

## **PELAKSANAAN DETEKSI DINI STROKE DENGAN METODE BE-FAST UNTUK MENINGKATKAN POTENSI PEMULIHAN DAN MENCEGAH DISABILITAS DI POSYANDU ILP DESA PELEM**

### ***IMPLEMENTING EARLY STROKE DETECTION WITH THE BE-FAST METHOD TO ENHANCE RECOVERY POTENTIAL AND PREVENT DISABILITY AT THE ILP COMMUNITY HEALTH POST IN PELEM VILLAGE***

Didik Susetiyanto Atmojo<sup>1\*</sup>, Pratiwi Yuliansari<sup>2</sup>, Dwi Rahayu<sup>3</sup>

1,2,3Stikes Pamenang

\*Korespondensi Penulis: atmojodidik@gmail.com

#### **Abstrak**

Stroke merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan jangka panjang di Indonesia. Namun, kondisi ini sebenarnya dapat dicegah dan dikurangi dampaknya apabila dikenali serta ditangani secara dini dan tepat. Salah satu cara yang efektif untuk mendeteksi gejala awal stroke adalah melalui metode BE-FAST, yang menekankan pada pengamatan terhadap keseimbangan, penglihatan, wajah, lengan, ucapan, dan waktu kejadian. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini stroke dengan metode BE-FAST, serta mengajak masyarakat untuk menjalani gaya hidup sehat sebagai bentuk pencegahan. Kegiatan dilaksanakan di Posyandu ILP Desa Pelem dengan melibatkan partisipasi aktif warga, terutama kelompok usia lanjut yang memiliki risiko tinggi terhadap penyakit stroke. Rangkaian kegiatan meliputi penyuluhan kesehatan tentang gejala awal stroke dan penerapan metode BE-FAST, pelaksanaan senam hipertensi sebagai upaya promotif dan preventif, serta evaluasi efektivitas kegiatan melalui pengisian kuesioner sebelum dan sesudah penyuluhan. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman peserta terhadap tanda-tanda awal stroke serta pentingnya penanganan segera. Kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat untuk segera mencari pertolongan medis saat muncul gejala stroke, sehingga potensi pemulihan dapat ditingkatkan dan risiko kecacatan jangka panjang dapat ditekan secara maksimal.

**Kata kunci:** stroke, BE-FAST, deteksi dini, penyuluhan, senam hipertensi,

#### **Abstract**

Stroke is one of the leading causes of death and long-term disability in Indonesia. However, this condition can actually be prevented and its impact reduced if recognized and treated early and appropriately. One effective method for detecting early signs of stroke is the BE-FAST method, which emphasizes observation of Balance, Eyes (vision), Face, Arms, Speech, and Time of onset. This community service activity aims to enhance public knowledge and awareness of the importance of early stroke detection using the BE-FAST method, as well as to encourage the adoption of a healthy lifestyle as a preventive measure. The activity was carried out at the ILP Community Health Post in Pelem Village and involved the active participation of local residents, particularly the elderly population who are at higher risk of stroke. The series of activities included health education on early symptoms of stroke and the application of the BE-FAST method, the implementation of hypertension exercise as a promotive and preventive effort, and evaluation of the program's effectiveness through pre- and post-education questionnaires. The evaluation results showed a significant increase in participants' understanding of the early signs of stroke and the importance of immediate response. This initiative is expected to raise community awareness to seek prompt medical attention at the onset of stroke symptoms, thereby increasing the chances of recovery and minimizing the risk of long-term disability.

**Keywords:** stroke, BE-FAST, early detection, health education, hypertension exercise

## Pendahuluan

Stroke merupakan penyebab utama kematian kedua dan penyebab utama kecacatan di dunia. Menurut World Stroke Organization (2022), “lebih dari 12,2 juta orang mengalami stroke setiap tahun dan lebih dari 101 juta orang saat ini hidup dengan dampak pasca-stroke secara global.” Data Riskesdas 2018 menunjukkan bahwa prevalensi stroke di Indonesia mencapai 10,9%, mengalami peningkatan signifikan dibandingkan tahun 2013 (7%). Hal ini menunjukkan bahwa stroke merupakan masalah kesehatan masyarakat yang perlu mendapatkan perhatian serius. Kecepatan dalam mengenali dan menangani stroke sangat menentukan hasil akhir bagi pasien. Semakin cepat penanganan diberikan, semakin besar peluang untuk menghindari kecacatan. Salah satu metode yang digunakan untuk mengenali gejala awal stroke adalah metode FAST (*Face drooping, Arm weakness, Speech difficulty, Time to call emergency services*). Namun, metode ini memiliki keterbatasan. Menurut studi oleh Pickham et al. (2017), “mnemonik FAST gagal mengenali hingga 14% kasus stroke, terutama yang melibatkan sirkulasi posterior.” Untuk meningkatkan sensitivitas dalam deteksi dini, metode BE-FAST dikembangkan dengan menambahkan dua elemen: Balance (keseimbangan) dan Eyes (penglihatan). “Penambahan ‘Balance’ dan ‘Eyes’ pada metode FAST secara signifikan meningkatkan pengenalan dini terhadap stroke pada sirkulasi posterior,” demikian dijelaskan dalam jurnal *Stroke* oleh American Heart Association (2017). Dengan penggunaan metode BE-FAST, tingkat deteksi stroke meningkat, dan jumlah kasus yang tidak terdeteksi menurun menjadi hanya sekitar 4,4%. Di samping itu, hipertensi merupakan faktor risiko utama stroke yang dapat dikendalikan. Studi oleh Whelton et al. (2018) menyatakan bahwa “menurunkan tekanan darah secara signifikan mengurangi risiko terjadinya stroke iskemik maupun hemoragik.” Oleh karena itu, edukasi masyarakat dan upaya promotif seperti senam hipertensi menjadi sangat penting untuk menurunkan tekanan darah secara alami dan berkelanjutan. Desa Pelem sebagai wilayah sasaran memiliki jumlah penduduk usia lanjut cukup tinggi, dengan banyak di antaranya memiliki riwayat hipertensi.

Namun, berdasarkan observasi awal, pengetahuan warga tentang gejala awal stroke dan pentingnya deteksi dini masih rendah. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan masyarakat melalui penyuluhan deteksi dini stroke dengan metode BE-FAST serta membudayakan senam hipertensi sebagai bagian dari gaya hidup sehat.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan partisipatif edukatif yang dilaksanakan dalam bentuk **penyuluhan kesehatan** dan **senam hipertensi** sebagai intervensi promotif dan preventif. Metode pelaksanaan meliputi beberapa tahapan sebagai berikut:

### 1. Persiapan

Tim pengabmas melakukan koordinasi dengan pengurus Posyandu ILP dan perangkat Desa Pelem untuk menentukan waktu, tempat, dan sasaran kegiatan. Selain itu, disusun materi penyuluhan tentang stroke dan deteksi dini menggunakan metode BE-FAST, serta panduan senam hipertensi yang sesuai dengan karakteristik peserta lansia.

### 2. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan dilaksanakan secara luring di Posyandu ILP Desa Pelem, dengan melibatkan peserta yang terdiri dari warga usia lanjut dan kelompok berisiko. Pelaksanaan kegiatan meliputi:

- **Pre-test:** Peserta mengisi kuesioner untuk mengukur tingkat pengetahuan awal tentang stroke dan deteksi dini.
- **Penyuluhan Kesehatan:** Materi disampaikan secara interaktif mengenai pengertian stroke, faktor risiko, pentingnya deteksi dini, dan penjelasan metode BE-FAST (Balance, Eyes, Face, Arm, Speech, Time).
- **Senam Hipertensi:** Peserta mengikuti senam yang dipandu oleh instruktur kesehatan, bertujuan untuk membantu

- pengendalian tekanan darah dan meningkatkan aktivitas fisik.
- **Post-test:** Kuesioner yang sama diberikan kembali untuk mengevaluasi peningkatan pengetahuan setelah penyuluhan.
- **Diskusi dan Tanya Jawab:** Peserta diberikan kesempatan untuk bertanya dan mendiskusikan pengalaman atau pemahaman mereka terkait materi yang disampaikan.

- 3. Evaluasi dan Dokumentasi**  
Hasil pre-test dan post-test dianalisis untuk melihat perubahan tingkat pengetahuan peserta. Dokumentasi berupa foto, video, dan laporan kegiatan disusun sebagai bentuk pertanggungjawaban dan bahan publikasi.

### Hasil Kegiatan

Kegiatan pengabdian masyarakat telah dilaksanakan pada tanggal 18 februari 2025 di Posyandu ILP Dsn Singgahan Desa Pelem, dan diikuti oleh 45 peserta yang mayoritas merupakan warga usia lanjut dan kelompok dengan risiko tinggi stroke (hipertensi, diabetes, dan riwayat keluarga). Kegiatan berlangsung dengan antusiasme yang tinggi, dan seluruh rangkaian kegiatan berjalan lancar sesuai rencana.

- 1. Penyuluhan Kesehatan**  
Penyuluhan mengenai deteksi dini stroke dengan metode BE-FAST disampaikan menggunakan media presentasi, leaflet, dan simulasi. Peserta sangat responsif terhadap materi, terlihat dari aktifnya sesi diskusi dan tanya jawab. Beberapa peserta menyatakan baru mengetahui pentingnya gejala seperti gangguan keseimbangan dan penglihatan sebagai bagian dari tanda stroke awal.
- 2. Senam Hipertensi**  
Sebanyak 42 dari 45 peserta mengikuti senam hipertensi yang dipandu oleh tenaga kesehatan (3 peserta tidak mengikuti senam dikarenakan baru pulih dari sakit..

Kegiatan ini berlangsung selama  $\pm 30$  menit dan disesuaikan dengan kemampuan fisik peserta. Setelah senam, sebagian besar peserta melaporkan merasa lebih segar dan bersemangat.

**3. Evaluasi Pengetahuan (Pre-test dan Post-test)**

Evaluasi dilakukan menggunakan kuesioner berisi 10 pertanyaan pilihan ganda yang mengukur pengetahuan peserta tentang stroke dan metode BE-FAST.

- Hasil pre-test menunjukkan bahwa hanya 28,8% peserta (13 orang) memiliki pemahaman baik mengenai deteksi dini stroke.
  - Setelah penyuluhan, hasil post-test menunjukkan peningkatan signifikan, dengan 77,7% peserta (35 orang) mencapai skor tinggi ( $\geq 80\%$ ).
  - Peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 56,2 menjadi 84,7 (skala 0–100) menunjukkan bahwa penyuluhan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta.
- 4. Tanggapan Peserta**  
Berdasarkan form umpan balik, 95% peserta merasa kegiatan sangat bermanfaat dan berharap ada pelatihan lanjutan atau pemeriksaan kesehatan rutin. Beberapa juga menyarankan agar materi ini diberikan juga pada keluarga dan remaja agar mereka turut mengenali gejala stroke lebih dini di lingkungan sekitar.



### Pembahasan

Pembahasan kegiatan pengabdian masyarakat yang telah dilaksanakan di Posyandu ILP Desa Pelem menunjukkan keberhasilan dalam mencapai tujuan peningkatan pengetahuan dan kesadaran masyarakat mengenai deteksi dini stroke, khususnya untuk kelompok usia lanjut dan mereka yang berisiko tinggi.

#### 1. Penyuluhan Kesehatan

Kegiatan penyuluhan tentang deteksi dini stroke menggunakan metode BE-FAST berjalan dengan antusiasme tinggi. Media yang digunakan seperti presentasi, leaflet, dan simulasi, efektif dalam menarik perhatian peserta. Penyuluhan yang interaktif ini berhasil meningkatkan pemahaman peserta mengenai gejala awal stroke yang seringkali terabaikan, seperti gangguan keseimbangan dan penglihatan. Pengetahuan tentang gejala awal stroke sangat penting untuk mempercepat penanganan medis, yang dapat meningkatkan peluang pemulihan dan mengurangi dampak jangka panjang. Menurut Jauch et al. (2013), deteksi dini dengan mengenali gejala stroke seperti gangguan keseimbangan dan penglihatan melalui pendekatan BE-FAST dapat mempercepat tindakan medis dan mengurangi risiko kecacatan permanen akibat stroke.



#### 2. Senam Hipertensi

Aktivitas fisik, seperti senam hipertensi, sangat bermanfaat dalam meningkatkan kesehatan jantung dan pembuluh darah, terutama bagi orang dengan risiko hipertensi, seperti pada peserta kegiatan ini. Kegiatan senam selama 30 menit menunjukkan partisipasi yang baik, dengan 42 dari 45 peserta mengikuti dengan antusias. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dapat menurunkan tekanan darah dan meningkatkan sirkulasi darah. Berdasarkan penelitian oleh Whelton et al. (2018), olahraga ringan seperti senam dapat mengurangi hipertensi, yang merupakan salah satu faktor



risiko utama stroke. Keberhasilan senam ini juga terlihat dari keluhan peserta yang merasa lebih segar setelahnya.

### 3. Evaluasi Pengetahuan (Pre-test dan Post-test)

Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan pengetahuan peserta yang signifikan setelah penyuluhan dilakukan. Sebelum kegiatan, hanya 28,8% peserta yang memiliki pemahaman yang baik mengenai deteksi dini stroke, namun setelah penyuluhan, angka ini meningkat tajam menjadi 77,7%. Peningkatan skor rata-rata pengetahuan dari 56,2 menjadi 84,7 mengindikasikan bahwa pendekatan yang digunakan dalam penyuluhan sangat efektif. Hal ini sejalan dengan temuan yang dilaporkan oleh Albright et al. (2015) bahwa pendekatan edukasi berbasis media dan interaksi langsung dapat secara signifikan meningkatkan pemahaman masyarakat mengenai topik kesehatan yang kritis seperti deteksi dini stroke.

### 4. Tanggapan Peserta

Feedback positif yang diberikan oleh peserta menunjukkan bahwa kegiatan ini sangat bermanfaat. Sebagian besar peserta berharap ada pelatihan lanjutan dan pemeriksaan kesehatan rutin yang dapat dilakukan untuk mencegah masalah kesehatan lebih lanjut, terutama stroke. Kebutuhan akan edukasi kesehatan juga diharapkan tidak hanya terbatas pada usia lanjut, tetapi juga mencakup keluarga dan remaja, agar kesadaran tentang gejala stroke dapat lebih luas. Hal ini sejalan dengan rekomendasi dari American Heart Association (2017) yang menekankan pentingnya edukasi kesehatan bagi berbagai kelompok usia untuk meningkatkan deteksi dini dan pencegahan stroke.

### Kesimpulan

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menunjukkan efektivitas penyuluhan dalam meningkatkan pengetahuan tentang deteksi dini stroke, serta manfaat aktivitas fisik

dalam mengelola risiko hipertensi. Evaluasi dan tanggapan peserta yang positif menunjukkan bahwa kegiatan ini telah berhasil memenuhi tujuannya dan memberikan dampak yang signifikan terhadap peningkatan kesadaran kesehatan di masyarakat.

### Ucapan Terima Kasih

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada seluruh peserta yang telah hadir dan berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini. Terima kasih juga kami sampaikan kepada Posyandu ILP Desa Pelem atas dukungan dan kerjasamanya yang luar biasa dalam menyukseskan acara ini. Semoga pengetahuan yang telah diperoleh dapat bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran tentang pentingnya deteksi dini stroke dan menjaga kesehatan. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada tim tenaga kesehatan yang telah memberikan dedikasi dan profesionalisme dalam setiap kegiatan. Kami berharap kegiatan ini dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi masyarakat, dan kami berharap dapat terus melanjutkan program-program edukasi kesehatan di masa yang akan datang.

### Daftar Pustaka

- Albright, K. C., et al. (2015). "The Role of Education in Stroke Prevention and Management." *Stroke Research and Treatment*, 2015, 1–9.
- American Heart Association. (2017). "Stroke Prevention and Recovery: A Community Perspective." *American Heart Association*.
- Choi, J. H., et al. (2019). "The Impact of Public Education on Stroke Recognition and Prevention in Rural Areas." *Stroke and Vascular Neurology*, 4(3), e000224.
- Jauch, E. C., et al. (2013). "Guidelines for the Early Management of Adults with Ischemic Stroke." *Stroke*, 44(3), 870–947.
- Kurniawan, E., & Wijaya, A. (2020). "Peningkatan Pengetahuan Masyarakat Tentang Deteksi Dini Stroke dengan Metode BE-FAST Melalui Penyuluhan Kesehatan di Desa X." *Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 18(2), 145-150.

- Thomas, T. D., et al. (2016). "Stroke Awareness and Knowledge Among Rural Populations." *Journal of Stroke and Cerebrovascular Diseases*, 25(5), 1151-1157.
- Tjia, J. L., & Yip, W. C. (2018). "Stroke Prevention and Rehabilitation in Older Adults: A Systematic Review of Interventions." *Aging & Mental Health*, 22(5), 607-615.
- Whelton, P. K., et al. (2018). "2017 Guidelines for the Prevention, Detection, Evaluation, and Management of High Blood Pressure in Adults." *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127–e248.
- World Health Organization. (2019). "Stroke: A Global Epidemic." *World Health Organization*.
- Wulandari, S., & Lestari, D. (2017). "Evaluasi Penggunaan Metode BE-FAST dalam Pendidikan Kesehatan Masyarakat Untuk Deteksi Dini Stroke di Wilayah Perdesaan." *Jurnal Keperawatan Komunitas*, 8(1), 56-62.
- of High Blood Pressure in Adults." *Journal of the American College of Cardiology*, 71(19), e127–e248.
- World Health Organization. (2019). "Stroke: A Global Epidemic." *World Health Organization*.