

Hubungan Gaya Hidup dengan Faktor Resiko Stroke Iskemik pada Lansia

Relationship between Lifestyle and Risk Factors for Ischemic Stroke in the Elderly

Agus Surya Bakti^{1*}, Dedi², Yuniati², Ani Rahmadhani Kaban¹, Adefeti Laia²

¹Institut Kesehatan Helvetia, Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Farmasi & Kesehatan, Medan, Indonesia

²Institut Kesehatan Helvetia, Prodi S1 Keperawatan, Fakultas Farmasi & Kesehatan, Medan, Indonesia

Kata Kunci :

‘Gaya hidup, Stroke Iskemik, Lansia’

ABSTRAK

Stroke iskemik adalah kondisi sakit mematikan, pembuluh darah diotak pecah, dan waktu terjadinya kita tidak bisa perkirakan. Hal yang bisa menyebabkan adalah adanya faktor resiko penyakit ini didiri kita dan gaya hidup yang tidak sehat. Tujuan penelitian adalah mengetahui ada atau tidak hubungan antara gaya hidup dengan faktor resiko pada penderitanya. Penelitian ini dilakukan di rumah sakit umum Mitra Medika Tanjung Mulia Medan tahun 2025 pada responden Lansia. Penelitian dilakukan secara kuantitatif korelasional, pendekatan *Cross Sectional* dan *uji chi-square*. Responden digunakan secara total *sampling* pada 63 pasien stroke iskemik, Data dikumpulkan dengan kuesioner, dianalisis univariat dan bivariat. Hasil analisa data didapatkan nilai *p-value* 0,002. Kesimpulan akhir terdapat hubungan sangat signifikan antara gaya hidup dengan faktor resiko stroke iskemik pada lansia dirumah sakit. Saran perlu selalu dikaji gaya hidup tidak sehat pasien, dikaji faktor resiko yang mungkin dimiliki pasien, dan pemberian promosi kesehatan gaya hidup sehat untuk mencegah kejadian berulang.

Kata Kunci :

‘Lifestyle, Ischemic Stroke, Elderly’

ABSTRACT

Ischemic stroke is a deadly condition, the blood vessels in the brain rupture, and the time of occurrence we cannot predict. What can cause it is the presence of risk factors for this disease in ourselves and an unhealthy lifestyle. The purpose of the study is to find out whether or not there is a relationship between lifestyle and risk factors in sufferers. This study was conducted at Mitra Medika Tanjung Mulia Medan general hospital in 2025 on elderly respondents. The research was conducted quantitatively correlational, Cross Sectional approach and chi-square test. Respondents were used in total sampling in 63 ischemic stroke patients, Data were collected by questionnaire, analyzed univariate and bivariate. The results of data analysis obtained a p-value of 0.002. The final conclusion is that there is a very significant relationship between lifestyle and risk factors for ischemic stroke in the elderly at the hospital. Suggestions need to always be assessed for unhealthy lifestyles of patients, assessed for risk factors that patients may have, and provide health promotion for healthy lifestyles to prevent recurrent events.

Copyright © 2025 JKBD
All rights reserved

Corresponding Author:

Agus Surya Bakti

Institut Kesehatan Helvetia, Prodi D3 Keperawatan, Fakultas Farmasi & Kesehatan, Medan, Indonesia

Email: agussuryabakti@helvetia.ac.id

Article history

Received date :14 Juli 2025

Revised date : 16 Juli 2025

Accepted date : 18 Juli 2025

PENDAHULUAN

Stroke iskemik sebagai penyakit mematikan, ditandai dengan pecahnya pembuluh darah otak. Berakibat pada kerusakan pada jaringan otak dan menyebabkan terjadinya kerusakan syaraf yang membuat kelumpuhan ringan atau total diexteritas. Dan stroke adalah penyakit penyebab kematian tertinggi di dunia saat ini (1).

Laporan WHO (2022), tiap tahun 7,75 juta pasien meninggal karena stroke. Laporan *Center For Disease Control* (2021), satu orang meninggal karena stroke setiap empat menit. Data riset kesehatan Indonesia (2023) dengan riset kesehatan sebelumnya prevalensi kejadian stroke naik dari 7 pasien permil menjadi 8,3 pasien per mil luas wilayah Indonesia (2).

Kejadian stroke di Indonesia juga lebih tinggi sesuai kenaikan usia penderitanya. Tertinggi kejadian diusia 75 tahun keatas (50,2%), terendah diusia 15-20 tahun (0,6%). Stroke menjadi nomor dua penyebab kematian dan disabilitas di dunia (3).

Berdasarkan kota Medan data yang didapatkan dari hasil survei awal di tahun 2021-2023 jumlah total penderita stroke iskemik sebanyak 1.794 orang. Pada tahun 2021 penderita stroke iskemik sebanyak 597 orang, pada tahun 2022 mengalami peningkatan menjadi 677 orang, dan pada tahun 2023 penderita stroke iskemik mengalami penurunan menjadi 520 orang. (4).

Penelitian Fitriah, dkk (2023) meneliti hubungan variabel gaya hidup dengan kejadian stroke iskemik di rumah sakit A. Tenriawaru Bone, dengan kesimpulan ada hubungan signifikan antara pola makan buruk dengan kejadian stroke iskemik, faktor risiko 2,7 kali lebih tinggi diatas orang yang memiliki pola

makan baik. Kebiasaan merokok berat memiliki faktor risiko 11,44 kali lebih tinggi dibandingkan orang yang tidak merokok. Tingkat stres yang parah memiliki faktor risiko 3,26 kali lebih tinggi dibandingkan orang yang tidak mengalami stress di kejadian stroke iskemik (5).

Menurut penelitian sebelumnya yang dilakukan Dion Krismashogi Dharmawan (2019), variabel yang diteliti meliputi jenis kelamin, usia, tekanan darah, kadar kolesterol, riwayat merokok, indeks massa tubuh (IMT), aktivitas fisik, riwayat diabetes, riwayat atrium fibrilasi, serta kejadian stroke di keluarga. Dari 65 pasien stroke iskemik yang dirawat inap di RSUD Klungkung, sebagian besar berada dalam kelompok usia 55 tahun hingga 64 tahun. Berdasarkan jenis kelamin, pasien yang terkena stroke iskemik didominasi oleh laki-laki daripada perempuan. (6).

Berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan peneliti pada 19 November 2024 di poli saraf unit rawat jalan, wawancara dengan 10 responden, 7 responden mengatakan kurang menerapkan gaya hidup sehat karna di pengaruhi oleh faktor usia, dan di antaranya 3 responden mengatakan selalu menerapkan gaya hidup sehat.

Dari latar belakang diatas peneliti tertarik melakukan uji statistik ada atau tidak hubungan antara variabel gaya hidup dengan variabel faktor risiko pasien stroke iskemik.

METODE

Penelitian ini memperoleh 63 responden, responden adalah keseluruhan dari total sampling yang ada. Jenis penelitian adalah *survey analitik* dengan pendekatan *cross sectional*. Analisis dilakukan secara univariat dan bivariat. Uji statistik dilakukan dengan uji *chi-square* untuk melihat hubungan variabel *independen* dan *dependen* (7).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden di Rumah Umum Sakit Mitra Medika Tanjung Mulia

Karakteristik	Jumlah	
	f	%
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	28	44,4
Perempuan	35	55,6
Pendidikan		
Tidak Sekolah	5	7,9
SD	10	15,9
SMP	15	23,8
SMA	17	27,0
Perguruan Tinggi	16	25,4
Usia		
45-59 Tahun	21	33,3
60-74 Tahun	31	49,2
75-90 Tahun	11	17,5
Pekerjaan		
Tidak Bekerja	29	46,0
Buruh	6	9,5
Wirausaha	3	4,8
Petani	10	15,9
PNS	10	15,9
Wiraswasta	5	7,9
Total	63	100

Tabel 1 karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa dari jumlah 63 sampel (100%) responden mayoritas berjenis kelamin perempuan berjumlah 35 responden (55,6%) dan berjenis kelamin laki-laki berjumlah 28 sampel (44,4%). Lansia poli RSU Tanjung Mulia mayoritas berumur 60 – 74 tahun 31 sampel (49,2%), dan berumur 45 – 59 tahun 21 (33,3%), dan yang berumur 75 – 90 tahun berjumlah 11 sampel (17,5%). Lansia Poli RSU Tanjung Mulia bermajoritas pendidikan SMA 17 sampel (27,0%), pendidikan Perguruan Tinggi 16 sampel (25,4%), SMP 15 sampel (23,8%), SD 10 sampel (15,9%), dan tidak sekolah 5 sampel (7,9%). Lansia Poli RSU Tanjung Mulia mayoritas tidak bekerja 29 sampel (46,0%), petani 10 sampel (15,9%) PNS 10 sampel (15,9%), buruh 6 sampel (9,5%), wiraswasta 5 sampel (7,9%), dan wirausaha 3 sampel (4,8%).

Analisis Univariat

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Gaya Hidup Responden di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Tanjung Mulia

No	Gaya Hidup	Jumlah	
		f	%
1	Baik	7	11,1
2	Buruk	56	88,9
Total		63	100

Tabel 2 dapat diketahui bahwa dari jumlah 63 sampel (100%), mayoritas sampel memiliki gaya hidup buruk 56 responden (88,9%).

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Faktor Resiko Stroke Iskemik pada Lansia di Rumah Sakit Umum Mitra Medika Tanjung Mulia

No	Stroke Iskemik	Jumlah	
		f	%
1	Tidak resiko	21	33,3
2	Resiko	42	66,7
Total		63	100

Tabel 3 diketahui bahwa jumlah 63 sampel (100%), mayoritas sampel memiliki resiko sebanyak 42 sampel (66,7%).

Analisa Bivariat

Gaya Hidup	Stroke Iskemik					
	Tidak Resiko		Resiko		Jumlah	P-Value
	f	%	f	%		
Baik	6	9,5	1	1,6	7	11,1
Buruk	15	23,8	41	65,1	56	88,9
Total	21	33,3	42	66,7	63	100,0

Tabel 4 Tabulasi Silang Variabel Gaya Hidup dengan Faktor Resiko Stroke Iskemik pada Lansia di Rumah Sakit Umum Mitra Medika

Tabel 4 tabulasi silang menunjukkan pasien stroke iskemik poli klinik RSU Mitra Medika Tanjung Mulia dari 63 sampel yang mengalami gaya hidup kategori baik dengan tidak terjadinya resiko stroke iskemik sebanyak 7 sampel dengan presentase (11,1%), sedangkan yang mengalami gaya

hidup kategori buruk dengan resiko terjadinya Stroke iskemik sebanyak 56 sampel dengan presentase (88,9%). Kemudian ada sebanyak 21 responden dengan presentase (33,3%) dengan kategori tidak resiko atau baik, sedangkan dengan kategori resiko atau buruk 42 sampel dengan presentase (66,7%).

Kesimpulan hasil uji statistic *chi-square* dengan nilai *p-value* = 0,002 berarti terdapat hubungan antara gaya hidup dengan faktor resiko stroke iskemik pada lansia *dan Ha* di terima.

PEMBAHASAN

Tabel 4 tabulasi silang menunjukan bahwa pasien dengan penyakit stroke iskemik di poli klinik RSU Mitra Medika Tanjung Mulia dari 63 responden yang mengalami gaya hidup kategori baik dengan tidak terjadinya resiko stroke iskemik sebanyak 7 responden dengan presentase (11,1%), sedangkan yang mengalami gaya hidup kategori buruk dengan resiko terjadinya Stroke iskemik sebanyak 56 responden dengan presentase (88,9%). Kemudian ada sebanyak 21 responden dengan presentase (33,3%) dengan kategori tidak resiko atau baik, sedangkan dengan kategori resiko atau buruk sebanyak 42 responden dengan presentase (66,7%).

Hasil uji statistic *chi-square* dengan nilai *p-value* = 0,002 berarti terdapat hubungan antara gaya hidup dengan faktor resiko stroke iskemik pada lansia *dan Ha* di terima.

Penelitian terdahulu oleh Fitriah dkk, (2023), meneliti dengan variabel yang sama di RSUD A. Terniawaru Bone didapatkan data 34 orang (33%) jumlah responden yang memiliki pola makan yang baik namun mengalami stroke iskemik 57 orang (55,3%). responden memiliki pola makan baik dan tidak mengalami stroke iskemik Dan 69 orang (67%) responden memiliki pola makan buruk dan mengalami stroke iskemik, sebanyak 46

orang (44,7%) responden memiliki pola makan buruk tapi tidak mengalami stroke iskemik. Hasil uji *chi-square* nilai *p* = 0,002 pada variabel kebiasaan pola makan dengan kejadian stroke iskemik dengan kesimpulan ada hubungan antara kebiasaan pola makan dengan kejadian stroke iskemik (8).

Pada variabel kebiasaan merokok, ada 7 responden (6,8%) dengan kebiasaan merokok ringan dan mengalami stroke iskemik, ada 8 responden (7,7%) dengan kebiasaan merokok ringan dan tidak mengalami stroke iskemik. Terdapat 26 responden (25,2%) dengan kebiasaan merokok sedang, yang mengalami stroke iskemik dan 14 responden (13,6%) tidak mengalami stroke. Pada perokok berat, 15 responden (14,6%) yang mengalami stroke iskemik, sedangkan 4 responden (3,9%) tidak mengalami stroke. Kondisi lain, ada 55 responden (53,4%) tidak merokok mengalami stroke iskemik, dan 77 (74,8%) responden tidak merokok dan tidak mengalami stroke iskemik (9).

Penelitian Wulandari CI, Herlina N (2021) tentang analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian stroke iskemik menyatakan ada hubungan signifikan antara kebiasaan merokok dengan kejadian stroke iskemik. Data univariat dari 101 responden, sebanyak 62 responden (60,2%) tidak mengalami stroke iskemik pada responden yang tidak mengalami stres (normal), , sedangkan 39 responden (37,8%) mengalami stres dan mengalami stroke iskemik Uji statistik *chi-square* *p*=0,013 atau ada hubungan antara tingkat dengan kejadian stroke iskemik. (10).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian Fitriah, dkk (2023), mengungkapkan bahwa pola makan buruk berhubungan erat dengan kejadian stroke iskemik, selanjutnya kebiasaan merokok juga menunjukkan hubungan yang signifikan, pada responden perokok berat memiliki risiko lebih tinggi mengalami kejadian stroke iskemik. Analisa pada variabel tingkat stres menunjukkan ada

hubungan atau tingkat stress individu juga berkontribusi pada kejadian stroke iskemik.

Dapat disimpulkan bahwa gaya hidup yang tidak sehat, termasuk pola makan buruk, kebiasaan merokok, dan tingkat stres tinggi, sebagai faktor resiko kejadian stroke iskemik pada lansia, sehingga perlu upaya atau intervensi untuk memodifikasi faktor-faktor resiko ini untuk mencegah kejadian stroke iskemik untuk pertama kali maupun yang berulang.

KESIMPULAN

Berdasarkan analisis data dari 63 responden di Poli Klinik RSU Mitra Medika Tanjung Mulia, ditemukan bahwa mayoritas pasien dengan gaya hidup buruk berisiko tinggi mengalami stroke iskemik, dengan 88,9% dari mereka teridentifikasi dalam kategori ini. Sebaliknya, hanya 11,1% responden dengan gaya hidup baik yang tidak mengalami risiko stroke. Hasil (*uji statistik chi-square*) menunjukkan (*p-value*) sebesar 0,002, yang berarti terdapat hubungan signifikan antara gaya hidup dengan faktor risiko stroke iskemik pada lansia, sehingga hipotesis alternatif diterima dan hipotesis nol ditolak. Kesimpulan ini menegaskan pentingnya perbaikan gaya hidup sebagai langkah pencegahan untuk mengurangi risiko stroke iskemik di kalangan lansia.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdu S, Satti YC, Payung F, Soputan HA. Analisis kualitas hidup pasien pasca stroke berdasarkan karakteristik. *J Keperawatan Florence Nightingale*. 2022;5(2):50–9.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Pedoman umum gizi seimbang. Jakarta: Direktorat Jenderal Bina Kesehatan Masyarakat; 2019.
- Wijianto, Kurnia Yuda W. Relationship of lifestyle with stroke event. In: University Research Colloquium. Universitas Muhammadiyah Pekajangan Pekalongan; 2022. p. 1735–41.
- Siagian ED, Saragih J. Implementasi terapi genggam bola terhadap peningkatan kekuatan otot ekstremitas atas pada pasien stroke iskemik di Rumah Sakit Vita Insani Pematangsiantar. *Sci Indones J Sci*. 2024;1(3):385–90.
- Susilo T. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kualitas hidup pasien fase rehabilitasi pasca stroke di Rumah Sakit Haji Medan. *Heal Sci Rehabil J*. 2021;1(1):35–41.
- Gani G, Haryeti P, Sopiah 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):814–21.
- Kesuma NMTS, Dharmawan DK, Fatmawati H. Gambaran faktor risiko dan tingkat risiko stroke iskemik berdasarkan Stroke Risk Scorecard di RSUD Klungkung. Intisari Sains Medis. 2019;10(3).
- Ibrahim J. Buku ajar metodologi penelitian kesehatan. Jakarta: PT Nasya Expanding Management; 2022.
- Fitriah F, Muchsin AH, Ratnawati W, Basir H, Safitri A. Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian stroke iskemik di RSUD A. Tenriawaru Bone tahun 2023. *Prepotif J Kesehat Masy*. 2024;8(1):1180–9.
- Dwilaksono D, Fau TE, Siahaan SE, Siahaan CSPB, Karo KSPB, Nababan T. Faktor-faktor yang berhubungan dengan terjadinya stroke iskemik pada penderita rawat inap. *J Penelit Perawat Prof*. 2023;5(2):449–58.
- Wulandari CI, Herlina N. Hubungan antara gaya hidup dengan kejadian stroke berulang: literature review. *Borneo Stud Res*. 2021;2(3):1781–8.
- Hartaty, H., & Haris, A. (2020). Hubungan Gaya Hidup dengan Kejadian Stroke. *Jurnal Ilmiah Kesehatan Sandi Husada*, 9(2), 976-982.

- Budi, H., Bahar, I., & Sasmita, H. (2020). Faktor Risiko Stroke pada Usia Produktif di Rumah Sakit Stroke Nasional (RSSN) Bukit Tinggi. *Jurnal Persatuan Perawat Nasional Indonesia (JPPNI)*, 3(3), 129-140.
- Hisni, D., Saputri, M. E., & Sujarni, S. (2022). Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stroke Iskemik Di Instalasi Fisioterapi Rumah Sakit Pluit Jakarta Utara Periode Tahun 2021. *Jurnal Penelitian Keperawatan Kontemporer*, 2(1), 140-149.
- Dewi, D. S., & Asman, A. (2021). Resiko Stroke Pada Usia Produktif Di Ruang Rawat Inap Rsud Pariaman. *Journal Scientific of Mandalika (JSM) e-ISSN 2745-5955| p-ISSN 2809-0543*, 2(11), 576-581.
- Wulandari, C. I., & Herlina, N. (2020). Hubungan Antara Gaya Hidup Dengan Kejadian Stroke Berulang: Literature Review.
- Despitasari, L. (2020). Hubungan hipertensi dengan kejadian stroke berulang pada penderita pasca stroke. *MIDWINERSLION Jurnal Kesehatan STIKes Buleleng*, 5(1), 124-131.
- Rahayu, T. G. (2023). Analisis faktor risiko terjadinya stroke serta tipe stroke. *Faletehan Health Journal*, 10(01), 48-53.
- Valencya, V. (2020). *Hubungan Antara Jumlah Faktor Risiko Dengan Perubahan Motorik Pada Pasien Stroke Iskemik Di RS DR Wahidin Sudirohusodo Makassar* (Doctoral dissertation, Universitas Hasanuddin).
- Qothrunnada, R. I. (2024). *Analisis Faktor Risiko Stroke Ischemic Berdasarkan Rekam Medis Pasien Rawat Inap di Rumah Sakit Bhayangkara Bondowoso Tahun 2023* (Doctoral dissertation, Politeknik Negeri Jember).
- Sinurat, R., Tan, J. E., & Senobua, I. M. (2022). Hubungan Antara Faktor Risiko dengan Masa Perawatan serta Outcome Pasien Stroke Iskemik. *Majalah Kesehatan*, 9(4), 199-207.