



JOURNAL OF Public Health Concerns
ISSN 2777-0826 (Print)
ISSN 2776-592X (Online)
DOI: 10.56922



INFORMASI ARTIKEL

Received: August, 4, 2025

Revised: August, 14, 2025

Available online: August, 16, 2025

at : <https://e-jurnal.iphorr.com/index.php/phc>

Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan gaya hidup sehat di Desa Lamtimpeung Aceh Besar

Adintya Humaira^{1*}, Dharina Baharuddin², Farrah Fahdhienie²

¹Kepolisian Republik Indonesia, Biddokkes Polda Aceh

²Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis : Adintya Humaira. *Email: adintya.hmr03@gmail.com

Abstract

Background: Stroke is a major public health problem. Globally, stroke is a serious problem, with morbidity and mortality rates higher than those of cardiovascular disease. Sudden stroke can cause physical and mental disability and death, both in productive and elderly individuals. Therefore, efforts are needed to reduce the incidence of stroke through the adoption of a healthy lifestyle, starting with a balanced diet, including plenty of vegetables, fresh fruit, low-fat protein, and fiber-rich foods that are beneficial for blood vessel health, and regular exercise.

Purpose: To increase public understanding of stroke risk factors and prevention methods, and to encourage people to adopt healthy lifestyle behaviors to reduce stroke risk.

Methods: The activity was conducted in Lamtimpeung Village, Aceh Besar, on July 1, 2025, from 8:30 a.m. to 11:30 a.m. WIB, with 30 participants. The activity used a one-group pre-test and post-test design to determine changes in participants' knowledge before and after the counseling session. The counseling session used posters and interactive discussions.

Results: The average knowledge score of participants increased from 7.6 in the pre-test to 9.06 in the post-test, with a mean difference of -1.46. The p-value was 0.0000. The 95% CI for the pre-test ranged from 6.96 to 8.23, while for the post-test it ranged from 8.27 to 9.85, indicating a significant improvement after the counseling session.

Conclusion: Counseling sessions using posters and an interactive approach have been shown to improve public understanding of stroke prevention through a healthy lifestyle and significantly increase knowledge about risk factors and prevention methods. This activity also creates a conducive atmosphere and encourages active involvement of participants in the health learning process.

Sugesstion: Village officials, health workers, and related agencies can develop visual media-based outreach methods, such as posters and interactive discussions, as alternative ongoing education methods to increase public knowledge about stroke prevention through a healthy lifestyle. This approach can also be expanded to include simple digital platforms to reach a wider and more equitable audience.

Keywords: Counseling; Healthy lifestyle; Poster media; Stroke

Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan gaya hidup sehat
di Desa Lamtimpeung Aceh Besar

Pendahuluan: Stroke menjadi salah satu masalah kesehatan utama bagi masyarakat. Hampir di seluruh dunia stroke menjadi masalah yang serius dengan angka morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi dibandingkan dengan angka kejadian penyakit kardiovaskuler. Serangan stroke yang mendadak dapat menyebabkan kecacatan fisik dan mental serta kematian, baik pada usia produktif maupun lanjut usia. Untuk itu, perlu dilakukan upaya untuk mengurangi kejadian stroke melalui penerapan gaya hidup sehat, yang dimulai dengan mengonsumsi gizi seimbang, seperti memperbanyak makan sayur, buah-buahan segar, protein rendah lemak, serta makanan kaya serat yang bermanfaat bagi kesehatan pembuluh darah, dan melakukan olahraga secara teratur.

Tujuan: Meningkatkan pemahaman masyarakat tentang faktor risiko stroke dan cara pencegahannya serta mendorong masyarakat agar mampu menerapkan perilaku hidup sehat guna menurunkan risiko stroke.

Metode: Kegiatan dilakukan di Desa Lamtimpeung, Aceh Besar, tanggal 1 Juli 2025, dimulai pukul 08.30 WIB hingga 11.30 WIB, dengan peserta sebanyak 30 orang. Kegiatan menggunakan desain one group pre-test & post-test untuk mengetahui perubahan pengetahuan peserta sebelum dan sesudah diberikan penyuluhan. Penyuluhan dilakukan dengan media poster dan diskusi interaktif.

Hasil: Rata-rata skor pengetahuan peserta mengalami peningkatan dari 7,6 pada saat *pre-test* menjadi 9,06 pada *post-test*, dengan selisih rata-rata sebesar -1,46. Nilai *p-value* sebesar 0,0000. 95% CI untuk *pre-test* berada pada kisaran 6,96 hingga 8,23, sementara untuk *post-test* berada pada 8,27 hingga 9,85, yang mengindikasikan adanya peningkatan yang signifikan setelah dilakukan penyuluhan.

Simpulan: Penyuluhan dengan media poster dan pendekatan interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan stroke melalui gaya hidup sehat, serta memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan mengenai faktor risiko dan cara pencegahannya. Kegiatan ini juga menciptakan suasana yang kondusif dan mendorong keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran kesehatan.

Saran: Pihak desa, tenaga kesehatan, dan instansi terkait dapat mengembangkan metode penyuluhan berbasis media visual seperti poster dan diskusi interaktif sebagai alternatif edukasi berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan stroke melalui gaya hidup sehat. Pendekatan ini juga dapat diperluas dengan melibatkan platform digital sederhana guna menjangkau masyarakat secara lebih luas dan merata.

Kata kunci: Gaya hidup sehat; Media poster; Penyuluhan; Stroke

PENDAHULUAN

Stroke merupakan salah satu tantangan kesehatan global utama, ditandai oleh morbiditas dan mortalitas yang lebih tinggi dibandingkan penyakit kardiovaskular lainnya; serangan mendadak ini dapat menimbulkan kecacatan fisik dan mental serta kematian pada berbagai kelompok usia, baik usia produktif maupun lanjut usia (Utama, & Nainggolan, 2022; Dewi, & Pinzon, 2016; Suwanwela, & Navarro, 2016). Stroke terbagi menjadi hemoragik dan non-hemoragik (iskemik), di mana tipe non-hemoragik menyumbang sekitar 83 % kasus, disebabkan oleh oklusi pembuluh darah yang menghentikan aliran darah ke otak

secara parsial atau total. Subtipe non-hemoragik meliputi stroke trombotik (trombosis intravaskular), stroke embolik (oklusi arteri oleh bekuan darah yang bermigrasi), dan hipoperfusi sistemik (penurunan perfusi serebral akibat gangguan hemodinamik jantung) (Othadinar, Alfarabi, & Maharani, 2019; Hutagalung, 2019). Stroke merupakan beban kesehatan global dengan insiden sekitar 795.000 kasus, terdiri atas 610.000 kejadian baru dan 185.000 rekuren. Di AS serangan stroke terjadi setiap 40 detik dan menyebabkan kematian setiap 4 menit (Rahman, Sherly, & Audia, 2023; American Heart Association, 2024).

Adintya Humaira^{1*}, Dharina Baharuddin², Farrah Fahdhienie²

¹Kepolisian Republik Indonesia, Biddokkes Polda Aceh

²Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis : Adintya Humaira. *Email: adintya.hmr03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i6.1346>

Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan gaya hidup sehat
di Desa Lamtimpeung Aceh Besar

Stroke iskemik (non-hemoragik), yang terjadi akibat oklusi aliran darah ke otak, menyumbang 8.7 % dari seluruh kasus stroke dengan mortalitas akut sekitar 20 %. Angka kelangsungan hidup setelah serangan iskemik pertama diperkirakan 65 % pada tahun pertama, menurun menjadi 50 % pada tahun kelima, 30 % pada tahun kedelapan, dan 25 % pada tahun kesepuluh (Abtari, Amita, & Ningsih, 2024). Stroke merupakan penyebab kesakitan dan kematian urutan kedua di Eropa dan ketiga di Amerika Serikat, dengan sekitar 10 % pasien mengalami kelemahan residual yang memerlukan perawatan lanjutan (Rachman, 2012).

Insiden stroke di Indonesia mencapai 100–300 kasus per 100.000 penduduk per tahun, menjadikannya penyebab kematian nomor satu di negara ini. Jumlah kematian akibat stroke diproyeksikan meningkat hingga 23,3 juta pada tahun 2030, dengan stroke non-hemoragik (iskemik) menyumbang proporsi kasus tertinggi (Triasti, & Pudjonarko, 2016). Berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan dalam Riset Kesehatan Dasar, prevalensi stroke di Indonesia meningkat dari 7.0 ‰ pada tahun 2013 menjadi 10.9 ‰ pada tahun 2018. Peningkatan ini mencerminkan beban penyakit yang terus berkembang dan kebutuhan mendesak akan intervensi pencegahan lebih agresif (Amalia, Maidaliza, Fradisa, Sesrianty, Arif, & Kartika, 2024). Beban stroke di Indonesia semakin tinggi dan mengancam kualitas hidup masyarakat, yang erat kaitannya dengan pola hidup suboptimal, kebiasaan merokok, konsumsi makanan tinggi garam dan lemak jenuh, kurangnya aktivitas fisik, serta pengendalian tekanan darah yang belum optimal, menegaskan urgensi intervensi pencegahan terpadu.

Faktor risiko stroke diklasifikasikan menjadi aspek non-modifikasi yaitu peningkatan usia dan jenis kelamin, dan aspek modifikasi yakni hipertensi, diabetes melitus, serta dislipidemia, yang dapat menjadi target intervensi pencegahan (Wijayanti, Wijayanti, & Amigo, 2025).

Sekitar 80% kejadian stroke dapat dicegah melalui pengobatan dan pengendalian faktor risiko dengan modifikasi gaya hidup, pendekatan ini juga efektif untuk pencegahan sekunder, di mana rekurensi ditekan dengan kontrol hipertensi, diabetes melitus, dan dislipidemia melalui intervensi farmakologis serta perubahan perilaku (Hasnah, & Fadhilaturrehmi, 2024; Susanti, Vinanda, Andini, & Syahfitri, 2024).

Pencegahan stroke menuntut adopsi gaya hidup sehat dengan pola makan seimbang, meningkatkan asupan sayur, buah segar, protein rendah lemak, dan makanan kaya serat untuk mendukung kesehatan vaskular serta pelaksanaan olahraga teratur (Firdaus, Muslim, Arham, Indrawati, & Novianti, 2025; Wahyuningsih, 2024). Meskipun stroke menjadi salah satu penyebab kematian dan kecacatan utama, literasi masyarakat mengenai faktor risiko, gejala awal, dan strategi pencegahannya masih rendah (Sariana, & Agustina, 2025; Junaidi, 2011). Penyuluhan komunitas di pedesaan terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan stroke hingga 35% (Nidlom, 2025).

Desa Lamtimpeung, yang terletak di Kabupaten Aceh Besar, merupakan salah satu wilayah yang masih minim intervensi edukatif terkait pencegahan penyakit tidak menular. Berdasarkan observasi awal, sebagian besar masyarakat di desa ini belum memiliki pengetahuan yang cukup mengenai faktor risiko stroke dan cara pencegahannya. Masyarakat cenderung menganggap stroke sebagai penyakit yang muncul secara tiba-tiba dan tidak dapat dicegah, padahal sebagian besar kasus stroke dapat dihindari dengan modifikasi gaya hidup sejak dini.

Kegiatan ini bertujuan memberikan pemahaman yang komprehensif tentang pencegahan stroke sejak dini melalui penerapan gaya hidup sehat secara berkelanjutan. Stroke merupakan penyakit yang sangat dipengaruhi oleh pola hidup, sehingga pengetahuan tentang faktor risiko seperti hipertensi, kolesterol tinggi, gula darah tidak terkontrol, kebiasaan merokok, dan kurangnya aktivitas fisik menjadi sangat penting untuk dipahami.

Adintya Humaira^{1*}, Dharina Baharuddin², Farrah Fahdhienie²

¹Kepolisian Republik Indonesia, Biddokkes Polda Aceh

²Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis : Adintya Humaira. *Email: adintya.hmr03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i6.1346>

Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan gaya hidup sehat
di Desa Lamtimpeung Aceh Besar

Masyarakat diajak untuk mengenali bagaimana kebiasaan sehari-hari dapat menjadi pemicu maupun pelindung terhadap stroke, serta dibekali dengan cara-cara sederhana namun efektif untuk pencegahan, seperti menjaga pola makan rendah garam dan lemak jenuh, rutin berolahraga minimal 30 menit per hari, mengelola stres secara sehat, dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Penyuluhan ini mengedepankan pendekatan komunikatif dan partisipatif, mendorong keterlibatan aktif masyarakat dalam memahami serta mendiskusikan isu kesehatan yang mereka hadapi. Melalui kegiatan ini, diharapkan muncul peningkatan kewaspadaan terhadap tanda awal stroke seperti wajah mencong, kelemahan anggota tubuh, atau gangguan bicara, yang penting untuk dikenali secara cepat agar penanganan medis dapat segera diberikan sebelum terjadi kerusakan otak yang lebih parah. Pengetahuan ini menjadi krusial terutama di wilayah seperti Desa Lamtimpeung yang memiliki keterbatasan akses terhadap layanan darurat. Dengan pemahaman yang lebih baik, masyarakat diharapkan mampu mengambil keputusan yang lebih bijak dalam menjalani hidup sehat, mulai dari pemilihan makanan, pengaturan aktivitas, hingga kesadaran terhadap kesehatan diri. Penyuluhan ini turut membangun kesadaran kolektif mengenai tanggung jawab menjaga kesehatan, memperkuat ketahanan komunitas terhadap beban penyakit tidak menular, dan menjadi langkah preventif yang mendukung program nasional dalam pengendalian stroke di tingkat desa.

METODE

Kegiatan dilakukan di Desa Lamtimpeung, Aceh Besar, tanggal 1 Juli 2025, dimulai pukul 08.30 WIB hingga 11.30 WIB, dengan peserta sebanyak 30 orang. Kegiatan menggunakan desain *one group pre-test & post-test*. Kriteria inklusi meliputi masyarakat yang bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan (*pre-test*, penyuluhan, *post-test*), berdomisili di wilayah sasaran penyuluhan, mampu membaca dan menulis.

Kriteria eksklusi meliputi peserta yang tidak hadir secara penuh dalam kegiatan penyuluhan, dan peserta yang tidak mengisi kuesioner secara lengkap. Tahapan kegiatannya adalah sebagai berikut:

Tahapan persiapan

- Melakukan koordinasi dengan aparat Desa Lamtimpeung dan pihak Puskesmas setempat terkait pelaksanaan kegiatan penyuluhan pencegahan stroke melalui gaya hidup sehat kepada masyarakat.
- Menyiapkan media edukasi berupa poster yang berisi informasi mengenai faktor risiko stroke, tanda dan gejala awal, serta cara-cara pencegahan melalui pola hidup sehat yang mudah dipahami oleh masyarakat.
- Menyusun dan mencetak lembar kuesioner *pre-test* dan *post-test* sebagai instrumen untuk menilai peningkatan pengetahuan masyarakat sebelum dan sesudah kegiatan penyuluhan berlangsung.

Tahap pelaksanaan

- Melakukan investigasi awal dengan membagikan lembar kuesioner kepada peserta untuk mengukur tingkat pengetahuan masyarakat terkait stroke, meliputi faktor risiko, gejala awal, dan upaya pencegahan (*data pre-test*).
- Memberikan edukasi langsung kepada peserta dengan media poster yang menampilkan informasi mengenai pola hidup sehat, cara mencegah stroke, serta mengenali tanda-tanda awal stroke secara visual dan sederhana.
- Menyampaikan materi secara interaktif dengan mengajak peserta membaca isi poster bersama, lalu mendiskusikan poin-poin penting seperti pentingnya mengatur pola makan, rutin berolahraga, dan memeriksa tekanan darah secara berkala.
- Melakukan investigasi ulang dengan membagikan kembali lembar kuesioner untuk menilai peningkatan pengetahuan masyarakat setelah menerima penyuluhan (*data post-test*).

Adintya Humaira^{1*}, Dharina Baharuddin², Farrah Fahdhienie²

¹Kepolisian Republik Indonesia, Biddokkes Polda Aceh

²Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis : Adintya Humaira. *Email: adintya.hmr03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i6.1346>

Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan gaya hidup sehat
di Desa Lamtimpeung Aceh Besar

Tahap evaluasi pengolahan data

Akumulasi data *pre-test* dan *post-test* dilakukan uji statistik untuk mengevaluasi efektivitas metode penyuluhan menggunakan media poster dalam meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai pencegahan stroke. Analisis ini bertujuan untuk melihat sejauh mana penyuluhan berbasis visual mampu memperkuat pemahaman peserta terhadap faktor risiko, gejala awal, dan langkah-langkah gaya hidup sehat yang dapat diterapkan untuk mencegah stroke secara mandiri.

Tahap keberlanjutan program

- a. Penyusunan materi penyuluhan yang lebih komprehensif dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.
- b. Mengadakan kegiatan penyuluhan secara rutin dan berkala untuk memonitor penerapan pola hidup sehat secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.
- c. Merancang kegiatan dengan melibatkan keluarga, kader kesehatan, perangkat desa, Puskesmas dan Dinas Kesehatan untuk memperluas jangkauan edukasi.



Gambar 1. Dokumentasi kegiatan

Adintya Humaira^{1*}, Dharina Baharuddin², Farrah Fahdhienie²

¹Kepolisian Republik Indonesia, Biddokkes Polda Aceh

²Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis : Adintya Humaira. *Email: adintya.hmr03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i6.1346>

Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan gaya hidup sehat di Desa Lamtimpeung Aceh Besar

HASIL

Tabel 1. Karakteristik responden(N=30)

Variabel	Hasil
Usia(n%)(Mean±SD)(Rentang)Tahun	(42.33±12.81)(26-65)
26-35 Tahun	9/30.0
36-45 Tahun	11/36.7
46-55 Tahun	6/20.0
56-65 Tahun	4/13.3
Jenis kelamin(n%)	
Perempuan	22/73.3
Laki-laki	8/26.7
Pendidikan terakhir(n%)	
SD	12/40.0
SMP-SMA	12/40.0
Perguruan tinggi	6/20.0
Status pernikahan(n%)	
Belum menikah	6/20.0
Menikah	19/63.3
Cerai/ cerai mati	5/16.7

Pada tabel 1. Menunjukkan bahwa rata-rata usia peserta adalah 42.3 tahun dengan standar deviasi 12.8 tahun dalam rentang usia 26-65 tahun dan mayoritas peserta berusia 36-45 tahun yaitu sebanyak 11 (36.7%). Sebagian besar peserta berjenis kelamin perempuan sebesar sebanyak 22 (73.3%). Tingkat pendidikan terakhir peserta paling banyak berada pada kategori SD dan SMP-SMA, masing-masing sebanyak 12 (40.0%) dan sebagian besar peserta memiliki status menikah yaitu sebanyak 19 (63.3%).

Adintya Humaira^{1*}, Dharina Baharuddin², Farrah Fahdhienie²

¹Kepolisian Republik Indonesia, Biddokkes Polda Aceh

²Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis : Adintya Humaira. *Email: adintya.hmr03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i6.1346>

Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan gaya hidup sehat di Desa Lamtimpeung Aceh Besar

Tabel 2. Tingkat pengetahuan kader(N=30)

Variabel	Pencegahan stroke dengan gaya hidup sehat				
	Pre-Test	Post-Test	Rerata	t	pValue
Tingkat pengetahuan(n%)					
Baik	1/3.3	3/10.0			
Cukup	13/43.3	20/66.7			
Kurang	16/53.4	7/23.3			
Tingkat pengetahuan(skor)					
Mean	7.6	9.6	-1.46		
Rentang SD	(0.30-1.69)	(0.38-2.11)	(0.09-0.50)	-15.83	0.000
CI 95%	6.96-8.23	8.27-9.85	-1.65- 1.277		

Pada tabel 2. Menunjukkan bahwa sebagian besar tingkat pengetahuan peserta sebelum kegiatan penyuluhan dalam kategori kurang yaitu sebanyak 16 (53.4%) dan tingkat pengetahuan peserta setelah kegiatan penyuluhan sebagian besar dalam kategori cukup yaitu sebanyak 20 (66.7%). Sedangkan rata-rata skor pengetahuan peserta mengalami peningkatan dari 7,6 pada saat *pre-test* menjadi 9,06 pada *post-test*, dengan selisih rata-rata sebesar -1.46 dan mendapatkan *pValue*=0.000.

PEMBAHASAN

Penguatan pengetahuan masyarakat pedesaan tentang pencegahan stroke melalui adopsi gaya hidup sehat merupakan strategi penting dalam menurunkan beban penyakit tidak menular. Di wilayah dengan akses informasi terbatas seperti Desa Lamtimpeung, penyuluhan komunitas yang memadukan media visual seperti poster sederhana dan metode interaktif terbukti meningkatkan skor pengetahuan *post-test* mengenai hubungan antara pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok dengan risiko stroke, sehingga penyediaan materi berkelanjutan menjadi krusial untuk mendorong perubahan perilaku sehat yang konsisten dan berdampak jangka panjang. Penyuluhan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat secara signifikan (Amila, Sembiring, Samosir, & Munawarah, 2025; Wahyuni, Fadilah, Asmara, Rahmat, & Koswara, 2021).

Pelaksanaan penyuluhan menitikberatkan pada kontrol tekanan darah berkala, pengaturan pola makan seimbang, penghentian kebiasaan merokok, dan peningkatan aktivitas fisik minimal 30 menit setiap hari sebagai upaya preventif stroke. Strategi ini cukup efektif menurunkan risiko stroke tetapi juga meningkatkan kualitas pola hidup secara menyeluruh. Data evaluasi pasca intervensi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan proaktivitas masyarakat dalam menjaga kesehatan diri dan keluarga. Berdasarkan data menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan tersebut sangat signifikan secara statistik ($p < 0.05$). Interval kepercayaan 95% untuk *pre-test* berada pada kisaran 6.96 hingga 8.23, sementara untuk *post-test* berada pada 8.27 hingga 9.85, yang mengindikasikan adanya peningkatan signifikan setelah dilakukan penyuluhan.

Adintya Humaira^{1*}, Dharina Baharuddin², Farrah Fahdhienie²

¹Kepolisian Republik Indonesia, Biddokkes Polda Aceh

²Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis : Adintya Humaira. *Email: adintya.hmr03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i6.1346>

Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan gaya hidup sehat
di Desa Lamtimpeung Aceh Besar

Evaluasi pre-test dan post-test menunjukkan peningkatan pengetahuan yang signifikan, di mana mayoritas responden yang awalnya tergolong rendah berhasil beralih ke kategori lebih tinggi setelah penyuluhan, temuan ini mengindikasikan efektivitas penyampaian materi edukasi langsung. Keandalan hasil didukung oleh asumsi bahwa responden mengisi kuesioner dengan jujur dan akurat, kondisi fisik dan mental mendukung penerimaan materi secara optimal, pelaksanaan intervensi berjalan sesuai rencana tanpa hambatan, instrumen pengukuran valid dan reliabel, serta tidak adanya intervensi informasi eksternal yang memengaruhi hasil.

Metode ceramah, diskusi kelompok, dan media edukasi visual seperti leaflet dan poster mampu meningkatkan pemahaman masyarakat secara optimal. Hal ini selaras dengan pendekatan belajar orang dewasa (andragogi), yang menekankan pembelajaran partisipatif, relevansi materi, dan praktik langsung (Sugiyanto, & Wahyuni, 2020; Husamah, Ardiyani, Wijayati, Mashuri, & Ekowati, 2025). Aparatur desa dan peserta memberikan respons yang sangat positif terhadap kegiatan penyuluhan, sehingga kegiatan dapat terlaksana dengan lancar dan antusiasme tinggi. Sebagian besar peserta dapat memahami isi poster dan mengidentifikasi faktor risiko stroke serta langkah-langkah pencegahan yang dapat dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Peserta menunjukkan perubahan sikap dengan menyatakan kesiapan untuk mulai menerapkan pola hidup sehat, seperti mengurangi konsumsi garam, meningkatkan aktivitas fisik, dan rutin memeriksa tekanan darah. Peserta mengikuti sesi diskusi secara interaktif, dan sebagian besar mampu menjawab pertanyaan yang diajukan oleh pemateri dengan baik, menunjukkan adanya peningkatan pemahaman setelah kegiatan berlangsung.

Meskipun kegiatan ini berjalan baik, terdapat faktor yang tidak dapat dikendalikan sepenuhnya, seperti kemungkinan peserta memperoleh informasi tambahan dari media lain atau perbedaan daya tangkap individu terhadap materi.

Kegiatan peningkatan pengetahuan melalui penyuluhan kesehatan tetap perlu dilakukan secara rutin, terstruktur, dan berkesinambungan agar dampak positifnya lebih optimal. Kegiatan ini menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan berbasis poster memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan pengetahuan peserta. Evaluasi pasca-intervensi mengungkapkan peningkatan minat dan keterlibatan, terutama pada kelompok usia lanjut atau masyarakat yang kurang terbiasa dengan teks panjang, berkat media visual yang mudah diingat, serta kemampuannya disajikan ulang di balai desa atau posyandu. Selain mentransfer pengetahuan baru, kegiatan ini juga mendorong kepedulian terhadap kesehatan diri dan lingkungan, memperkuat gerakan promotif-preventif di tingkat komunitas, dan diharapkan mampu mendorong adopsi perilaku hidup sehat secara konsisten serta membentuk agen perubahan di keluarga dan lingkungan sosial.

SIMPULAN

Penyuluhan dengan media poster dan pendekatan interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai pencegahan stroke melalui gaya hidup sehat, serta memberikan pengaruh yang signifikan terhadap peningkatan pengetahuan mengenai faktor risiko dan cara pencegahannya. Kegiatan ini juga menciptakan suasana yang kondusif dan mendorong keterlibatan aktif peserta dalam proses pembelajaran kesehatan.

SARAN

Pihak desa, tenaga kesehatan, dan instansi terkait dapat mengembangkan metode penyuluhan berbasis media visual seperti poster dan diskusi interaktif sebagai alternatif edukasi berkelanjutan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan stroke melalui gaya hidup sehat. Pendekatan ini juga dapat diperluas dengan melibatkan platform digital sederhana guna menjangkau masyarakat secara lebih luas dan merata.

Adintya Humaira^{1*}, Dharina Baharuddin², Farrah Fahdhienie²

¹Kepolisian Republik Indonesia, Biddokkes Polda Aceh

²Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis : Adintya Humaira. *Email: adintya.hmr03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i6.1346>

Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan gaya hidup sehat
di Desa Lamtimpeung Aceh Besar

DAFTAR PUSTAKA

- Abtari, M. D., Amita, D., & Ningsih, S. A. (2024). Pengaruh Terapi Memori terhadap Kemampuan Kognitif pada Pasien Stroke Non-Hemoragik di RSUD Kabupaten Empat Lawang. *Journal of Public Health Science*, 1(1), 60-68.
- Amalia, E., Maidaliza, M., Fradisa, L., Sesrianty, V., Arif, M., & Kartika, K. (2024). Edukasi Pencegahan dan Penatalaksanaan Stroke pada Masyarakat di Kecamatan Batipuh Selatan Tanah Datar. *Journal of Human and Education (JAHE)*, 4(3), 408-414.
- American Heart Association. (2024). 2024 Heart Disease and Stroke Statistics Update: At-a-Glance Fact Sheet. American Heart Association. Diakses dari: https://www.heart.org/-/media/PHD-Files-2/Science-News/2/2024-Heart-and-Stroke-Stat-Update/2024-Statistics-At-A-Glance-final_2024.pdf?sc_lang=en&hash=D0A208F50F8591AEED0E31BE77265505
- Amila, A., Sembiring, E., Samosir, G. B., & Munawarah, S. (2025). Karakteristik Demografi, Pengetahuan dan Kecemasan Pasien Stroke. *Jurnal Online Keperawatan Indonesia*, 8(1), 34-47.
- Dewi, I. P., & Pinzon, R. T. (2016). Stroke in Asia. *Berkala Ilmiah Kedokteran Duta Wacana*, 2(1), 315-316.
- Firdaus, R. A. O., Muslim, A., Arham, A. H., Indrawati, U., & Novianti, A. (2025). Pelatihan Deteksi Dini Stroke dengan Metode FAST pada Kader Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Stroke di Desa Darungan Kecamatan Pare Kabupaten Kediri. *Jurnal Abdi Medika*, 5(1), 17-23.
- Hasnah, F., & Fadhilaturrahmi, F. (2024). Determinan Penyakit Stroke: Tinjauan Literatur. *Appicare Journal*, 1(1), 34-39.
- Husamah, H., Ardiyani, D. K., Wijayati, P. H., Mashuri, M., & Ekowati, D. W. (2025). Metode Pendidikan Orang Dewasa: Pendekatan Andragogi dan Transformasi. Merauke: Akselerasi Karya Mandiri.
- Hutagalung, M. S. (2019). Panduan Lengkap Stroke, Mencegah, Mengobati dan Menyembuhkan. Bandung: Nusa Media.
- Junaidi, I. (2011). Stroke, Waspada! Ancamannya. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Nidlom, H. (2025). Penyuluhan Kesehatan Bahaya Dari Stroke. *DEDIKASI: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2).
- Othadinar, K., Alfarabi, M., & Maharani, V. (2019). Faktor Risiko Pasien Stroke Iskemik dan Hemoragik. *Majalah Kedokteran UKI*, 35(3), 115-120.
- Rachman, E. W. (2012). Asuhan Keperawatan pada Tn. S dengan Stroke Non-Hemoragik di Ruang Intensive Care Unit (ICU) Rumah Sakit Umum Daerah Dr. Soehadi Prijonegoro Sragen [Skripsi sarjana, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Repositori Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rahman, W. F., Sherly, S., & Audia, W. (2023). Sosialisasi Terapi Menggenggam Bola Karet untuk Meningkatkan Kekuatan Otot pada Pasien Stroke Non-Hemoragic di Puskesmas Purwakarta. *J-ABDI: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(3), 657-664.

Adintya Humaira^{1*}, Dharina Baharuddin², Farrah Fahdhienie²

¹Kepolisian Republik Indonesia, Biddokkes Polda Aceh

²Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis : Adintya Humaira. *Email: adintya.hmr03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i6.1346>

Peningkatan pengetahuan tentang pencegahan stroke dengan gaya hidup sehat
di Desa Lamtimpeung Aceh Besar

- Sariana, E., & Agustina, D. (2025). Analisis Tingkat Pengetahuan tentang Stroke pada Masyarakat di Wilayah Kerja Puskesmas Kecamatan Cipayung Jakarta Timur Tahun 2023. *Jurnal Untuk Masyarakat Sehat (JUKMAS)*, 9(1), 1-14.
- Sugiyanto, S., & Wahyuni, L. (2020). Pendidikan Orang Dewasa (Andragogi). Malang: UB Press.
- Susanti, N., Vinanda, F., Andini, A., & Syahfitri, W. (2024). Pengaruh Gaya Hidup Sehat terhadap Pencegahan Stroke. *Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara*, 23(2), 266-270.
- Suwanwela, N. C., & Navarro, J. C. (2016). Stroke in Asia. Australia: John Wiley & Sons.
- Triasti, A. P., & Pudjonarko, D. (2016). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Fungsi Kognitif Penderita Stroke Non-Hemoragik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 5(4), 460-474.
- Utama, Y. A., & Nainggolan, S. S. (2022). Faktor Resiko yang Mempengaruhi Kejadian Stroke: Sebuah Tinjauan Sistematis. *Jurnal Ilmiah Universitas Batanghari Jambi*, 22(1), 549-553.
- Wahyuni, A. N., Fadilah, A., Asmara, A. N., Rahmat, A. R. D., & Koswara, A. (2021). Pengaruh Penyuluhan Kesehatan tentang Penyakit Stroke terhadap Tingkat Pengetahuan Keluarga: The Effect of Health Knowledge About Stroke on the Family Level. *Kolaborasi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 42-51.
- Wahyuningsih, S. E. (2024). Hubungan Pola Makan dengan Derajat Stroke pada Pasien Usia Muda di Ruang VII RSPAL Dr. Ramelan Surabaya [Skripsi sarjana, Universitas Bina Sehat PPNI]. Repositori Universitas Bina Sehat PPNI.
- Wijayanti, S., Wijayanti, M. E., & Amigo, T. A. E. (2025). Relationship Between Family Knowledge and Prevention of Recurrent Stroke Attacks at the Neurological Polyclinic: Hubungan Pengetahuan Keluarga dengan Pencegahan Serangan Stroke Berulang di Poliklinik Syaraf. *Lentera Perawat*, 6(1), 10-15.

Adintya Humaira^{1*}, Dharina Baharuddin², Farrah Fahdhienie²

¹Kepolisian Republik Indonesia, Biddokkes Polda Aceh

²Universitas Muhammadiyah Aceh

Korespondensi penulis : Adintya Humaira. *Email: adintya.hmr03@gmail.com

DOI: <https://doi.org/10.56922/phc.v5i6.1346>