

Tingkatkan Kesadaran Stroke, UPN Veteran Jakarta Lakukan Penyuluhan dan Lokakarya Pembuatan Biskuit dari Jamur Merang

Feda Anisah Makkiyah¹, Nanang Nasrulloh²

¹Fakultas Kedokteran UPN Veteran Jakarta, ²Fakultas Ilmu Kesehatan Masyarakat
UPN Veteran Jakarta

Email penulis1@fedaanisah@upnvj.ac.id, nanangnasrulloh@upnvj.ac.id

Correspondence: fedaanisah@upnvj.ac.id

ABSTRAK

Stroke adalah penyakit yang menyebabkan angka kematian dan angka kesakitan yang tinggi. Selain itu stroke juga menyebabkan angka ketergantungan hidup yang tinggi. Penyakit stroke ini merupakan penyakit yang secara statistik berhubungan dengan faktor resiko. Faktor resiko yang menyebabkan stroke terbagi menjadi faktor resiko yang bisa dimodifikasi dan yang tidak bisa dimodifikasi. Beberapa faktor resiko yang dapat dimodifikasi atau dicegah diantaranya adalah hipertensi, penyakit jantung, kegemukan, diabetes mellitus yang merupakan faktor resiko stroke. Faktor resiko yang merupakan focus pengabdian ini adalah diet. PKM ini mencoba memberikan solusi nutrisi antioksidan untuk penyakit stroke dan penyuluhan yang akan mengubah tingkat pengetahuan mengenai factor resiko stroke. Metode PKM. Melakukan screening factor resiko hipertensi dan kegemukan, penyuluhan dan lokakarya pembuatan biskuit jamur merang. Hasil. Sebanyak 18 orang sebelumnya dengan tingkat pengetahuan yang rendah, dan berubah menjadi tingkat pengetahuan baik setelah penyuluhan. Persepsi tentang biskuit jamur merang sangat baik dan mengerti bahwa jamur merang adalah sumber nutrisi yang baik. Kesimpulan. PKM ini berhasil mengubah tingkat pengetahuan tentang factor resiko stroke dan persepsi jamur merang sebagai sumber energi dengan antioksidan tinggi.

Kata kunci: *Biskuit; Faktor Resiko; Jamur merang; Penyuluhan; Stroke*

ABSTRACT

Introduction. Stroke is a disease that causes high mortality and morbidity. Moreover, it leads to a high dependence on life. Statistically, stroke is associated with risk factors that are divided into modifiable and non-modifiable. Preventable risk factors for stroke include hypertension, heart disease, obesity, and diabetes mellitus. This service focuses on diet as a risk factor. PKM offers antioxidant, nutritional solutions and counseling to improve knowledge about stroke risk factors. **Methods.** The PKM method includes screening for hypertension and obesity, counseling, and workshops on making straw mushroom biscuits. **Results.** The results showed that counseling improved the knowledge level of 18 participants who had previously had a low level of knowledge. They also understood that mushroom is a good source of nutrition and had a very positive perception of mushroom biscuits. **Conclusion.** the PKM successfully improved knowledge about stroke risk factors and changed participants' perception of mushroom as a source of energy with high antioxidants.

Keywords: *Biscuits; Counselling; Merang Mushrooms; Risk Factors; Stroke*

1. PENDAHULUAN

Stroke merupakan penyakit yang menyebabkan angka kematian dan angka kesakitan yang tinggi. Selain itu stroke juga menyebabkan angka ketergantungan hidup yang tinggi (*Hasil Utama Riskesdas 2018*, n.d.) Situasi yang terjadi di dunia, negara berkembang khususnya Indonesia dan khususnya di desa mitra kami Gunung Sindur adalah tingginya angka penyakit stroke (*Hasil Utama Riskesdas 2018*, n.d.)

Penyakit stroke ini merupakan penyakit yang secara statistik berhubungan dengan faktor resiko. Faktor resiko yang menyebabkan stroke terbagi menjadi faktor resiko yang bisa dimodifikasi dan yang tidak bisa dimodifikasi. Beberapa faktor resiko yang dapat dimodifikasi atau dicegah diantaranya adalah hipertensi, penyakit jantung, kegemukan, diabetes mellitus yang merupakan faktor resiko stroke (Boehme et al., 2017; Makkiah et al., 2023).

Jumlah penderita Diabetes Mellitus di tahun 2020 di kabupaten bogor adalah 71.462 orang (92.2% mendapatkan pelayanan standar), sedangkan penderita hipertensi (tekanan darah tinggi) adalah 1.624.893 penderita (60.0%) mendapatkan pelayanan Kesehatan standar di tahun 2020 (nina susana, dewi, n.d.).

Faktor resiko yang merupakan fokus pengabdian kami kali ini adalah diet. Banyak ketidaksesuaian dalam pola pikir masyarakat tentang makanan yang sehat. Salah satu contoh adalah tanggapan remaja di Desa Manunggal, Jawa Barat yang berpendapat jika ada makanan yang mudah dalam penyajian seperti makanan instan, kenapa harus memakan makanan yang penyajiannya memakan waktu (Delvika & Mustafa, 2018). Selain masalah paradigma, pemilihan makanan sehat pada masyarakat Indonesia dipengaruhi pertama harga dan kedua baru unsur Kesehatan. Hasil ini didapatkan dari

survey pada 55 orang nelayan di Kangkung Village, Teluk Betung Selatan District, Bandar Lampung (Anggraini et al., 2022). Survey di tahun 2016 pada 681 pelajar sekolah menengah pertama, tiga faktor utama yang menyebabkan pelajar tersebut memilih makanan kenyamana, harga dan Kesehatan (Maulida et al., 2016). Hasil laporan dari badan pusat statistic di tahun 2017 memperlihatkan adanya kecenderungan untuk meningkatkan konsumsi makan yang cepat saji termasuk *frozen foods*, makanan campuran dan makanan ringan (**Gambar 1**) (de Vries Mecheva et al., 2021).

2. PERMASALAHAN

Pemilihan dan konsumsi makanan yang sehat dipengaruhi oleh taraf ekonomi dari masyarakat, dan selain itu beberapa hal yang menyebabkan rendahnya cakupan kesehatan pada penyakit tidak menular ini, salah satunya adalah taraf ekonomi yang masih di level menengah ke rendah. Data tahun 2015 kabupaten bogor, 8.96% dari masyarakatnya di bawah garis kemiskinan dengan 290.874 rupiah per bulan yang dihasilkan per orang (BPS, n.d.).

Salah satu keunggulan renstra PKM UPNVJ adalah dua bidang yaitu kesehatan dan obat-obatan yaitu edukasi pencegahan dan pengobatan penyakit menular dan tidak menular, dan bidang unggulan penguatan ekonomi dengan pelatihan dan pendampingan digitalisasi, pricing dan marketing produk UMKM. Kedua aspek inilah yang akan ditarget dalam pengabdian kepada masyarakat kali ini.

Tujuan pengabdian yang akan dilakukan adalah (1) melakukan edukasi kepada masyarakat tentang faktor resiko stroke (dibalut dalam kegiatan dengan masyarakat sehingga juga mendukung program merdeka belajar) dan mendukung visi dan misi dari fakultas kedokteran yaitu menitikberatkan pada kedokteran

pengecahan (2) membantu peningkatan produktivitas UMKM Kemuning (mitra) sehingga meningkatkan taraf hidup masyarakat dan efek yang tidak langsung adalah masyarakat akan mampu memilih makanan yang sehat, sehingga menurunkan faktor resiko penyakit stroke.

3. METODE PELAKSANAAN

Sasaran kegiatan adalah Masyarakat di RT Bumi Parung Permai, desa Parung, kecamatan Cogreg, Kabupaten Bogor, Jawa Barat, di tanggal 26 Juli 2023. Kegiatan yang dilakukan pertama adalah registrasi dan pengukuran tekanan darah, tinggi badan dan berat badan. Hal tersebut dilakukan untuk meningkatkan kesadaran masyarakat akan faktor risiko stroke pribadi yang dimiliki. Serta memacu masyarakat agar ikut berpartisipasi secara mandiri dalam penurunan angka kematian akibat stroke di Indonesia. Masyarakat yang hadir juga mendapatkan selebaran edukatif berisi informasi terkait gejala stroke, faktor risiko terkait stroke dan penyakit kardiovaskular, serta cara-cara meminimalisir serangan stroke.

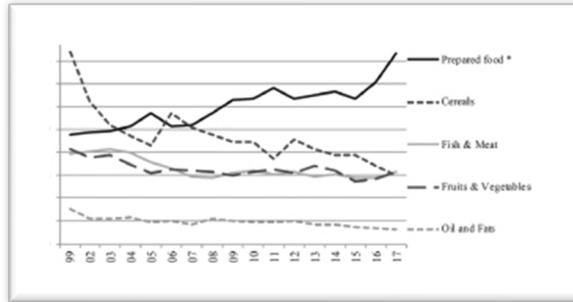
Acara dibuka dengan sambutan dari Pak Cahya, ketua RT lingkungan Bumi Parung Permai dan sekitarnya. Sebelum dilakukan penyuluhan, warga dinilai pengetahuan dasar terkait stroke nya dengan mengisi kuesioner *pre-test*. Materi sosialisasi tentang “Faktor Risiko, Pencegahan, dan Penatalaksanaan Darurat Stroke” dibawakan oleh Keishia Natasha dan Rafi Umar Raihan, perwakilan mahasiswa kedokteran dari FK UPN Veteran Jakarta. Selama jalannya penyuluhan, warga tampak antusias dengan materi yang disajikan. Warga juga berkesempatan melakukan tanya-jawab dan konsultasi dengan tim dokter dan mahasiswa kedokteran dari FK UPN Veteran Jakarta.

Untuk meningkatkan antusiasme dan pemahaman masyarakat tentang

tatalaksana stroke, panitia mengadakan kuis berhadiah paket sembako. Acara di akhiri dengan assesmen pengetahuan masyarakat terkait stroke melalui pengisian kuesioner *post-test* dan pembagian konsumsi. Cahya, ketua RT Perum Bumi Parung Permai menuturkan, “Kami sangat bersyukur akan kegiatan ini karena sangat membantu meningkatkan wawasan masyarakat tentang penyakit stroke, yang dimana bagi kami orang awam merupakan penyakit yang sangat menakutkan. Kami berharap kegiatan ini tidak berhenti disini saja, namun dapat terjalin kerjasama yang berkelanjutan.”

Selain melakukan penyuluhan, tim dari FK UPN Veteran Jakarta juga mengadakan serta lokakarya pembuatan biskuit dari jamur merang kepada pelaku UMKM setempat. Jamur merang adalah nutrisi tambahan dengan kandungan antioksidan yang dapat menurunkan risiko serangan stroke. Jamur merang diketahui sebagai panganan lokal yang memiliki kandungan protein dan antioksidan tinggi yang bermanfaat dalam menurunkan kolesterol serta memperlancar pencernaan. Jamur merang memiliki potensi tinggi sebagai sumber gizi baik yang mudah didapatkan, terjangkau, serta dapat diolah menjadi berbagai macam jenis panganan. Produksinya yang semakin meningkat, namun pemanfaatannya masih sedikit. Selain dapat diolah menjadi biskuit, jamur merang juga dapat dimanfaatkan sebagai olahan makanan lain seperti bakso ataupun kaldu.

Program ini merupakan kolaborasi antara Fakultas Kedokteran dan program studi Ilmu Gizi Fakultas Ilmu Kesehatan UPN Veteran Jakarta.

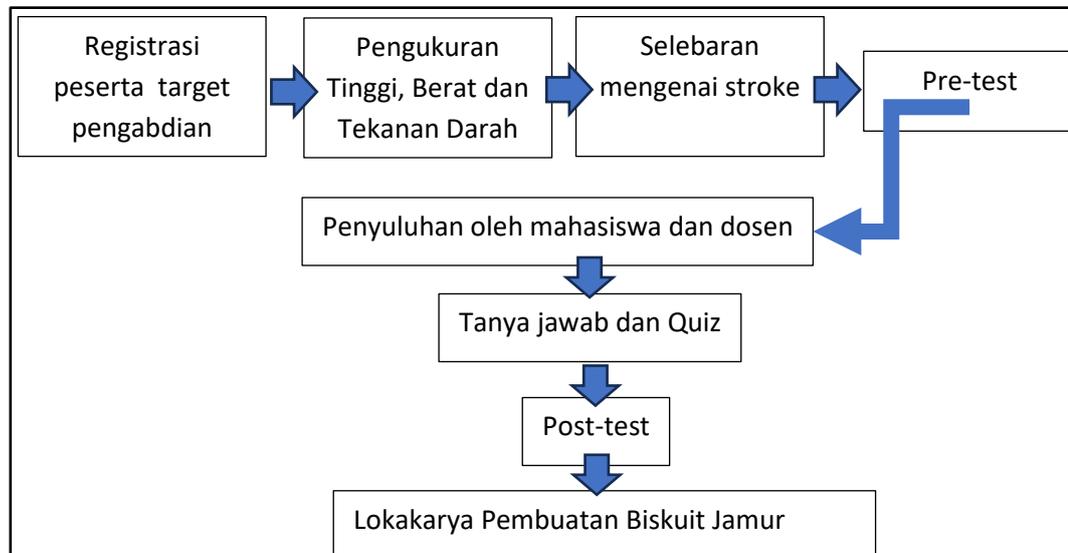


Gambar 1. Persentase rata-rata pengeluaran per kapita bulanan menurut kelompok komoditas pangan, Indonesia, 1999, 2002-2017. Sumber data adalah Badan Pusat Statistik (2017)(de Vries Mecheva et al., 2021).

(Hasil Utama Riskesdas 2018, n.d.)

Karakteristik indeks massa tubuh pasien, normal sebanyak 3 orang, gemuk 5 orang, obesitas 16 orang. Tensi normal sebanyak 3 orang, meningkat 1 orang, hipertensi stage 1 sebanyak 4 orang dan hipertensi stage 2 16 orang.

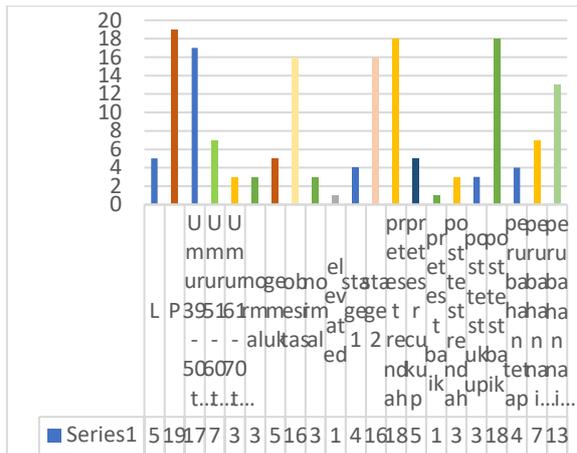
Pretest dengan asul digolongkan rendah 18 orang, cukup 5 orang dan baik 1 orang. Pada hasil post-test terdapat kenaikan skor, responden dengan skor baik sebanyak 18 orang, post test cukup 3 orang, dan post test rendah 3 orang.



Gambar 2 Skema Pengabdian pada Masyarakat Penyuluhan Faktor Resiko Stroke dan Lokakarya Pembuatan Biskuit Jamur Merang

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Sebanyak 24 orang responden mengikuti kegiatan PKM ini, dengan 19 orang Perempuan dan 5 orang laki-laki (total 24 orang, Gambar 3). Umur responden yang ikut umur 39-50 tahun sebanyak 17 orang, umur 51-60 7 orang, dan 61-70 tahun sebanyak 3 orang.



Jamur merang mengandung non-enzimatik antioxidant, seperti glutathione, Vitamin A, Vitamin C, total Phenol, flavonoid, carotenoid, lycophene (Sudha et al., 2008). Natural antioxidant yang ada di makanan ini berguna untuk penyakit neurodegenerative dan inflamasi penyebab stroke (Sudha et al., 2008). Harapannya biscuit jamur merang ini dapat menjadi solusi nutrisi dengan kandungan antioxidant tinggi untuk penyakit stroke.

5. SIMPULAN DAN SARAN/REKOMENDASI

PKM ini berhasil mengubah tingkat pengetahuan tentang factor resiko stroke dan persepsi jamur merang sebagai sumber energi dengan antioksidan tinggi. Rekomendasi. Sebaiknya penyuluhan ini disebarluaskan dan pemerintah mendukung inovasi biscuit jamur merang sebagai sumber nutrisi tinggi.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kepada Pak RT Kompleks Bumi Parung Permai, Jawa Barat dan LPPM UPN Veteran Jakarta atas hibah pengembangan desa 2023 UPN Veteran Jakarta.

DAFTAR REFERENSI

- Anggraini, N., Berliana, D., & Yolandika, C. (2022). *The Strength of Motives in Food Choosing Behaviour in Fishermen Based on Social Layers in the Coastal area of Bandar Lampung, Indonesia*. 1012(1), 012007.
- Boehme, A. K., Esenwa, C., & Elkind, M. S. (2017). Stroke risk factors, genetics, and prevention. *Circulation Research*, 120(3), 472-495.
- BPS, B. regerncy. (n.d.). *Garis Kemiskinan dan Penduduk Miskin di Kabupaten*

Bogor, 2010–2015.

<https://bogorkab.bps.go.id/statistik/2017/05/18/10/garis-kemiskinan-dan-penduduk-miskin-di-kabupaten-bogor-2010-2015-.html>

- de Vries Mecheva, M., Rieger, M., Sparrow, R., Prafiantini, E., & Agustina, R. (2021). Snacks, nudges and asymmetric peer influence: Evidence from food choice experiments with children in Indonesia. *Journal of Health Economics*, 79, 102508.
- Delvika, Y., & Mustafa, K. (2018). Penyuluhan Pengaruh Makanan Instan Terhadap Pola Makan dan Kesehatan Remaja di Desa Manunggal. *JURNAL PRODIKMAS Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(1).
Hasil Utama Riskesdas 2018. (n.d.).
https://kesmas.kemkes.go.id/assets/upload/dir_519d41d8cd98f00/files/Hasil-riskesdas-2018_1274.pdf
- Makkiyah, F. A., Dicha, S., & Nurriszka, R. H. (2023). A Single-Center Experience of Correlation of Pulse Pressure to Mortality of Stroke Hemorrhage Patients in Indonesia. *The Scientific World Journal*, 2023.
- Maulida, R., Nanishi, K., Green, J., Shibanuma, A., & Jimba, M. (2016). Food-choice motives of adolescents in Jakarta, Indonesia: The roles of gender and family income. *Public Health Nutrition*, 19(15), 2760-2768.
- nina susana, dewi. (n.d.). *Profil Kesehatan Jawa Barat tahun 2020*.
<https://diskes.jabarprov.go.id/assets/unduh/Profil%20Kesehatan%20Jawa%20Barat%20Tahun%202020.pdf>
- Sudha, A., Lakshmanan, P., & Kalaiselvan, B. (2008). Antioxidant properties of paddy straw mushroom (*Volvariella*

volvacea (Bull. Ex Fr.) Sing. *Int J
Appl Agric Res*, 3, 9-16.