
Hubungan Gaya Hidup Dengan Kejadian Stroke Di Rumah Sakit

Relationship Between Lifestyle And Stroke Incidence In Hospital

Wijianto¹, Wanda Kurnia Yuda^{2*}

Program Studi Sarjana Fisioterapi, Universitas Muhammadiyah Surakarta

wij165@ums.ac.id; j120180058@student.ums.ac.id

Diterima : 17 Juni 2022 . Disetujui : 20 September 2022 . Dipublikasikan : 10 November 2022

ABSTRAK

Stroke ialah penyakit gangguan neurologis yang berkaitan dengan cedera vaskular dari sistem saraf pusat. Penyakit ini menjadi penyebab kematian nomor dua dan menjadi penyebab disabilitas di seluruh dunia. Prevalensi stroke di Indonesia meningkat seiring bertambahnya usia. Kasus stroke tertinggi usia 75 tahun keatas (50,2%) dan terendah usia 15-20 tahun (0,6%). Berdasarkan jenis kelamin laki-laki (11,0%) lebih banyak dibandingkan dengan perempuan (10,9%). Stroke dapat dicegah dengan mengontrol gaya hidup seperti merokok, konsumsi alkohol, aktivitas fisik ringan, pola makan yang tidak sehat. Tujuan dalam penelitian ini ialah mengetahui dan menganalisa hubungan pola makan, merokok, konsumsi alkohol dan aktivitas fisik dengan kejadian stroke di RS Dr. Moewardi. Populasi pada penelitian kali ini ialah pasien stroke di RSUD Moewardi. Sampel ialah pasien rawat jalan di anggrek 2 dan rawat inap di instalasi rehabilitasi medik sejumlah 30 pasien. Metode yang digunakan ialah observasional analitik dengan desain *cross sectional*. Pengambilan data melalui teknik wawancara langsung kepada pasien ataupun wali pasien. Uji statistik yang digunakan untuk menganalisa data dalam penelitian ini adalah uji *chi square*. Hasil analisis data terdapat hubungan antara pola makan ($p=0,025 < 0,05$) dan aktivitas fisik ($p=0,010 < 0,05$) dengan kejadian stroke di RSUD Dr Moewardi, dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara merokok ($p=0,459 > 0,05$) dan alkohol ($p=0,309 > 0,05$) dengan kejadian stroke di RSUD Dr Moewardi.

Kata Kunci: aktivitas fisik, alkohol, gaya hidup, merokok, pola makan, stroke.

ABSTRACT

Stroke is a neurological disorder associated with vascular injury of the central nervous system. This disease is the second leading cause of death and the leading cause of disability worldwide. The prevalence of stroke in Indonesia increases with age. The highest stroke cases were aged 75 years and over (50.2%) and the lowest was 15-20 years (0.6%). Based on gender, male (11.0%) was more than female (10.9%). Stroke can be done by controlling lifestyle such as smoking, alcohol consumption, light physical activity, unhealthy eating patterns. The population in this study was to find stroke patients at Moewardi Hospital. Samples were outpatients at Anggrek 2 and inpatients at instalasi rehabilitasi medik totaling 30 patients. The method used is analytic observational with cross sectional design. Collecting data through direct interview techniques to the patient or the patient's guardian. The statistical test used to analyze the data in this study was the chi square test. The results of data analysis showed a relationship between diet ($p=0.025 < 0.05$) and physical activity ($p=0.010 < 0.05$) with the incidence of stroke at Dr Moewardi Hospital, and there was no significant relationship between smoking ($p=0.459 > 0.05$) and alcohol ($p = 0.309 > 0.05$) with the incidence of stroke in Dr Moewardi Hospital.

Keywords: physical activity, alcohol, lifestyle, smoking, diet, stroke

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan hal yang harus selalu diprioritaskan dalam hidup, karena jika tubuh tidak dalam kondisi sehat, maka melakukan berbagai aktivitas akan sangat terbatas. Seringkali dalam keadaan sehat saat merasa tidak memiliki keluhan, banyak orang yang tidak peduli dan abaikan akan waktu sehatnya. gaya hidup yang tidak sehat atau berlebihan. Gaya hidup adalah perilaku dan aktivitas sehari-hari individu dalam pekerjaan, aktivitas, dan kebiasaan. Gaya hidup dominan saat ini seperti merokok, konsumsi alkohol, aktivitas fisik ringan, pola makan yang tidak sehat, padahal gaya hidup yang tidak sehat dapat mendatangkan berbagai macam penyakit fisik

(Farhud, 2015).

Stroke ialah penyakit gangguan neurologis yang berkaitan dengan cedera vaskular dari sistem saraf pusat. Stroke adalah penyebab kematian nomor dua dan menjadi penyebab disabilitas di seluruh dunia (Murphy & Werring, 2020). Stroke mengakibatkan kerusakan otak yang menyebabkan jaringan otak tidak terkena aliran darah oksigen dan nutrisi dari penyumbatan atau pecahnya pembuluh darah (Awal *et al.*, 2017). Berdasarkan hasil Riskesdas tahun 2018 prevalensi stroke di Indonesia meningkat seiring meningkatkan usia. Kasus stroke tertinggi usia 75 tahun keatas (50,2%) dan terendah usia 15-20 tahun (0,6%). Prevalensi stroke berdasarkan jenis kelamin lebih banyak laki-laki (11,0%) dibandingkan dengan perempuan (10,9%). Prevalensi stroke berdasarkan pekerjaan lebih tinggi tidak bekerja (21,8%) dan terendah sekolah (1,1%). Penyakit stroke dapat timbul akibat tidak seimbangnya pola makan yang, memiliki kebiasaan merokok, mengonsumsi alkohol dan kurang melakukan olahraga (Hartaty & Haris, 2020). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Widyaswara *et al.*, (2019), terdapat pengaruh aktifitas fisik dengan kejadian stroke dan tidak terdapat pengaruh kebiasaan merokok dengan kejadian stroke. Sembilan tahun yang lalu Purwaningtyas *et al.*, (2013) juga melakukan penelitian di RSUD Dr Moewardi menemukan adanya hubungan antara pola makan dan aktifitas fisik dengan kejadian stroke di RSUD Dr. Moewardi dan tidak ada hubungan antara konsumsi minuman beralkohol dan perilaku perokok dengan kejadian stroke.

Rumusan masalah apakah terdapat hubungan antara gaya hidup dengan kejadian stroke di RSUD Dr Moewardi. Sedangkan tujuan dari penelitian ini ialah untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup yang meliputi pola makan, merokok, konsumsi alkohol dan aktivitas fisik dengan kejadian stroke di RSUD Dr Moewardi. Manfaat penelitian ini adalah menambah pengetahuan, pengalaman serta bahan penerapan ilmu mengenai gaya hidup seperti pola makan, kebiasaan merokok, minum alkohol dan aktivitas fisik dengan kejadian stroke di RSUD Dr Moewardi.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis penelitian observasional analitik di mana peneliti mencari hubungan dari variabel independen (bebas) yaitu gaya hidup dengan variabel dependen (terikat) yaitu kejadian stroke. Desain penelitian ini menggunakan desain *cross sectional* yaitu mempelajari korelasi antara variabel independen dan variabel dependen yang pengumpulan data serta observasi semua variabelnya dilakukan satu kali dalam satu waktu secara bersamaan tanpa *follow up*.

Instrumen yang digunakan mengacu pada penelitian sebelumnya, pola makan dari kuesioner penelitian Hoshine A. tahun 2014, merokok dengan *index brinkman*, alkohol dengan *The Alcohol Use Disorders Identification Test (AUDIT)*, dan aktivitas fisik dengan menggunakan *Physical Activity Level (PAL)* dimana peneliti langsung mewawancarai pasien ataupun wali pasien (jika pasien mengalami kesulitan bicara).

Tempat penelitian berada di ruang anggrek 2 daan instalasi rehabilitasi medik RSUD Dr Moewardi yang berjumlah 30 orang pasien. Penelitian dilakukan mulai dari 15 Februari 2022 sampai dengan 9 Maret 2022. Berdasarkan surat kelaikan etik Nomor : 162 /II/ HREC / 2022 yang dikeluarkan oleh Komisi Etik Penelitian Kesehatan RSUD Dr. Moewardi. Kriteria Inklusi pada penelitian kali ini adalah, a) laki-laki/perempuan yang merupakan pasien stroke di RSUD Dr Moewardi b) pasien yang mendapat tindakan di RSUD Dr Moewardi, c) bersedia menjadi responden dan Adapun kriteria eksklusi yaitu a) pasien yang tidak mampu mengingat aktivitas keseharian pasien b) pasien tidak bisa berkomunikasi dengan baik dan tidak memiliki wali yang mengetahui keseharian aktivitas pasien.

Analisa data ini dilakukan dengan menggunakan SPSS untuk mencari hubungan variable independen (gaya hidup) dan variable dependen (kejadian stroke). SPSS digunakan dengan uji *chi square*. Hitungan statistik diterima jika $< 0,05$, dan ditolak jika $> 0,05$.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden

Karakteristik responden	Frekuensi	Presentase (%)
Jenis kelamin		
Laki-laki	17	56.7
Perempuan	13	43.3
Jenis Stroke		
Iskemik	15	50
Hemoragic	15	50
Pola Makan		
Kurang Baik	12	40
Buruk	18	60
Merokok		
Bukan Perokok	23	76.7
Ringan	1	3.3
Sedang	1	3.3
Berat	5	16.7
Konsumsi alkohol		
Bukan Peminum	29	96.7
Peminum Berat	1	3.3
Aktivitas Fisik		
Berat	3	10.0
Sedang	4	13.3
Ringan	23	76.7

Berdasarkan tabel 1 didapati responden laki-laki berjumlah 17 dengan presentase 56,7% lebih banyak dibandingkan responden perempuan berjumlah 13 dengan presentase 43,3%. Perbandingan jenis stroke responden sama, iskemik 15 dengan presentase 50% dan hemoragik 15 dengan presentase 50%. Saat dilakukan wawancara dengan pasien ataupun wali pasien didapatkan hasil dari gaya hidup seperti pola makan, pola makan kurang baik 12 pasien dengan presentase 40% dan pola makan buruk 18 pasien dengan presentase 60%. Merokok, bukan perokok 23 pasien dengan presentase 76,7%, perokok ringan 1 pasien dengan presentase 3,3%, perokok sedang 1 pasien dengan presentase 3,3%, dan perokok berat 5 pasien dengan presentase 16,7%. Konsumsi alkohol, bukan peminum 29 pasien dengan presentase 96,7% dan peminum berat 1 pasien dengan presentase 3,3%. Aktivitas fisik, berat 3 pasien dengan presentase 10,0%, sedang 4 pasien 13,3% dan ringan 23 pasien 76,7%.

Analisis Data

Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian stroke dengan tipe pengolahan data uji chi-square akan dijelaskan pada tabel 2.

Tabel 2. Uji Chi-Square

Klasifikasi	value	df	Chi-square	Ket
Pola Makan (n=30)	5000	1	0.025	Ho ditolak
Merokok (n=30)	2.591	3	0.459	Ho diterima
Alkohol (n=30)	1.034	1	0.309	Ho diterima
Aktivitas fisik (n=30)	9.130	2	0.010	Ho ditolak

Berdasarkan tabel statistik diatas diketahui bahwa pola makan 0,025 (<0,05) dan aktivitas fisik 0,010 (<0,05) memiliki arti terdapat hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian stroke di RSUD Dr Moewardi. Sementara merokok 0,459 (>0,05) dan Alkohol 0,309 (>0,05)

memiliki arti tidak terdapat hubungan gaya hidup dengan kejadian stroke di RSUD Dr Moewardi.

Menurut Farhud (2015) gaya hidup adalah perilaku dan aktivitas sehari-hari dalam pekerjaan, aktivitas, dan kebiasaan individu. Seperti kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, aktivitas fisik ringan, pola makan yang tidak sehat, padahal gaya hidup yang tidak sehat dapat mendatangkan berbagai macam penyakit fisik. Oleh karena itu haruskan adanya perhatian besar antara gaya hidup dengan kesehatan individu.

Pada penelitian kali ini, responden di wawancarai dengan 4 kuesioner terkait gaya hidup. Kuesioner pola makan menggunakan kuesioner Kumar tahun 2014 yang terdiri dari 12 pertanyaan dengan 3 pilihan jawaban. Merokok dengan indeks brinkman terdiri dari 3 pertanyaan tentang berapa lama dan jumlah rata-rata rokok perharinya. Alkohol dengan *The Alcohol Use Disorders Identification Test* (AUDIT) yang terdiri dari 10 pertanyaan dimana pertanyaan 1-8 dengan 5 pilihan jawaban dan 9 dan 10 dengan 3 pilihan jawaban. Aktivitas fisik dengan *Physical Activity Level* (PAL) dengan 12 pertanyaan.

Pola makan ialah jenis dan seberapa sering individu mengkonsumsi suatu makanan. Setelah dianalisa, paling banyak dijumpai ialah pola makan yang buruk yaitu 18 responden dengan persentase 60% dimana responden sering mengkonsumsi daging, olahan santan, nasi putih, makanan yang mengandung minyak serta jarang mengkonsumsi buah dan sayur segar. Hal ini sejalan dengan penelitian Panjaitan (2020) adanya hubungan pola makan dengan angka kejadian stroke.

Konsumsi kadar lemak dan kolesterol tinggi, nasi putih yang memiliki kandungan karbohidrat tinggi, dan daging merah dikaitkan dengan kejadian stroke. Daging merah dapat menimbulkan sindrom metabolik, peradangan dan naiknya tekanan darah hipertensi (Foroughi et al., 2013). Konsumsi kadar lemak dan kolesterol tinggi juga dapat mengganggu aliran darah ke otak (Purwaningtyas et al., 2013). Konsumsi sayuran dan buah-buahan sangat dianjurkan untuk penderita stroke karena memiliki kandungan zat gizi seperti vitamin, mineral minor, dan serat dapat mengurangi tekanan darah dan menurunkan risiko terjadinya stroke (Perawaty et al., 2016).

Merokok adalah kebiasaan inividu menghisap rokok meliputi banyaknya rokok yang dihisap dalam satu hari serta lamanya merokok. Paling banyak dijumpai ialah bukan perokok 23 responden dengan persentase 76,7%. Hasil wawancara ditemukan terdapat 7 orang pasien perokok dimana perokok berat 5 responden dengan hasil indeks brinkman >600, dan perokok sedang 1 pasien dengan hasil indeks brinkman 240, dan perokok ringan 1 pasien dengan hasil indeks brinkman 60. yang Hasil uji chi-square didapatkan 0,459 yang memiliki arti tidak adanya hubungan antara merokok dengan kejadian stroke di RSUD Dr moewardi. Hal ini bertentangan dengan penelitian Pan et al., (2019), dimana kebiasaan merokok berhubungan dengan kejadian stroke, karena dapat membuat pembuluh darah menyempit dan jantung terpaksa bekerja lebih keras hingga mengakibatkan tekanan darah meningkat akibat nikotin didalam rokok. Penelitian ini tidak sejalan mungkin karena responden lebih banyak bukan perokok daripada perokok. Seperti laporan riskesdas tahun 2018 bahwa proporsi perokok di jawa tengah setiap hari 23,2% dan perokok kadang-kadang 4,8%, dan bukan perokok 65,6%.

Konsumsi alkohol adalah kebiasaan seseorang mengkonsumsi alkohol dan banyaknya alkohol yang dikonsumsi. Hasil penelitian ini bertentangan dengan penelitian Christensen et al., (2018) yang mungkin terjadi karena jika dikaitkan dengan norma agama di Indonesia, dimana Indonesia merupakan negara mayoritas muslim dan responden dalam penelitian ini semuanya adalah muslim, dimana dalam ajaran Islam haram hukumnya seorang muslim mengkonsumsi minuman keras, sehingga peneliti hanya mendapati 1 orang peminum berat saja, oleh karena itu dalam penelitian ini tidak terdapat hubungan antara konsumsi alkohol dengan kejadian stroke di RSUD Dr Moewardi. Meskipun demikian, konsumsi alkohol dapat menyebabkan kejang arteri, mengentalkan darah, memperlemah jantung, dan menaikkan tekanan darah (Jayanti et al., 2017).

Aktivitas fisik adalah setiap gerakan tubuh yang diakibatkan kerja otot rangka dan mengakibatkan pengeluaran tenaga dan energi. Paling banyak dijumpai pada penelitian ini ialah aktivitas fisik ringan dengan jumlah 23 pasien 76,7%, selanjutnya aktivitas fisik sedang dengan

jumlah 17 pasien 13,3%. Sehingga menunjukkan adanya hubungan antara aktivitas fisik dan kejadian stroke. Hal ini sejalan dengan penelitian Awal *et al.*, (2017) yang menyatakan bahwa aktivitas fisik yang rendah dapat meningkatkan kemungkinan obesitas. Obesitas terjadi karena adanya simpanan lemak dari asupan energi didalam tubuh yang lebih banyak dibanding energi yang dibutuhkan. Sehingga aktivitas fisik menjadi penentu dalam peningkatan berat badan karena kondisi tidak aktif dapat menyebabkan timbulnya kelebihan berat badan. Data menunjukkan bahwa orang yang sering melakukan aktivitas ringan dapat terkena obesitas, seperti menghabiskan waktu luangnya untuk bermain *handphone* dan menonton televisi dan memilih menggunakan kendaraan daripada berjalan untuk melakukan aktivitas.

Hasil dari wawancara pasien juga didapatkan bahwa pasien lebih banyak melakukan aktivitas ringan dan sering melakukan aktivitas sedentari. Seperti kegiatan sehari-hari yang duduk atau berbaring di tempat kerja, rumah, maupun dalam perjalanan/transportasi. Kurangnya aktivitas fisik yaitu jarang berolahraga dan terlalu lama duduk merupakan resiko keempat penyebab kematian di seluruh dunia (Panjaitan, 2020).

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pembahasan diatas dapat disimpulkan terdapat hubungan pola makan dan aktivitas fisik dengan kejadian stroke di RSUD Dr Moewardi, dan tidak terdapat hubungan antara merokok dan konsumsi alkohol dengan kejadian stroke di RSUD Dr. Moewardi. Berdasarkan data dari hasil penelitian hubungan antar pola makan dan aktivitas fisik terhadap kejadian stroke hanya menggambarkan ada tidaknya hubungan antar variable. Aktivitas fisik sangat berpengaruh terhadap kejadian stroke karena seseorang yang jarang melakukan aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko 6,463 kali terhadap kejadian stroke. Pola makan yang buruk seperti mengkonsumsi kadar lemak dan kolesterol tinggi dapat mengganggu aliran darah ke otak. Maka dari itu, meningkatkan aktivitas fisik dan menjaga pola makan sangat dianjurkan untuk mencegah datangnya penyakit stroke. Penelitian hanya menggambarkan adanya hubungan atau tidak terhadap kejadian stroke tanpa mengetahui seberapa kuat hubungannya. Oleh karena itu, penelitian ini membutuhkan analisa tambahan terkait dengan seberapa kuat hubungan antar variabel bebas dan terikat untuk mengetahui apakah hubungan antar variabel searah atau berlawanan arah.

DAFTAR PUSTAKA

- Awal, M., Amiruddin, R., Palutturi, S., & Mallongi, A. (2017). Relationships between lifestyle models with stroke occurrence in South Sulawesi, Indonesia. *Asian Journal of Epidemiology*, 10(2), 83–88. <https://doi.org/10.3923/aje.2017.83.88>
- Christensen, A. I., Nordestgaard, B. G., & Tolstrup, J. S. (2018). Alcohol intake and risk of ischemic and haemorrhagic stroke: Results from a mendelian randomisation study. *Journal of Stroke*, 20(2), 218–227. <https://doi.org/10.5853/jos.2017.01466>
- Farhud, D. D. (2015). Impact of life-style on health and physical capability: A data mining approach. *Iran J Public Health*, 44(11), 1442–1444. <https://doi.org/10.1145/3177148.3180101>
- Foroughi, M., Akhavanzanjani, M., Maghsoudi, Z., Ghiasvand, R., Khorvash, F., & Askari, G. (2013). Stroke and nutrition: A review of studies. *International Journal of Preventive Medicine*, 4, S165–S179.
- Hartaty, H., & Haris, A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 12(2), 976–982. <https://doi.org/10.35816/jiskh.v12i2.446>
- Jayanti, I. G. A. N., Wiradnyani, N. K., & Ariyasa, I. G. (2017). Hubungan pola konsumsi

-
- minuman beralkohol terhadap kejadian hipertensi pada tenaga kerja pariwisata di Kelurahan Legian. *Jurnal Gizi Indonesia (The Indonesian Journal of Nutrition)*, 6(1), 65–70. <https://doi.org/10.14710/jgi.6.1.65-70>
- Kumar, A. A. H. A. (2014). Hubungan Gaya Hidup Sebagai Faktor Resiko Kejadian Stroke di RSUP Haji Adam Malik Medan Tahun 2014 T. Skripsi. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Murphy, S. J., & Werring, D. J. (2020). Stroke: causes and clinical features. *Medicine (United Kingdom)*, 48(9), 561–566. <https://doi.org/10.1016/j.mpmed.2020.06.002>
- Pan, B., Jin, X., Jun, L., Qiu, S., Zheng, Q., & Pan, M. (2019). The relationship between smoking and stroke. *Wolters Kluwer Health, Inc*, 98(12), 983–987. <https://doi.org/10.1097/MD.00000000000014872>
- Panjaitan, R. S. (2020). Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Stroke Pada Pasien Rawat Inap Di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. Thesis. Medan: Universitas Sumatera Utara.
- Perawaty, P., Dahlan, P., & Astuti, H. (2016). Pola makan dan hubungannya dengan kejadian stroke di RSUD dr. Doris Sylvanus Palangka Raya. *Jurnal Gizi Dan Dietetik Indonesia (Indonesian Journal of Nutrition and Dietetics)*, 2(2), 51. [https://doi.org/10.21927/ijnd.2014.2\(2\).51-61](https://doi.org/10.21927/ijnd.2014.2(2).51-61)
- Purwaningtiyas, D. P, Kusumawati, Y., & Nugroho, F. S. (2013). Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Stroke Di RSUD Dr Moewardi Surakarta. *Prosiding Seminar Nasional Fakultas Ilmu Kesehatan*, 2460-4143.
- Widyaswara, S. P. A., Widodo, W. T., & Setianingsih, E. (2019). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Kejadian Stroke. *Jurnal Keperawatan*, 11(4), 251–260. <https://doi.org/10.32583/keperawatan.v11i4.530>

© 2022 Wijianto dibawah Lisensi [Creative Commons 4.0 Internasional](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/)