

HUBUNGAN MODIFIKASI GAYA HIDUP DENGAN PENCEGAHAN STROKE ULANG PADA PASIEN PASCA STROKE DI WILAYAH KERJA PUSKESMAS LABUHAN BADAS

Meri Afridayani^{1*}, Alfian², Laily Widya Astuti³

^{1,2,3}Universitas Samawa, Sumbawa Besar, Indonesia

Penulis Korespondensi: meri.afridayani@mail.ugm.ac.id

Article Info	Abstrak
Article History <i>Received: 10 Oktober 2022</i> <i>Revised: 21 November 2022</i> <i>Published: 30 Desember 2022</i>	Stroke diakibatkan oleh sumbatan atau kerusakan pada pembuluh darah pada otak. 1 dari 6 orang didunia mengalami stroke. Orang yang mengalami stroke pertama kalinya memiliki risiko stroke berulang. Oleh sebab itu, orang yang menderita stroke perlu memodifikasi gaya hidup untuk mencegah terjadinya stroke ulang. Tujuan penelitian ini adalah mengetahui hubungan modifikasi gaya hidup dengan pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Badas. Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan <i>cross-sectional</i> ini melibatkan 32 pasien pasca stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Badas sebagai populasi, di mana seluruhnya dilibatkan sebagai sampel melalui total sampling yang dilakukan pada bulan Oktober 2022, metode analisis penelitian ini menggunakan uji korelasi rank spearman. Hasil penelitian ini menunjukkan modifikasi gaya hidup pada pasien pasca stroke dengan hasil terbanyak kategori cukup (71,8%) dan pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke dengan hasil terbanyak kategori baik (78,1%). Hasil analisis bivariat didapatkan p-value 0,011 ($\alpha = 0,05$), dengan kekuatan hubungan cukup yaitu nilai korelasi koefisien 0,374. Maka kesimpulannya adalah terdapat korelasi yang signifikan antara modifikasi gaya hidup dengan pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Badas.
Keywords <i>Modifikasi;</i> <i>Gaya hidup;</i> <i>Post Stroke</i>	

PENDAHULUAN

Stroke di dunia ini masih menjadi masalah utama dalam kesehatan. Stroke adalah penyakit nomor dua yang paling banyak mengakibatkan kematian setelah penyakit jantung. Di seluruh dunia, diketahui bahwasanya 1 dari 6 orang menderita stroke, dengan begitu akan ada satu orang yang meninggal diakibatkan oleh stroke setiap 6 detik. WHO kejadian kematian akibat penyakit stroke sekitar 7,6 juta jiwa (WHO, 2022). Risesdas tahun 2018 menemukan angka terjadinya stroke meningkat menjadi (10,9%) pada tahun 2018. Angka kejadian stroke di pedesaan lebih rendah yakni (36,1%) bilamana dikomparasikan dengan angka kejadian di perkotaan yakni (63,9%) (Kemenkes RI, 2021). Sedangkan prevalensi stroke berdasarkan diagnosis dokter, Provinsi Jawa Barat terhitung 131.846 orang atau (11,4%) (Risesdas, 2018). Data tahun 2022 diketahui memiliki 32 pasien stroke yang terdiri dari 20 pasien laki-laki dan 12 perempuan (Dinkes Sumbawa, 2022). Stroke merupakan penyakit yang diakibatkan oleh adanya sumbatan maupun robekan pembuluh darah otak sehingga menghentikan aliran darah ke bagian otak yang mengangkut oksigen yang dibutuhkannya sehingga sel atau jaringan mati (Kemeskes RI, 2021). Orang yang mengalami stroke pertama kalinya ketika sembuh, mempunyai risiko akan mengalami stroke ulang. Bahkan akan lebih parah dari stroke sebelumnya dengan masalah

yang sering terjadi kecacatan bahkan sampai kematian. Hal ini bisa terjadi diakibatkan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Hingga kini, masih belum ditemukan pengobatan yang dapat menyembuhkan penyakit stroke secara efisien dan efektif sebab penyebab stroke sendiri sangatlah beragam (Amila et al., 2018). Penyakit stroke bisa menyebabkan berbagai variasi pada orang.

Stroke berat yang dialami seseorang dapat mengakibatkan mortalitas, adapun bilamana tidak sampai pada kematian, maka pasien akan dapat menderita depresi, demensia, serta stroke berulang. Tentunya, terjadinya stroke berulang sangat memicu kekhawatiran sebab tinggi potensinya untuk meningkatkan biaya perawatan serta membuat kondisi pasien semakin buruk (Makmur dkk., 2020). Dampak yang terjadi pada penderita penyakit stroke akan mengalami kelemahan pada ototnya, kelemahan tersebut bisa terjadi pada tangan atau kaki yang disebabkan oleh kerusakan susunan saraf ototnya. Penderita stroke yang mengalami kelemahan pada ototnya baik di tangan atau kaki, akan mempengaruhi otot karena kurangnya suplai darah ke otak sehingga akan semakin memburuk situasi (Whakidah, 2019).

Kebanyakan penderita stroke pertama kurang memperhatikan kondisi mereka. Seperti kurangnya aktivitas fisik disebabkan karena rentang gerak yang minimal, pola diet yang tidak teratur, masih merokok atau ada dilingkungan yang banyak asap rokok, dan masih mengonsumsi minuman beralkohol (Amila et al., 2018). Hal-hal tersebut sangat berisiko dengan kejadian stroke ulang. Oleh sebab itu harus mampu mengontrol atau mencegah hal diatas dengan modifikasi gaya hidup. Berdasarkan penelitian terdahulu Ahmad (2021) 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. Temuan Amila et al. (2018) menunjukkan bahwasanya pencegahan stroke sangat berpengaruh terhadap mencegah terjadinya stroke ulang. Berdasarkan penelitian diatas diketahui bahwa modifikasi gaya hidup sangat diperlukan pada pasien pasca stroke sebagai bentuk upaya pencegahan.

Berdasarkan uraian diatas maka masih kurangnya modifikasi gaya hidup sebagai suatu acuan untuk pencegahan stroke supaya tidak berulang. Hambatan yang masih besar yaitu pasien belum melaksanakan modifikasi dalam hal makanan, aktivitas fisik, merokok dan minuman beralkohol. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan modifikasi gaya hidup dengan pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan badas.

METODE PENELITIAN

Berdasarkan uraian diatas maka masih kurangnya modifikasi gaya hidup sebagai suatu acuan untuk pencegahan stroke supaya tidak berulang. Hambatan yang masih besar yaitu pasien belum melaksanakan modifikasi dalam hal makanan, aktivitas fisik, merokok dan minuman beralkohol. Maka dari itu tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui

hubungan modifikasi gaya hidup dengan pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan badas.

Jenis Penelitian ini adalah kuantitatif deskriptif korelasi dengan pendekatan *cross-sectional* ini melibatkan 32 pasien pasca stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan Badas sebagai populasi, di mana seluruhnya dilibatkan sebagai sampel melalui total sampling yang dilakukan pada bulan Oktober 2022, metode analisis penelitian ini menggunakan uji korelasi rank spearman.

Kuesioner yang terdiri dari kuesioner modifikasi gaya hidup yang sudah di uji validitas dengan hasil valid karena $r_{\text{Hitung}} > r_{\text{Tabel}} 0,3778$ pada tingkat kemaknaan 5% serta uji reliabilitas dengan hasil tergolong reliabel sebab didapatkan skor Cronbach's Alpha 0,955 ($>0,6$) dan kuesioner pencegahan stroke ulang yang sudah dilakukan uji validitas yaitu valid karena $r_{\text{Hitung}} > r_{\text{Tabel}} 0,352$ dan uji reliabilitas dinyatakan reliabel karena $0,796 \geq 0,6$. Uji korelasi hipotesis menggunakan uji korelasi Rank Spearman dengan tingkat signifikansi ($< \alpha = 0,05$).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi frekuensi jumla responden berdasarkan jenis kelamin (n=32)

Jenis Kelamin	Frekuensi	Presentase (%)
Laki-laki	20	64%
Perempuan	12	36%
Total	32	100%

Dari tabel diatas diketahui bahwa penderita pasca stroke terbanyak adalah laki-laki sebanyak 20 orang (64%) dan perempuan 12 orang (36%).

Tabel 2. Distribusi frekuensi modifikasi gaya hidup pada pasie stroke di Wilayah Puskesmas Labuhan badas (n= 32)

Modifikasi gaya hidup	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	4	12,5%
Cukup	23	71,8%
Kurang	5	15,6%
Total	32	100%

Dari data diatas menunjukkan bahwa sebagian besar mendapatkan modifikasi gaya hidup cukup sebanyak 23 responden (71,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke di wilayah kerja Puskesmas Labuhan Badas (n=32)

Modifikasi gaya hidup	Frekuensi	Presentase (%)
Baik	25	78,1%
Cukup	7	21,8%
Kurang	0	0,0%
Total	32	100%

Dari data di atas menunjukkan bahwa pencegahan stroke pasien baik dengan jumlah responde 25 orang (78,1%).

Tabel 4. Hubungan modifikasi gaya hidup dengan pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke di wilayah kerja Puskesmas Labuhan badas

Variabel			Pencegahan stroke ulang				
			Baik	Cukup	Total	r	p-value
Modifikasi gaya hidup	Baik	Frekuensi	4	1	5	0,374	0,011
		Presentase (%)	12,5%	3,1%	15,6%		
	Cukup	Frekuensi	20	3	23		
		Presentase (%)	62,5%	9,3%	71,8%		
	Kurang	Frekuensi	2	2	4		
		Presentase (%)	6,25%	6,25%	12,5%		
	Total	Frekuensi	26	6	32		
		Presentase (%)	81,25%	18,75%	100,0%		

Data diatas menunjukkan bahwa hasil analisis data adalah p-value sebesar 0,011 dimana nilai ini lebih kecil dari alpha (0,05). Maka terdapat hubungan yang sigifikan antara modifikasi gaya hidup dengan pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke di wilayah kerja Puskesmas labuhan badas dan untuk kekuatan hubungannua adalah cukup dengan nilai $r=0,374$.

Karakteristik Responden

Dari hasil penelitian diatas menunjukkan bahwa responden di dominasi laki-laki sebanyak 20 orang dan perempuan 12 orang responden. Hal tersebut sejalan dengan penelitian Ludiana dan Supardi (2020) yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 14 responden (51,9%) dari 27 orang. Berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh Setyoadi (2017), yaitu jenis kelamin terbanyak adalah laki-laki dengan 35 responden

(61,40%) dari 57 orang. Jenis kelamin selalu dikaitkan dengan bagaimana seseorang memodifikasi gaya hidup sebagai faktor dalam pencegahan stroke ulang. Dalam hal ini mempunyai sifat caring, yaitu dimana perempuan lebih memiliki sifat memelihara dibandingkan laki-laki. Karena disisi lain laki-laki sebagai kepala keluarga yang harus mencari nafkah.

Modifikasi gaya hidup pada pasien pasca stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan badas

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar pasien memodifikasi gaya hidup dengan cukup, jumlah responden sebanyak 23 dengan prevalensi (71,8%). Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Demur & Desriza (2018) dengan judul penelitian pengaruh modifikasi gaya hidup terhadap pasien pasca stroke di poliklinik neuro di Rssn Bukittinggi, bahwa sebagian besar pasien pasca stroke memodifikasi gaya hidup dengan cukup baik jumlah responden 49 dengan presentase (40%). Hal ini bisa saja terjadi mengingat tingkat pendidikan pasien pasca stroke sebagian besar lulusan SD, dimana mereka belum tahu apa saja yang harus di modifikasi.

Modifikasi gaya hidup adalah merubah cara dalam sikap dan perilaku menjadi lebih baik. Gaya hidup sehat menggambarkan perilaku sehari-hari yang mengarah pada upaya mempertahankan kesejahteraan fisik, mental, dan sosial yang positif (Hartaty & Haris, 2020). Pasien dalam melakukan modifikasi gaya hidup diantaranya modifikasi merokok, diet, konsumsi alkohol, serta beraktivitas fisik. Modifikasi diet berupa pasien dapat menjaga pola makan 3 kali sehari, makan makanan yang bergizi, tidak minum kopi, tinggi lemak, garam, dan gorengan. Modifikasi aktivitas fisik dapat dilakukan diantaranya jalan pagi atau sore hari, olahraga ringan, dan melakukan ROM. Modifikasi merokok pada pasien dengan berhenti merokok, mengganti rokok dengan memakan permen, dan menjauhi asap rokok. Modifikasi minuman beralkohol dilakukan dengan menghentikan meminum alkohol dan menggantinya dengan jus. Perilaku kesehatan adalah respon seseorang terhadap intervensi kesehatan terkait penyakit dan merupakan bagian dari pelayanan kesehatan (Notoatmodjo, 2010).

Pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan badas

Dalam penelitian ini, ditemukan 25 pasien dengan presentase (78,1%) yang tergolong baik dalam pencegahan stroke ulangnya. Temuan ini selaras dengan temuan Amila et al., (2018) yang menemukan bahwasanya stroke ulang yang dicegah melalui modifikasi gaya hidup serta memberdayakan keluarga dilakukan oleh 45 responden dan

presentase (50%). Hal ini dapat terjadi dengan pasien pasca stroke betapa pentingnya dalam pencegahan stroke supaya tidak berulang. Pencegahan stroke ini dapat dilakukan melalui 2 mekanisme yakni: 1) Pencegahan primer, yakni usaha mengurangi probabilitas kejadian stroke yang diimplementasikan oleh kelompok berisiko yang masih belum terserang stroke ataupun individu yang sehat melalui mendeteksi penyakit stroke serta melakukan pengendalian terhadap faktor risiko yang dimilikinya, serta 2) Pencegahan sekunder, yakni usaha meminimalisir risiko terkena stroke ulang yang dilakukan oleh individu yang telah terkena stroke melalui menambahkan obat pengencer darah, misalnya, aspirin. Individu yang sudah pernah terkena stroke juga hendaknya mengendalikan faktor risiko lainnya secara teratur serta rutin (P2PTM Kemenskes RI, 2018).

Hubungan modifikasi gaya hidup dengan pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan badas

Berdasarkan hasil analisis bivariat menggunakan uji korelai Rank Spearman, nilai asymtotic significance (2-sided) hubungan modifikasi gaya hidup dan pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke adalah 0,011 ($<\alpha = 0,05$). Sebab itulah sebagai dasar pengambilan keputusan terhadap hasil yang sudah di uji, maka hipotesis nol (H_0) ditolak dan hipotesis satu (H_1) diterima yang bisa diinterpretasikan bahwasanya terdapat korelasi antara modifikasi gaya hidup dengan pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungsari. Sedangkan untuk kekuatan hubungan dengan kategori cukup yang ditunjukkan dengan nilai Correlation Coefficient 0,374. Temuan ini selaras dengan temuan Wulandari (2020) yang menemukan bahwasanya terdapat korelasi antara gaya hidup dengan pencegahan stroke dengan skor p-value 0,000 ($<0,05$).

Dampak yang bisa saja muncul ketika modifikasi gaya hidup pada pasien stroke tidak diberikan yaitu terjadinya komplikasi dan rentan terkena stroke berulang serta yang paling parah dapat mengakibatkan kematian (Susilawati & Nurhayati, 2018). Pencegahan stroke adalah istilah umum yang digunakan sebagai kesehatan, sehingga istilah ini memiliki arti khusus yang memungkinkan klasifikasi status kesehatan penduduk secara obyektif dan subyektif (Amila et al., 2018). Pasien yang menderita stroke pertama kali harus tahu tentang apa saja pencegahan stroke supaya tidak berulang diantaranya pencegahan primer dan sekunder. Modifikasi gaya hidup sangatlah esensial pada upaya kuratif serta pencegahan penyakit. Sehingga gaya hidup sangat penting dalam kesehatan (Setijaningsih, 2015). Olahraga teratur meningkatkan kerja dan fungsi jantung karena perubahan simultan pada sistem peredaran darah dan pernafasan sebagai bagian dari respon homeostatis yang meningkatkan curah jantung, yang dapat meningkatkan

tekanan darah, memecah gumpalan darah dan dengan demikian mencegah stroke (Guyton, 2012).

Modifikasi gaya hidup mampu merubah kebiasaan buruk yang dilakukan oleh pasien menjadi lebih baik lagi dalam menghadapi masalah yang terjadi. Modifikasi gaya hidup sangat diperlukan dengan meningkatkan pencegahan stroke supaya tidak berulang dengan modifikasi merokok, diet, tidak mengonsumsi alkohol, serta kegiatan fisik. Melalui berbagai kondisi keterbatasan pasien pasca stroke, modifikasi gaya hidup akan semakin membuat pasien menyadari betapa pentingnya agar stroke tidak berulang.

KESIMPULAN

Kesimpulan dalam penelitian ini yang dilakukan pada 32 responden dengan pasien pasca stroke dapat disimpulkan bahwa modifikasi gaya hidup pada pasien pasca stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan dengan kategori cukup sejumlah 23 orang (71,8%), sedangkan untuk pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Tanjungsari dengan kategori baik sejumlah 25 orang (78,1%), dan terdapat hubungan yang signifikan antara modifikasi gaya hidup dengan pencegahan stroke ulang pada pasien pasca stroke di Wilayah Kerja Puskesmas Labuhan berdasarkan hasil $p\text{-value } 0,011$ ($<\alpha = 0,05$) yang bisa diinterpretasikan bahwasanya H_1 diterima dengan $r = 0,374$ yang artinya kekuatan korelasinya cukup.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, S. N. Z. (2021). Gambaran Pengetahuan Pasien Pasca Stroke Tentang Modifikasi Gaya Hidup Untuk Mencegah Stroke Ulang Di Wilayah Kerja Puskesmas Cimanggung Sumedang (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Amila, A., Sinaga, J., & Sembiring, E. (2018). Pencegahan Stroke Berulang Melalui Pemberdayaan Keluarga Dan Modifikasi Gaya Hidup. *Jurnal Abdimas*, 22(2), 143-150.
- Bariroh, U., Susanto, H. S., & Adi, M. S. (2016). Kualitas hidup berdasarkan karakteristik pasien pasca stroke (studi di RSUD Tugurejo Kota Semarang). *Jurnal Kesehatan Masyarakat (Undip)*, 4(4), 486-495.
- Demur, D. R. D. N., & Desriza, A. (2018). Pengaruh Stroke Education Program (Sep) Terhadap Pengontrolan Perilaku Kesehatan Dalam Modifikasi Gaya Hidup Pasca Stroke Di Poliklinik Neuro Rssn Bukittinggi Tahun 2017. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* (Vol. 1, No. 2, pp. 49-49).
- Hartaty, H., & Haris, A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 976-982.
- Kemkes, RI. (2018). Hasil Riskesdas Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Jakarta: Libang Kemkes RI.
- Kemkes RI. (2021). PROFIL KESEHATAN INDONESIA TAHUN 2020.
- Kustiawan, R. (2015). Gambaran Tingkat Kecemasan Pada Pasien Stroke Iskemik Di Ruang V Rumah Sakit Umumkota Tasikmalaya. *Jurnal Kesehatan Bakti Tunas Husada: Jurnal Ilmu-ilmu Keperawatan, Analisis Kesehatan dan Farmasi*, 12(1), 10-21.

Ludiana dan Supardi. (2020). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Kualitas Hidup Pasien Pasca Stroke Di Wilayah Kerja Puskesmas Banjaesari Banjarmasin. Jurnal Wacana Kesehatan Volume 5.

Setijaningsih, T. (2015). Dating Style in Adolescent At Senior High School of Blitar. Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery), 2(2), 120–125