



Online: <https://jurnal.fk.uisu.ac.id/index.php/ibnusina>

Ibnu Sina: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan-Fakultas Kedokteran Universitas
Islam Sumatera Utara

ISSN 1411-9986 (Print) | ISSN 2614-2996 (Online)



Tinjauan Pustaka

PENGARUH GAYA HIDUP SEHAT TERHADAP PENCEGAHAN STROKE

THE INFLUENCE OF A HEALTHY LIFESTYLE ON STROKE PREVENTION

Nofi Susanti^a, Firda Vinanda^a, Andini^b, Winda Syahfitri^b

^a Dosen Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. Lap. Golf No.120, Kp. Tengah, Kec. Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20353

^b Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, Jl. Lap. Golf No.120, Kp. Tengah, Kec. Pancur Batu, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20353

Histori Artikel

Diterima:
4 Juni 2024

Revisi:
19 Juni 2024

Terbit:
6 Juli 2024

Kata Kunci

Stroke, Gaya Hidup,
Pencegahan

Korespondensi

Tel. 083867292626
Email:
andiinii08@gmail.com

A B S T R A K

Stroke merupakan penyebab kecacatan nomor tiga di seluruh dunia yang disebabkan oleh disfungsi neurologis seperti gangguan penglihatan, bicara cadel, keerbatasan gerak, dan kelumpuhan pada wajah dan ekstremitas. Penelitian ini menggunakan metode tinjauan literatur untuk mengidentifikasi faktor risiko herediter dan pencegahan stroke. Prosedur penggunaan metode *literatur review* melibatkan pencarian sumber bibliografi dari lima tahun terakhir (2020-2024) yang relevan dengan kata kunci yang ditentukan. Sumber-sumber ini dikumpulkan dari situs jurnal yang disetujui seperti Google Scholar dan jurnal elektronik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terapi perilaku dan pengobatan, penurunan tekanan darah, dan penyesuaian pola makan dapat membantu menurunkan risiko stroke. Selain itu, berhenti merokok dan berolahraga secara teratur juga dapat mengurangi risiko stroke pada populasi tertentu.

A B S T R A C T

Stroke is the third leading cause of disability worldwide, caused by neurological dysfunction such as visual impairment, slurred speech, limited movement, and paralysis of the face and extremities. This study uses a literature review method to identify hereditary risk factors and stroke prevention. The procedure for using the literature review method involves searching bibliographic sources from the last five years (2020-2024) that are relevant to the specified keywords. These sources are collected from approved journal sites such as Google Scholar and electronic journals. Research results show that behavioral therapy and medication, lowering blood pressure, and adjusting diet can help reduce the risk of stroke. Additionally, quitting smoking and exercising regularly can also reduce the risk of stroke in certain populations.

PENDAHULUAN

Stroke merupakan penyebab kecacatan nomor tiga di seluruh dunia dan disebabkan oleh disfungsi neurologis, termasuk gangguan penglihatan, bicara tidak jelas, keterbatasan mobilitas, dan kelumpuhan pada wajah dan anggota badan. Pasien dengan penyakit ini yang mengalami stroke menjadi sangat bergantung pada orang lain untuk melakukan tugas sehari-hari.¹

Ketika memeriksa distribusi pengendalian stroke di berbagai kelompok umur dalam kaitannya dengan fasilitas layanan kesehatan, kami menemukan bahwa 29,4% pasien berusia 75 tahun atau lebih, 39,7% pasien berusia 65 hingga 74 tahun menyumbang 39,7%, dan individu berusia antara 55-64 tahun menyumbang 39,7% dari total populasi. sebesar 42,3%.

Berdasarkan data Riskesdas tahun 2018, di fasilitas kesehatan, tingkat terapi stroke untuk pasien berusia 55-64 adalah 42,3%, sedangkan tingkat untuk pasien berusia 65-74 adalah 39,7%. Orang yang berusia di atas 55 tahun sering menjadi kelompok usia yang paling terpengaruh oleh stroke. Data menunjukkan bahwa kelompok usia inilah yang paling rentan terkena stroke. Kategori masyarakat yang tergolong lanjut usia telah ditetapkan dalam “Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998”.²

Selain faktor risiko berupa usia, jenis kelamin, dan keturunan yang tidak dapat diubah, pilihan gaya hidup juga dapat memengaruhi faktor risiko stroke yang dapat dimodifikasi. Menurut penelitian terbaru, pilihan gaya hidup yang buruk termasuk merokok, obesitas, tidak aktif, dan pola makan yang buruk bertanggung

jawab atas sekitar 90% risiko stroke. Oleh karena itu, promosi gaya hidup sehat menjadi sangat penting dalam upaya pencegahan stroke. Stroke merupakan suatu sindrom klinis akibat gangguan serebrovaskular yang terjadi secara tiba-tiba dan biasanya menyerang pasien berusia antara 45 hingga 80 tahun. Secara umum, laki-laki lebih sering terkena dibandingkan perempuan. Biasanya tidak ada gejala prodromal atau gejala awal dan muncul secara tiba-tiba.³

Mayoritas Penderita paska stroke belum memahami tentang faktor risiko stroke berulang, dan merekomendasikan tenaga kesehatan untuk meningkatkan pengetahuan Stroke. Sejalan dengan hal tersebut, berdasarkan wawancara dengan perawat di Puskesmas, bahwa masih ada penderita paska stroke yang tidak memodifikasi gaya hidupnya sehingga muncul serangan stroke lagi walaupun mereka mengetahui namun tidak mengubah perilakunya.⁴

METODE

Metode yang digunakan dalam literatur review ini adalah tinjauan literatur. Tinjauan literatur adalah metode untuk memperoleh data tentang topik tertentu dari berbagai sumber seperti buku, jurnal, dan internet. Penelitian ini tidak didasarkan pada penelitian langsung, melainkan pada jurnal penelitian dengan tinjauan literatur dan ringkasan referensi dari berbagai buku dan jurnal yang dikumpulkan dalam tinjauan literatur. Penelitian ini menggunakan situs jurnal yang disetujui seperti Google Cendeki dan jurnal elektronik untuk mengumpulkan berbagai jurnal bibliografi secara strategis.

Metode *literatur review* yang digunakan dalam penelitian ini mencakup waktu penelitian dari lima tahun terakhir (2020-2024). Prosedur penggunaan metode *literatur review* melibatkan jurnal yang disetujui seperti Google Scholar dan jurnal elektronik. Validasi atau kualitas review literatur dilakukan dengan memastikan bahwa sumber-sumber yang digunakan relevan, terpercaya, dan sesuai dengan tujuan penelitian. Teknik penyajian data dilakukan secara sistematis dengan merangkum dan menyajikan informasi yang ditemukan dari *literatur review*.

HASIL

Temuan penelitian memberikan beberapa indikasi manfaat terapi perilaku dan pengobatan dalam menurunkan risiko stroke. Pada populasi pasien tertentu, menurunkan tekanan darah dan membuat penyesuaian diet telah terbukti menurunkan risiko stroke. Studi menggunakan data pengamatan telah menunjukkan bahwa berbagai strategi perilaku, seperti berhenti merokok dan terlibat dalam aktivitas fisik secara teratur, dapat menurunkan risiko stroke.

Subtopik yang terkait erat dengan kategori dan penekanan penelitian dimasukkan dalam bagian hasil sebagai bagian rinci. Penelitian telah menunjukkan bahwa mereka yang memiliki kehidupan tidak sehat memiliki risiko lebih tinggi terkena stroke berulang daripada mereka yang memiliki gaya hidup sehat. Stroke adalah masalah kesehatan karena mengakibatkan kecacatan setiap tahun yang berlangsung hingga jatuh tempo. Laporan menyatakan bahwa 15 juta korban stroke telah terjadi secara global. Banyak elemen termasuk dalam kategori faktor risiko dan berpotensi

menyebabkan stroke. Apa yang bisa diubah dan beradaptasi. Dimungkinkan untuk memodifikasi dua faktor risiko: menjadi seorang pria dan menjadi lebih tua. Di antara faktor risiko yang dapat diubah adalah dislipidemia, diabetes, dan hipertensi.⁵

Banyak faktor gaya hidup yang dapat dimodifikasi telah terbukti memiliki pengaruh kumulatif terhadap risiko stroke dari 44% hingga 79%. Mayoritas orang dengan pendapatan rendah memilih untuk makan makanan yang tidak sehat, seperti salmon asin, yang lebih murah tetapi memiliki kandungan garam tinggi yang, jika tertelan berlebihan, meningkatkan risiko stroke dan tekanan darah tinggi. Teori ini menunjukkan bahwa mengonsumsi makanan ringan dan diet seimbang dapat membantu mencegah stroke. Kegemukan dan obesitas meningkatkan risiko stroke. Mungkin perlu untuk menyesuaikan teori-teori yang ada untuk mengakomodasi yang baru, dan teori-teori lama dapat diverifikasi atau dibuang.⁶

Penelitian yang dilakukan di RSUD dr. Moewardi Surakarta menunjukkan korelasi kuat antara pilihan gaya hidup dan prevalensi stroke berulang. Menurut penelitian, gaya hidup tidak sehat termasuk merokok, tidak aktif, dan diet yang tidak seimbang hadir pada hingga 53,3% pasien yang mengalami stroke berulang. Peneliti menyimpulkan bahwa modifikasi gaya hidup merupakan salah satu upaya pencegahan stroke berulang yang efektif.⁷

Penelitian serupa juga dilakukan di wilayah kerja Puskesmas Lubuk Buaya, Padang. Hasil menunjukkan korelasi kuat antara diet, status merokok, dan aktivitas fisik dengan risiko stroke berulang. Pasien yang mengalami stroke

dan menjalani gaya hidup tidak sehat seperti merokok, tidak berolahraga, atau makan makanan yang tidak seimbang lebih mungkin mengalami stroke lain daripada mereka yang menjalani gaya hidup yang baik.⁸

Berdasarkan penelitian terdahulu menunjukkan bahwa masih kurangnya perilaku pasien stroke dalam modifikasi gaya hidupnya, maka dari itu perlunya wawasan pasien stroke mengenai memodifikasi lifestyle/ gaya hidup sebagai upaya pencegahan terjadinya stroke berulang.⁹

Karena banyak faktor yang dapat menyebabkan stroke, pengobatan yang efektif dan efisien belum ditemukan hingga saat ini. Salah satu cara yang paling efektif dan efisien untuk mengurangi kejadian stroke adalah upaya pencegahan.¹⁰ Pasien pasca stroke sangat perlu melakukan latihan keseimbangan. Mengingat kondisi pasien pasca stroke yang bervariasi, maka peran keluarga sangat diperlukan untuk mendampingi pasien berolahraga agar pasien termotivasi untuk berolahraga sehingga dapat mencegah stroke berulang dan meningkatkan aktivitas sehari-hari. Keluarga dihimbau untuk memberikan dukungan fisik dan psikis kepada pasien pasca stroke, terutama melalui latihan keseimbangan fisik atau latihan lain yang bermanfaat bagi pasien.¹¹

DISKUSI

Aktivitas fisik dan merokok terbukti menjadi faktor gaya hidup paling signifikan yang terkait dengan stroke berulang, berdasarkan hasil dari beberapa penelitian. Pengaruh gaya hidup sehat terhadap pencegahan stroke sangat signifikan. Gaya hidup sehat yang

dikaitkan dengan pencegahan stroke meliputi beberapa aspek seperti pola makan yang seimbang, aktivitas fisik secara teratur, tidak merokok, tidak minum alkohol, dan mengelola stres. Selain itu, gaya hidup sehat dapat membantu menghindari stroke berulang, menurut para peneliti. Kemungkinan mengalami stroke lain berkurang dengan gaya hidup yang lebih baik, sementara risiko meningkat dengan hidup yang buruk.

Terdapat berbagai pendekatan untuk menghindari stroke dengan menjalani gaya hidup sehat, antara lain:

1. Memperbaiki pola makan: Makanan yang seimbang dan bergizi dapat membantu mengurangi risiko terjadinya stroke.
2. Berolahraga secara teratur: Olahraga teratur mengurangi risiko stroke dengan menurunkan tekanan darah.
3. Berhenti merokok: Merokok dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke, sehingga berhenti merokok dapat membantu mencegah stroke.
4. Mengelola stres: Stres yang tidak dikelola dapat meningkatkan risiko terjadinya stroke, sehingga mengelola stres dengan cara seperti yoga, meditasi, atau olahraga dapat membantu mencegah stroke.¹²

Dalam beberapa penelitian dapat disimpulkan, gaya hidup sehat juga dikaitkan dengan pencegahan stroke pada usia muda. Hal ini penting karena stroke pada usia muda dapat memiliki efek yang lebih berat dan dapat berlangsung lebih lama jika tidak diobati secara tepat.

KESIMPULAN

Temuan dan publikasi dari berbagai penelitian mengenai hubungan antara keputusan gaya hidup dan frekuensi kekambuhan stroke dikumpulkan dalam studi tinjauan literatur ini. Aktivitas fisik dan merokok tampaknya menjadi faktor gaya hidup paling signifikan yang terkait dengan kekambuhan stroke, menurut penilaian literatur pada banyak makalah penelitian. Kebiasaan gaya hidup yang baik mengurangi risiko kambuhnya stroke; sebaliknya, kebiasaan gaya hidup yang buruk meningkatkan risiko kambuhnya stroke.

DAFTAR REFERENSI

1. Warahmah M, Sari IP. Edukasi Post Stroke pada Lansia di Desa Kasang Kumpeh. *J Abdimas Kesehat*. 2022;4(3):398. doi:10.36565/jak.v4i3.368
2. Oktarina Y, Nurhusna N, Kamariyah K, Mulyani S. Edukasi Kesehatan Penyakit Stroke Pada Lansia. *Med Dedication J Pengabdian Kpd Masy FKIK UNJA*. 2021;3(2):106–109. doi:10.22437/medicaldedication.v3i2.11220
3. Muflih M, Halimizami H. Hubungan Tingkat Pengetahuan Dan Gaya Hidup Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Penderita Hipertensi Di Puskesmas Desa Binjai Medan. *Indones Trust Heal J*. 2021;4(2):463–471. doi:10.37104/ithj.v4i2.79
4. Sapang FAER, Carolina Y, Sampe A, Ganut F. Efektivitas Perilaku Cerdik Dan Patuh Cegah Stroke Berulang. *J Ilmu Keperawatan Med Bedah*. 2021;4(1):1–12. doi:10.32584/jikmb.v4i1.779
5. Wulandari CI, Herlina N. Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Kejadian Stroke Berulang: Literature Review: Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Stroke Berulang: Literature Review. *Borneo Stud Res*. 2021;2(3):1781–1788.
6. Imallah RN, Ardani SK. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Stroke Pada Usia Muda (18-40 Tahun): Literature Review. Published online 2021.
7. Pradana A, Muhlisin A, Winarni S. Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Stroke Berulang Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta. *J Kesehat*. 2020;13(1):1–8.
8. Suryani D, Susanti R, Nursal D. Hubungan Antara Tugas Kesehatan Keluarga Dengan Kejadian Stroke Berulang Pada Lansia Di Wilayah Kerja Puskesmas Lubuk Buaya Padang 2012. *Kesehat Andalas*. 2022;11(1):35–44.
9. Ahmad SN. Gambaran Pengetahuan Penderita Pasca Stroke Tentang Modifikasi Gaya Hidup Untuk Mencegah Stroke Ulang Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggung Sumedang. Published online 2021.
10. Maksuk M, Kumalasari I, Rangga AD, Pratama MI, Mardanila M, Tsaqila NQ. Pemberdayaan Masyarakat Dalam Deteksi Dini dan Upaya Pencegahan Hipertensi Melalui Peer Group Support. *Madaniya*. 2022;3(4):885–891.
11. Khaira N, Simeulu P, Ritawati R, Faisal TI, Veri N. Pemberdayaan Keluarga pada Pasien Pasca Stroke dalam Melakukan Latihan Keseimbangan Fisik di Rumah di Wilayah Kerja Puskesmas Darul Kamal Kabupaten Aceh Besar. *J Kreat Pengabdian Kpd Masy*. 2022;5(12):4160–4173. doi:10.33024/jkpm.v5i12.8142
12. Gani G, Haryeti P, Sopia P. Hubungan Modifikasi Gaya Hidup Dengan Pencegahan Stroke Ulang Pada Pasien Pasca Stroke Di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungsari. *PREPOTIF J Kesehat Masy*. 2023;7(1):814–821.