

Edukasi Metode CERDIK Dan PATUH Modifikasi Gaya Hidup Sehat Dalam Upaya Mencegah Kejadian Stroke Berulang

Ni Luh Putu Thrisna Dewi^{1*}, Ni Made Nopita Wati², Desak Made Ari Dwi Jayanti³, Ni Kadek Yuni Lestari⁴, I Nyoman Sudarma⁵

^{1,2,3,4}Keperawatan, STIKes Wira Medika Bali

⁵Analisis Kesehatan, STIKes Wira Medika Bali

*Email: dewi_bonita@ymail.com

Abstract

Background: The prognosis of stroke after an attack is very diverse. Some can recover, as usual, and some live with residual symptoms such as mild to severe disability. However, a stroke for the first time has a significant risk of a repeat attack. So it is necessary to make lifestyle modifications to the risk factors they have, one of which is through the community movement (GERMAS) in the form of education about the CERDIK and PATUH Healthy Lifestyle, which synergizes with this PKM, which is to increase the understanding of families and post-stroke sufferers so that they behave to improve their lifestyle so that it can prevent recurrent strokes. **Methods:** This community service is carried out to anticipate recurrent stroke events, which involves the community service team from Stikes Wika and people with stroke who still need to understand managing risk factors for recurrent attacks. Community service is conducted offline through counseling with activity partners under the auspices of the Amaranne Foundation. (Tapasya Stroke Center) Tabanan Bali. **Results:** Of community service activities, people with stroke can change their behavior for the better after knowing how to prevent repeated attacks, with a post-test score of 72% on good points. **Conclusion:** This illustrates that understanding stroke survivors and their families will stimulate a healthy lifestyle without repeated attacks.

Keywords: CERDIK PATUH, preventing stroke;

1. PENDAHULUAN

Stroke merupakan kondisi yang terjadi secara tiba-tiba akibat terganggunya pasokan aliran darah yang ada ke otak, akibat adanya pembuluh darah otak yang tersumbat sehingga berdampak terjadinya gangguan pada aliran darah (López-Espuela et al. 2015). Prognosis dari penyakit stroke pasca serangan sangat beragam, ada yang dapat pulih seperti sedia kala ada pula yang hidup dengan gejala sisa seperti terjadinya kecacatan pada individu dari skala ringan sampai berat. Pada kondisi kasus yang mengalami cacat bila tidak ditangani dengan tepat bisa sampai menyebabkan kematian, namun bagi penyandang stroke yang mampu bertahan hidup juga tidak sedikit dinyatakan dapat mengalami serangan berulang (Dewi, Arifin, and Ismail 2020).

Penyandang stroke yang mengalami serangan pertama dapat beresiko mengalami serangan kembali untuk yang kedua bahkan ketiga kalinya (Go et al. 2014). Sebesar 25% kejadian stroke dapat terstimulus untuk mengalami stroke berulang yang menimbulkan dampak lebih berat bahkan dari serangan pertama bahkan bias berakhir dengan kematian (Furie et al. 2011). Serangan stroke yang dialami individu secara berulang menimbulkan perdarahan yang luas pada bagian otak yang selanjutnya mengakibatkan keadaan pasien menjadi lebih buruk dari pada serangan pertama (Ruth Ariyani et al., 2012).

Pergeseran gaya hidup masyarakat dari kebiasaan alami menjadi konsumtif sehingga cenderung memilih makanan cepat saji menjadi salah satu stimulus dalam memicu factor risiko stroke (Hartaty and Haris 2020). Selain itu hartaty dalam

penelitiannya juga mengungkapkan bahwa gaya hidup yang buruk seperti kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol, kurangnya aktifitas fisik berkorelasi dengan bertambahnya kejadian stroke di Indonesia. Disamping itu kepatuhan dalam mengikuti program rehabilitasi juga sangat penting dipahami masyarakat, namun sayangnya masih ada penyandang stroke yang tidak melakukan kontrol secara rutin terhadap factor risiko stroke yang dimilikinya (Hartaty and Haris 2020).

Hal ini membuktikan bahwa Pendidikan kesehatan seperti penyuluhan masih sangat dibutuhkan utamanya bagi penyandang stroke dan keluarganya. Bakri dalam penelitiannya mengungkapkan ketidakpatuhan program pengobatan dirumah sangat relevan untuk memicu kejadian stroke berulang. Perlu adanya *self management* yang baik dalam mengantisipasi factor risiko serangan berulang, mengingat setiap individu memiliki factor pemicu yang berbeda antara satu dengan yang lainnya sehingga nakes masih perlu menekankan Pendidikan kesehatan ke masyarakat sebagai upaya mengantisipasi secara dini adanya stroke sekunder (Bakri, Irwandy, and Bongga Linggi 2020).

Stroke sekunder atau yang sering disebut dengan serangan berulang adalah salah satu komplikasi yang paling ditakutkan setelah pasien menjalani perawatan di pelayanan kesehatan. Karena setelah memiliki riwayat stroke pasien dapat mengalami serangan sekunder apabila tidak mengontrol factor risiko yang dimiliki. Stroke dengan serangan berulang memeberikan kontribusi yang fatal oleh karena bertambahnya kerusakan otak dari serangan sebelumnya (Mahmutović et al. 2015). Menghindari factor risiko stroke juga dipengaruhi oleh budaya seseorang dalam kehidupan sehari-harinya baik menjaga pola makan ataupun melakukan gaya hidup sehat (Dewi, Arifin, and Ismail 2019).

Stroke berulang di tahun pertama pasca serangan terjadi sebesar 11,2% kasus setiap tahunnya (Fadilla Nur Safitri and Amrullah 2012). World Health Organization (WHO) tahun 2016 menyebutkan sebesar 15 juta penderita stroke setiap tahun, yang terdistribusi menjadi terdapat 6,6 juta mengalami kematian (diantaranya dilaporkan sebesar 3,5 juta berjenis kelamin perempuan dan sebesar 3,1 juta berjenis kelamin laki-laki) (Davies, Dodd, and Hill 2017). Prevalensi dari kematian dini yang diakibatkan stroke meningkat sebesar 94% pada usia dibawah 70 tahun.

Insiden stroke di wilayah Asia khususnya negara Indonesia belum diketahui secara pasti, sedangkan prevalensi stroke yang terjadi di Indonesia pada tahun 2018 tercatat mencapai 10,9 per mil sedangkan di Provinsi Bali tercatat prevalensi stroke mencapai 5,3 per mil (Kemenkes RI 2018). Khususnya pasien stroke yang ada di bawah naungan Yayasan Amarane berjumlah 157 orang dimana 60% nya mengalami serangan berulang sehingga perlu diberikan pemahaman dan edukasi untuk mencegah terjadinya kejadian stroke berulang.

Penelitian terdahulu yang dilakukan di sebuah Rumah Sakit di dr. Drajat Prawiranegara Serang Banten pada pasien dengan serangan stroke berulang membuktikan bahwa terdapat hubungan signifikan tingkat pengetahuan serta sikap keluarga terhadap terjadinya stroke berulang. Hal yang penting untuk dipahami tentang factor risiko stroke adalah pencegahan dan pengendalian dari factor risiko yang dimiliki serta taan dalam proses rehabilitasi. Karena seperti diketahui serangan berulang menyebabkan turunya produktifitas individu dalam kegiatan sehari-hari (Puri and Setyawan 2020). Sehingga perlu dilakukan modifikasi gaya hidup sesuai dengan factor risiko yang dimiliki, dapat pula untuk mengikuti program pola hidup sehat.

Program Pemerintah yang sedang digalangkan saat ini adalah GERMAS yakni program CERDIK dan PATUH yang senantiasa disosialisasikan kepada masyarakat.

CERDIK merupakan singkatan dari pemaparan Cek Kesehatan secara berkala, kemudian E adalah Enyahkan asap rokok, dilanjutkan dengan R yakni Rajin olahraga, kemudian D adalah Diet seimbang, diikuti dengan I yakni Istirahat cukup, dan terakhir K yang artinya Kelola stress. CERDIK dianggap sebagai langkah pencegahan yang dilakukan untuk terhindar dari PTM, pada pengabdian masyarakat ini difokuskan untuk pencegahan terjadinya stroke berulang.

Program PATUH yang dikondisikan untuk penyakit tidak menular untuk menghindari kondisi yang lebih parah sehingga diberikan penanganan secara holistic serta komprehensif dalam proses pemulihan utamanya pada bidang keperawatan (Kemenkes RI 2019). PATUH adalah singkatan dari pernyataan P yakni Periksa Kesehatan secara rutin berdasarkan anjuran dokter, kemudian A adalah Atasi Penyakit dengan pengobatan yang tepat dan teratur, selanjutnya T yakni Tetap diet berdasarkan gizi seimbang, sedangkan U adalah Upayakan aktivitas fisik secara aman dan yang terakhir H yang artinya Hindari asap rokok, alkohol beserta zat karsinogenik.

Penelitian sebelumnya, menyatakan bahwa pasien stroke pasca serangan berulang belum paham mengenai faktor risiko stroke yang mengakibatkan terjadinya serangan berulang, sehingga perlu dilakukan penyuluhan-penyuluhan yang berkaitan dengan upaya pencegahan serangan stroke berulang (Handayani 2019). Sejalan dengan hasil penelitian tersebut, berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di yayasan amaran, sebesar 80% penderita pasca serangan stroke tidak menjalankan pola hidup sehat berdasarkan factor risiko yang dimiliki sehingga mengakibatkan potensi untuk mengalami serangan stroke untuk yang kedua, ketiga bahkan keempat kalinya dan meskipun penyandang stroke sudah mengetahui tetapi cenderung tidak merubah perilaku yang dijalaninya selama ini.

Sehingga diupayakan dari pemberian pendidikan kesehatan yang berpedoman terhadap gerakan masyarakat (GERMAS) adalah pemberian informasi yang bersangkutan dengan Pola Hidup dan Gaya hidup Sehat berupa CERDIK dan PATUH diharapkan dapat memberikan peningkatan atas pemahaman yang dimiliki keluarga dan penyandang paska stroke untuk dapat memperbaiki pola hidup sehat sebagai salah satu upaya pencegahan kejadian stroke berulang. Sehingga tujuan pengabdian masyarakat ini dapat terealisasi yakni meningkatkan pengetahuan dari para penyandang stroke untuk mencegah serangan berulang melalui metode Cerdik dan Patuh modifikasi gaya hidup sehat.

2. TINJAUAN PUSTAKA

Stroke berulang merupakan serangan stroke kembali setelah mendapatkan serangan yang pertama. AHA/ASA (2014) menyatakan bahwa sekitar 30-40 % setelah stroke iskemik atau TIA mengalami stroke berulang (Kernan et al. 2014). Penelitian dari Junaidi (2011) juga mengemukakan hal yang serupa bahwa stroke berulang dapat terjadi tergantung pada klasifikasi stroke yang dimiliki, penyakit terkait, usia, faktor risiko, serta lama menderita stroke di serangan pertama. Pasca serangan stroke yang pertama yakni dalam kurun waktu 6-12 bulan, 1 dari 10 orang memiliki kemungkinan terkena serangan stroke berulang.

Faktor risiko dari serangan berulang ada dua, yakni faktor dapat dimodifikasi serta yang tidak dapat dimodifikasi. Sehingga sangat perlu pemahaman dan informasi yang tepat kepada penyandang strokedan keluarganya dalam proses pemulihan. Dengan itutim pengabmas memberikan Edukasi CERDIK PATUH modifikasi gaya hidup sehat

untuk menambah pengetahuan responden dalam upaya pencegahan stroke (Ekawati et al. 2021).

Menurut Sonatha (2012) pengetahuan yang dimiliki oleh keluarga tentang penyakit stroke yaitu penyebab, faktor risiko, dampak, cara pencegahan dan cara perawatan stroke. Adapun kuesioner dari pertanyaan pengetahuan keluarga tersebut, yaitu riwayat dari (tekanan darah tinggi) ataupun hipertensi yang menjadi salah satu faktor utama terjadinya stroke, aktifitas fisik seperti olahraga ringan, mengkonsumsi buah yang disarankan, tanaman obat ataupun sayuran pencegah terjadinya serang berulang, Stroke yang dapat mengakibatkan adanya kelumpuhan didaerah kaki dan tangan, Stroke juga tidak selalu secara serta merta mengakibatkan kematian, Stroke bila tidak ditangani dapat memicu serangan berulang, Usia terjadinya stroke cenderung pada lansia, Kecacatan pada stroke dapat bersifat secara permanen (tidak bisa disembuhkan), Stroke dapat terjadi karena individu memiliki tekanan darah tinggi, pemicu terjadinya stroke dari menghindari makanan yang diawetkan, Merokok adalah salah satu dari faktor yang dapat penyebab stroke, rehabilitasi adalah terapi yang diperlukan oleh penyandang stroke, berpindah dari tempat tidur merupakan tahap awal dari pemulihan pasien stroke yang masih memerlukan bantuan, menghindari obesitas adalah salah satu cara untuk mencegah terjadinya stroke, konstipasi adalah salah satu gejala yang sering dialami pasien stroke, Faktor genetic tidak mempengaruhi terjadinya stroke dan makanan berlemak dapat memicu terjadinya stroke.

3. DESAIN PENELITIAN

Kegiatan dari pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan metode luring dengan penyandang stroke. Mitra pada pengabdian masyarakat ini merupakan Yayasan Amaranne (Tapasya Stroke Center) yang beralamat di jalan Teratai No 41A-1 Dukuh Tabanan Bali. Kegiatan ini dilaksanakan dari bulan Desember 2021 sampai Januari 2022 dengan melibatkan 25 responden, dimana sebelumnya sudah dilakukan studi pendahuluan yang menyatakan bahwa sebanyak 80 penyandang stroke di bawah naungan Yayasan amaranne mengalami serangan berulang namun karena terbatas oleh protokol kesehatan tim pengabmas melibatkan 25 responden saja.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dibagi berdasarkan 3 tahapan yakni berdasarkan perencanaan, pelaksanaan dan terakhir tahap evaluasi. Pelaksanaan pengabdian masyarakat berdasarkan tahap perencanaan dimulai dari melaksanakan analisis situasi dan kondisi dari berbagai permasalahan yang dimiliki oleh mitra, kemudian dilanjutkan dengan persiapan konsep dan administrasi serta sarana prasarana yang dibutuhkan dalam kegiatan pengabdian, dengan mempersiapkan kuesioner pre-test. Tahap pelaksanaan dilakukan penyuluhan secara langsung tentang Edukasi Metode Cerdik dan Patuh Modifikasi Gaya Hidup Sehat dalam Mencegah Terjadinya Stroke Berulang.

Edukasi yang disampaikan berisi tentang gambaran umum stroke, faktor risiko yang menyebabkan terjadinya serangan berulang dan upaya yang dapat dilakukan untuk terhindar dari serangan berulang. Kemudian Tahap Evaluasi kegiatan dilakukan dengan memberikan kuesioner kembali atau post-test mengukur tingkat pengetahuan metode Cerdik dan Patuh kepada peserta serta mengevaluasi adanya kendala yang ditemukan selama proses kegiatan pengabdian masyarakat. Kegiatan pengabmas ini dilakukan selama tiga hari oleh tim pengabmas dengan menggunakan kuesioner CERDIK PATUH untuk Mencegah Stroke Berulang (Ekawati et al. 2021)

4. HASIL PENELITIAN

Pelaksanaan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di Yayasan Amaranne ini berfokus dengan belum optimalnya pemahaman dari para penyandang stroke demikian juga dengan caregiver stroke tentang pencegahan kejadian stroke berulang berdasarkan factor risiko yang dimiliki pasca serangan stroke pertama. Solusi diberikan oleh tim pengmas kepada mitra yaitu dengan melaksanakan penyuluhan secara langsung berkaitan dengan metode Cerdik dan Patuh.

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menargetkan sasaran penerima informasi kepada para penyandang stroke pada khususnya dan kepada caregiver beserta seluruh relawan serta pengurus yayasan amaranne pada umumnya untuk mengetahui cara pengelolaan stroke demi mencegah serangan berulang. Edukasi berdasarkan Pola CERDIK dan PATUH dalam upaya pencegahan Stroke berulang adalah edukasi kesehatan mengenai upaya yang dapat dilakukan sebagai pencegah terjadinya stroke berulang yang cetuskan dengan cara memodifikasi program Kemenkes CERDIK dan PATUH. Edukasi ini pada dasarnya memiliki tujuan meningkatkan perilaku kesehatan dari penyandang stroke untuk mengantisipasi kejadian serangan berulang.

Dimana perilaku kesehatan ini dapat dilihat melalui respon individu terhadap intervensi kesehatan yang diperoleh dari pelayanan kesehatan yang berkaitan dengan kondisi sehat sakit saat ini (Notoatmodjo 2010). Perilaku yang ditunjukkan penderita stroke tersebut dapat berupa respon proaktif dapat juga menunjukkan respon pasif. Dalam artian aktif ikut mau terlibat dan mengubah pola hidup sesuai dengan edukasi yang diberikan dan pasif penderita sebatas menyimak serta memahami saja informasi yang diberikan dalam menanggulangi kejadian stroke berulang.

Pelaksanaan kegiatan pengabmas dimulai dengan melakukan analisis berdasarkan situasi serta permasalahan dari para penyandang stroke. Berdasarkan hasil analisis tersebut kebanyakan para penyandang stroke belum tahu ataupun memahami metode Cerdik Patuh dalam upaya mencegah terjadinya serangan berulang. Sehingga dilanjutkan dengan proses persiapan yakni dari mengkonsep, sarana prasarana serta surat menyurat sebagai bagian dari administrasi dan dilanjutkan dengan memberikan kuesioner untuk pre-tes tentang metode Cerdik Patuh Mencegah serangan berulang pasca serangan Stroke.

Pelaksanaan pengabmas dilakukan melalui secara langsung yang bertempat di Yayasan Amaranne. Tahap dari pelaksanaan dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1. Tahap Pelaksanaan Penyuluhan Edukasi Cerdik Patuh

Kajian	Pelaksanaan
Pembuka	Mengatakan salam sebagai awal dari pembukaan Menyepakati kontrak untuk waktu yang ditentukan Memaparkan tujuan dari kegiatan Diskusi seputar pengetahuan peserta
Inti	Memaparkan mengenai <i>Cerdik Patuh Modifikasi Gaya Hidup Sehat Dalam Pencegahan Stroke Berulang</i> (pengertian, ruang lingkup, tujuan, manfaat, adanya dampak serta aplikasi dari kegiatan <i>cerdik patuh</i>) Menyediakan kesempatan bertanya untuk peserta Menjawab dan mengklarifikasi pertanyaan atau pernyataan yang telah diajukan
Penutup	Menyampaikan kesimpulan dari hasil penyuluhan

Kajian	Pelaksanaan
	Evaluasi seluruh proses melaksanakan Menutup kegiatan dengan memberikan salam penutup

Pelaksanaan pengabmas dengan system luring yang bertempat di Yayasan Amaranne. Untuk mengawali kegiatan dilakukan dengan pengenalan diri dari tim pengmas kepada peserta yang hadir. Tim kemudian memperkenalkan diri secara bergantian sembari memaparkan tujuan dari pelaksanaan pengabmas. Dilanjutkan dengan diskusi serta tanya jawab untuk dapat menggali pengetahuan serta sejauh mana pemahaman yang dimiliki oleh peserta pengabmas.

Hasil dari diskusi dengan peserta, diperoleh bahwa sangat sedikit yang paham tentang Metode Cerdik Patuh. Setelah itu dilaksanakan pemberian materi tentang Cerdik Patuh Modifikasi Gaya Hidup Sehat dalam Upaya Mencegah Terjadinya Serangan Berulang oleh tim pengabmas. Materi yang disampaikan yakni berkaitan dengan pengertian, ruang lingkup, tujuan dan manfaat, serta dampak dari penerapan dan pelaksanaan Cerdik Patuh sesuai dengan factor risiko yang dimiliki. Media yang dimanfaatkan adalah slide power point dilengkapi dengan audio visual serta leaflet yang dibagikan kepada penyandang stroke.

Tidak ada kendala yang berarti selama berlangsungnya kegiatan karena seluruh peserta pengabmas dapat menyimak dengan baik apa yang disampaikan oleh tim pengabmas. Hal ini dapat dibuktikan dengan antusias yang ditunjukkan peserta selama proses penyuluhan berlangsung, karena semua terlihat sangat aktif bertanya dan dapat juga menjawab evaluasi yang diberikan oleh pemateri berkaitan dengan topik Cerdik Patuh modifikasi gaya hidup pencegahan stroke berulang yang telah di sampaikan. Pelaksanaan dari penyuluhan dapat ditinjau pada gambar 1.



Gambar 1. Pelaksanaan Penyuluhan Cerdik Patuh

Pelaksanaan penyuluhan Edukasi metode CERDIK dan PATUH modifikasi gaya hidup sehat dalam upaya mencegah kejadian stroke berulang berlangsung dengan baik disertai antusias para peserta yang aktif bertanya dan mengutarakan pengalaman ataupun perilaku yang sebelumnya dialami setelah serangan stroke.

Kegiatan di tahap evaluasi dilaksanakan dengan meninjau ketercapaian proses pelaksanaan dari peserta pengabmas dalam menyimak Penyuluhan Cerdik Patuh.

Sebelum melaksanakan penyuluhan seluruh peserta diwajibkan untuk mengisi pre-tes dahulu sebagai ukuran dari pemahaman awal yang terkait metode Cerdik Patuh kemudian setelah mengikuti proses penyuluhan maka peserta kembali mengisi kuesioner yang digunakan sebagai post-tes dari metode Cerdik Patuh. Selanjutnya dilaksanakan analisis untuk membedakan skor tingkat pengetahuan Cerdik Patuh pencegahan stroke berulang.

Tabel 2. Hasil Capaian Kegiatan pengabdian masyarakat Edukasi Cerdik Patuh

Tingkat Pengetahuan Cerdik Patuh Pencegahan Stroke Berulang	Pre-Test		Post-test	
	N	%	N	%
Baik	3	12	18	72
Cukup	12	48	7	28
Kurang	10	40	0	0
Total	25	100	25	100

5. PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis yang dilakukan dari pengetahuan setelah mendapatkan edukasi CERDIK dan PATUH terlihat dengan jelas tingkat pengetahuan post-test dominan baik dibandingkan sebelum diberikan edukasi. Hal ini menggambarkan kalau para penyandang stroke belum sepenuhnya paham ataupun tahu cara dan upaya dalam mencegah terjadinya serangan berulang.

PKM serupa pernah dilaksanakan di tahun 2019 dengan judul Pencegahan Stroke Berulang Melalui Pemberdayaan Keluarga Dan Modifikasi Gaya Hidup jika dibandingkan dengan PKM yang dilakukan saat ini sama-sama memiliki nilai lebih tetapi ada pula kekurangannya PKM memodifikasi gaya hidup cenderung harus memerlukan waktu lebih lama untuk menilai perilakunya sedangkan kalau dibandingkan dengan PKM CERDIK PATUH kita bisa langsung mengevaluasi pemahaman dari para penyandang stroke terhadap *self-management* yang harusnya dipilih berdasarkan factor risiko yang dimiliki.

Tetapi tujuan intinya tetap sama yakni meningkatkan pemahaman utamanya pengetahuan masyarakat dalam memperbaiki gaya hidup untuk mencegah serangan berulang (Amila, Janno Sinaga 2019). Pengetahuan dianggap sebagai hasil penilaian seseorang melalui panca indera dengan menggunakan (mata, telinga, hidung, kulit dan sebagainya) di satu objek yang ditentukan (Notoatmodjo 2018). Pengetahuan juga dapat dikaitkan dengan dasar seseorang dalam mengambil suatu keputusan karena berkaitan dengan kemampuan seseorang untuk menentukan pilihan yang dianggap paling tepat pada situasi tertentu (Prihantana 2017).

Dimana pengetahuan yang dimiliki oleh seseorang juga dapat mempengaruhi individu itu sendiri dalam menilai atau mempersepsikan sesuatu sesuai kenyataan yang ada sehingga tepat dalam bertindak ataupun melakukan perubahan perilaku sesuai dengan kepercayaan yang dimilikinya (Novita, Yuliastuti, and Narsih 2014). Terjadinya perubahan hal yang baru utamanya perilaku pada seseorang diawali dari ruang lingkup kognitif yang dimilikinya melalui tahapan stimulus yang berasal dari obyek luar, sehingga hal ini dapat memberikan informasi serta pengetahuan baru yang lambat laun membentuk perilaku ataupun sikap baru (Prihantana 2017).

Pelaksanaan dari kegiatan pengabmas ini, stroke survivor distimulus dengan pemberian penyuluhan edukasi metode Cerdik Patuh Modifikasi Gaya Hidup Sehat

Mencegah serangan Stroke Berulang sehingga sehingga para penyandang stroke dan keluarganya memahami diet dan gaya hidup sehat untuk mencegah serangan berulang dari factor risiko yang dimiliki baik hipertensi, diabetes melitus kolesterol dan gangguan jantung. Berdasarkan penelitian terdahulu yang telah dilakukan risiko terjadinya serangan stroke yang terjadi secara berulang ditemukan pada pasien yang dirawat di RS dr. Drajat Prawiranegara, memperlihatkan hasil bahwa antara tingkat pengetahuan dengan sikap keluarga berkaitan erat dengan terjadinya kejadian stroke berulang (Rahayu 2020).

Dimana perubahan gaya hidup yang tidak sehat menjadi factor utama pemicu serangan berulang, karena dapat menstimulus munculnya risiko dari serangan stroke baik factor yang dapat dimodifikasi ataupun dari factor risiko yang tidak dapat dimodifikasi. Sehingga penting diedukasikan masyarakat upaya mencegah atau mengendalikan serangan berulang melalui intervensi ataupun program rehabilitasi Stroke (Puri and Setyawan 2020).

Program GERMAS dari pemerintah yakni metode CERDIK dan metode PATUH kemudian dimodifikasi oleh tim pengmas sebagai pedoman dalam upaya pencegahan terjadinya serangan stroke berulang, merupakan salah satu upaya dalam penanggulangan rehabilitasi stroke. Karena CERDIK sendiri merupakan salah satu langkah preventif yang dapat disusun agar masyarakat dapat menghindari PTM salah satunya yang difokuskan pada pengmas ini adalah terhindar dari serangan stroke berulang.

Sedangkan program PATUH dikondisikan untuk mengontrol tidak terjadi keparahan lebih lanjut dari penyandang PTM dalam hal ini mencegah atau menurunkan factor-faktor risiko serangan berulang sehingga dapat menjadi tahapan dari tata laksana PTM berdasarkan keperawatan holistic yang komprehensif (Kemenkes RI 2019).

6. KESIMPULAN DAN SARAN

Pelaksanaan kegiatan PKM yang terdiri dari penyuluhan dan pemberian bantuan berupa handzanitezer dan masker. Kegiatan ini dapat meningkatkan pengetahuan, pemahaman serta mengoptimalkan pelaksanaan metode Cerdik Patuh Modifikasi Gaya Hidup Sehat Dalam Upaya Pencegahan Terjadinya Stroke Berulang terutama pada masa pandemic covid-19 ini. Peserta yang hadir sangat aktif dan antusias terhadap kegiatan yang sudah dilakukan.

Saran yang diberikan oleh tim penulis adalah diharapkan dari penyandang stroke, caregiver serta masyarakat dapat menerapkan Cerdik Patuh Modifikasi Gaya Hidup Sehat dalam mengurangi factor risiko dan mencegah terjadinya serangan berulang. Serta untuk pengabdian masyarakat selanjutnya dapat lebih menekankan Trik ataupun Tips yang mudah untuk memodifikasi gaya hidup sehat sehingga para penyandang stroke tidak merasa terlalu berat dalam merubah gaya hidupnya.

7. UCAPAN TERIMA KASIH

Ungkapan terimakasih disampaikan tim penulis kepada STIKes Wira Medika Bali khususnya adalah (LPPM) Lembaga Pengabdian Pada Masyarakat karena sudah memfasilitasi pelaksanaan dari pengabdian masyarakat dengan baik dan dapat terlaksana sesuai rencana. Kami juga menghaturkan terima kasih kepada Yayasan Amaranne serta seluruh penyandang stroke yang telah berpartisipasi sehingga pelaksanaan dari pengabmas ini bisa berjalan lancar.

8. DAFTAR RUJUKAN

- Amila, Janno Sinaga, Evarina Sembiring. 2019. "Pencegahan Stroke Berulang Melalui Pemberdayaan Keluarga Dan Modifikasi Gaya Hidup." *Jurnal Abdimas* 22(2):143–50.
- Bakri, Asrijal, Fransisco Irwandy, and Elmiana Bongga Linggi. 2020. "The Effects of Health Education about the Care of Stroke Patients at Home Against the Level of Family Knowledge." *Juni* 11(1):372–78. doi: 10.35816/jiskh.v10i2.299.
- Davies, Sarah E., Karen J. Dodd, and Keith D. Hill. 2017. "Does Cultural and Linguistic Diversity Affect Health-Related Outcomes for People with Stroke at Discharge from Hospital." *Disability and Rehabilitation* 39(8):736–45. doi: 10.3109/09638288.2016.1161839.
- Dewi, Ni Luh Putu Thrisna, Muhamad Thohar Arifin, and Suhartini Ismail. 2020. "The Influence of Gayatri Mantra and Emotional Freedom Technique on Quality of Life of Post-Stroke Patients." *Journal of Multidisciplinary Healthcare* 13:909–16. doi: 10.2147/JMDH.S266580.
- Dewi, Ni Luh Putu Thrisna, Muhamad Thohar Arifin, and Suhartini Ismail. 2019. "BUDAYA BERDAMPAK PADA PROSES PEMULIHAN LATAR BELAKANG." *Jurnal Health Care Media* 3(6):24–36.
- Ekawati, Fransiska Anita, Yunita Carolina, Sr. Anita Sampe, and SJMJ, Felisima Ganut. 2021. "The Efektivitas Perilaku Cerdik Dan Patuh Untuk Mencegah Stroke Berulang." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 10(1):118–26. doi: 10.35816/jiskh.v10i1.530.
- Fadilla Nur Safitri, Hana Rizmadewi Agustina, and Afif Amir Amrullah. 2012. "Resiko Stroke Berulang Dan Hubungannya Dengan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga." *Fakultas Ilmu Keperawatan Universitas Padjadjaran* 1–13. doi: 10.1089/ees.2013.0409.
- Furie, Karen L., Scott E. Kasner, Robert J. Adams, Gregory W. Albers, Ruth L. Bush, Susan C. Fagan, Jonathan L. Halperin, S. Claiborne Johnston, Irene Katzan, Walter N. Kernan, Pamela H. Mitchell, Bruce Ovbiagele, Yuko Y. Palesch, Ralph L. Sacco, Lee H. Schwamm, Sylvia Wassertheil-Smoller, Tanya N. Turan, and Deidre Wentworth. 2011. "Guidelines for the Prevention of Stroke in Patients with Stroke or Transient Ischemic Attack: A Guideline for Healthcare Professionals from the American Heart Association/American Stroke Association." *Stroke* 42(1):227–76. doi: 10.1161/STR.0b013e3181f7d043.
- Go, Alan S., Dariush Mozaffarian, Véronique L. Roger, Emelia J. Benjamin, Jarett D. Berry, Michael J. Blaha, Shifan Dai, Earl S. Ford, Caroline S. Fox, Sheila Franco, Heather J. Fullerton, Cathleen Gillespie, Susan M. Hailpern, John A. Heit, Virginia J. Howard, Mark D. Huffman, Suzanne E. Judd, Brett M. Kissela, Steven J. Kittner, Daniel T. Lackland, Judith H. Lichtman, Lynda D. Lisabeth, Rachel H. Mackey, David J. Magid, Gregory M. Marcus, Ariane Marelli, David B. Matchar,

Darren K. McGuire, Emile R. Mohler, Claudia S. Moy, Michael E. Mussolino, Robert W. Neumar, Graham Nichol, Dilip K. Pandey, Nina P. Paynter, Matthew J. Reeves, Paul D. Sorlie, Joel Stein, Amytis Towfighi, Tanya N. Turan, Salim S. Virani, Nathan D. Wong, Daniel Woo, and Melanie B. Turner. 2014. *Heart Disease and Stroke Statistics - 2014 Update: A Report from the American Heart Association*. Vol. 129.

Handayani, Fitria. 2019. "Pengetahuan Tentang Stroke, Faktor Risiko, Tanda Peringatan Stroke, Respon Mencari Bantuan Dan Tatalaksana Pada Pasien Stroke Iskemik Di Kota Semarang." *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah* 2(2):12–21.

Hartaty, Hartaty, and Abdul Haris. 2020. "Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Stroke." *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada* 12(2):976–82. doi: 10.35816/jiskh.v12i2.446.

Junaidi, Iskandar. 2011. "Stroke, Waspada! Ancamannya." *Yogyakarta: Andi Offset. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia*. [Http://www.Depkes.Go.Id/](http://www.depkes.go.id/).

Kemendes RI. 2018. "Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018." Kementrian.

Kemendes RI. 2019. "Biro Komunikasi Dan Pelayanan Masyarakat. Promosi Kesehatan." Retrieved from [https://Promkespuskesmaslat.Com/p/Saat-Ini_indonesia-Teng](https://promkespuskesmaslat.com/p/saat-ini-indonesia-teng).

Kernan, Walter N., Bruce Ovbiagele, Henry R. Black, Dawn M. Bravata, Marc I. Chimowitz, Michael D. Ezekowitz, Margaret C. Fang, Marc Fisher, Karen L. Furie, Donald V Heck, S. Claiborne Clay Johnston, Scott E. Kasner, Steven J. Kittner, Pamela H. Mitchell, Michael W. Rich, Dejuan Richardson, Lee H. Schwamm, and John A. Wilson. 2014. *AHA / ASA Guideline Guidelines for the Prevention of Stroke in Patients With Stroke and Transient Ischemic Attack*.

López-Espuela, Fidel, Teresa González-Gil, María Antonia Jiménez-Gracia, Sherezade Bravo-Fernández, and Javier Amarilla-Donoso. 2015. "Impacto En La Calidad de Vida En Cuidadores de Supervivientes de Un Ictus." *Enfermería Clínica* 25(2):49–56. doi: 10.1016/j.enfcli.2014.12.008.

Mahmutović, Jasmina, Aida Rudić, Arzija Pašalić, Fatima Jusupović, Suada Branković, and Amila Jaganjac. 2015. "Risk Factors for Depression in Residents of Gerontology Center in Sarajevo." *Journal of Health Sciences* 5(1):19–24. doi: 10.17532/jhsci.2015.263.

Notoatmodjo, S. 2010. "Promosi Kesehatan Teori Dan Aplikasi." *Jakarta: TIM*.

Notoatmodjo, S. 2018. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Novita, Nur Wachida, Christina Yulastuti, and Siti Narsih. 2014. "Tingkat Pengetahuan Tentang TB Paru Mempengaruhi Penggunaan Masker Di Ruang Paru Rumkital

Dr. Ramelan Surabaya.” *Journal of Health Sciences* 7(1).

Prihantana. 2017. “Hubungan Pengetahuan Dengan Tingkat Kepatuhan Pengobatan Pada Pasien Tuberkolosis Di RSUD Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen.” *Jurnal Farmasi Sains Dan Praktis*. 2(1).

Puri, Ayu Martha, and Dody Setyawan. 2020. “Gambaran Self Care Pada Pasien Pasca Stroke Di Wilayah Kerja Puskesmas Kedungmundu Semarang.” *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah* 3(1):20. doi: 10.32584/jikmb.v3i1.355.

Rahayu, Trio Gustin. 2020. “Hubungan Pengetahuan Dan Sikap Keluarga Dengan Risiko Kejadian Stroke Berulang.” *Jurnal Ilmiah Kesehatan Pencerah* 9(02):140–46.

Ruth Ariyani, Widjajalaksmi, Luh K Wahyuni, Susyana Tamin, Saptawati Bardosono. 2012. “Effect of Neuromuscular Electrical Stimulation on Swallowing Process in Stroke Patient with Neurogenic Dysphagia.” *IndoJPMR* 1:44–53. doi: <https://doi.org/10.36803/ijpmr.v1i1.191>.

Sonatha, Betty. 2012. “Hubungan Tingkat Pengetahuan Dengan Sikap Keluarga Dalam Pemberian Perawatan Pasien Pasca Stroke.”