'Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Perawatan Pasien Stroke Di Rumah Terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga', Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 11(1), pp. 372–378. Available at: <https://doi.org/10.35816/jiskh.v11i1.299>.
- Dewi, N. L. P. T., Wati, N. M. N., Jayanti, D. M. A. D., Lestari, N. K. Y., & Sudarma, I. N. (2022). Edukasi Metode CERDIK Dan PATUH Modifikasi Gaya Hidup Sehat Dalam Upaya Mencegah Kejadian Stroke Berulang. Jurnal Empathy Pengabdian Kepada Masyarakat, 3(1), 42–52. <https://doi.org/10.37341/jurnalempathy.v0i0.91>
- Ekawati, F. A., Carolina, Y., Sampe, S. A., & Ganut, SJMJ, F. (2021). Efektivitas Perilaku Cerdik dan Patuh untuk Mencegah Stroke Berulang. Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada, 10(1), 118–126. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v10i1.530>
- Elmukhisinur and Kusumarini, N. (2021) 'Faktor Risiko yang Berhubungan dengan Kejadian Stroke di RSUD Indrasari Rengat Kabupaten Indragiri Hulu', Suara Forikes, 12(3), pp. 489–494.

- Ismoyowati, T. W. (2019). Pengaruh Bridging Exercise Terhadap Perubahan Kekuatan Otot Pada Pasien Stroke Di RS Bethesda Penderita Stroke mayoritas merupakan usia lanjut . Data menunjukan duapertiga mengakibatkan hilangnya kontrol gerakan. 7 No. 1(6). <https://doi.org/https://doi.org/10.35913/jk.v7i1.138>
- Masyarakat, D.P.K. dan P. (2023) Kenali Stroke dan Penyebabnya. Available at: <https://ayosehat.kemkes.go.id/kenali-stroke-dan-penyebabnya>.
- Medis, T.K. (2024) 4 Macam-macam Stroke yang bisa Membahayakan Nyawa Anda, Ciputra Hospital. Available at: <https://ciputrahospital.com/macam-macam-stroke/>.
- Muhawarman, A. (2024). Cegah Stroke dengan Aktivitas Fisik. Kemenkes. <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/cegah-stroke-dengan-aktivitas-fisik>
- Muhawarman, A. (2024). Cegah Stroke dengan Aktivitas Fisik. Kemenkes. <https://kemkes.go.id/id/rilis-kesehatan/cegah-stroke-dengan-aktivitas-fisik>
- Pujiastuti, D. (2018). Pentingnya Siriraj Stroke Score Di Area Keperawatan Gawat Darurat. Jurnal Kesehatan, 5(1). <https://doi.org/10.35913/jk.v5i1.75>
- Pujiastuti, D. (2018). Pentingnya Siriraj Stroke Score Di Area Keperawatan Gawat Darurat. Jurnal Kesehatan, 5(1). <https://doi.org/10.35913/jk.v5i1.75>
- RI, P. kemenkes (2018) Klasifikasi Hipertensi, Kemenskes RI. Available at: <https://p2ptm.kemkes.go.id/infographic-p2ptm/hipertensi-penyakit-jantung-dan-pembuluh-darah/page/28/klasifikasi-hipertensi>.
- Royke, A. et al. (2024) 'Pemberdayaan Masyarakat Dalam Upaya Pencegahan Stroke Di Lingkungan Satu Lorong Tower Desa Modayag', 2(2), pp. 41–49.
- Sapang, F.A.E.R. et al. (2021) 'Efektivitas Perilaku Cerdik Dan Patuh Cegah Stroke Berulang', Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah, 4(1), pp. 1–12. Available at: <https://doi.org/10.32584/jikmb.v4i1.779>.
- Tim Kerja Hukum dan Humas (2020) Pentingnya General Check Up Stroke, Kemenkes RS Sarjito. Available at: <https://sardjito.co.id/2020/01/03/pentingnya-general-check-up-stroke/>.
- Utama, Y.A. and Nainggolan, S.S. (2022) 'Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Stroke: Sebuah Tinjauan Sistematis', Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi, 22(1), p. 549. Available at: <https://doi.org/10.33087/jiubj.v22i1.1950>.