

Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Kejadian Stroke Berulang : *Literature Review*

Cisada Ike Wulandari^{1*}, Nunung Herlina²

^{1,2}Universitas Muhammadiyah Kalimantan Timur, Samarinda, Indonesia.

Kontak Email : cisadaiw13@gmail.com

Diterima:08/11/20

Revisi:21/11/20

Diterbitkan: 26/08/21

Abstrak

Tujuan Studi : Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan stroke berulang dengan membandingkan jurnal penelitian terdahulu.

Metodologi : Penelitian ini merupakan penelitian dengan studi *literature review*. Jurnal yang diambil sebanyak 19 jurnal yang terdiri dari jurnal internasional dan nasional yang telah memenuhi kriteria.

Hasil : Penelitian ini menunjukkan beberapa penelitian yang membahas tentang hubungan gaya hidup dengan kejadian stroke berulang merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan stroke berulang. Semakin baik gaya hidup maka tidak akan terjadi stroke berulang, sebaliknya semakin buruk gaya hidup maka akan memicu terjadinya stroke berulang.

Manfaat : Manfaat dari penelitian ini yaitu sebagai sumber informasi bagi masyarakat khususnya penderita penyakit stroke dapat menjaga gaya hidup sehat agar tidak terjadi stroke berulang.

Abstract

Purpose of study : The purpose of this study was to know the correlation between lifestyle and repeated stroke with literature review study.

Methodology : Healthy Lifestyle is all effort to implement good habit in creating healthy life and preventing bad habit which can damage health. Healthy lifestyle includes healthy food consumption habit, regular physical activity, non-smoking behaviour, non-alcohol behaviour, and avoiding stress.

Results : The result showed that some researches which reviewed correlation between lifestyle and repeated stroke was one of the factor which was correlated to repeated stroke. Better lifestyle won't make repeated stroke happen, but worse lifestyle will trigger repeated stroke to happen.

Applications : There was correlation between lifestyle and repeated stroke.

Kata Kunci : *Gaya Hidup, Stroke Berulang*

1. PENDAHULUAN

Stroke merupakan salah satu penyakit yang paling ditakutkan karena dapat berakibat fatal baik kematian atau disabilitas jangka panjang. Pasien yang mengalami stroke berulang mempunyai tingkat morbiditas dan mortalitas tinggi. Beberapa pasien yang sembuh dari serangan stroke pertama 25% akan mengalami stroke berulang dalam waktu 28 hari.

Meningkatnya angka stroke tidak hanya terjadi di negara maju tetapi negara Indonesia menjadi salah satu negara yang terkena, hal ini disebabkan pengaruh gaya hidup dan kebiasaan masyarakat Indonesia. Menurut [Marbun, 2016](#) meningkatnya penyakit degeneratif dikarenakan adanya perubahan gaya hidup pada kota-kota besar. Setelah stroke serangan pertama, stroke terkadang bisa terjadi lagi dengan kondisi yang lebih parah. Hal ini dapat terjadi kepada penderita yang kurang kesadaran diri dalam mengontrol kesehatan

Stroke berulang merupakan serangan stroke yang terjadi dalam waktu kurang atau sama dengan 30 hari pasca stroke pertama. Umumnya kejadian stroke berulang sama dengan kejadian stroke pertama tetapi hingga sekarang belum ada batasan yang tepat mengenai stroke berulang. Ada beberapa batasan yang menyebutkan bahwa stroke berulang terjadi karena adanya defisit neurologi yang baru atau berbeda dari stroke sebelumnya. apabila kejadian pada sisi anatomi atau daerah perdarahan yang sama dan dalam jangka waktu 21 hari maka dapat dipertimbangkan sebagai stroke lanjutan atau stroke berulang ([Udiyono et al, 2019](#)).

Ada beberapa faktor penyebab kejadian stroke terutama stroke berulang antara lain : faktor gaya hidup, pola makan, stress dan hipertensi. Dari beberapa faktor di atas yang banyak terjadi adalah faktor Gaya hidup sehat adalah upaya untuk menerapkan kebiasaan baik dalam menjalankan gaya hidup sehat dan menghindari kebiasaan buruknya yang dapat

mengganggu kesehatan. Gaya hidup sehat meliputi olahraga teratur, menghindari alkohol, menghindari rokok, makan makanan yang tinggi lemak dan rendah kolesterol (Putrianti 2015).

2. METODE PENELITIAN

Rancangan atau penelitian ini menggunakan metode studi kepustakaan atau *literature review* yang berfokus pada hasil penulisan jurnal yang berkaitan dengan topik atau variabel penulisan. Jurnal dicari dengan menggunakan *database MEDLINE (PubMed)* dan *google scholar* dan didapatkan 19 jurnal nasional dan internasional. Jurnal yang dipilih dalam penelitian ini merupakan jurnal yang memenuhi kriteria inklusi yang sudah ditentukan ditentukan dan selanjutnya akan dianalisis. Jurnal yang dipilih adalah jurnal dipublikasikan 10 tahun terakhir mulai dari tahun 2011 sampai dengan tahun 2020. Mencari jurnal dengan menggunakan kata kunci gaya hidup, stroke berulang, *lifestyle* dan *stroke recurrence*. Kriteria eklusi akan dilakukan dilakukan pada jurnal tentang penyakit lain selain stroke dan jurnal selain gaya hidup. Setelah dilakukan seleksi kriteria inklusi dan eksklusi selanjutnya akan di dilakukan RAC (*Research Appraisal Checklist*) pada jurnal. RAC ini digunakan untuk menilai penulisan penelitian kuantitatif secara cermat dan sistematis. Dalam penelitian RAC terdapat 51 kriteria yang akan dinilai dan memiliki skornya sendiri. Pada setiap kriteria memiliki penilaian skor dari 1 sampai 6. Skor 1 menunjukkan kriteria tidak ditemukan di dalam artikel sedangkan 6 menunjukkan kriteria ditemukan dengan jelas dan lengkap di dalam artikel. Setelah dilakukan penilaian dari 51 kriteria yang ada, skor akan dijumlahkan dan dimasukkan kedalam *grand total score*. Ada 3 kategori berdasarkan jumlah nilai skor total yaitu : *Superior* (205-306 point), *Average* (103-204 point), *Below Average* (0-102 point). Data yang didapat akan diolah menggunakan program statistik deskriptif. Data akan disajikan dalam bentuk tabular.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Metode pencarian artikel atau jurnal di dalam penelitian ini melalui PubMed dan *Google Schoolar*. Strategi pencarian jurnal ini dilakukan dengan menggunakan kata kunci *lifestyle with stroke recurrent, lifestyle, recurrent stroke* dan gaya hidup dengan stroke berulang. Dan hasil akhir didapatkan sebanyak 19 jurnal sesuai dengan kriteria inklusi.

Catatan diidentifikasi melalui pencarian basis data elektronik (*PubMed, Google Scholar*)

(n = 1.994)

Duplikat dihapus dan abstrak ditinjau (n = 115)

Skimming (n = 53)

Full text ditinjau untuk kelayakan. Catatan yang tidak memenuhi kriteria inklusi

(n = 28)

Literature review
final (n = 19)

Gambar 1. Flow Diagram

Penelitian pada artikel pertama bertujuan untuk melihat hubungan stroke risiko tinggi dengan gaya hidup pada pasien pasca stroke dengan menggunakan desain analitik korelasional dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel yang digunakan sebanyak 28 orang. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hasil positif hubungan semakin tinggi pengetahuan maka semakin baik gaya hidup dan sebaliknya.

Penelitian pada artikel kedua ini merupakan penelitian *literature review* tetapi tidak disebutkan secara spesifik. Tujuan dari penelitian ini memodifikasi gaya hidup untuk pencegahan sekunder. Sampel dalam penelitian ini tidak dijelaskan. Didapatkan hasil perubahan gaya hidup termasuk mengikuti olahraga teratur, menyusul diet, berhenti merokok dan menghindari asap rokok dan mengatasi stress dapat mengoptimalkan pencegahan sekunder.

Penelitian pada artikel ketiga merupakan penelitian *literature review* tetapi tidak secara spesifik disebutkan didalam artikel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor risiko stroke, genetik dan pencegahannya. Sampel didalam penelitian ini tidak dijelaskan. Hasil dari penelitian ini terdapat beberapa bukti manfaat dari perawatan medis dan perilaku dalam mengurangi risiko stroke. Pengurangan tekanan darah dan perubahan pola makan terbukti mengurangi risiko stroke diberbagai populasi pasien. Didapatkan pula hasil studi pengamatan untuk pendekatan perilaku lain termasuk penghentian merokok dan aktifitas fisik secara teratur dapat mengurangi risiko stroke.

Penelitian pada artikel keempat menggunakan metode sampling *cluster multistage*. Tujuan dari penelitian ini untuk memeriksa tingkat perilaku gaya hidup sehat termasuk penghentian merokok, olahraga teratur, dan diet sehat. Sampel dalam penelitian ini diambil dari usia 35-70 tahun dari 115 masyarakat perkotaan dan pedesaan di 12 provinsi di Cina. Didapatkan hasil sebagian besar masyarakat perkotaan dan pedesaan memiliki gaya hidup sehat yang bervariasi

Penelitian pada artikel kelima merupakan penelitian *literature review* tetapi tidak dijelaskan secara spesifik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui strategi pencegahan stroke iskemik berulang. Sampel dalam penelitian ini tidak dijelaskan. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa strategi pencegahan stroke iskemik berulang gaya hidup termasuk penghentian tembakau, pengurangan penggunaan alkohol dan meningkatkan aktifitas fisik juga penting dalam pengelolaan pasien stroke.

Penelitian pada artikel keenam merupakan penelitian analisis dengan design kasus kontrol dengan sampel seluruhnya terdiri dari 1860 pasien stroke yang dalam catatan medis menentukan model faktor risiko stroke. Hasil dari penelitian ini menunjukkan hubungan yang signifikan antara stroke dengan hipertensi, asosiasi kegiatan fisik dengan terjadinya stroke, asosiasi obesitas dan stroke. Ada hubungan antara merokok dengan kejadian stroke namun untuk stres tidak memiliki hubungan dengan kejadian stroke.

Penelitian pada artikel ketujuh merupakan penelitian *literature review* tetapi tidak dijelaskan secara spesifik. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui pencegahan peristiwa stroke iskemik. Hasil dari penelitian ini menunjukkan strategi pencegahan sekunder efektif yang diranvang untuk mencegah stroke iskemik atau transien (TIA) pada pasien dengan sejarah yang dikenal baik termasuk modifikasi gaya hidup, obat, dan diet tepat.

Penelitian pada artikel kedelapandesign metode dalam penelitian ini tidak dijelaskan secara spesifik, penelitian ini menggunakan sebanyak 82.597 sampel. Tujuan dari penelitian untuk mengetahui faktor gaya hidup dan hasil klinis pada pasien dengan stroke akut. Hasil yang didapatkan hubungan antara gaya hidup, keparahan stroke, dan kematian, masing-masing berbeda menurut jenis kelamin. Gaya hidup tidak sehat dikaitkan dengan risiko lebih rendah dari stroke berat.

Penelitian pada artikel kesembilan metode dilakukan secara acak, pasien direkrut dalam waktu 3 bulan setelah stroke akut di 5 pusat neurologis Austria. Sampel dalam penelitian ini ada 101 pasien diacak menjadi multi-intervensi dan 101 ke dalam perawatan standar. Tujuan penelitian untuk adalah untuk mencegah penurunan kognitif setelah stroke berulang. Hasil yang didapat dari penelitian ini 76 pasien dalam kelompok intervensi dan 83 dalam kelompok kontrol yang termasuk dalam analysis sedangkan kelompok kontrol menunjukkan penurunan kognitif yang sesuai dengan pengurangan risiko relatif.

Penelitian pada artikel kesepuluh dalam penelitian ini tidak dijelaskan metode dan *design* apa yang digunakan, sampel dalam penelitian yang digunakan sebanyak 19.257 peserta berusia 40-79 tahun, 33.357 peserta berusia 55 tahun. Penelitian bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variabelitas tekanan darah inter-individu dan risiko untuk stroke berulang. Penelitian ini mendapatkan hasil studi ASCOT 252 pasien (12.3%) mengalami stroke berulang. Insiden stroke berulang secara signifikan lebih tinggi dalam kuartil BPV tertinggi (17.8%) dibandingkan dengan kuartil terendah (10.5%). Dari 2.173 pasien dari ALLHT dengan Riwayat stroke atau TIA, pasien dengan kuartil tertinggi BPV memiliki insiden yang lebih tinggi dari stroke berulang (9.6%) dibandingkan dengan BPV kuartil terendah (5.5%)

Penelitian pada artikel kesebelas ini menggunakan metode *case control study* pengambilan sampel menggunakan *consecutive sampling* dengan sampel sebanyak 30 orang pasien. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan diet, riwayat penyakit dan ekonomi dengan kejadian stroke. Dari hasil penelitian ada hubungan yang signifikan antara kebiasaan makan, merokok dengan kejadian stroke dan tidak terdapat hubungan yang signifikan antara DM dengan kejadian stroke.

Penelitian pada artikel kedua belas adalah non-eksperimental dengan pendekatan *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 85 orang pasien stroke yang diambil dengan cara *purposive sampling*. Tujuan penelitian ini untuk

mengidentifikasi hubungan antara stres dan gaya hidup dengan kualitas hidup pada pasien stroke. Didapatkan hasil variabel yang dominan berhubungan dengan kualitas hidup pasien stroke dengan gaya hidup.

Penelitian pada artikel ketiga belas penelitian analitik observasional penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara gaya hidup dengan kejadian stroke usia dewasa muda (18-40 tahun). Hasil dari penelitian ini menunjukkan adanya hubungan antara gaya hidup dengan stroke berulang.

Penelitian pada artikel keempat belas merupakan penelitian observasi dengan pendekatan *cross sectional*, metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dan uji analysis data menggunakan uji *chi square* sampel yang digunakan sebanyak 50 orang. Dengan tujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stroke berulang pada penderita pasca stroke. Hasil dari penelitian ini didapatkan dari uji statistic *chi square* menunjukkan bahwa faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya stroke berulang pada penderita pasca stroke yaitu riwayat stroke dalam keluarga, hipertensi, merokok dan stres.

Penelitian pada artikel kelima belas merupakan penelitian observasional dengan pendekatan rancangan *case control*. Pengambilan data melalui teknik wawancara ke rumah responden dan untuk menganalisis data dalam penelitian ini adalah uji *chi square* dengan jumlah sampel sebanyak 57 responden. Didapatkan hasil ada hubungan yang bermakna kejadian stroke usia dewasa muda dengan konsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol, aktivitas fisik dan aktifitas olahraga. Sedangkan variabel yang tidak memiliki hubungan yang bermakna dengan kejadian stroke usia dewasa muda adalah konsumsi minuman beralkohol, penyalahgunaan obat, dan perilaku merokok.

Penelitian pada artikel keenam belas menggunakan penelitian observasional analitik dengan desain *cross sectional* dengan jumlah sampel sebanyak 47 responden. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan motivasi dan sumber informasi dengan pencegahan stroke berulang. Didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara motivasi dengan pencegahan stroke berulang dan ada hubungan yang signifikan antara sumber informasi dengan pencegahan stroke berulang.

Penelitian pada artikel ketujuh belas menggunakan penelitian observasional analitik dengan rancangan *cross sectional study* sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 203 responden yang diambil dengan teknik *consecutive sampling*. Didapatkan hasil bahwa ada hubungan yang signifikan antara hipertensi, dan aktivitas fisik dengan jenis stroke. Aktivitas fisik merupakan faktor paling dominan yang berhubungan dengan jenis stroke.

Penelitian pada artikel kedelapan belas merupakan penelitian observasional dengan pendekatan studi kasus kontrol dengan jumlah sampel sebanyak 122 responden yang dilakukan dengan merekam semua pasien stroke kemudian melakukan wawancara menggunakan daftar pertanyaan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor risiko yang disebabkan stroke berulang. Hasil dari penelitian ini didapatkan bahwa tidak ada hubungan antara rehabilitasi dan dukungan keluarga dengan stroke berulang.

Penelitian pada artikel kesembilan belas menggunakan Metode penelitian ini adalah analitik observasional dengan pendekatan secara retrospektif. Sampel dalam penelitian ini adalah pasien rawat ruang C. tujuan penelitian ini untuk menganalisis faktor risiko (kebiasaan merokok, aktivitas fisik/olahraga, kepatuhan diit dan kepatuhan kontrol obat). yang berhubungan dengan penyebab stroke berulang. Didapatkan hasil dari penelitian ini bahwa ini tidak ada hubungan kebiasaan merokok dengan kejadian stroke. Tidak ada hubungan kepatuhan diit dengan kejadian stroke. Tidak ada hubungan kepatuhan kontrol berobat dengan kejadian stroke.

Pembahasan

Beberapa penelitian menyebutkan bahwa penderita stroke yang memiliki gaya hidup tidak sehat berpeluang terjadinya stroke berulang dibanding dengan yang memiliki gaya hidup sehat, seperti menurut hasil penelitian [Putrianti, 2015](#) mayoritas penderita stroke berulang adalah usia 60-69 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan distribusi berdasarkan mayoritas usia lanjut. Menurut hasil penelitian [Saraswati \(2009\)](#), diketahui bahwa semakin tua semakin besar pula risiko terkena stroke. Pada orang lanjut usia pembuluh darah lebih kaku karena adanya plak. Hal ini berkaitan dengan proses degenaris (penuaan) yang terjadi secara ilmiah. Pada saat umur bertambah kondisi jaringan tubuh sudah mulai kurang fleksibel dan lebih kaku, termasuk pembuluh darah ([Farida, 2009](#)).

Penelitian diatas tidak sejalan dengan penelitian [Iskandar \(2018\)](#) dalam penelitiannya menyatakan stroke tidak hanya menyerang kelompok usia tua saja, melainkan juga terjadi pada kelompok usia muda yang masih produktif. Jumlah

penderita stroke di seluruh dunia yang berusia dibawah 45 tahun terus meningkat. Konferensi ahli saraf internasional di Inggris melaporkan terdapat lebih dari 1000 penderita stroke berusia kurang dari 30 tahun. Stroke menduduki peringkat utama penyebab kecacatan di Inggris. Sebuah studi di Iran menyatakan bahwa kejadian stroke pada usia muda dari 8/100.000, frekuensi stroke usia muda (15-45 tahun) adalah 21% dari 3.055 pasien stroke. Dari kedua penelitian tersebut terdapat perbedaan pada metode sampel dan hasil, dimana pada penelitian [Putrianti \(2015\)](#) sampel diambil secara *purposive sampling* dengan jumlah 80 pasien stroke, sedangkan penelitian yang dilakukan ([Iskandar, A 2018](#)) sebanyak 86 pasien stroke.

Ada berbagai macam perjalanan penyakit stroke mulai dari sembuh sempurna, sembuh cacat ringan hingga berat yang bisa berujung pada kematian. Pada kasus yang dapat bertahan hidup beberapa kemungkinan bisa mengalami stroke berulang. Penyakit stroke menjadi masalah kesehatan karena menyebabkan kecacatan pada usia dewasa dan setiap tahunnya dilaporkan 15 juta orang menderita stroke di seluruh dunia ([Rahmawati 2015](#)). Stroke berulang merupakan gangguan neurologis yang terjadi akibat kurangnya suplai darah ke area otak setelah sebelumnya pernah mengalami stroke. ([Lillypory, H Pattipelohy 2019](#)).

Dalam penelitian [Amilaet al \(2018\)](#) ada beberapa faktor yang dapat menimbulkan stroke dibedakan menjadi faktor risiko yang dapat dimodifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang dapat diubah diantaranya peningkatan usia dan jenis kelamin laki-laki. Faktor risiko yang dapat diubah antara lain hipertensi, diabetes melitus, dan dislipidemia. Penelitian [Amila](#) sejalan dengan Penelitian ([Udiyono and Susanto 2019](#)) ada beberapa faktor yang mempengaruhi stroke sangat penting, karena strategi intervensi yang bertujuan untuk mengurangi faktor ini kemudian akan mengurangi risiko stroke. Dalam penelitian ([Wati and Elfira Husna 2016](#)) menyatakan seseorang yang mengalami stroke pertama masih memiliki kebiasaan buruk kurang aktivitas, merokok tidak melakukan kontrol rutin. Banyak yang masih kurang menyadari bahwa serangan stroke kedua dapat berakibat fatal.

Dalam penelitian [Murtaqib \(2020\)](#), didapatkan hasil memiliki gaya hidup buruk sebanyak 18 orang dan sebanyak 10 orang memiliki gaya hidup baik. Berdasarkan hasil penelitian tersebut masih ditemukan lebih banyak yang memiliki gaya hidup buruk yaitu merokok, mengkonsumsi makanan tinggi garam dan lemak, kurang sayur dan kurang olahraga. Menurut teori stroke bisa dicegah dengan baik hingga mencapai 80% melalui gaya hidup dan secara rutin mengontrol kondisi kesehatan agar terhindar dari stroke ([Andersen, et al, 2015](#)) di dalam ([Murtaqib 2020](#)). Sebagian besar masyarakat yang berpenghasilan rendah memilih mengkonsumsi yang tidak memenuhi Kesehatan, yaitu dengan mengkonsumsi ikan asin karena lebih murah yang mana memiliki kadar garam yang sangat tinggi yang jika dikonsumsi terlalu banyak akan mengakibatkan tekanan darah tinggi yaitu berisiko terkena stroke. Teori ini menjelaskan bahwa memilih makanan sehat dan cemilan membantu mencegah stroke. Kelebihan berat badan atau obesitas meningkatkan risiko stroke ([Mogensen et al 2013](#)) di dalam ([Murtaqib 2020](#)). Dalam hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa merokok, obesitas, kurangnya aktivitas fisik, konsumsi alkohol adalah faktor risiko stroke yang berhubungan dengan gaya hidup. Efek gabungan dari beberapa faktor gaya hidup yang dapat dimodifikasi pada risiko stroke telah menunjukkan 44% hingga 79% ([Fekete et al 2014](#)) di dalam ([Murtaqib 2020](#)).

Menurut penelitian [Amila, et al 2018](#), seseorang yang mengalami serangan stroke kedua akan mengalami dampak lebih parah. Menurut *Stroke Engine* 80% stroke dapat dicegah dengan melakukan aktifitas fisik, makan makanan tinggi serat dengan perbanyak makan sayur, buah-buahan yang bermanfaat untuk pembuluh darah. Merokok adalah salah satu gaya hidup masyarakat yang berhubungan dengan kejadian stroke. Merokok memiliki dampak langsung terhadap kesehatan, karena rokok mengandung dan diantaranya sangat membahayakan. Dalam penelitian [Junaidi](#) ditemukan bahwa risiko stroke meningkat 2-3 kali pada perokok dan efek rokok bisa bertahan 5-10 tahun. Hasil uji statistik merokok menunjukkan terdapat hubungan yang bermakna antara merokok dengan kejadian stroke ([Aulia et al, 2018](#)).

Hasil penelitian [Putrianti, 2015](#) juga menunjukkan merokok ada hubungannya dengan stroke berulang. Hal ini dikaitkan peneliti bahwa merokok memiliki zat yang berbahaya yang dapat menimbulkan kerusakan dinding pembuluh darah dan zat-zat dalam pembuluh darah dapat dengan mudah masuk jaringan otak dan menimbulkan peningkatan tekanan *intracranial* yang dapat menyebabkan stroke. ([Imsez, 2012](#))

Penelitian diatas didukung pula oleh penelitian [Jane. G et al \(2017\)](#) penyakit stroke secara langsung disebabkan oleh rokok. Merokok meningkatkan risiko stroke seseorang dengan cara tergantung pada dosis. Studi menunjukkan bahwa seseorang yang merokok setengah bungkus per hari memiliki *rasio odds* 2,2 dan mereka yang merokok 2 bungkus per hari

memiliki *rasio odds* 9,1. Dengan demikian berhenti merokok adalah salah satu cara Langkah paling signifikan yang dapat dilakukan seseorang untuk mengurangi risiko stroke.

Dalam beberapa penelitian diatas terdapat pada metode penelitian dan sampel penelitian, dimana pada penelitian [Aulia et al \(2018\)](#) sebanyak 30 sampel. Sedangkan penelitian [Jane G et al \(2017\)](#) sampel yang diambil tidak dijelaskan dalam penelitiannya. Berdasarkan hasil analisis peneliti berasumsi bahwa hasil dari ketiga jurnal berkesinambungan, dibuktikan dengan hasil yaitu merokok berhubungan dengan dengan stroke berulang.

Pola makan di negara berkembang telah berganti dari pola makan tradisional yang menjadi ke pola makan modern dengan komposisi makanan yang terlalu banyak mengandung lemak, gula, garam, dan mengandung sedikit serat. Makanan modern telah menjadi bagian dari kebiasaan makanan masyarakat. Pengkonsumsian makanan modern seperti *fastfood* serta kurangnya mengkonsumsi buah dan sayur berisiko 30% lebih tinggi terkena stroke dibanding dengan orang yang mengkonsumsi 8 kali/hari atau lebih. Menurut hasil penelitian hasil uji statistik data menunjukkan adanya hubungan yang bermakna antara kebiasaan makan dengan kejadian stroke.

Mengkonsumsi makanan *fastfood* yang rendah serat serta tinggi lemak apalagi tidak dibarengi dengan olah raga teratur dapat memicu obesitas, sementara obesitas merupakan faktor risiko stroke. Obesitas bisa dimodifikasi dengan aktifitas fisik setidaknya selamanya 40 menit 3-4 kali dalam seminggu, dan melakukan diet dengan menghindari makanan siap saji. Keduanya secara langsung memiliki manfaat yang ditunjukkan pada tingkat pencegahan stroke.

Hal ini sejalan berdasarkan penelitian([Marbun et al. 2016](#))dengan hasil yaitu variabel yang dominan berhubungan dengan kualitas hidup pasien stroke adalah gaya hidup dengan OR=0,087.

Penelitian tersebut didukung pula oleh penelitian terkait yang dilakukan oleh ([Murtaqib 2020](#)) tentang pengetahuan tentang hubungan stroke risiko tinggi dengan gaya hidup pada pasien pasca stroke. Dari perhitungan statistc menunjukkan ada hubungan antara pengetahuan maka semakin baik gaya hidup dan semakin rendah pengetahuan maka semakin buruk gaya hidup. Dalam hasil penelitian [Marbun 2016](#), pencegahan serangan stroke dapat dilakukan dengan gaya hidup sehat menghindari minuman berakohol, merokok, makan makanan yang yang rendah serat dan tinggi kolesterol serta diimbangi dengan melakukan aktivitas fisik secara teratur.

Berdasarkan hasil yang didapat dari beberapa jurnal diatas, menurut [Amila, Sinaga and Sembiring\(2018\)](#) dan [Marbun et al \(2016\)](#)ada hubungan antara gaya hidup dengan kejadian stroke. Akan tetapi ada perbedaan hasil penelitian yang dilakukan [Wati dan Husna 2018](#), dalam penelitiannya didapatkan hasil bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara kebiasaan merokok dengan kejadian stroke. Selain itu dalam hasil penelitiannya menyatakan aktivitas fisik/olahraga tidak berhubungan dengan penyakit stroke. Dapat dinyatakan bahwa dari beberapa jurnal penelitian yang dijadikan tinjauan pustaka oleh peneliti untuk melihat untuk melihat seberapa kuat hubungan antara variable tidak seratus persen mendapatkan hasil hipotesis positif antara variabel.

Berdasarkan hasil yang didapat dari beberapa artikel penelitian didapatkan hasil bahwa gaya hidup merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan stroke berulang dan faktor yang paling dominan adalah aktivitas fisik dan merokok. Peneliti memaparkan hasil yang didapat dinyatakan bahwa dari beberapa jurnal penelitian yang dijadikan tinjauan pustaka oleh peneliti untuk melihat untuk melihat seberapa kuat hubungan antara variabel tidak seratus persen mendapatkan hasil hipotesis positif antara variabel. Dari hasil pembahasan diatas, sudah seharusnya kita menerapkan gaya hidup sehat dengan melakukan kebiasaan baik dan rutin berkonsultasi dengan dokter ([Marbun 2016](#)).

4. KESIMPULAN

Penelitian *literature review* ini membuat gambaran terkait beberapa artikel penelitian dan hasil penelitian tentang hubungan antara gaya hidup dengan kejadian stroke berulang. Hasil *literature review* yang diperoleh dari beberapa artikel penelitian didapatkan hasil bahwa gaya hidup merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan stroke berulang dan faktor yang paling dominan adalah aktivitas fisik dan merokok. Semakin baik gaya hidup maka tidak akan terjadi stroke berulang, sebaliknya semakin buruk gaya hidup maka akan memicu terjadinya stroke berulang.

SARAN

Diharapkan memberikan landasan sehingga dapat mengembangkan penelitian selanjutnya terutama dalam pembelajaran hubungan antara gaya hidup dengan kejadian stroke berulang.

Diharapkan masyarakat terutama penderita stroke dapat menjaga gaya hidup sehat agar tidak terjadi stroke berulang dengan mengonsumsi makanan gizi seimbang seperti buah dan sayuran, melakukan aktifitas fisik, tidak merokok, tidak mengonsumsi alkohol dan selalu rutin melakukan kontrol ke rumah sakit.

REFERENSI

- Amila, Sinaga, Janno, and Evarina Sembiring. 2018. "PENCEGAHAN STROKE BERULANG MELALUI." *PENCEGAHAN STROKE BERULANG MELALUI PEMBERDAYAAN KELUARGA DAN MODIFIKASI GAYA HIDUP*: 143–50.
- Awal, et al. (2017). *Research Artikel Relationship Between Lifestyle Models With Stroke Occurrence in South Sulawesi, Indonesia. Asian Journal of Epidemiology, ISSN 1992-1462.*
- Badan Penelitian dan Pengembangan Kesehatan. (n.d.). *Riset Kesehatan Dasar (RIKESDAS 2013)*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI; 2013.
- Boehme, et al. (2017). *Stroke Risk Factors, Genetics, and Prevention. Auther Manuscript; available in PMC 2018 February 03.*
- Desriza, et al. (2017). *Pengaruh Stroke Education Program (SEP) Terhadap Pengontrolan Perilaku Kesehatan Dalam Modifikasi Gaya Hidup Pasca Stroke Di Poliklinik Neuro RSSN Bukittinggi.*
- Dourman. (2013). *Waspada! Stroke Usia Muda*. Jakarta: Cerdas Sehat.
- Farida, I & Amalia. (2009). *Mengantisipasi Stroke*. Jogjakarta: Buku Biru.
- Hankey, G, J. (2014). *Secondary Stroke Prevention Lancet Neurology, 13: 178 - 179.*
- Hidayah K, Z. (n.d.). *Pencegahan Sekunder Untuk Menurunkan Kejadian Stroke Berulang Pada Stroke Iskemik*. Jurnal Manajemen dan Pelayanan Farmasi, Vol 5 Nomor 1 - Maret 2015. ISSN 2088 - 8139.
- Ingeman, et al. (2017). *Lifestyle Factors and Early Clinical Outcome in Patients With Acute Stroke. Stroke is available at <http://stroke.ahajournals.org>*.
- Iskandar, A, et al. 2018. "KEJADIAN STROKE ISKEMIK PADA USIA KURANG DARI 45 TAHUN (Studi Di RSUD Cut Nyak Dhien Meulaboh Kabupaten Aceh Barat Provinsi Aceh) NASKAH PUBLIKASI ARIF ISKANDAR." *Gaya Hidup Yang Berpengaruh Terhadap Kejadian Stroke Iskemik Pada Usia Kurang Dari 45 Tahun*.
- Jane G, e. (2017). *Stroke : Secondary Prevention of Ischemic events. The Journal Of Family Practice | July 2017 | Vol 66. No 7.*
- Jenna Brinks, e. (2016). *Lifestyle Modification in Secondary Prevention : Beyond Pharmacotherapy. American Journal of Lifestyle Medicine.*
- Joon Kim, e. (2018). *Relationship of Inter-Individual Blood Pressure Variability and the Risk for Recurrent Stroke. American Heart Association*.
- Karl Matz, e. (2015). *Multidomain Lifestyle Interventions for the Prevention of Cognitive Decline After Ischemic Stroke. Stroke is available at <http://stroke.ahajournals.org>*.
- Kementerian Kesehatan RI. (2018). *Hasil Utama Rikesdas 2018*. Jakarta: Kementerian Kesehatan RI.
- Lawrence, M., Fraser H, W. (2011). *Secondary Prevention Of Stroke and Transient Ishcemic Attact*. Nursing Standard. 26, 9, 41-46.
- Lindsay et al 2012, Humphrey et al, d. (n.d.).
- Lillypory, H Pattipelohy, Tuarissa. 2019. "Motivasi Dan Sumber Informasi Berhubungan Dengan Pencegahan Stroke Berulang." *NATURE AND HEALTH* 1: 74–81.
- Martini, A, Prwatiwi, N. E. (2012). *Hubungan Stres, Pola Makan, Kepatuhan Minum Obat Terhadap Terjadinya Stroke Berulang di Rumah Sakit Wilayah Kabupaten Pekalongan*. <http://www.digilib.stikesmuh-pkj.ac.id/e-skripsi/index.php?p=fstream-pdf&fid=56&bid=91>.
- Marbun, Silvina et al. 2016. "Hubungan Antara Stres Dan Gaya Hidup Dengan Kualitas Hidup Pasien Stroke." *HUBUNGAN ANTARA STRES DAN GAYA HIDUP DENGAN KUALITAS HIDUP PASIEN STROKE* 3(2355): 1–10.
- Misbach J. (2011). *Stroke Aspek Diagnostik, Patofisiologi, Manajemen*. Jakarta: Badan Penerbit FKUI.
- Murtaqib. 2020. "Digital Repository Universitas Jember Digital Repository Universitas Jember KEBERADAAN." *Knowledge About High Risk Stroke Relationship With Lifestyle In Post-Stroke Patients In The Working Area Of Tanggul Health Central in Jember* 3(January): 24–35.
- Oza, et al. (2017). *Recurrent Ishcemic Stroke :Strategies for Prevention. American Academy of Family Physicians*.
- PermataSari. (2015). *Faktor - Faktor Yang Berhubungan Dengan Terjadinya Stroke Berulang Pada Penderita Pasca Stroke*. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Purwaningtiyas, e. (2015). *Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Stroke Usia Dewasa Muda Di RSUD Dr. Moewardi Surakarta*. ISSN 2460-4143.
- Putrianti. 2015. "Jurnal Kesehatan." *HUBUNGAN ANTARA GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN STROKE USIA DEWASA MUDA (18-40 TAHUN) DI KOTA SEMARANG* 13(2): 353–60.
- Rahmawati. 2015. *Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Jember Hubungan Upaya Pencegahan Terhadap Kejadian Stroke Berulang Pada Penderita Stroke*.

- Rashid et al 2003, Rudd et al 2004, d. (n.d.). *Blood Pressure Reduction and Secondary Prevention of Stroke and Other Vascular Events A systematic Review*. *Stroke*, 34: 2741 - 2748.
- Sacco R, et. (2013). *An Update Definition Of Stroke for the 21st Century*. American Heart Association/ American Stroke Association. July 2013; 44:2064-89.
- Saraswati . (2009). *Faktor Penyebab Stroke*. Diakses tanggal 31 Oktober 2014. Dari [http://www.penyebab stroke ringan dan komplikasi stroke.com/](http://www.penyebab_stroke_ringan_dan_komplikasi_stroke.com/).
- Udiyono, and Setyawan Susanto. 2019. "Hubungan Antara Rehabilitasi Dan Dukungan Keluarga Dengan Kejadian Stroke Berulang (Studi Kasus Di Rsud Dr. Adhyatma, Tugurejo Semarang)." *HUBUNGAN ANTARA REHABILITASI DAN DUKUNGAN KELUARGA DENGAN KEJADIAN STROKE BERULANG* 7(4): 728–34.
- Ulfa N, L. (2017). *Kualitas Hidup Pasien Stroke dalam Perawatan Palliative Homecare*. Jakarta: *Indonesian Journal Of Nursing And Midwifery*. ISSN 2354-7642 / ISSN 2503-1856. <http://ejournal.almata.ac.id/index.php/JNKI>.
- Wati, Nani Repita, and Elfira Husna. 2016. "Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stroke Pada Penderita Stroke Di Ruang Rawat Inap C Lantai 1 Dan 2 RSSN Bukittinggi Tahun 2016 Analysis Of Factors Related To The Stroke In Patients With Stroke In Ward C 1 St Floor And 2 Nd Floor In The Rss." *Jurnal Kesehatan Prima Nusantara Bukittinggi* 9(2): 169–76.
- Williams, J, L. (2010). *Acute Stroke Nursing*. United Kingdom: Wiley-Blackwell.
- Yan et al . (2017). *Healthy lifestyle behaviors among individuals with chronic obstructive pulmonary disease in urban and rural communities in China: a large community-based epidemiological study*. *International Journal of COPD*.
- Yeni, S. (2015). *Pengaruh Gaya Hidup Terhadap Kejadian Stroke Pada Pasien Dewasa*.