

Sosialisasi Stroke pada Usia Produktif: Pencegahan Dini dan Gaya Hidup Sehat**Socialization Of Stroke Prevention In Productive Age****Hidayatullah¹, Halik Wijaya², Yenny Puspa Rini³, Annisa Marcheli A⁴ Anisa WA⁵**^{1,2,3,4,5} Universitas Maarif Hasyim Latife-mail: ¹hidayatullah@dosen.umaha.ac.id , ²halik_wijaya@dosen.umaha.ac.id ,
³yenny@dosen.umaha.ac.id , ⁴annisa@student.umaha.ac.id, ⁵anisa@student.umaha.ac.id

Abstrak: Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat usia produktif (15–64 tahun) mengenai stroke, faktor risiko, gejala, pencegahan, serta pentingnya deteksi dini. Kegiatan ini dilatarbelakangi oleh meningkatnya prevalensi stroke di Indonesia, termasuk pada kelompok usia produktif yang berisiko karena pola hidup tidak sehat, stres, kurang olahraga, serta konsumsi makanan tinggi garam dan lemak.

Sosialisasi dilakukan dalam bentuk seminar interaktif, penyuluhan kesehatan dan pemeriksaan gratis. Kegiatan dilaksanakan di Desa Kejaksen Kecamatan Tulangan Sidoarjo dengan peserta sebanyak 50 orang. Materi yang disampaikan mencakup pengenalan stroke, tanda-tanda awal, dan deteksi dini serta upaya pencegahan melalui perubahan gaya hidup. Peserta juga menunjukkan antusiasme tinggi untuk mulai menerapkan pola hidup sehat sebagai upaya pencegahan stroke. Kegiatan ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membangun kesadaran masyarakat usia produktif terhadap bahaya stroke serta pentingnya menjaga kesehatan secara preventif.

Kata Kunci : *stroke, usia produktif*

Abstract: *This community service activity aims to increase knowledge and awareness among productive-age individuals (15–64 years old) regarding stroke, risk factors, symptoms, prevention, and the importance of early detection. This activity is motivated by the increasing prevalence of stroke in Indonesia, including among the productive-age group, who are at risk due to unhealthy lifestyles, stress, lack of exercise, and consumption of foods high in salt and fat.*

The outreach program consisted of interactive seminars, health education, and free check-ups. The activity took place in Kejaksen Village, Tulangan District, Sidoarjo, with 50 participants. The material presented covered stroke recognition, early signs, early detection, and prevention efforts through lifestyle changes. Participants also demonstrated high enthusiasm for adopting a healthy lifestyle as a stroke prevention measure. This activity is expected to be the first step in raising awareness among productive-age individuals about the dangers of stroke and the importance of maintaining preventative health.

Keywords: *stroke, productive age*

A. Pendahuluan

Stroke merupakan penyakit tidak menular (PTM) yang menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan di Indonesia. Umumnya stroke terjadi pada usia lanjut, namun dalam beberapa tahun terakhir, insiden stroke pada usia produktif (15–64 tahun) semakin meningkat akibat gaya hidup tidak sehat, stres kerja, pola makan tinggi lemak, serta kurang aktivitas fisik.

Kondisi ini menjadi perhatian penting karena usia produktif merupakan tulang punggung pembangunan. Oleh karena itu, kegiatan sosialisasi mengenai deteksi dini dan pencegahan stroke perlu dilakukan untuk meningkatkan kesadaran dan pengetahuan masyarakat, serta mendorong perubahan perilaku menuju pola hidup sehat.

B. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di Desa Kejaksen, Kecamatan Tulangan, Kabupaten Sidoarjo, pada bulan Oktober 2025. Subjek kegiatan adalah masyarakat Desa Kejaksen, khususnya warga usia produktif yang berisiko mengalami stroke. Jumlah peserta yang terlibat dalam kegiatan ini sebanyak 45 orang. Metode pelaksanaan yang digunakan adalah metode pendampingan, yang dilaksanakan melalui kegiatan ceramah, penyuluhan, dan sosialisasi. Materi yang diberikan meliputi pemahaman dasar tentang stroke, faktor risiko, tanda dan gejala stroke, deteksi dini, serta upaya pencegahan stroke pada usia produktif. Kegiatan ini dilaksanakan secara interaktif dengan melibatkan partisipasi aktif peserta melalui sesi diskusi dan tanya jawab, sehingga diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya pencegahan stroke sejak dini.

C. Hasil dan Pembahasan

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di Desa Kejaksen berjalan dengan lancar dan mendapat respons yang positif dari peserta. Masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi selama kegiatan berlangsung, yang ditunjukkan melalui kehadiran peserta yang sesuai dengan target serta partisipasi aktif dalam sesi diskusi dan tanya jawab. Hal ini mengindikasikan bahwa topik

deteksi dini dan pencegahan stroke pada usia produktif merupakan isu yang relevan dan dibutuhkan oleh masyarakat.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan masyarakat mengenai stroke, meliputi pengertian stroke, faktor risiko, tanda dan gejala awal, serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan pada usia produktif. Peserta yang sebelumnya memiliki pemahaman terbatas terkait deteksi dini stroke menjadi lebih mampu mengenali gejala awal dan memahami pentingnya perubahan gaya hidup sehat sebagai upaya pencegahan. Hal ini terlihat dari kemampuan peserta dalam menjawab pertanyaan serta menyampaikan kembali materi yang telah diberikan. Manfaat yang dihasilkan dari pengabdian ini adalah :

- a. Memberikan pengetahuan yang benar dan mudah dipahami tentang stroke, termasuk penyebab, gejala, dan langkah pencegahan, khususnya bagi usia produktif yang seringkali kurang peduli terhadap risiko penyakit ini.
- b. Meningkatkan kesadaran akan pentingnya hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.
- c. Membantu masyarakat mengenali tanda-tanda awal stroke agar dapat segera melakukan penanganan medis dan mengurangi risiko komplikasi serius
- d. Mendorong individu untuk menjadi lebih peduli terhadap kesehatan pribadi dan lingkungan sekitar melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat
- e. Mendukung program pemerintah dalam menekan angka kejadian stroke sebagai bagian dari upaya pencegahan penyakit tidak menular di kalangan usia produktif
- f. Menjadi wadah kolaborasi antara akademisi, tenaga medis, pemerintah daerah, dan masyarakat dalam upaya promotif dan preventif di bidang kesehatan dan sebagai bentuk tanggung jawab social juga pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi.

Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini memberikan dampak positif dalam meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai deteksi dini dan pencegahan stroke.

Hambatan yang terjadi pada saat melakukan kegiatan berlangsung antara lain :

1. Kurangnya Kesadaran Masyarakat
 - a. Banyak orang usia produktif merasa masih sehat dan belum rentan terkena stroke.
 - b. Minimnya pengetahuan tentang faktor risiko seperti hipertensi, kolesterol tinggi, stres, dan pola makan tidak sehat.
2. Gaya Hidup yang Sulit Diubah
 - a. Kebiasaan merokok, kurang olahraga, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak sulit diubah tanpa motivasi yang kuat.
 - b. Budaya kerja yang padat membuat orang mengabaikan gaya hidup sehat.
3. Rendahnya Partisipasi Perusahaan dan Tempat Kerja
 - a. Banyak tempat kerja belum menjadikan pencegahan stroke sebagai bagian dari program kesehatan karyawan.
 - b. Kurangnya kebijakan perusahaan yang mendukung gaya hidup sehat (misalnya: tidak ada pemeriksaan kesehatan rutin, makanan sehat, olahraga karyawan).

Tindak Lanjut dari pengabdian ini dapat berupa :

1. Peningkatan Edukasi dan Kampanye Massal
 - a. Membuat konten edukatif yang menarik (infografis, video singkat, animasi) di media sosial.
 - b. Melibatkan influencer atau tokoh publik untuk menjangkau anak muda dan pekerja.
 - c. Kampanye tematik rutin (misalnya: "Pekan Cegah Stroke", "Cek Tekanan Darah Hari Ini").
2. Kolaborasi dengan Lembaga dan Dunia Usaha
 - a. Bekerja sama dengan perusahaan untuk menyelenggarakan seminar kesehatan, skrining stroke, dan promosi gaya hidup sehat.
 - b. Integrasi dalam Program Kesehatan Primer
 - c. Puskesmas dan klinik rutin melakukan penyuluhan dan pemeriksaan tekanan darah, gula darah, dan kolesterol.
 - d. Edukasi dapat disisipkan dalam program posyandu, PKK, atau kelas ibu dan ayah muda.

3. Pelatihan Kader dan Relawan Kesehatan

- a. Melibatkan tokoh masyarakat, kader posyandu, karang taruna, dan komunitas lokal sebagai agen sosialisasi.
- b. Memberikan pelatihan agar mereka mampu menyampaikan materi secara efektif.

4. Evaluasi dan Monitoring Program

Melakukan survei rutin untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku masyarakat.



Gambar 1. Kegiatan Sosialisasi

D. Simpulan

Stroke pada usia produktif merupakan masalah serius yang berdampak luas, tidak hanya terhadap kesehatan individu, tetapi juga terhadap produktivitas dan perekonomian. Meningkatnya angka kejadian stroke di usia produktif menunjukkan pentingnya upaya pencegahan sejak dini. Sosialisasi pencegahan stroke berperan penting dalam: Meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko, Mendorong perubahan

perilaku menuju gaya hidup sehat, Menurunkan beban ekonomi akibat biaya pengobatan dan kehilangan produktivitas.

Namun, dalam pelaksanaannya, sosialisasi menghadapi beberapa hambatan, seperti kurangnya kesadaran, keterbatasan akses informasi, dan minimnya kolaborasi lintas sektor. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut yang komprehensif dan berkelanjutan.

Daftar Rujukan

- American Heart Association. (2021). *Stroke prevention guidelines*. American Heart Association.
- Hidayat, A. A. (2018). *Metode penelitian keperawatan dan teknik analisis data*. Salemba Medika.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2019). *Pedoman pencegahan dan pengendalian penyakit stroke*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2022). *Profil kesehatan Indonesia tahun 2022*. Kementerian Kesehatan RI.
- Kurniawati, D., & Pramono, A. (2020). Perubahan perilaku kesehatan setelah penyuluhan penyakit tidak menular. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 11(2), 95–102.
- Laily, N., & Rahmawati, I. (2019). Efektivitas pendidikan kesehatan terhadap peningkatan pengetahuan stroke. *Jurnal Keperawatan Indonesia*, 22(3), 180–186.
- Mardiyono, M., & Sari, N. P. (2020). Edukasi kesehatan sebagai upaya pencegahan penyakit tidak menular pada masyarakat. *Jurnal Pengabdian Kesehatan Masyarakat*, 2(1), 45–52.
- Notoatmodjo, S. (2018a). *Metodologi penelitian kesehatan*. Rineka Cipta.
- Notoatmodjo, S. (2018b). *Promosi kesehatan dan perilaku kesehatan*. Rineka Cipta.
- Nugroho, H., & Astuti, R. (2019). Deteksi dini stroke berbasis edukasi masyarakat. *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 210–216.
- Prasetyo, A., & Widodo, S. (2021). Edukasi pencegahan stroke pada kelompok usia produktif. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 4(1), 33–39.
- Putri, R. M., & Santoso, B. (2021). Hubungan gaya hidup dengan risiko stroke pada usia produktif. *Jurnal Kesehatan Preventif*, 6(1), 40–47.
- Riskesdas. (2018). *Laporan nasional Riset Kesehatan Dasar 2018*. Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan.
- Sari, D. P., & Lestari, W. (2020). Pengaruh penyuluhan kesehatan terhadap pengetahuan faktor risiko stroke. *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 5(2), 87–94.
- Sastroasmoro, S., & Ismael, S. (2019). *Dasar-dasar metodologi penelitian klinis*. Sagung Seto.
- Setyawan, D., & Kurniawan, T. (2020). Peran promosi kesehatan dalam pencegahan penyakit tidak menular. *Jurnal Promosi Kesehatan Indonesia*, 15(1), 1–8.

- Wibowo, A., & Handayani, S. (2022). Pendampingan masyarakat dalam pencegahan stroke di wilayah pedesaan. *Jurnal Abdimas Medika*, 2(2), 75–82.
- World Health Organization. (2019). *Global health estimates: Stroke burden worldwide*. World Health Organization.
- World Health Organization. (2020). *WHO guidelines on the prevention of noncommunicable diseases*. World Health Organization.
- Yuliana, Y., & Hidayat, R. (2021). Peningkatan pengetahuan masyarakat tentang deteksi dini stroke melalui kegiatan penyuluhan kesehatan. *Jurnal Abdimas Kesehatan*, 3(2), 112–118