

The Relationship Between Healthy Lifestyle Behavior and Stroke Risk

Hubungan Perilaku Pola Hidup Sehat dengan Risiko Kejadian Stroke

Fransiska Anita Ekawati Rahayu Sa'pang^{1*}, Mery Solon², Matilda Martha Paseno³

^{1,2,3}Program Studi Ilmu Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Stella Maris Makassar

*Corresponding Author: fransikaanitarahayu@gmail.com

Received: 26-04-2024, Revised: 21-05-2024, Accepted: 24-05-2024

ABSTRAK

Pengendalian salah satu Penyakit Tidak Menular yaitu Stroke dapat dilakukan dengan melakukan pola hidup sehat CERDIK yang merupakan salah satu kunci penting dalam penerapan hidup sehat. Tujuan penelitian ini adalah menganalisa hubungan perilaku pola hidup sehat dengan risiko kejadian stroke. Jenis penelitian ini menggunakan rancangan kuantitatif pendekatan cross sectional studi. Populasi pada penelitian ini adalah usia dewasa dan lansia di wilayah kerja Puskesmas Mamasa Sulawesi Barat dengan 60 responden yang dipilih dengan menggunakan teknik non-probability sampling pendekatan accidental sampling. Penelitian ini menggunakan kuesioner Pola Hidup Sehat dengan melakukan uji validitas dan reliabilitas dan juga menggunakan kuesioner skrining risiko stroke. Penelitian ini diuji menggunakan SPSS versi 25 menggunakan chi square dan didapatkan hasil $p=0.001$ yang berarti ada hubungan antara pola hidup sehat CERDIK dengan risiko kejadian stroke. Maka sangat penting agar Masyarakat menerapkan perilaku pola hidup sehat CERDIK untuk mencegah kejadian stroke sehingga terhindar dari penyakit tidak menular sehingga kualitas hidup meningkat dan terwujud Masyarakat yang sehat.

Kata Kunci: Pola Hidup Sehat; Risiko Stroke; Penyakit tidak menular

ABSTRACT

Controlling one of the non-communicable diseases, namely stroke, can be done by practicing a CERDIK healthy lifestyle which is one of the important keys in implementing a healthy life. The purpose of this study was to analyze the relationship between healthy lifestyle behavior and the risk of stroke. This type of research uses a quantitative design cross sectional study approach. The population in this study were adults and the elderly in the working area of the Mamasa Health Center, West Sulawesi with 60 respondents selected using non-probability sampling technique accidental sampling approach. This study used the Healthy Lifestyle questionnaire by conducting validity and reliability tests and also using a stroke risk screening questionnaire. This study was tested using SPSS version 25 using chi square and the results obtained $p=0.001$ which means there is a relationship between CERDIK healthy lifestyle and the risk of stroke. Therefore, it is very important for the community to apply CERDIK healthy lifestyle behaviors to prevent stroke events so as to avoid non-communicable diseases so that the quality of life increases and a healthy community is realized.

Keywords: Healthy lifestyle; stroke risk; non-communicable diseases



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

1. PENDAHULUAN

Indonesia saat ini menghadapi beban ganda penyakit, yaitu penyakit tidak menular dan penyakit menular. Perubahan pola penyakit tersebut dipengaruhi oleh perubahan lingkungan, perilaku masyarakat, transisi demografi, teknologi, ekonomi dan social budaya. Peningkatan beban akibat penyakit tidak menular (PTM) sejalan dengan meningkatnya factor risiko yang meliputi meningkatnya tekanan darah, gula darah, indeks massa tubuh atau obesitas, pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, merokok dan alcohol (KemenKes RI, 2016). Meningkatnya kasus PTM secara signifikan menambah beban masyarakat dan pemerintah karena penanganannya membutuhkan biaya yang besar. Selain itu meningkatnya PTM dapat menurunkan produktivitas sumber daya manusia, bahkan kualitas generasi bangsa. Penduduk usia produktif dengan jumlah besar yang seharusnya memberikan kontribusi pada pembangunan, justru akan terancam apabila kesehatannya terganggu oleh PTM dan perilaku yang tidak sehat (Anita et al., 2021).

Untuk itu dibutuhkan komitmen bersama dalam menurunkan morbiditas, mortalitas, dan disabilitas PTM melalui intensifikasi pencegahan dan pengendalian menuju Indonesia sehat melalui Gerakan masyarakat hidup sehat (GERMAS) merupakan suatu tindakan sistematis dan terencana yang dilakukan secara Bersama-sama oleh seluruh komponen bangsa. Salah satu program GERMAS untuk menurunkan PTM adalah program CERDIK. Tindakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan bersama untuk meningkatkan produktivitas bangsa maka stroke dapat dicegah dengan mengendalikan factor risiko melalui perilaku hidup sehat (Amila et al., 2018).

Program CERDIK adalah langkah preventif yang dibuat agar masyarakat yang masih sehat dan bugar dapat terlihat dari berbagai PTM. Program CERDIK terdiri atas cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin olahraga, diet sehat dengan kalori seimbang, istirahat yang cukup dan kelola stress. Kementerian kesehatan mengajak seluruh masyarakat untuk melakukan pencegahan dan pengendalian PTM yang menjadi factor risiko terjadinya stroke (Direktorat P2PTM, 2019).

Berdasarkan Rikesdas 2018, prevalensi stroke nasional tertinggi di Sulawesi Selatan (17.9%) dan Sulawesi Barat menduduki urutan lima besar kejadian stroke di Indonesia (15.5%), berdasarkan tempat tinggal kejadian stroke terjadi di pedesaan sebesar 11.4% dan perkotaan sebesar 12.7%. bahkan menurut Sample Registration System (SRS) Indonesia tahun 2014 menunjukkan stroke merupakan penyebab kematian utama yaitu sebesar 21.1% dari seluruh penyebab kematian untuk semua kelompok umur. Maka untuk mencegah terkena PTM seperti stroke maka dianjurkan untuk setiap individu meningkatkan gaya hidup sehat dengan perilaku CEDIK (Kemenkes RI, 2019).

CERDIK berisi pesan untuk memudahkan masyarakat untuk memahami dan mempraktikkan gaya hidup sehat untuk mencegah PTM. Pemerintah focus pada upaya promotive dan preventif dengan tidak meninggalkan upaya kuratif dan rehabilitasi melalui Gerakan CERDIK pencegahan stroke (Sutoni & Cahyati, 2021). Kewaspadaan masyarakat terhadap penyakit stroke dengan melakukan gaya hidup sehat CERDIK, sebab umumnya stroke terjadi karena kadar kolesterol yang melebihi normal atau tekanan darah tinggi. Risiko stroke akan berkurang ketika menerapkan pola hidup sehat, seperti olah raga teratur, makanan bergizi, tidak merokok dan tidak berlebihan minum alcohol (Kemenkes RI, 2019)

Untuk melihat keefektifan perilaku CERDIK dapat dilakukan skrining factor risiko stroke menggunakan formulir penilaian resiko stroke yang menginterpretasikan resiko tinggi, hati-hati dan resiko rendah stroke dengan melihat dan menilai tekanan darah, denyut jantung, riwayat merokok, kadar kolestero, gula darah, kebiasaan merokok, berat badan dan riwayat stroke di keluarga. Dengan menggunakan formulir resiko stroke ini menjadi indicator individu untuk memperbaiki gaya hidup menggunakan perilaku CERDIK untuk mencegah terjadinya stroke (Amila et al., 2015).

Berdasarkan latar belakang dan fenomena diatas, tujuan dari penelitian ini adalah menganalisa hubungan perilaku pola hidup sehat CERDIK dengan risiko kejadian stroke di desa Tondok Bakaru, Kecamatan Mamasa.

2. METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan adalah desain deskriptif analitik dengan pendekatan *cross sectional*. Pada rancangan ini penelitian yang menekankan pada waktu pengukuran atau observasi data dalam satu kali pada satu waktu, untuk melihat hubungan perilaku CERDIK dengan risiko kejadian stroke di desa Tondok Bakaru, Kecamatan Mamasa, Sulawesi Barat (Kusuma, 2011). Populasi dalam penelitian ini adalah masyarakat di desa buntu buda dan tondok bakaru Kecamatan Mamasa, Sulawesi Barat dengan teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Non Probability Sampling* dengan pendekatan *Judgemental sampling* yaitu jenis metode pengambilan sampel non-acak yang digunakan dalam penelitian survei dan pengumpulan data. Ini adalah metode di mana sampel dipilih berdasarkan penilaian peneliti dan yang ada saat pengambilan data dilakukan (Sugiyono, 2014). Kriteria inklusi penelitian ini adalah Masyarakat yang datang saat peneliti melaksanakan pemeriksaan Kesehatan di Puskesmas. Penelitian ini menggunakan instrument kuesioner Perilaku Pola Hidup Sehat yang telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas dengan Cronbach alpha 0.996. Sedangkan untuk mengukur resiko kejadian stroke, peneliti menggunakan formulir *Stroke Risk Score Card* yang dikeluarkan oleh *National Stroke Association*. Hasil penelitian ini dianalisis menggunakan SPSS versi 25 dengan uji statistik chi square.

3. HASIL

3.1 Karakteristik Responden

Tabel 1. Karakteristik Responden (N = 50)

Karakteristik Demografi	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Jenis Kelamin		
Perempuan	40	80.0
Laki – laki	10	20.0
Usia (Tahun)		
21 – 40 tahun	10	20.0
41 – 60 tahun	15	30.0
> 60 tahun	25	50.0
Pendidikan		
Tidak Sekolah	4	8.0
SD	22	44.0
SMP	13	26.0
SMA	7	14.0
Perguruan Tinggi	4	8.0

Tabel 1 menjelaskan bahwa responden selama periode penelitian yang memenuhi kriteria inklusi berjumlah 50 orang, lebih banyak berjenis kelamin perempuan yaitu 40 orang (80.0%) sedangkan yang laki-laki berjumlah 10 orang (20.0%).

Berdasarkan usia, maka usia yang paling banyak berada pada rentang lebih dari usia 60 tahun yaitu sebanyak 25 orang (50.0%). Sedangkan berdasarkan Pendidikan terakhir sebagian besar lulusan SD yaitu sebanyak 22 orang (44.0%).

3.2 Perilaku Pola Hidup Sehat CERDIK

Berdasarkan analisis univariat yang telah dilakukan terhadap lama kerja dan pendidikan terakhir, diperoleh data sbb:

Tabel 2. Perilaku Pola Hidup Sehat CERDIK

Perilaku CERDIK	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Kurang	1	2.0
Cukup	15	30.0
Baik	34	68.0
Total	50	100

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada tabel 5.2 di atas, didapatkan dari 50 responden sebagian besar responden menerapkan perilaku pola hidup sehat CERDIK kategori baik sebanyak 34 orang (68.0%).

3.3. Skrining Resiko Stroke

Tabel 3. Skrining Resiko Stroke

Resiko Stroke	Frekuensi (f)	Presentasi (%)
Resiko Tinggi	3	6.0
Hati-Hati	20	40.0
Resiko Rendah	27	54.0
Total	30	100

Berdasarkan hasil analisis yang disajikan pada tabel 5.3 di atas, didapatkan dari 50 sebagian besar pada resiko rendah stroke yaitu 27 orang (54.0%) namun yang kategori hati-hati stroke terdapat 20 orang (40.0%).

3.4. Analisis Bivariat

Tabel 4. Analisa Hubungan Perilaku Pola Hidup Sehat CERDIK dengan Risiko Kejadian Stroke

Perilaku CERDIK	Risiko Kejadian Stroke						p-value
	REsiko Tinggi		Hati-Hati		Resiko rendah		
	N	%	N	%	N	%	
Cukup + Kurang	2	16.7	9	75.0	1	8.3	0.000
Baik	1	2.6	11	28.9	26	68.4	

Berdasarkan hasil uji statistic menggunakan uji chi square dengan table 2 x 3 didapatkan terdapat 3 sel memiliki nilai expected count < 5 maka selanjutnya dilakukan penggabungan sel pada kategorik Perilaku CERDIK. Setelah penggabungan sel masih didapatkan ekspektasi sel > 20, maka dilakukan uji alternative yaitu MannWhietney dan didapatkan nilai p=0.000. Ada hubungan antara perilaku pola hidup sehat CERDIK dengan risiko kejadian stroke.

4. DISKUSI

Berdasarkan hasil penelitian ditemukan adanya hubungan antara perilaku pola hidup sehat CERDIK dengan risiko stroke ($p=0.000$; $\alpha=0.05$). dimana perilaku pola hidup sehat CERDIK kategori cukup dan kurang akan beresiko terjadi stroke (Zona kuning=hati-hati stroke).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Andriana, 2017) yaitu responden telah menerapkan perilaku CERDIK sebagai pencegahan PTM. Berdasarkan hasil penelitian ditemukan bahwa responden telah menerapkan perilaku tersebut pada komponen cek kesehatan secara berkala, rajin aktifitas fisik, istirahat cukup dan kelola stress. Beberapa factor risiko stroke yang dapat diatasi seperti riwayat hipertensi, merokok, kolesterol, dlll. Riwayat hipertensi merupakan risiko utama terjadinya stroke, semakin tinggi (Alchuriyah & Wahjuni, 2016). Penderita stroke dapat menimbulkan beban ekonomi dan merupakan masalah kesehatan utama. Maka untuk mengatasi diperlukan strategi penanggulangan stroke yang mencakup aspek preventif, terapi, rehabilitasi dan promotive. Penyebab stroke biasanya karena pola hidup tidak sehat, pola hidup yang sangat buruk. Maka gaya hidup sehat memegang peranan penting dalam menjaga kesehatan pembuluh darah serta memperkecil risiko terjadinya stroke (Rika Diah Pitaloka & Kariasa, 2021).

Untuk mencegah stroke maka dianjurkan setiap individu meningkatkan gaya hidup sehat perilaku CERDIK yaitu cek kesehatan secara berkala, enyahkan asap rokok, rajin aktifitas fisik, diet sehat dan seimbang, istirahat cukup dan kelola stress. CERDIK merupakan slogan yang berisi pesan yang mudah diingat agar masyarakat memahami dan mempraktikkan gaya hidup sehat untuk mecegah stroke (Kemenkes RI, 2018).

Dalam pencegahan dan pengendalian penyakit stroke, pemerintah focus pada upaya promotive dan prefentif serta upaya kuratif dan rehabilitative dengan menggalakkan program germas yang difokuskan pada kegiatan deteksi dini, peningkatan aktifitas fisik dan konsumsi sayur. Program Indonesia sehat dan pendekatan keluarga sejalan dengan agenda ke-5 Nawacita yaitu meningkatkan kualitas hidup manusia Indonesia yang dimulai dari keluarga diantaranya penderita hipertensi, DM, berobat secara teratur dan tidak ada anggota keluarga yang merokok (Paciaroni & Acciarresi, 2019)

Berdasarkan wawancara peneliti dengan responden, sebagian besar masyarakat sudah memberikan dukungan baik dukungan emosional, dukungan penghargaan, instrumental dan informatif. Begitu juga upaya posyandu untuk memberikan informasi tentang CERDIK yang dapat dijangkau oleh masyarakat.

Dukungan emosional merupakan perhatian masyarakat pada individu untuk mencegah stroke, dukungan penghargaan berupa dukungan masyarakat untuk mencegah stroke dengan menerapkan pola hidup sehat untuk mencegah stroke sehingga didapatkan hasil penelitian bahwa perilaku baik maka 26 responden (68.4%) resiko rendah mengalami stroke. Namun masih didapatkan perilaku cukup dan kurang yang beresiko tinggi dan hati-hati terjadi stroke yaitu 11 orang (28.9%). Berdasarkan wawancara peneliti, hal ini disebabkan karena dukungan dari keluarga responden yang kurang seperti kesibukan keluarga sehingga responden tersebut kurang mendapatkan motivasi untuk berperilaku hidup sehat CERDIK.

Gaya hidup sehat mengambil peranan besar menjadi penyebab stroke. Hal ini disebabkan karena gaya hidup cenderung memicu tekanan darah tinggi dan atrial fibrilasi. Kebiasaan merokok dapat merusak arteri dan membuat darah cenderung menggupal sekaligus menignkatkant ekanan darah. Maka sangat diperlukan asupan gizi diikuti olahraga teratur (Nurlan, 2020).

Penelitian ini pun membuktikan bahwa jika responden tidak dapat mengontrol kadar gula darah, tekanan darah, kadar kolesterol, menghindari merokok, stress maka akan beresiko mengalami stroke. maka diharapkan semua pihak dapat memberikan dukungan maupun motivasi kepada masyarakat yang beresiko mengalami stroke dengan menggalakkan edukasi pola hidup sehat CERDIK kemudian melibatkan keluarga untuk memberikan dukungan dan motivasi serta membutuhkan peran petugas puskesmas untuk melakukan follow up pelaksanaan pola hidup sehat CERDIK di masyarakat binaannya dan rutin melakukan cek kesehatan secara berkala terutama kepada lansia dan kepada kelompok masyarakat yang memiliki resiko mengalami penyakit tidak menular dalam hal ini penyakit stroke. mengingat jika seseorang telah mengalami stroke maka akan meningkatkan beban ekonomi keluarga, pemerintah dan dapat berdampak menurunkan kualitas hidup seseorang yang telah menderita stroke. sehingga sangat diharapkan upaya pencegahan penyakit stroke dengan menerapkan atau berperilaku pola hidup sehat CERDIK sesuai dengan Gerakan masyarakat yang dicanangkan oleh kementerian kesehatan dengan melibatkan pihak puskesmas dan pihak terkait lainnya.

5. KESIMPULAN

Perilaku pola hidup sehat CERDIK sebagian besar pada kategori perilaku baik. Risiko kejadian stroke pada responden sebagian besar kategori resiko rendah stroke. Ada hubungan antara perilaku pola hidup sehat CERDIK dengan risiko kejadian stroke. Implikasi keperawatan pada penelitian ini adalah pentingnya peran perawat komunitas dan perawat keluarga untuk memberikan edukasi pola hidup sehat CERDIK kepada Masyarakat untuk mencegah terjadinya penyakit stroke. Saran bagi responden untuk menjaga pola hidup sehat agar terhindar dari resiko penyakit stroke, karena membentuk perilaku pencegahan penyakit menjadi target perawat di komunitas atau yang bekerja di Pusat Kesehatan Masyarakat.

REFERENSI

- Alchuriyah, S., & Wahjuni, C. U. (2016). Faktor Risiko Kejadian Stroke Usia Muda pada Pasien. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 62–73. <https://doi.org/10.20473/jbe.v4i1.62-73>
- Amila, Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Pencegahan Stroke Berulang Melalui Pemberdayaan Keluarga Dan Modifikasi Gaya Hidup. *Jurnal Abdimas LPM Universitas Negeri Semarang*, 22(2), 143–150. <https://journal.unnes.ac.id/nju/index.php/abdimas/article/view/15808/8749>
- Amila, Sinaga, J., & T.Purba, B. (2015). *IbM Deteksi Dini Pre Hospital Stroke dan Modifikasi Gaya Hidup Pada Masyarakat Kecamatan Medan Helvetia*. <https://docplayer.info/35392906-Deteksi-dini-pre-hospital-stroke-dan-modifikasi-gaya-hidup-pada-masyarakat-kecamatan-medan-helvetia.html>
- Andriana, Y. (2017). *Determinan Perilaku 'Cerdik' sebagai Upaya Pencegahan Penyakit Tidak Menular pada Masyarakat Peserta Posbindu PTM*. [https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/85216/Yayuk Andriana S. - 122110101023_.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://repository.unej.ac.id/bitstream/handle/123456789/85216/Yayuk%20Andriana%20S.%20-122110101023_.pdf?sequence=1&isAllowed=y)
- Anita, F., Rahayu, E., Carolina, Y., Sampe, A., & Ganut, F. (2021). Efektivitas Perilaku Cerdik Dan Patuh Cegah Stroke Berulang. *Jurnal Ilmu Keperawatan Medikal Bedah*, 4(1), 1–12. <https://doi.org/10.32584/jikmb.v4i1.779>
- Direktorat P2PTM. (2019). Buku Pedoman Penyakit Tidak Menular. *Kementerian Kesehatan RI*, 101. http://p2ptm.kemkes.go.id/uploads/VHcrbkVobjRzUDN3UCs4eUJ0dVBndz09/2019/03/Buku_Pedoman_Manajemen_PTm.pdf
- Kemenkes RI. (2018). *Stroke Dont Be The One* (p. 10).
- Kemenkes RI. (2019). Hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kemntrian Kesehatan RI*, 53(9), 1689–1699.
- KemenKes RI. (2016). *PTM Pencegahan dan Pengendalian Penyakit Tidak Menular di Indonesia* (p. 10). <http://p2ptm.kemkes.go.id>
- Kusuma, D. K. (2011). *Metodologi Penelitian Keperawatan*. Trans Info Media.
- Nurlan, F. (2020). Analisis Survival Stroke Berulang Menurut Umur Dan Jenis Kelamin Pasien Stroke Di Kota Makassar. *The Indonesian Journal of Health Promotion*, 3(1), 155–161.
- Paciaroni, M., & Acciarresi, M. (2019). Poststroke Fatigue. *Stroke*, 50(7), 1927–1933. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.119.023552>
- Rika Diah Pitaloka, & Kariasa, I. M. (2021). Rehabilitasi Latihan Fisik Terhadap Pemulihan Pasca Stroke. 5(March), 1–19.
- Sugiyono. (2014). Metode Penelitian kuantitatif kualitatif dan r&d. intro (PDFDrive).pdf. In *Bandung Alf* (p. 143).
- Sutoni, A., & Cahyati, A. Y. (2021). Penyuluhan Pengaturan Pola Hidup Sehat dalam Upaya. *Ikraith-Abdimas*, 4(1), 8–18.