



GENTAS (Gerakan Tuntas Stroke): Sosialisasi Hidup Aktif dan Deteksi Dini untuk Usia Produktif dan Lansia di Wonogiri

Muhamad Fathir Firdaus^{*1}, Lilik Ariyanti^{2*}, Anggun Marlinda Nur Alkarin³,
Muhammad Danish Raqilla⁴, Prita Putri Setyawan⁵, Ratu Julyeta Eka Mahesti⁶

^{1,2,3,4,5,6} Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Nasional, Sukoharjo, Indonesia

*Corresponding Author: lilik.ariyanti@stikesnas.ac.id

Info Article Received : 01 Mei 2026 Revised : 03 Juni 2026 Accepted : 02 Juli 2026 Publication : 31 Juli 2026	Abstract: Stroke is one of the leading causes of death and disability in Indonesia. Limited public knowledge regarding risk factors, early detection, and healthy lifestyles contributes to the increasing risk of stroke. This community service program aimed to improve public knowledge of stroke prevention through active lifestyle education and early detection in Wonokerto Village, Wonogiri Regency. The methods included health education, interactive discussions, stroke prevention exercise demonstrations, health examinations, and questionnaire-based evaluations. A total of 15 participants attended the program. The results showed improved participants' knowledge of early stroke management and the importance of adopting an active lifestyle. All participants were willing to perform stroke prevention exercises at home, while 93.3% committed to regular stretching and walking. The GENTAS program effectively increased community knowledge and encouraged preventive behaviors to reduce stroke risk.
Keyword: Stroke, Early Detection, Health Education, Active Lifestyle Kata Kunci: stroke, deteksi dini, edukasi kesehatan, gaya hidup aktif	Abstrak: Stroke merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan di Indonesia. Rendahnya pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, deteksi dini, dan gaya hidup sehat meningkatkan risiko terjadinya stroke. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang pencegahan stroke melalui edukasi hidup aktif dan deteksi dini di Desa Wonokerto, Kabupaten Wonogiri. Metode yang digunakan meliputi penyuluhan kesehatan, diskusi interaktif, demonstrasi senam pencegahan stroke, pemeriksaan kesehatan, serta evaluasi menggunakan kuesioner. Kegiatan diikuti oleh 15 peserta. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan peserta mengenai penanganan awal stroke dan pentingnya penerapan gaya hidup aktif. Seluruh peserta bersedia melakukan senam di rumah, sedangkan 93,3% berkomitmen melakukan peregangan dan jalan santai secara rutin. Program GENTAS terbukti efektif meningkatkan pengetahuan masyarakat serta mendorong perilaku preventif dalam upaya menurunkan risiko stroke.
Licensed Under a Creative Commons Attribution 4.0 International License 	

INTRODUCTION

Stroke Merupakan penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia, termasuk Indonesia. Stroke mempengaruhi lebih dari satu miliar orang di seluruh dunia dan merupakan penyebab utama kecacatan dan penyebab kematian kedua terbesar (Roesner et al., 2025). Stroke merupakan cerebrovaskuler disease yaitu gangguan fungsi otak, yang menyebabkan suplai darah ke otak terganggu dan selalu terjadi secara tiba - tiba dengan berbagai gejala yang beragam seperti badan lumpuh sebagian dan/atau disertai penurunan kesadaran (Istanti et al., 2024). Stroke adalah sindrom yang didefinisikan secara klinis berupa defisit neurologis fokal akut yang disebabkan oleh cedera vaskular (infark, perdarahan) pada sistem saraf pusat (Sacco et al., 2013). Stroke biasanya digambarkan sebagai defisit neurologis yang disebabkan oleh cedera fokal akut pada sistem saraf pusat akibat etiologi vaskular (Ahmed et al., 2024). Penyakit ini disebabkan oleh terganggunya aliran darah ke otak, baik karena sumbatan (Stroke Iskemik) maupun pecahnya pembuluh darah (Stroke Hemoragik).

Stroke adalah penyakit yang paling merusak dengan dampak tinggi pada kesehatan dan kualitas hidup dengan prevalensi lebih dari 15 juta kasus baru setiap tahun di seluruh dunia (Adi et al., 2021). Di negara – negara maju, stroke menduduki peringkat ketiga dalam hal penyebab kematian dan menyumbang 10% setelah kanker (12%) dan penyakit jantung koroner (13%). Menurut penelitian yang dilakukan oleh (Kementrian Kesehatan, 2023) prevalensi stroke di Indonesia pada tahun 2023 mencapai 8,3 per mil dari seluruh populasi, berdasarkan hasil Survei Kesehatan Indonesia (SKI). Prevalensi stroke di Indonesia sekitar 10,9 per 1.000 penduduk, mencakup pedesaan 0,0017% dan perkotaan 0,022% yang menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan dengan angka kematian sebesar 193,3 per 10.000 penduduk (Venketasubramanian et al., 2022a).

Selama ini, penyakit stroke sering dianggap penyakit yang hanya menyerang lansia. Namun, dalam beberapa waktu belakangan ini stroke tidak hanya menyerang lansia, tetapi dapat menyerang anak muda yang masih berusia produktif yang dipengaruhi oleh pola hidup seperti pola makan, pola tidur, kebiasaan merokok, minuman beralkohol, dan tingginya tingkat stres. Pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan rendah serat, dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan kolesterol tinggi, yang keduanya merupakan faktor utama untuk stroke (Kianie & Cenggono, 2025). Ada dua faktor yang dapat memengaruhi stroke, yaitu faktor yang dapat diubah dan dapat diubah, seperti usia, jenis kelamin dan ras. Sedangkan faktor yang dapat diubah yaitu

pola makan, stress, obesitas, merokok, hipertensi dan diabetes melitus (Warjani et al., 2024).

Dampak yang ditimbulkan tidak hanya bersifat fisik, tetapi juga memengaruhi aspek psikologis, dan ekonomi penderitanya serta keluarga. Stroke dapat berdampak terhadap kemampuan tubuh untuk melakukan aktifitas fisik, ketidakmampuan terhadap fisiologis tertentu, psikologis, dan kelainan struktural atau fungsi anatomis (Warjani et al., 2024). Menurut data yang diberikan oleh pihak Badan Penyelenggara, Jaminan Sosial (BPJS) pada tahun 2016 biaya perawatan kesehatan stroke adalah 1,43 triliun rupiah, kemudian meningkat menjadi 2,19 triliun rupiah pada tahun 2017, dan pada tahun 2018 mencapai 2,57 triliun rupiah (Venketasubramanian et al., 2022b). Salah satu cara untuk mencegah stroke yang efektif adalah melalui penyuluhan kesehatan. Penyuluhan terbukti mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat terhadap faktor risiko stroke serta mendorong perubahan perilaku hidup sehat, seperti peningkatan aktivitas fisik dan pola makan yang seimbang. Edukasi kepada masyarakat menjadi salah satu langkah penting untuk menurunkan angka kejadian stroke dan meningkatkan kualitas hidup pasien pasca – stroke (Asril et al., 2024). Dengan demikian, penyuluhan memiliki peran penting dalam menurunkan angka kejadian stroke di masyarakat.

Penelitian lain menunjukkan bahwa aktifitas fisik dan gaya hidup sehat memiliki peran penting dalam menurunkan risiko stroke. Selain itu, penyuluhan kesehatan juga terbukti mampu meningkatkan pengetahuan masyarakat terhadap pencegahan penyakit menular. Namun, implementasi dari penyuluhan terhadap masyarakat masih belum cukup untuk meningkatkan kesadaran masyarakat terkait penyakit stroke yang masih menjadi penyakit yang cukup berbahaya bagi setiap kalangan masyarakat. Kondisi tersebut juga ditemukan di Desa Wonokerto, di mana masih terbatasnya edukasi kesehatan terkait pencegahan stroke dan penerapan gaya hidup hidup aktif di kalangan masyarakat. Oleh karena itu, diperlukan penyuluhan yang tidak hanya meningkatkan pengetahuan, tetapi juga mendorong perubahan perilaku hidup aktif sebagai upaya preventif terhadap stroke. Penelitian ini dilakukan untuk mengisi kesenjangan tersebut dengan mengkaji efektivitas penyuluhan hidup aktif pada masyarakat di Desa Wonokerto, khususnya pada kelompok lansia dan usia produktif.

METHOD

Kegiatan diawali dengan koordinasi bersama kepala desa, kader posyandu, dan bidan puskesmas di Desa Wonokerto wilayah kerja Kabupaten Wonogiri, kemudian

dilanjutkan dengan persiapan materi pencegahan stroke dalam bentuk PowerPoint. Penyuluhan dilaksanakan di posyandu lansia Dusun Plosorejo Kabupaten Wonogiri dengan memberikan edukasi mengenai faktor risiko stroke seperti hipertensi dan kurangnya aktivitas fisik, pengenalan gejala awal stroke, pentingnya hidup aktif, serta praktik senam pencegahan stroke. Selain itu, pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner dengan pertanyaan tertutup untuk memudahkan responden lansia dalam memberikan jawaban yang akurat terkait kebiasaan hidup aktif dan kesadaran dini terhadap gejala stroke.

Kegiatan penyuluhan ini dilaksanakan pada Bulan Mei 2026. Sasaran dalam kegiatan ini adalah masyarakat yang terdiri dari kelompok lansia dan usia produktif di wilayah Desa Wonokerto Kabupaten Wonogiri. Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan penyuluhan dilaksanakan dengan tujuan untuk memastikan seluruh rangkaian kegiatan berjalan dengan lancar. Kegiatan yang dilakukan pada tahap ini meliputi koordinasi dengan pihak terkait seperti kepala desa, kader posyandu, dan tenaga kesehatan setempat. Selain itu, dilakukan penentuan sasaran serta jumlah peserta kegiatan.

Penyusunan materi penyuluhan juga dilakukan pada tahap ini, yang mencakup pengertian stroke, faktor risiko, dampak, serta upaya pencegahan melalui penerapan hidup aktif. Selanjutnya, disiapkan media penyuluhan berupa leaflet, poster, dan alat presentasi. Tidak hanya itu, alat pemeriksaan kesehatan seperti timbangan berat badan (BB), alat ukur tinggi badan (TB), dan tensimeter untuk mengukur tekanan darah juga dipersiapkan. Instrumen evaluasi berupa kuesioner atau lembar observasi turut disusun sebagai alat untuk menilai keberhasilan kegiatan.

Tahap pelaksanaan merupakan inti dari kegiatan penyuluhan yang diawali dengan proses registrasi peserta yang hadir. Setelah itu, dilakukan pemeriksaan kesehatan awal yang meliputi pengukuran berat badan (BB), tinggi badan (TB), dan tekanan darah peserta. Selanjutnya, kegiatan dilanjutkan dengan pemberian penyuluhan kesehatan menggunakan metode ceramah, diskusi, dan tanya jawab.

Materi yang disampaikan meliputi pengertian stroke, faktor risiko, dampak yang ditimbulkan, serta pentingnya hidup aktif sebagai upaya pencegahan stroke. Selain penyampaian materi, dilakukan pula demonstrasi aktivitas fisik ringan yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Pada akhir kegiatan, peserta diberikan leaflet sebagai media edukasi tambahan guna memperkuat pemahaman yang telah diberikan selama penyuluhan.

RESULTS AND DISCUSSION

Kegiatan berlangsung lancar tanpa kendala apapun. Selama kegiatan berlangsung masyarakat menunjukkan antusiasme yang tinggi terutama pada sesi tanya jawab dan senam. Keaktifan peserta tercermin dari banyaknya pertanyaan yang diajukan terkait penyuluhan edukasi tentang stroke kepada masyarakat lansia desa Wonokerto. Penilaian didasarkan pada hasil kuesioner dalam menjawab pertanyaan dan sesi tanya jawab pada saat penyuluhan.

Tabel 1. Karakteristik Responden

Variabel	Frekuensi	Persentase (%)	Mean±SD
Jenis Kelamin			
Laki – Laki	1	6,7	1.93±. 258
Perempuan	14	93,3	
Umur			
<60	1	6,7	71.53 ±6.653
60-69	3	26,8	
70-79	6	53,4	
>80	3	20,1	
Kategori IMT			
Underweight	3	20	2.40±1.404
Normal	9	60	
Obesitas I	3	20	
Aktifitas			
Olahraga Rutin	10	66,7	1.40 ± .632
Duduk Lama	4	26,7	
Merokok/Minum Alkohol	1	6,7	
Lama Tidur			
5 Jam	1	6,7	6.93 ± .961
6 Jam	3	20,0	
7 Jam	8	53,3	
8 Jam	2	13,3	
9 Jam	1	6,7	
Kategori Tekanan darah			
Normal	1	6,7	2.93 ± .258
Hipertensi	14	93.3	

Berdasarkan Tabel 1. Rata – rata usia responden berada pada nilai 71.53 ± 6.653 tahun. Sebagian besar responden berada pada kelompok usia 70 – 79 (lansia madya), yaitu sebanyak 6 orang (53,4%). Selanjutnya, kelompok 60 – 69 dan lebih dari 80 tahun masing – masing berjumlah 3 orang. Namun ada perbedaan persentase pada kelompok usia tersebut pada kategori usia 60 - 69 (26,8%), sedangkan pada kelompok lebih dari 80 tahun berada pada nilai 20,1%, sedangkan pada usia kurang dari 60 tahun hanya ada 1 orang (6,7%).



Gambar 1. Pemeriksaan Tekanan Darah

Berdasarkan Indeks Massa Tubuh (IMT), mayoritas responden memiliki IMT normal, yaitu sebanyak 9 orang (60%). Sementara itu, responden dengan kategori underweight berjumlah 3 orang (20%) dan kategori obesitas I berjumlah 3 orang (20%). Nilai rata – rata kategori responden adalah 2.40 ± 1.404 . Berdasarkan karakteristik pola hidup responden, sebagian besar responden memiliki kebiasaan berolahraga secara rutin, yaitu sebanyak 10 responden (66,7%). Selanjutnya 4 responden (26,7%) memiliki kebiasaan duduk dalam waktu yang lama, sedangkan 1 responden (6,7%) memiliki kebiasaan merokok atau meminum alkohol. Hasil analisis menunjukkan rata – rata nilai aktifitas responden berada pada angka 1.40 ± 0.632 yang menunjukkan bahwa mayoritas responden cenderung memiliki pola hidup berupa aktivitas fisik yang rutin. Berdasarkan karakteristik lama tidur sebagian besar responden durasi tidur 7 jam per hari, yaitu sebanyak 8 responden (53,3%), selanjutnya, 3 responden (20,0%) memiliki kualitas tidur 6 jam, 2 responden (13,3%), memiliki durasi tidur 8 jam, sedangkan masing – masing 1 responden (6,7%) memiliki durasi tidur 5 jam dan 9 jam. Rata – rata lama tidur responden yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki durasi tidur sekitar 7 jam perhari. Dari total 15 responden hampir semua responden menderita hipertensi sebesar 93,3%, sebanyak 14 orang, sedangkan 1 orang (6,7%) memiliki tekanan darah normal. Temuan ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menderita hipertensi, dengan prevalensi mencapai 93,3% total sampel.

Tabel 2. Karakteristik Aktivitas Responden

Aktivitas	Normal(%)	Hipertensi(%)	Total(%)
Olahraga Rutin	1 (6.7)	9 (60)	10 (66.7)
Duduk Lama	0	4 (26.7)	4 (26.7)
Merokok/minum Alkohol	0 (6.7)	1 (6.7)	1 (6.7)
Total	1 (6.7)	14 (93.3)	15 (100.0)

Berdasarkan tabel 2 menunjukan hampir seluruh responden mengalami hipertensi sebanyak 14 orang dengan persentase sebesar (93.3%). Diketahui bahwa sebagian besar responden berada pada kategori olahraga rutin, yaitu sebanyak 10 orang (66.7%) dengan 1 responden berada pada kondisi tekanan darah normal (6.7%) dan 9 responden lainnya mengalami hipertensi (60.0%). Seluruh responden yang memiliki kebiasaan merokok/minum alkohol juga memiliki hipertensi. Secara umum, hasil ini menunjukan bahwa mayoritas responden memiliki hipertensi, terlepas dari aktifitas yang dilakukan.



Gambar 2. Pelaksanaan Senam

Tabel 3. Hasil evaluasi pengetahuan Responden

Variabel	Frekuensi	Presentase(%)	Mean±SD
Pertolongan Pertama Stroke			
Segera Bawa Ke Rumah Sakit	15	100.0	2.00±.000
Peregangan dan Jalan Santai			
Rutin	14	93.3	1.07±.258
Kalau Ingat	1	6.7	
Praktik Senam di Rumah			
Ya	15	100.0	1.00±.000

Berdasarkan Tabel 3. Menunjukan bahwa seluruh responden (100%) memiliki pengetahuan bahwa pertolongan stroke adalah dengan segera membawa pasien ke rumah sakit. Selanjutnya, pada variabel peregangan dan jalan santai, sebanyak 14 responden (93.3%) melakukannya secara rutin dan 1 responden (6.7%) melakukannya jika ingat, dengan mean±SD 1.07±.258. Sementara itu, seluruh responden menyatakan akan melakukan senam di rumah. Hasil ini menunjukan bahwa responden memiliki pengetahuan yang baik mengenai penanganan awal stroke dan telah menerapkan penanganan awal stroke dan telah menerapkan aktifitas fisik sebagai bagian upaya rehabilitasi.



Gambar 3. Penyampaian Materi GENTAS

Stroke adalah suatu penyakit tidak menular yang menyebabkan kecacatan dan kematian di dunia termasuk Indonesia. Stroke merupakan gangguan fungsi neurologis yang terjadi secara mendadak akibat terganggunya aliran darah ke otak, baik karena sumbatan (stroke iskemik) maupun pecahnya pembuluh darah (stroke hemoragik) (Famillah et al., 2024). Stroke adalah penyakit atau gangguan fungsional pada otak berupa kelumpuhan saraf yang diakibatkan oleh gangguan aliran darah pada salah satu bagian otak (Auliyah et al., 2025). Pada penelitian yang dilakukan berdasarkan karakteristik responden, pada kegiatan penyuluhan didominasi oleh perempuan sebanyak 93,3% dengan rentang usia terbanyak 70-80 tahun.

Dominasi dari responden perempuan menunjukkan bahwa kelompok lansia perempuan memiliki partisipasi yang tinggi di bandingkan kelompok lansia laki-laki. Kondisi ini sejalan dengan penelitian (Istanti et al., 2024) yang menyatakan bahwa perempuan lansia cenderung lebih aktif mengikuti kegiatan promotif dan preventif di masyarakat, sehingga lebih mudah dijangkau melalui program edukasi kesehatan. Selain itu, meningkatnya usia merupakan salah satu faktor dari risiko stroke yang tidak dapat dimodifikasi, sehingga kelompok usia lanjut menjadi sasaran utama kami dalam kegiatan pencegahan stroke.

Stroke menjadi salah satu penyebab utama kematian dan disabilitas di dunia serta mengalami peningkatan tidak hanya pada kelompok lansia tetapi juga pada usia produktif (Riandari & Murtadho, 2025). Dari hasil pemeriksaan tekanan darah menunjukkan rata-rata tekanan darah sistolik sebesar 140 mmHg dan diastolik sebesar 78 mmHg, dengan presentase 93,3% responden termasuk dalam kategori hipertensi. Dari hasil ini menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki faktor risiko utama terjadinya

stroke. Hipertensi diketahui sebagai penyebab yang paling dominan terjadinya stroke karena tekanan darah yang tinggi secara terus-menerus dapat menyebabkan kerusakan pada dinding pembuluh darah yang tinggi secara terus-menerus sehingga dapat menyebabkan kerusakan dinding pembuluh darah pada otak sehingga menimbulkan risiko penyumbatan maupun pendarahan pada otak.

Pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan rendah serat, dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan kolesterol tinggi, yang keduanya merupakan faktor utama untuk stroke (Kianie & Cenggono, 2025). Asupan natrium yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan volume plasma, curah jantung, serta resistensi pembuluh darah perifer, sehingga memicu peningkatan tekanan darah yang akhirnya dapat memicu terjadinya stroke (Simarmata et al., 2025). Hasil ini sesuai dengan penelitian (Warjani et al., 2024) yang menyatakan bahwa hipertensi merupakan faktor risiko yang paling berhubungan dengan meningkatnya kejadian stroke dibandingkan faktor risiko lainnya.

Berdasarkan karakteristik antropometri, mayoritas responden memiliki tinggi badan lebih dari 150cm sebanyak 66,8%, Sedangkan berat badan terbanyak berada pada rentang 40-60 kg 60,3%. Sedangkan Indeks Massa Tubuh (IMT) menunjukkan bahwa sebagian besar responden berada pada kategori normal 60%, sementara masing-masing 20% termasuk kategori underweight dan obesitas kelas 1. Kondisi ini menunjukkan bahwa sebagian besar peserta memiliki status gizi yang relatif baik. Meskipun masih terdapat sebagian responden dengan status gizi kurang maupun berlebih yang berpotensi meningkatkan risiko penyakit degeneratif apabila tidak disertai pola hidup sehat. Hal tersebut sejalan dengan penelitian (Rachmawati et al., 2021) bahwa pola makan suatu individu dapat berdampak baik bagi kehidupan individu tersebut tetapi dukungan dari aktifitas fisik diperlukan untuk meningkatkan fungsi kardiovaskular serta memperbaiki metabolisme tubuh.

Selain itu, menurut (Nystoriak & Bhatnagar, 2018) mengatakan bahwa adanya hubungan positif antar aktifitas fisik suatu individu dapat meningkatkan harapan hidup individu dan dapat menurunkan risiko penyakit kardiovaskular dan pernapasan. Oleh karena itu, aktifitas fisik dapat menjadi salah satu pendukung utama suatu individu untuk mengurangi risiko stroke, dengan melakukan aktifitas ringan seperti berjalan kaki. Berjalan kaki memainkan peran penting dalam mengurangi penyakit kardiovaskular (seperti hipertensi), sindrom metabolik (termasuk obesitas), diabetes dan kondisi lain yang berhubungan dengan kurangnya aktifitas fisik yang terkait dengan stroke (Ibeneme

et al., 2024) Intervensi berjalan pada lansia dengan hipertensi terbukti meningkatkan jumlah langkah harian dan pengetahuan tentang pencegahan stroke secara signifikan dibandingkan kelompok kontrol, meskipun efek tersebut cenderung menurun tanpa konsistensi jangka panjang (Kwon et al., 2015). Penelitian lain menunjukkan bahwa, Aktivitas fisik dapat berperan penting untuk menurunkan tekanan darah dan berkontribusi mengurangi kinerja aktivitas saraf simpatik dan melebarkan lumen arteri, sehingga berpotensi menurunkan resistensi pembuluh darah perifer (Islam et al., 2023).

Analisis hubungan antara IMT dan tekanan darah menghasilkan nilai $p = 0,336$ ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kategori IMT dengan tekanan darah responden. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa tekanan darah tinggi pada responden kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain selain IMT, seperti usia lanjut, faktor genetik, pola konsumsi garam, aktivitas fisik, maupun penyakit penyerta. Meskipun obesitas sering dikaitkan dengan hipertensi, pada populasi lansia hubungan tersebut tidak selalu signifikan karena terdapat berbagai faktor fisiologis yang turut memengaruhi perubahan tekanan darah.

Analisis hubungan antara IMT dan tekanan darah menghasilkan nilai $p = 0,336$ ($p > 0,05$) sehingga tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kategori IMT dengan tekanan darah responden. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa tekanan darah tinggi pada responden kemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain selain IMT, seperti usia lanjut, faktor genetik, pola konsumsi garam, aktivitas fisik, maupun penyakit penyerta. Meskipun obesitas sering dikaitkan dengan hipertensi, pada populasi lansia hubungan tersebut tidak selalu signifikan karena terdapat berbagai faktor fisiologis yang turut memengaruhi perubahan tekanan darah.

Selain aktivitas fisik, sebagian besar responden memiliki durasi tidur sekitar 7 jam per hari (53,3%), dengan rata-rata lama tidur sebesar 6,93 jam. Durasi tidur tersebut termasuk dalam rentang yang dianjurkan bagi kelompok lansia. Tidur yang cukup berperan dalam menjaga keseimbangan metabolisme, fungsi hormonal, serta kesehatan sistem kardiovaskular. Sebaliknya, kurang tidur maupun tidur berlebihan dapat meningkatkan risiko hipertensi dan penyakit kardiovaskular yang berkontribusi terhadap meningkatnya risiko stroke.

Berdasarkan keluhan kesehatan, sebanyak 40% responden tidak mengalami keluhan, sedangkan 40% lainnya mengeluhkan nyeri dan 13,3% mengalami kombinasi kelelahan serta nyeri. Tingkat nyeri rata-rata berada pada kategori ringan dengan nilai rata-rata 2,27. Kondisi ini menunjukkan bahwa secara umum responden masih mampu

menjalankan aktivitas sehari-hari meskipun sebagian mengalami keluhan muskuloskeletal ringan. Keluhan tersebut kemungkinan berkaitan dengan proses penuaan yang menyebabkan penurunan fungsi otot dan sendi. Oleh karena itu, pemberian edukasi mengenai aktivitas fisik yang aman dan latihan pencegahan stroke menjadi penting untuk mempertahankan kebugaran fisik sekaligus mengurangi risiko komplikasi penyakit.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki faktor risiko stroke berupa hipertensi, meskipun sebagian besar telah menerapkan pola hidup yang cukup baik melalui olahraga rutin dan durasi tidur yang memadai. Kondisi ini menunjukkan bahwa perubahan gaya hidup saja belum sepenuhnya mampu mengendalikan faktor risiko, sehingga diperlukan edukasi kesehatan secara berkelanjutan, pemeriksaan kesehatan berkala, serta pengelolaan hipertensi yang optimal. Penyuluhan dan senam anti stroke pada lansia dapat meningkatkan pengetahuan tentang deteksi dini stroke serta meningkatkan kebugaran fisik sebagai upaya pencegahan stroke (Arimbi et al., 2023). Antusiasme peserta selama penyuluhan juga menunjukkan bahwa kegiatan edukasi seperti program GENTAS berpotensi meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pentingnya deteksi dini dan pencegahan stroke melalui penerapan gaya hidup sehat.

CONCLUSION

Program GENTAS (Gerakan Tuntas Stroke) yang dilaksanakan di Desa Wonokerto, Kabupaten Wonogiri, berhasil meningkatkan pengetahuan masyarakat mengenai faktor risiko, deteksi dini, dan upaya pencegahan stroke melalui penerapan gaya hidup aktif. Mayoritas peserta memiliki faktor risiko utama berupa hipertensi meskipun sebagian besar telah menerapkan aktivitas fisik rutin dan memiliki status gizi yang normal. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa seluruh peserta memahami pentingnya penanganan awal stroke dengan segera membawa pasien ke rumah sakit, serta memiliki komitmen untuk melakukan senam dan aktivitas fisik secara rutin di rumah. Tingginya antusiasme peserta selama kegiatan menunjukkan bahwa penyuluhan kesehatan dan demonstrasi senam merupakan metode yang efektif dalam meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap pencegahan stroke. Oleh karena itu, kegiatan edukasi yang disertai pemantauan faktor risiko secara berkala perlu dilakukan secara berkelanjutan sebagai upaya promotif dan preventif untuk menurunkan angka kejadian stroke, khususnya pada kelompok lansia dan usia produktif.

REFERENCES

- Adi, M. A., Arafat, R., & Irwan, M. (2021). Faktor risiko stroke pada usia muda: Literatur review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 8(1), 7–14.
- Ahmed, Z., Chaudhary, F., & Agrawal, D. K. (2024). Epidemiology, pathophysiology, and current treatment strategies in stroke. *HHS Public Access*, 8(4), 389–404. <https://doi.org/10.26502/fccm.92920399>
- Arimbi, A., Usman, A., Rhesa, M., & Wahid, W. M. (2023). Penyuluhan deteksi dini stroke dan senam anti stroke pada lansia. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(6), 1143–1148.
- Asril, A., Nikmawati, S., Warlem, N., & Izrul, I. (2024). Pemberian edukasi dalam rangka Hari Stroke Sedunia tahun 2024. *JURABDIKES: Jurnal Pengabdian Masyarakat Kesehatan*, 2(2), 49–54.
- Auliyah, A., Rahman, A., & Muchsin, A. H. (2025). Tinjauan literature review: Karakteristik pasien stroke iskemik. *The Indonesian Journal of General Medicine*, 14(3), 119–141.
- Familah, A., Ariffin, A. F., Muchsin, A. H., Rachman, M. E., & Dahliah. (2024). Karakteristik penderita stroke iskemik dan stroke hemoragik. *Jurnal Mahasiswa Kedokteran*, 4(6), 457–464.
- Ibeneme, S. C., Mah, J., Omeje, C., & Fortwengel, G. (2024). Effectiveness of pedometer-based walking programmes in improving some modifiable risk factors of stroke among community-dwelling older adults: A systematic review, theoretical synthesis and meta-analysis. *BMC Geriatrics*, 24, Article 516. <https://doi.org/10.1186/s12877-024-05069-z>
- Islam, S., Fardousi, A., Sizear, M. I., Rabbani, G., Islam, R., & Rahman, K. M. S. U. (2023). Effect of leisure-time physical activity on blood pressure in people with hypertension: A systematic review and meta-analysis. *Scientific Reports*. <https://doi.org/10.1038/s41598-023-37149-2>
- Istanti, M. N., Salsabela, L., Maharani, M. P., Rahmawati, L., & Pamukhti, B. B. D. (2024). Upaya pencegahan stroke pada lansia melalui penyuluhan kesehatan dan senam anti stroke di Godangrejo Karanganyar. *Empowerment Journal*, 4(1), 8–16. <https://doi.org/10.30787/empowerment.v4i1.1348>
- Kianie, K., & Cenggono, M. (2025). Pengaruh faktor risiko dan gaya hidup terhadap risiko stroke. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 6218–6227.

- Kwon, I., Choi, S., Mittman, B., Bharmal, N., Liu, H., Vickrey, B., Song, S., Araiza, D., McCreath, H., Seeman, T., Oh, S., Trejo, L., & Sarkisian, C. (2015). Study protocol of “Worth the Walk”: A randomized controlled trial of a stroke risk reduction walking intervention among racial/ethnic minority older adults with hypertension in community senior centers. *BMC Neurology*, 15, Article 91. <https://doi.org/10.1186/s12883-015-0346-9>
- Nystoriak, M. A., & Bhatnagar, A. (2018). Cardiovascular effects and benefits of exercise. *Frontiers in Cardiovascular Medicine*, 5, Article 135. <https://doi.org/10.3389/fcvm.2018.00135>
- Rachmawati, D., Sintowati, R., Lestari, N., & Mahasiswa, T. A. (2021). Pengaruh diet DASH (Dietary Approach to Stop Hypertension) terhadap penurunan tekanan darah pada penderita hipertensi: Studi literatur.
- Riandari, H. W., & Murtadho, M. A. (2025). Faktor risiko kejadian stroke usia muda pada pasien. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, 7(6), 707–714. <https://doi.org/10.37287/jppp.v7i6.1273>
- Roesner, K., Brodowski, H., & Strutz, N. (2025). Measuring severe stroke: A scoping review of randomized controlled trials. *Frontiers in Neurology*. <https://doi.org/10.3389/fneur.2025.1631275>
- Sacco, R. L., Kasner, S. E., Broderick, J. P., Caplan, L. R., Connors, J. J., Culebras, A., Elkind, M. S. V., George, M. G., Hamdan, A. D., Higashida, R. T., Hoh, B. L., Janis, L. S., Kase, C. S., Kleindorfer, D. O., Lee, J. M., Moseley, M. E., Peterson, E. D., Turan, T. N., Valderrama, A. L., & Vinters, H. V. (2013). An updated definition of stroke for the 21st century: A statement for healthcare professionals from the American Heart Association/American Stroke Association. *Stroke*, 44(7), 2064–2089. <https://doi.org/10.1161/STR.0b013e318296aeca>
- Simarmata, J. M., Mudhrikah, M., Sagala, D. S. P., Simanjuntak, E., & Octora, D. D. (2025). Relationship between sodium intake and nutritional knowledge with the incidence of hypertension in inpatients of Harapan Indah Sendawar Hospital. *Jurnal Keperawatan dan Fisioterapi (JKF)*, 8(1), 251–256. <https://doi.org/10.35451/asan8n89>
- Venketasubramanian, N., Yudiarto, F. L., & Tugasworo, D. (2022a). Stroke burden and stroke services in Indonesia. *Cerebrovascular Diseases Extra*, 12(1), 53–57. <https://doi.org/10.1159/000524161>

- Venkatasubramanian, N., Yudiarto, F. L., & Tugasworo, D. (2022b). Stroke burden and stroke services in Indonesia. *Cerebrovascular Diseases Extra*, 12(1), 53–57.
<https://doi.org/10.1159/000524161>
- Warjani, Z. Z., Kusumajaya, H., & Ardiansyah. (2024). Faktor-faktor yang berhubungan dengan meningkatnya kejadian stroke di Rumah Sakit Bakti Timah Pangkalpinang tahun 2024. *Jurnal Penelitian Keperawatan*, 11(2), 283–293.