

EDUKASI POLA MAKAN SEHAT DALAM PENCEGAHAN STROKE PADA KELOMPOK RISIKO

Zetta Putra Renata, Adiratna Sekar Siwi, Amelia Andini

Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Universitas Harapan Bangsa
zettaputrarenata@gmail.com

Abstract

Stroke is a major cause of morbidity and mortality, particularly among high-risk groups with conditions such as hypertension, diabetes mellitus, and hypercholesterolemia. One important preventive strategy is improving dietary patterns through health education. This study aimed to evaluate the effectiveness of healthy dietary education in improving health indicators, knowledge, and dietary compliance among high-risk groups. The method used was a community-based educational intervention with a pretest–posttest design involving 15 participants. Health screening and knowledge assessments were conducted before and after the intervention. The results showed a decrease in average systolic blood pressure from 177 mmHg to 145 mmHg and diastolic blood pressure from 108 mmHg to 94 mmHg. The average blood glucose level decreased from 286 mg/dl to 224 mg/dl, while cholesterol levels decreased from 209 mg/dl to 170 mg/dl. Knowledge scores also increased, with the mean score rising from 15 to 19, and all participants (100%) reaching a high knowledge category after the intervention. Monitoring of dietary compliance showed that 54% of participants had high compliance and 46% had moderate compliance. In conclusion, healthy dietary education contributes to improvements in..

Keywords: healthy diet, stroke prevention, high-risk group, health education.

Abstrak

Stroke merupakan penyebab utama morbiditas dan mortalitas, terutama pada kelompok risiko dengan kondisi seperti hipertensi, diabetes melitus, dan hiperkolesterolemia. Salah satu upaya pencegahan stroke adalah perbaikan pola makan melalui edukasi kesehatan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas edukasi pola makan sehat dalam meningkatkan indikator kesehatan, pengetahuan, dan kepatuhan pola makan pada kelompok risiko. Metode yang digunakan adalah edukasi berbasis masyarakat dengan desain pretest-posttest yang melibatkan 15 peserta. Skrining kesehatan dan evaluasi pengetahuan dilakukan sebelum dan sesudah intervensi. Hasil penelitian menunjukkan penurunan rata-rata tekanan darah sistolik dari 177 mmHg menjadi 145 mmHg dan diastolik dari 108 mmHg menjadi 94 mmHg. Rata-rata kadar gula darah menurun dari 286 mg/dl menjadi 224 mg/dl, sedangkan kadar kolesterol turun dari 209 mg/dl menjadi 170 mg/dl. Skor pengetahuan meningkat dengan nilai mean dari 15 menjadi 19, dan seluruh peserta (100%) mencapai kategori pengetahuan tinggi setelah edukasi. Monitoring kepatuhan menunjukkan 54% peserta memiliki tingkat kepatuhan tinggi dan 46% kepatuhan sedang. Kesimpulannya, edukasi pola makan sehat berkontribusi terhadap perbaikan parameter kesehatan, peningkatan pengetahuan, dan kepatuhan pola makan sebagai upaya pencegahan stroke pada kelompok risiko.

Keywords: pola makan sehat, pencegahan stroke, kelompok risiko, edukasi kesehatan.

PENDAHULUAN

Stroke merupakan salah satu masalah kesehatan utama di dunia dengan angka kejadian dan kematian

yang terus meningkat. *World Health Organization* (WHO) melaporkan bahwa setiap tahun lebih dari 12 juta orang mengalami stroke dan sekitar 6,5 juta di antaranya meninggal dunia,

menjadikan stroke sebagai penyebab utama kecacatan jangka panjang dan kematian dini (WHO, 2023). Di Indonesia, prevalensi stroke mencapai 10,9% dan menempatkan penyakit ini sebagai salah satu penyebab utama beban penyakit tidak menular (Moonti *et al.*, 2023). Tingginya angka tersebut menunjukkan bahwa upaya pencegahan stroke, khususnya pada kelompok berisiko, masih menjadi tantangan besar dalam sistem pelayanan kesehatan (*World Stroke Organization*, 2022).

Secara etiologis, stroke berkaitan erat dengan faktor risiko yang dapat dimodifikasi, terutama hipertensi, diabetes melitus, dan hiperkolesterolemia (Syauqy *et al.*, 2023). Hipertensi merupakan faktor risiko terbesar karena tekanan darah yang tidak terkontrol dapat merusak endotel pembuluh darah, mempercepat aterosklerosis, serta meningkatkan risiko pecah dan sumbatan pembuluh darah otak (Fajri, 2024). Diabetes melitus berkontribusi terhadap kerusakan vaskular melalui mekanisme hiperglikemia kronis, disfungsi endotel, dan peningkatan agregasi trombosit, sedangkan hiperkolesterolemia mempercepat pembentukan plak aterosklerotik yang menghambat aliran darah serebral (Tamburion *et al.*, 2020; Utomo, 2022). Ketiga faktor tersebut sangat dipengaruhi oleh pola hidup, khususnya kebiasaan makan sehari-hari.

Kajian literatur terdahulu menunjukkan bahwa pola makan tidak sehat, seperti konsumsi tinggi garam, gula, dan lemak jenuh, berperan signifikan dalam meningkatkan tekanan darah, kadar glukosa, dan kolesterol darah. Sebaliknya, pola makan sehat yang kaya serat, buah, sayur, antioksidan, serta asam lemak omega-3 terbukti memberikan efek protektif terhadap sistem kardiovaskular dan menurunkan risiko stroke (Rachmawati

et al., 2022; Setiawan & Halim, 2022). Pendekatan diet seperti *Dietary Approaches to Stop Hypertension* (DASH) juga direkomendasikan karena efektif dalam mengontrol tekanan darah dan faktor metabolik yang berhubungan dengan stroke (Cahyani *et al.*, 2020).

Selain intervensi diet, berbagai penelitian menegaskan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas merupakan strategi yang efektif dalam pencegahan stroke (Halijah *et al.*, 2023). Edukasi gizi mampu meningkatkan pengetahuan, kesadaran, serta mendorong perubahan perilaku makan yang lebih sehat pada kelompok berisiko (Muhammad *et al.*, 2025). Keterlibatan komunitas dalam program edukasi juga terbukti meningkatkan keberhasilan intervensi hingga 40%, karena pesan kesehatan disampaikan secara kontekstual dan berkelanjutan (Kartini *et al.*, 2023). Studi kohort terbaru menunjukkan bahwa kepatuhan terhadap pola makan sehat dapat menurunkan risiko stroke hingga 30% pada populasi berisiko tinggi (Abdullah *et al.*, 2025).

Meskipun efektivitas edukasi pola makan sehat telah banyak dilaporkan, sebagian besar penelitian masih berfokus pada aspek pengetahuan atau perubahan perilaku secara terpisah. Kajian yang mengombinasikan evaluasi peningkatan pengetahuan, kepatuhan, serta perubahan parameter kesehatan objektif pada kelompok berisiko di tingkat pelayanan kesehatan primer masih terbatas. Kebaruan ilmiah artikel ini terletak pada pendekatan edukasi pola makan sehat berbasis komunitas yang tidak hanya menilai peningkatan pengetahuan dan kepatuhan, tetapi juga mengamati perubahan indikator fisiologis yang berkaitan langsung dengan risiko stroke, khususnya pada kelompok berisiko di wilayah kerja Puskesmas Purwanegara 1 yang

memiliki prevalensi hipertensi dan penyakit tidak menular yang tinggi (Profil Dinas Kesehatan & Banjarnegara, 2024).

Permasalahan yang mendasari kajian ini adalah masih rendahnya pemahaman dan kepatuhan masyarakat berisiko terhadap penerapan pola makan sehat sebagai upaya pencegahan primer stroke, meskipun akses pelayanan kesehatan telah tersedia. Kondisi ini berkontribusi terhadap tingginya prevalensi faktor risiko stroke di wilayah tersebut. Oleh karena itu, hipotesis yang diajukan dalam artikel ini adalah bahwa edukasi pola makan sehat berbasis komunitas dapat meningkatkan pengetahuan, kepatuhan, serta memperbaiki parameter kesehatan yang berhubungan dengan risiko stroke pada kelompok berisiko.

Berdasarkan uraian tersebut, tujuan penulisan artikel ini adalah untuk mengkaji efektivitas edukasi pola makan sehat dalam pencegahan stroke pada kelompok berisiko di wilayah kerja Puskesmas Purwanegara 1 melalui peningkatan pengetahuan, kepatuhan pola makan, dan perubahan indikator kesehatan sebagai upaya promotif dan preventif berbasis komunitas.

METODE

Penelitian ini menggunakan desain intervensi edukasi berbasis komunitas dengan pendekatan *pretest-posttest* tanpa kelompok kontrol. Kegiatan penelitian dilaksanakan di wilayah kerja Puskesmas Purwanegara 1, Kabupaten Banjarnegara, pada tahun 2025. Subjek penelitian merupakan masyarakat yang termasuk dalam kelompok risiko stroke berdasarkan hasil skrining kesehatan.

Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 15 orang yang dipilih secara *purposive sampling*

dengan kriteria inklusi meliputi individu yang memiliki satu atau lebih faktor risiko stroke, seperti hipertensi, diabetes melitus, atau hiperkolesterolemia, serta bersedia mengikuti seluruh rangkaian kegiatan edukasi. Responden yang tidak menyelesaikan seluruh tahapan intervensi tidak diikutsertakan dalam analisis.

Intervensi yang diberikan berupa edukasi pola makan sehat untuk pencegahan stroke yang dilaksanakan melalui penyuluhan interaktif dan diskusi. Materi edukasi mencakup pengenalan faktor risiko stroke, prinsip pola makan sehat, pembatasan konsumsi gula, garam, dan lemak jenuh, serta anjuran peningkatan konsumsi buah, sayur, dan sumber lemak sehat. Kegiatan edukasi dilakukan dalam dua kali pertemuan dengan jarak waktu satu pekan.

Pengumpulan data dilakukan melalui skrining kesehatan, pengukuran pengetahuan, dan penilaian kepatuhan pola makan. Skrining kesehatan meliputi pengukuran tekanan darah, kadar gula darah sewaktu, dan kolesterol yang dilakukan sebelum dan sesudah kegiatan edukasi. Pengetahuan responden diukur menggunakan kuesioner berisi 20 pertanyaan tertutup yang diberikan pada tahap pretest dan posttest. Kepatuhan penerapan pola makan sehat dinilai menggunakan lembar kepatuhan yang dikumpulkan pada pertemuan kedua.

Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, perubahan parameter kesehatan, tingkat pengetahuan, dan kepatuhan pola makan. Hasil analisis disajikan dalam bentuk nilai minimum, maksimum, rerata, median, modus, serta distribusi frekuensi dan persentase. Analisis dilakukan untuk menilai perubahan

sebelum dan sesudah intervensi edukasi pola makan sehat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa peserta kegiatan edukasi pola makan sehat didominasi oleh perempuan (93%) dengan rentang usia <60 tahun hingga >60 tahun, serta sebagian besar memiliki faktor risiko utama hipertensi dan diabetes melitus. Karakteristik ini menggambarkan kelompok risiko stroke yang relevan untuk diberikan intervensi edukasi, mengingat hipertensi dan diabetes merupakan determinan utama terjadinya stroke. Dominasi peserta perempuan juga sejalan dengan kecenderungan tingginya partisipasi perempuan dalam kegiatan kesehatan berbasis komunitas. Karakteristik responden secara rinci disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1 Distribusi karakteristik peserta kegiatan edukasi pola makan sehat untuk mencegah stroke berdasarkan usia, jenis kelamin, dan faktor risiko di wilayah kerja Puskesmas Purwanegara 1 tahun 2025

Variabel	Kategori	Jumlah (n)	Presentase (%)
Usia	< 60 tahun	9	60
	> 60 tahun	6	40
Jenis kelamin	Laki laki	1	7
	Perempuan	14	93
Faktor risiko	Hipertensi	7	46
	Diabetes melitus	4	27
	Hiperkolesterolemia	1	7
	≥ 2 faktor risiko	3	20
Total		15	100

Temuan ilmiah utama dari penelitian ini adalah terjadinya penurunan parameter kesehatan setelah pemberian edukasi pola makan sehat. Rata-rata tekanan darah sistolik menurun dari 177 mmHg menjadi 145 mmHg dan tekanan darah diastolik dari

108 mmHg menjadi 94 mmHg. Selain itu, terjadi penurunan kadar gula darah sewaktu dari 286 mg/dl menjadi 224 mg/dl serta penurunan kadar kolesterol dari 209 mg/dl menjadi 170 mg/dl.

Tabel 2 Rata-rata hasil skrining tekanan darah, gula darah sewaktu, dan kolesterol peserta pada pra survei (sebelum edukasi) dan sesudah kegiatan edukasi pola makan sehat di wilayah kerja Puskesmas Purwanegara 1 tahun 2025

Parameter	Sebelum edukasi rata-rata	Sesudah edukasi rata-rata	Perubahan
Tekanan darah sistolik (mmHg)	177	145	-32
Tekanan darah diastolik (mmHg)	108	94	-14
Gula darah (mg/dl)	286	224	-62
Kolesterol (mg/dl)	209	170	-39

Penurunan ini menunjukkan adanya respons fisiologis positif setelah intervensi edukasi, meskipun jarak waktu antarpertemuan relatif singkat. Secara ilmiah, perubahan ini dapat dijelaskan melalui peningkatan kesadaran peserta terhadap pembatasan asupan garam, gula, dan lemak jenuh yang berdampak langsung pada kontrol tekanan darah dan metabolisme glukosa serta lipid. Pola makan sehat yang kaya serat dan rendah garam diketahui mampu menurunkan tekanan darah dan memperbaiki profil metabolik (Rachmawati *et al.*, 2022; Setiawan & Halim, 2022). Selain perubahan parameter kesehatan, edukasi pola makan sehat juga memberikan dampak signifikan terhadap peningkatan pengetahuan peserta. Hasil pretest menunjukkan masih adanya peserta dengan tingkat pengetahuan rendah dan sedang, namun setelah intervensi seluruh peserta (100%) mencapai kategori pengetahuan tinggi, dengan

peningkatan nilai mean dari 15 menjadi 19.

Tabel 3 Perbandingan hasil pre-test dan post-test pengetahuan peserta tentang pola makan sehat untuk mencegah stroke di wilayah kerja Puskesmas Purwanegara 1 tahun 2025

Kategori nilai	Pre-test (n,%)		Post-test (n,%)	
	n	%	n	%
Rendah	3	20	0	0
Sedang	3	20	0	0
Tinggi	9	60	15	100
Minimum	5		17	
Maximum	20		20	
Mean	15		19	
Modus	19		20	
Median	19		19	

Temuan ini menunjukkan bahwa edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai hubungan antara pola makan dan risiko stroke. Peningkatan pengetahuan merupakan prasyarat penting dalam perubahan perilaku kesehatan, karena individu yang memahami risiko dan manfaat cenderung lebih siap untuk melakukan perubahan gaya hidup.

Temuan ilmiah berikutnya adalah tingkat kepatuhan peserta dalam menerapkan pola makan sehat setelah edukasi. Hasil monitoring menunjukkan bahwa 54% peserta memiliki tingkat kepatuhan tinggi dan 46% kepatuhan sedang, tanpa adanya peserta dengan kepatuhan rendah.

Tabel 4 Distribusi tingkat kepatuhan peserta dalam penerapan pola makan sehat setelah kegiatan edukasi di wilayah kerja Puskesmas Purwanegara 1 tahun 2025

Kategori kepatuhan	Jumlah peserta (n)	Presentase (%)
Tinggi	8	54
Sedang	7	46
Rendah	0	0
Kategori nilai	Jumlah skor	

Minimum	32
Maximum	46
Mean	40
Modus	38
Median	40

Nilai rerata kepatuhan yang relatif tinggi mencerminkan bahwa peningkatan pengetahuan diikuti oleh komitmen awal untuk menerapkan pola makan sehat dalam kehidupan sehari-hari. Secara ilmiah, hal ini menunjukkan bahwa edukasi berbasis komunitas tidak hanya meningkatkan aspek kognitif, tetapi juga mendorong perubahan perilaku awal yang bersifat praktis.

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan sebelumnya yang menyatakan bahwa edukasi gizi dan pola makan sehat berbasis komunitas efektif dalam menurunkan faktor risiko penyakit kardiovaskular serta meningkatkan kepatuhan terhadap gaya hidup sehat (Muhammad *et al.*, 2025; Kartini *et al.*, 2023). WHO juga menegaskan bahwa edukasi kesehatan berbasis komunitas berperan penting dalam pencegahan stroke melalui modifikasi perilaku yang berkelanjutan (WHO, 2021). Dibandingkan dengan penelitian terdahulu, keunggulan penelitian ini terletak pada evaluasi yang lebih komprehensif, yaitu tidak hanya menilai peningkatan pengetahuan, tetapi juga mengamati perubahan parameter kesehatan objektif dan tingkat kepatuhan peserta.

Dengan demikian, hasil dan pembahasan ini menjawab permasalahan penelitian yang diajukan pada pendahuluan, yaitu bahwa edukasi pola makan sehat terbukti efektif dalam meningkatkan indikator kesehatan, pengetahuan, dan kepatuhan pola makan pada kelompok risiko stroke. Temuan ini memperkuat pentingnya edukasi pola makan sehat sebagai

strategi preventif yang aplikatif dan relevan untuk diterapkan di tingkat pelayanan kesehatan primer dan komunitas.

SIMPULAN

Edukasi pola makan sehat berbasis komunitas terbukti efektif sebagai upaya preventif stroke pada kelompok berisiko di wilayah kerja Puskesmas Purwanegara 1. Intervensi edukasi yang diberikan mampu meningkatkan pemahaman peserta mengenai hubungan antara pola makan dan faktor risiko stroke, serta mendorong perubahan perilaku menuju pola konsumsi yang lebih sehat.

Temuan ilmiah utama dalam kegiatan ini menunjukkan bahwa peningkatan pengetahuan peserta berkorelasi dengan perbaikan parameter kesehatan, khususnya tekanan darah, kadar gula darah, dan kolesterol. Hal ini mengindikasikan bahwa edukasi gizi tidak hanya berdampak pada aspek kognitif, tetapi juga berkontribusi terhadap pengendalian faktor risiko stroke secara fisiologis.

Pendekatan edukasi yang melibatkan komunitas dan kader kesehatan terbukti relevan dan aplikatif dalam meningkatkan kepatuhan penerapan pola makan sehat. Strategi ini memungkinkan perubahan perilaku yang lebih berkelanjutan, terutama pada masyarakat dengan prevalensi penyakit tidak menular yang tinggi.

Kedepan, program edukasi pola makan sehat perlu dikembangkan secara berkelanjutan dengan cakupan sasaran yang lebih luas serta dikombinasikan dengan monitoring jangka panjang untuk menilai dampak terhadap penurunan kejadian stroke secara nyata. Integrasi edukasi gizi ke dalam layanan rutin puskesmas dan kegiatan berbasis

komunitas direkomendasikan sebagai strategi pencegahan primer stroke.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Puskesmas Purwanegara 1, bidan desa, kader Integrasi Layanan Primer (ILP), serta seluruh peserta kegiatan atas dukungan dan partisipasi selama pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. R., Kasim, V. N., Abbas, J. N. I., Yusuf, Z., & Patuti, A. (2025). Pengaruh edukasi gizi terhadap pengetahuan masyarakat tentang pencegahan stroke Muhammad. *Jambura Axon Journal*, 2(1), 27–36. <https://doi.org/https://doi.org/10.37905/axon.v2i1.29545>
- Cahyani, N., Hasriana, & Anisa, N. R. (2020). Pengaruh pola makan dan hipertensi terhadap kejadian penyakit stroke di rumah sakit khusus daerah Provinsi Sulawesi Selatan. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Diagnosis*, 15(2), 117–123. <https://jurnal.stikesnh.ac.id/index.php/jikd/article/view/319>
- Fajri, U. N. (2024). Faktor determinan penyakit tidak menular (hipertensi dan diabetes melitus) pada usia produktif di Kabupaten Banjarnegara. *Preventif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 14(3), 615–633. <https://doi.org/10.22487/preventif.v14i3.1007>
- Halijah, Rimba, Radne, I., Kurniawan, Y. F., Azka, Arlina, Sarumi, Rasniah, Thayeb, A. M. D., Rantisari, Erda, Roza, Badri, I.

- A., Palin, Yona, Violita, Fajrin, Saing, Fatmawati, M., Alba, Afif, D., Iriyani, Elfrida, Astutik, Linda Puji, & Putri, Y. D. (2023). *Ilmu promosi kesehatan* (Vol. 1).
- Kartini, Supyati, Ningsih, N. S., Wahyuni, A., Kencanawati, D. A. P. M., Islamarida, R., Nur, N. H., Lisna, Darsono, K., Herman, P. W., Firmansyah, M., Nurfitriani, Wulandari, A. D., Susilawati, S., & Asmadi. (2023). *Promosi kesehatan masyarakat* (M. Firmansyah, S. Sri, & I. M. Afrini, Eds.; 1st ed.). Eureka Media Aksara.
- Moonti, M. A., Sutandi, Andi Fitriani, & Fitiriani, N. D. (2023). Hubungan Life Style Dengan Kejadian Hipertensi Pada Dewasa Di Desa Jagara Kecamatan Darma Kabupaten Kuningan Tahun 2023. *National Nursing Conference, 1*(2), 55–68. <https://doi.org/https://doi.org/10.34305/nnc.v1i2.860>
- Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara. (2024). *Profil Kesehatan Kabupaten Banjarnegara Tahun 2023*. Dinas Kesehatan Kabupaten Banjarnegara. https://dinkes.banjarnegarakab.go.id/wp-content/uploads/2024/04/Profil-Kesehatan-2023_rev01_FINAL.pdf
- Rachmawati, D., Marshela, C., & Sunarno, I. (2022). Perbedaan faktor risiko penyebab stroke pada lansia dan remaja. *Bali Medika Jurnal, 9*(3), 207–221. <https://doi.org/10.36376/bmj.v9i3.281>
- Setiawan, G., & Halim, C. M. (2022). Pengaruh asam lemak omega-3 terhadap penyakit kardiovaskular. *Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Indonesia, 49*(3), 160–163. <https://doi.org/https://doi.org/10.20885/JKKI.Vol49.Iss3.art6>
- Syauqy, A., Wiragapa, L. R., Soekatri, M. Y. E., Ernawati, F., Nissa, C., & Dieny, F. F. (2023). Hubungan antara pola makan dan kondisi penyerta dengan prevalensi stroke pada usia dewasa di Indonesia: Analisis data Riskesdas 2018. *Gizi Indonesia, 46*(1), 121–132. <https://doi.org/10.36457/gizindo.v46i1.785>
- Tamburian, A. G., Ratag, B. T., & Nelwan, J. E. (2020). Hubungan antara hipertensi, diabetes melitus, dan hiperkolesterolemia dengan kejadian stroke iskemik. *Journal of Public Health and Community Medicine, 1*(1), 27–33. <https://doi.org/10.35905/jphcm.v1i1.796>
- Utomo, T. Y. (2022). Karakteristik faktor risiko stroke hemoragik dan stroke non hemoragik di RSUD Kota Bekasi. *Syntax Literate: Jurnal Ilmiah Indonesia, 7*(9). <http://repository.uki.ac.id/9114/>
- World Health Organization. (2020). *Health promotion glossary*. <https://doi.org/10.4324/9781315066547>
- World Health Organization. (2023, March 16). *Hypertension*. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>
- World Stroke Organization. (2022). *Global Stroke Fact Sheet 2022* <https://www.world-stroke.org/assets/downloads/WS>

O_Global_Stroke_Fact_Sheet.pdf