

## Pengaruh Faktor Risiko dan Gaya Hidup terhadap Risiko Stroke

Kianie<sup>1</sup>, Melise Cenggono<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup> Universitas Prima Indonesia

e-mail: [kianieyunata@gmail.com](mailto:kianieyunata@gmail.com)<sup>1</sup>, [melisecenggono@gmail.com](mailto:melisecenggono@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstrak

Stroke merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia. Faktor risiko stroke dapat berasal dari kondisi medis seperti hipertensi dan diabetes mellitus, serta faktor gaya hidup seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan merokok. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara faktor risiko tersebut dengan kejadian stroke. Metode yang digunakan dalam penelitian ini mencakup pengumpulan data dari sumber sekunder serta analisis statistik untuk menentukan pengaruh masing-masing faktor. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hipertensi dan diabetes mellitus memiliki kontribusi signifikan terhadap peningkatan risiko stroke. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat, seperti merokok dan kurangnya aktivitas fisik, turut memperburuk kondisi vaskular yang berujung pada stroke. Oleh karena itu, edukasi mengenai pola hidup sehat dan pencegahan dini sangat penting dalam menekan angka kejadian stroke.

**Kata kunci:** *Stroke, Hipertensi, Diabetes Mellitus, Gaya Hidup, Pencegahan*

### Abstract

Stroke is one of the leading causes of death and disability in the world. Risk factors for stroke can come from medical conditions such as hypertension and diabetes mellitus, as well as lifestyle factors such as unhealthy diet, lack of physical activity, and smoking. This study aims to analyse the association between these risk factors and the incidence of stroke. The methods used in this study included data collection from secondary sources as well as statistical analysis to determine the influence of each factor. The results showed that hypertension and diabetes mellitus had a significant contribution to the increased risk of stroke. In addition, unhealthy lifestyles, such as smoking and lack of physical activity, also worsen vascular conditions that lead to stroke. Therefore, education on healthy lifestyle and early prevention is very important in reducing the incidence of stroke.

**Keywords :** *Stroke, Hypertension, Diabetes Mellitus, Lifestyle, Prevention*

### PENDAHULUAN

Stroke merupakan salah satu penyebab utama kematian di seluruh dunia dan menimbulkan dampak signifikan pada kesehatan masyarakat. Menurut World Health Organization (WHO), sekitar 13,7 juta orang meninggal akibat stroke pada tahun 2019. Di antara faktor-faktor risiko yang dapat meningkatkan kemungkinan terjadinya stroke, ada yang berasal dari kondisi medis seperti hipertensi, diabetes, dan penyakit jantung, serta faktor gaya hidup seperti pola makan tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, dan merokok. (Akbar & Santoso 2020).

Faktor risiko medis seperti hipertensi dan diabetes mellitus telah terbukti memiliki hubungan langsung dengan peningkatan risiko stroke. Hipertensi, yang sering disebut sebagai "an darah tinggi", dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan tekanan pada arteri di otak, sehingga memperbesar kemungkinan terjadinya stroke. Sementara itu, diabetes mellitus dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah kecil di otak, yang dikenal sebagai mikroangiopati diabetik, dan meningkatkan risiko stroke secara signifikan.

Selain faktor risiko medis, gaya hidup juga memainkan peran penting dalam menentukan risiko stroke. Pola makan tidak sehat, seperti konsumsi makanan tinggi lemak jenuh dan rendah serat, dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan kolesterol tinggi, yang keduanya

merupakan faktor risiko utama untuk stroke. Kurangnya aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko stroke, karena olahraga teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi kardiovaskular, dan mengurangi berat badan.

Merokok merupakan salah satu faktor risiko gaya hidup yang paling signifikan, karena dapat menyebabkan aterosklerosis, kondisi di mana plak lemak menumpuk di arteri dan mempersempit aliran darah ke otak. Selain itu, merokok juga meningkatkan risiko hipertensi dan diabetes, sehingga menciptakan lingkaran setan yang meningkatkan kemungkinan terjadinya stroke (Sabri, 2021).

Stroke merupakan salah satu penyakit tidak menular yang menjadi penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia. Menurut World Health Organization (WHO), stroke berada di peringkat kedua sebagai penyebab kematian global setelah penyakit jantung iskemik. Stroke terjadi akibat gangguan aliran darah ke otak yang menyebabkan kerusakan jaringan otak dan dapat berakibat fatal atau menimbulkan berbagai disabilitas. Penyakit ini terbagi menjadi dua jenis utama, yaitu stroke iskemik yang disebabkan oleh sumbatan pembuluh darah, dan stroke hemoragik yang terjadi akibat pecahnya pembuluh darah di otak. (Khariri & Saraswati 2021).

Dalam beberapa dekade terakhir, prevalensi stroke mengalami peningkatan yang signifikan, terutama di negara-negara berkembang. Peningkatan ini disebabkan oleh perubahan gaya hidup, pola makan yang tidak sehat, kurangnya aktivitas fisik, serta meningkatnya prevalensi faktor risiko utama seperti hipertensi, diabetes melitus, dislipidemia, dan obesitas. Oleh karena itu, pemahaman mengenai faktor risiko dan pengaruh gaya hidup terhadap kejadian stroke sangat penting dalam upaya pencegahan dan penanggulangan penyakit ini.

Faktor risiko stroke dapat dikategorikan menjadi dua kelompok utama, yaitu faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi dan faktor risiko yang dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi meliputi usia, jenis kelamin, dan riwayat keluarga dengan stroke. Semakin bertambahnya usia, risiko stroke meningkat secara signifikan, terutama setelah usia 55 tahun. Selain itu, pria memiliki risiko stroke yang lebih tinggi dibandingkan wanita, meskipun wanita cenderung memiliki tingkat kematian yang lebih tinggi akibat stroke. Faktor genetik juga memainkan peran penting dalam menentukan kerentanan seseorang terhadap stroke, terutama jika ada riwayat keluarga dengan penyakit kardiovaskular.

Sementara itu, faktor risiko yang dapat dimodifikasi meliputi hipertensi, diabetes melitus, dislipidemia, obesitas, merokok, konsumsi alkohol, serta pola makan dan aktivitas fisik. Hipertensi merupakan faktor risiko utama stroke, di mana tekanan darah tinggi yang tidak terkontrol dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan kemungkinan terjadinya sumbatan atau pecahnya pembuluh darah di otak. Diabetes melitus juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko stroke karena dapat menyebabkan kerusakan pembuluh darah dan mempercepat proses aterosklerosis. Dislipidemia atau kadar lemak darah yang tidak normal, terutama tingginya kadar kolesterol LDL (low-density lipoprotein) dan rendahnya kadar kolesterol HDL (high-density lipoprotein), turut meningkatkan risiko pembentukan plak pada arteri yang dapat menyebabkan stroke iskemik.

Gaya hidup modern yang cenderung tidak sehat juga berperan besar dalam meningkatkan risiko stroke. Konsumsi makanan tinggi lemak jenuh, garam, dan gula secara berlebihan dapat memperburuk kondisi metabolik tubuh dan meningkatkan tekanan darah serta kadar kolesterol. Selain itu, kurangnya aktivitas fisik dan pola hidup sedentari telah terbukti berkontribusi terhadap peningkatan risiko penyakit kardiovaskular, termasuk stroke. Merokok dan konsumsi alkohol berlebihan juga merupakan faktor risiko yang signifikan, di mana zat-zat berbahaya dalam rokok dapat merusak dinding pembuluh darah dan meningkatkan pembentukan bekuan darah, sementara alkohol dalam jumlah besar dapat menyebabkan lonjakan tekanan darah yang berbahaya. (Wade 2023)

Mengadopsi gaya hidup sehat merupakan langkah yang sangat penting dalam upaya pencegahan stroke. Pola makan seimbang dengan konsumsi tinggi serat, buah, sayur, serta lemak sehat dapat membantu mengontrol tekanan darah dan kadar kolesterol. Aktivitas fisik yang teratur seperti berjalan kaki, bersepeda, atau olahraga aerobik lainnya juga sangat dianjurkan untuk menjaga kesehatan jantung dan sistem peredaran darah. Selain itu, berhenti merokok dan mengurangi konsumsi alkohol dapat menurunkan risiko stroke secara signifikan.

Pentingnya edukasi dan promosi kesehatan dalam masyarakat tidak bisa diabaikan dalam upaya menurunkan angka kejadian stroke. Kampanye kesehatan yang berfokus pada pencegahan faktor risiko melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat harus terus digalakkan. Pemerintah dan tenaga medis memiliki peran penting dalam meningkatkan kesadaran masyarakat mengenai pentingnya deteksi dini faktor risiko serta penerapan gaya hidup sehat sejak dini. (Katemba & Winarti 2024)

Dengan meningkatnya pemahaman mengenai faktor risiko dan pengaruh gaya hidup terhadap kejadian stroke, diharapkan masyarakat dapat lebih proaktif dalam menjaga kesehatan mereka dan mengurangi kemungkinan terkena penyakit ini. Pencegahan primer dan sekunder melalui kontrol faktor risiko serta penerapan gaya hidup sehat merupakan strategi utama dalam menekan angka kejadian stroke dan dampak buruk yang ditimbulkannya.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif literatur review atau kajian pustaka. Teknik pengumpulan data yaitu dari sumber data primer dan sekunder atau berasal dari buku dan artikel yang terkait tentang stroke dan gaya hidup. Data dianalisis dengan konten analisis atau analisis isi.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pengaruh Faktor Risiko terhadap Kemungkinan Terjadinya Stroke**

#### **1. Hipertensi**

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, adalah salah satu faktor risiko utama untuk stroke. Ketika tekanan darah seseorang terlalu tinggi, hal ini dapat menyebabkan tekanan berlebih pada dinding arteri, termasuk arteri yang menuju ke otak. Tekanan ini dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan kemungkinan terjadinya stroke. Studi menunjukkan bahwa individu dengan hipertensi memiliki risiko dua kali lipat lebih besar untuk mengalami stroke dibandingkan dengan mereka yang memiliki tekanan darah normal. Selain itu, hipertensi sering kali terjadi bersamaan dengan faktor risiko lain seperti diabetes dan kolesterol tinggi, yang semuanya meningkatkan risiko stroke. (Erdaliza et al., 2024)

##### **a. Penyebab Hipertensi**

Hipertensi, atau tekanan darah tinggi, terjadi ketika tekanan darah dalam arteri meningkat secara signifikan. Beberapa penyebab utama hipertensi meliputi:

- 1) Faktor Genetik: Riwayat keluarga dengan hipertensi dapat meningkatkan risiko seseorang mengembangkan kondisi ini.
- 2) Lifestyle: Pola makan tinggi lemak jenuh, kurangnya aktivitas fisik, dan konsumsi alkohol berlebihan dapat menyebabkan hipertensi.
- 3) Faktor Lingkungan: Faktor lingkungan seperti stres, merokok, dan konsumsi garam yang berlebihan juga berkontribusi terhadap hipertensi.
- 4) Kondisi Medis Lainnya: Kondisi seperti diabetes, obesitas, dan penyakit jantung dapat meningkatkan risiko hipertensi.

##### **b. Gejala Hipertensi**

Banyak orang dengan hipertensi tidak menunjukkan gejala sampai kerusakan signifikan terjadi pada pembuluh darah mereka. Namun, beberapa gejala yang mungkin terjadi meliputi:

- 1) Pusing atau sakit kepala
- 2) Pingsan (syncope)
- 3) Penglihatan kabur atau bintik hitam di penglihatan
- 4) Rasa lelah atau kelelahan
- 5) Dada terasa tidak nyaman atau sesak

##### **c. Pengobatan Hipertensi**

Pengobatan hipertensi bertujuan untuk menurunkan tekanan darah ke tingkat yang aman dan mencegah komplikasi jangka panjang seperti penyakit jantung dan stroke. Beberapa strategi pengobatan meliputi:

- 1) Perubahan Gaya Hidup: Mengubah pola makan, meningkatkan aktivitas fisik, dan mengurangi konsumsi alkohol dapat membantu menurunkan tekanan darah.
  - 2) Obat-obatan: Berbagai jenis obat digunakan untuk mengobati hipertensi, termasuk diuretik, beta-blocker, ACE inhibitors, dan obat antihipertensi lainnya. Pemilihan obat tergantung pada kondisi kesehatan individu dan risiko komplikasi.
  - 3) Pemantauan Tekanan Darah: Mengukur tekanan darah secara rutin membantu memastikan bahwa tekanan darah tetap dalam batas yang aman.
- d. Pencegahan Hipertensi
- Mencegah hipertensi melibatkan perubahan gaya hidup yang sehat dan gaya hidup sehat. Langkah-langkah pencegahan meliputi:
- 1) Mengonsumsi diet seimbang yang rendah lemak jenuh dan tinggi serat.
  - 2) Berolahraga secara teratur.
  - 3) Mengelola stres melalui teknik relaksasi dan meditasi.
  - 4) Menghindari konsumsi alkohol berlebihan.
  - 5) Memantau tekanan darah secara rutin dan mengikuti saran dokter mengenai pengobatan dan pemeriksaan rutin.

## 2. Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus juga merupakan faktor risiko besar untuk stroke. Penyakit ini dapat menyebabkan kerusakan pada pembuluh darah kecil di otak, yang dikenal sebagai mikroangiopati diabetik. Kerusakan ini dapat mengganggu aliran darah ke otak dan meningkatkan risiko stroke. Selain itu, diabetes juga meningkatkan risiko aterosklerosis, kondisi di mana plak lemak menumpuk di arteri dan mempersempit aliran darah ke otak. Orang dengan diabetes memiliki risiko satu setengah kali lebih besar untuk mengalami stroke dibandingkan dengan orang tanpa diabetes. (Simatupang & Kristina 2023)

### a. Penyebab Diabetes Mellitus

Diabetes mellitus adalah gangguan metabolisme yang terjadi ketika tubuh tidak dapat memproduksi atau menggunakan insulin dengan efektif. Insulin adalah hormon yang diperlukan untuk mengubah glukosa menjadi energi. Penyebab utama diabetes mellitus meliputi:

- 1) Kekurangan Produksi Insulin: Penyakit Langerhans di pankreas mengurangi produksi insulin, yang dikenal sebagai diabetes tipe 1.
- 2) Resistensi Insulin: Tubuh mungkin menjadi resisten terhadap insulin, yang berarti sel-sel tubuh tidak merespons insulin dengan baik. Ini adalah ciri khas diabetes tipe 2.
- 3) Faktor Genetik: Riwayat keluarga dengan diabetes meningkatkan risiko seseorang mengembangkan kondisi ini.
- 4) Gaya Hidup: Obesitas, kurangnya aktivitas fisik, dan pola makan tinggi gula dapat meningkatkan risiko diabetes.

### b. Gejala Diabetes Mellitus

Gejala diabetes mellitus dapat bervariasi dari ringan hingga parah dan sering kali berkembang secara perlahan. Gejala umum meliputi:

- 1) Polyuria: Buang air kecil yang berlebihan.
- 2) Polydipsia: Minum air dalam jumlah besar.
- 3) Polyphagia: Rasa lapar yang ekstrem.
- 4) Ketika Gula Darah Tinggi: Gejala ini muncul ketika kadar gula darah meningkat, seperti setelah makan atau antara makan.
- 5) Ketika Gula Darah Rendah: Gejala ini muncul ketika kadar gula darah rendah, seperti di pagi hari atau setelah berolahraga.

### c. Pengobatan Diabetes Mellitus

Pengobatan diabetes mellitus bertujuan untuk mengontrol kadar gula darah, mencegah komplikasi, dan meningkatkan kualitas hidup. Beberapa strategi pengobatan meliputi:

- 1) Pemantauan Gula Darah: Mengukur kadar gula darah secara rutin untuk memastikan kontrol yang tepat.
- 2) Diet dan Gaya Hidup: Mengonsumsi diet seimbang yang rendah gula dan lemak jenuh, serta berolahraga secara teratur.

- 3) Obat-obatan: Berbagai jenis obat digunakan untuk mengontrol kadar gula darah, termasuk insulin (untuk diabetes tipe 1 dan 2) dan obat oral lainnya (seperti metformin, sulfonilurea, dan DPP-4 inhibitors).
  - 4) Edukasi: Edukasi tentang manajemen diabetes penting agar pasien dapat memahami dan mengikuti rencana perawatan mereka.
- d. Pencegahan Diabetes Mellitus
- Mencegah diabetes mellitus melibatkan perubahan gaya hidup yang sehat dan pilihan genetik yang bijaksana

### 3. Pola Makan Tidak Sehat

Pola makan tinggi lemak jenuh dan rendah serat dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan kolesterol tinggi, yang keduanya merupakan faktor risiko utama untuk stroke. Diet seperti ini juga dapat meningkatkan risiko penyakit jantung dan hipertensi, yang keduanya berkontribusi terhadap peningkatan risiko stroke. Konsumsi makanan yang tidak sehat dapat menyebabkan penurunan fungsi kardiovaskular dan peningkatan tekanan darah, yang keduanya meningkatkan risiko stroke. (Fitriyan & Wirawati 2022)

a. Definisi Pola Makan Tidak Sehat

Pola makan tidak sehat adalah kebiasaan makan yang tidak seimbang dan tidak sesuai dengan kebutuhan nutrisi tubuh. Pola makan ini sering kali tinggi lemak jenuh, gula, dan garam, serta rendah serat dan nutrisi penting lainnya. Pola makan tidak sehat dapat meningkatkan risiko berbagai penyakit kronis seperti obesitas, diabetes, hipertensi, dan penyakit jantung.

b. Dampak Pola Makan Tidak Sehat

Pola makan tidak sehat memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan, termasuk:

- 1) Peningkatan Berat Badan: Konsumsi kalori yang berlebihan tanpa pembakaran yang cukup dapat menyebabkan peningkatan berat badan.
- 2) Kolesterol Tinggi: Konsumsi lemak jenuh yang berlebihan dapat meningkatkan kadar kolesterol LDL (kolesterol "buruk") dalam darah.
- 3) Risiko Diabetes: Pola makan tinggi gula dapat menyebabkan resistensi insulin dan peningkatan kadar gula darah, yang meningkatkan risiko diabetes tipe 2.
- 4) Hipertensi: Konsumsi garam yang berlebihan dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah.
- 5) Penyakit Jantung: Kombinasi dari diet tinggi lemak jenuh, kolesterol tinggi, dan tekanan darah tinggi meningkatkan risiko penyakit jantung.

c. Karakteristik Pola Makan Tidak Sehat

Beberapa karakteristik umum dari pola makan tidak sehat meliputi:

- 1) Tinggi Lemak Jenuh: Memilih makanan yang mengandung lemak jenuh, seperti daging merah, mentega, dan makanan cepat saji.
- 2) Rendah Serat: Mengonsumsi makanan yang rendah serat, seperti roti putih, nasi putih, dan makanan olahan.
- 3) Tinggi Gula: Mengonsumsi gula berlebihan, baik dari makanan dan minuman manis maupun dari makanan olahan.
- 4) Tinggi Garam: Mengonsumsi garam berlebihan, yang dapat meningkatkan tekanan darah.

d. Cara Mengatasi Pola Makan Tidak Sehat

Mengatasi pola makan tidak sehat memerlukan perubahan gaya hidup yang komitmen dan berkelanjutan. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil:

- 1) Diet Seimbang: Mengonsumsi diet yang seimbang dan kaya nutrisi, termasuk buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein tanpa lemak. Pengurangan Lemak Jenuh: Mengurangi konsumsi lemak jenuh dengan memilih alternatif yang lebih sehat, seperti ikan, daging tanpa lemak, dan produk susu rendah lemak.
- 2) Meningkatkan konsumsi serat dengan makanan seperti roti gandum, sereal sarapan tinggi serat, dan sayuran.
- 3) Pengurangan Gula dan Garam: Mengurangi konsumsi gula dan garam dengan memilih makanan rendah gula dan membatasi penggunaan garam.
- 4) Hidrasi yang Cukup: Minum cukup air setiap hari untuk menjaga hidrasi dan mengurangi keinginan untuk makanan dan minuman manis.

- 5) Aktivitas Fisik: Berolahraga secara teratur untuk membakar kalori dan meningkatkan kesehatan jantung.

#### 4. Kurangnya Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko stroke. Olahraga teratur dapat membantu menurunkan tekanan darah, meningkatkan fungsi kardiovaskular, dan mengurangi berat badan. Orang yang tidak aktif memiliki risiko 30% lebih tinggi untuk mengalami stroke dibandingkan dengan mereka yang melakukan aktivitas fisik secara teratur. Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan peningkatan berat badan dan penurunan kebugaran kardiovaskular, yang keduanya meningkatkan risiko stroke. (Mappanyukki et al., 2024).

##### a. Definisi Kurangnya Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik merujuk pada tingkat aktivitas fisik yang tidak mencapai rekomendasi minimum yang diperlukan untuk menjaga kesehatan yang baik. Aktivitas fisik yang cukup penting bagi kebugaran fisik, kesehatan mental, dan pencegahan berbagai penyakit kronis.

##### b. Dampak Kurangnya Aktivitas Fisik

Kurangnya aktivitas fisik memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan, termasuk:

- 1) Peningkatan Risiko Penyakit Kronis: Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko penyakit jantung, diabetes tipe 2, hipertensi, dan obesitas.
- 2) Penurunan Kesehatan Mental: Aktivitas fisik yang rendah dapat dikaitkan dengan peningkatan depresi, kecemasan, dan stres.
- 3) Kurangnya Kekuatan dan Daya Tahan: Kurangnya latihan fisik dapat menyebabkan penurunan kekuatan otot dan daya tahan kardiovaskular.
- 4) Masalah Postur dan Sendi: Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan masalah postur dan sendi, seperti nyeri punggung dan artritis.

##### c. Karakteristik Kurangnya Aktivitas Fisik

Beberapa karakteristik umum dari kurangnya aktivitas fisik meliputi:

- 1) Sedentary Lifestyle Kebiasaan duduk atau berdiri tanpa banyak bergerak, seperti bekerja di meja atau menghabiskan waktu lama di depan layar.
- 2) Infrequent Exercise: Jarang melakukan aktivitas fisik yang terstruktur, seperti berolahraga, berjalan kaki, atau berlari.
- 3) Physical Inactivity: Menghindari aktivitas fisik karena rasa lelah, sakit, atau kurangnya motivasi.

##### d. Cara Mengatasi Kurangnya Aktivitas Fisik

Mengatasi kurangnya aktivitas fisik membutuhkan komitmen dan perubahan gaya hidup yang berkelanjutan. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil:

- 1) Menetapkan Tujuan yang Realistis: Menetapkan tujuan aktivitas fisik yang realistis dan dapat dicapai, seperti berjalan kaki selama 30 menit sehari.
- 2) Memulai Secara Perlahan: Memulai dengan aktivitas fisik ringan dan secara bertahap meningkatkan intensitas dan durasinya.
- 3) Mencari Aktivitas yang Menyenangkan\*\*: Memilih aktivitas fisik yang disukai, seperti berenang, bersepeda, atau menari, untuk menjaga motivasi.
- 4) Menghindari Alasan untuk Tidak Aktif\*\*: Mengidentifikasi dan mengatasi alasan yang mencegah dari aktivitas fisik, seperti rasa malas, kurangnya waktu, atau ketakutan cedera.
- 5) Menggunakan Teknologi untuk Mendorong Aktivitas\*\*: Menggunakan aplikasi fitness, wearable devices, dan platform online untuk melacak kemajuan dan tetap termotivasi.

#### 5. Merokok

Merokok adalah faktor risiko gaya hidup yang paling signifikan untuk stroke. Perokok memiliki risiko empat kali lipat lebih besar untuk mengalami stroke dibandingkan dengan non-perokok. Merokok dapat menyebabkan aterosklerosis dengan meningkatkan jumlah plak lemak di arteri, yang dapat mempersempit aliran darah ke otak. Selain itu, merokok juga

meningkatkan risiko hipertensi dan diabetes, sehingga menciptakan lingkaran setan yang meningkatkan kemungkinan terjadinya stroke (Munir & Ahmad, 2019).

a. Definisi Merokok

Merokok adalah tindakan menghisap, mengunyah, atau menghirup bahan yang mengandung nikotin, biasanya dalam bentuk rokok. Nikotin adalah zat adiktif yang menyebabkan ketergantungan fisik dan psikologis pada merokok.

b. Dampak Kesehatan Merokok

Merokok memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan, termasuk:

- 1) Penyakit Jantung dan Pembuluh Darah: Merokok meningkatkan risiko penyakit jantung koroner, stroke, dan penyakit pembuluh darah perifer.
- 2) Kanker: Merokok adalah penyebab utama kanker paru-paru, serta kanker mulut, tenggorokan, esofagus, pankreas, kandung kemih, ginjal, dan serviks.
- 3) Respiratory Diseases: Merokok dapat menyebabkan atau memperburuk penyakit pernapasan seperti bronkitis kronis dan emfisema.
- 4) Infeksi Hara: Merokok me sistem kekebalan tubuh, membuat perokok lebih rentan terhadap infeksi.
- 5) Masalah Reproduksi: Merokok dapat mempengaruhi kesuburan pria dan wanita, serta meningkatkan risiko komplikasi kehamilan.

c. Dampak Sosial dan Ekonomi

Selain dampak kesehatan, merokok juga memiliki dampak sosial dan ekonomi yang signifikan, termasuk:

- 1) Biaya Kesehatan: Merokok menyebabkan biaya kesehatan yang tinggi bagi individu dan masyarakat akibat perawatan penyakit yang disebabkan oleh merokok.
- 2) Produktivitas Kerja: Merokok dapat mengurangi produktivitas kerja karena ketergantungan fisik dan kesehatan yang buruk.
- 3) Menghentikan merokok adalah proses yang sulit tetapi memungkinkan dengan dukungan yang tepat. Berikut adalah beberapa strategi yang dapat membantu:
- 4) Motivasi Pribadi: Menemukan alasan kuat untuk berhenti, seperti kesehatan, keinginan untuk menjadi contoh bagi orang lain, atau tekanan dari keluarga.
- 5) Rencana Penghentian: Menetapkan tujuan berhenti dan mencari dukungan dari teman, keluarga, atau kelompok pendukung.
- 6) Menggunakan Bantuan Medis: Konsultasi dengan dokter atau spesialis kesehatan masyarakat untuk mendapatkan saran dan bantuan.
- 7) Terapi Perilaku: Mengikuti program terapi perilaku kognitif untuk mengatasi dorongan merokok dan mengembangkan keterampilan untuk mengelola tanpa merokok.
- 8) Obat Penghentian Merokok: Menggunakan obat penghentian merokok seperti varenicline (Chantix) atau bupropion (Zyban) di bawah pengawasan dokter.
- 9) Menghindari Pemicu: Mengidentifikasi dan menghindari pemicu merokok, seperti tempat-tempat tertentu atau situasi yang memicu keinginan untuk merokok.

## 6. Kombinasi Faktor Risiko

Ditemukan bahwa kombinasi dari faktor risiko medis dan gaya hidup mempengaruhi risiko stroke secara signifikan. Misalnya, individu yang memiliki hipertensi dan merokok memiliki risiko hingga tujuh kali lebih besar untuk mengalami stroke dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki kedua faktor risiko tersebut. Kombinasi ini menunjukkan bahwa tidak hanya satu faktor risiko yang berpengaruh, tetapi kombinasi dari berbagai faktor yang dapat meningkatkan risiko stroke secara signifikan (Aini et al., 2021).

a. Definisi Kombinasi Faktor Risiko

Kombinasi faktor risiko merujuk pada interaksi antara dua atau lebih faktor risiko yang meningkatkan kemungkinan terjadinya suatu kondisi kesehatan atau penyakit. Faktor risiko ini dapat berupa gaya hidup, genetik, lingkungan, atau kombinasi dari beberapa faktor.

b. Contoh Kombinasi Faktor Risiko

Beberapa contoh kombinasi faktor risiko yang umum meliputi:

- 1) Merokok dan Diabetes: Merokok meningkatkan risiko diabetes tipe 2 karena nikotin dapat meningkatkan kadar gula darah dan mengurangi sensitivitas insulin.

- 2) Kurang Aktivitas Fisik dan Diet Tinggi Lemak: Kombinasi ini meningkatkan risiko obesitas, penyakit jantung, dan diabetes.
  - 3) Stres Tinggi dan Pola Makan Buruk: Kombinasi ini dapat meningkatkan risiko tekanan darah tinggi dan gangguan kesehatan mental.
  - 4) Genetik dan Pola Makan: Faktor genetik dapat mempengaruhi predisposisi seseorang terhadap kondisi kesehatan tertentu, yang dapat diperburuk oleh pola makan yang buruk.
- c. Pengaruh Kombinasi Faktor Risiko
- Kombinasi faktor risiko sering kali memiliki efek sinergis, di mana efek gabungan dari faktor-faktor tersebut lebih besar daripada jumlah efek individu. Misalnya:
- 1) Peningkatan Risiko Penyakit Jantung: Merokok dan hipertensi bersama-sama meningkatkan risiko penyakit jantung lebih dari sekadar jumlah risiko masing-masing faktor.
  - 2) Perburukan Kondisi Kesehatan: Kombinasi faktor risiko dapat memperburuk kondisi kesehatan yang sudah ada, seperti mempercepat perkembangan penyakit kronis.
- d. Cara Mengelola Kombinasi Faktor Risiko
- Mengelola kombinasi faktor risiko memerlukan pendekatan yang komprehensif dan individualis. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil:
- 1) Evaluasi Kesehatan: Melakukan evaluasi kesehatan menyeluruh untuk mengidentifikasi semua faktor risiko yang relevan.
  - 2) Perubahan Gaya Hidup: Mengadopsi perubahan gaya hidup yang mencakup diet sehat, olahraga teratur, dan menghindari kebiasaan buruk seperti merokok.
  - 3) Dukungan Medis: Mencari dukungan dari profesional kesehatan untuk mendapatkan saran dan intervensi yang tepat.
  - 4) Pengelolaan Stres: Mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti meditasi, yoga, atau konsultasi psikolog.

## **Gaya Hidup terhadap Risiko Stroke**

### **1. Definisi Stroke**

Stroke adalah kondisi medis yang terjadi ketika suplai darah ke bagian otak terganggu atau terhenti, sehingga jaringan otak tidak mendapatkan oksigen dan nutrisi yang cukup. Akibatnya, sel-sel otak mulai mati dalam hitungan menit hingga jam. Stroke merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan di seluruh dunia. (Hutagaluh, 2019)

### **2. Jenis-Jenis Stroke**

- a. Stroke Iskemik:  
Terjadi akibat penyumbatan pembuluh di otak oleh bekuan darah (trombosis) atau plak lemak (aterosklerosis). Ini adalah jenis stroke yang paling umum.
- b. Stroke Hemoragik:  
Terjadi akibat pecahnya pembuluh darah di otak, baik arteri maupun vena, yang menyebabkan perdarahan di otak. Ini bisa disebabkan oleh hipertensi, aneurisma, atau tumor. (Setiawan, 2021)
- c. Stroke Transien (TIA):  
Dikenal juga sebagai "stroke mini", ini adalah gejala sementara yang terjadi ketika aliran darah ke bagian otak terganggu untuk sementara waktu. TIA tidak menyebabkan kerusakan permanen tetapi merupakan peringatan akan kemungkinan stroke mendatang.

### **3. Gejala Stroke**

Gejala stroke dapat bervariasi tergantung pada bagian otak yang terpengaruh, tetapi beberapa gejala umum meliputi:

- 1) Kekuatan atau sensasi mati di satu sisi tubuh (sisi kiri atau kanan).
- 2) Kesulitan berbicara, memahami, atau mengenali kata-kata.
- 3) Gangguan penglihatan di satu atau kedua mata.
- 4) Kesulitan menangani benda atau koordinasi gerakan.
- 5) Sakit kepala parah tanpa penyebab yang jelas.



#### **4. Faktor Gaya Hidup yang Mempengaruhi Risiko Stroke**

Beberapa faktor gaya hidup yang dapat meningkatkan risiko stroke meliputi:

- 1) Merokok: Merokok meningkatkan tekanan darah dan risiko pembentukan bekuan darah, yang dapat menyebabkan stroke.
- 2) Hipertensi: Tekanan darah tinggi adalah faktor risiko utama untuk stroke karena dapat merusak pembuluh darah ke otak.
- 3) Diabetes: Diabetes dapat meningkatkan risiko stroke karena dapat merusak pembuluh darah dan meningkatkan tekanan darah.
- 4) Kolesterol Tinggi: Kolesterol tinggi dapat menyebabkan penumpukan plak di arteri, yang dapat mengurangi aliran darah ke otak.
- 5) Obesitas: Kelebihan berat badan dapat meningkatkan risiko stroke karena dapat menyebabkan tekanan darah tinggi dan diabetes.
- 6) Kurang Aktivitas Fisik: Kurangnya aktivitas fisik dapat meningkatkan risiko stroke karena dapat menyebabkan obesitas dan hipertensi.
- 7) Diet Buruk: Diet yang tinggi lemak jenuh, gula, dan garam dapat meningkatkan risiko stroke.
- 8) Stres: Stres kronis dapat meningkatkan tekanan darah dan risiko stroke.
- 9) Konsumsi Alkohol Berlebihan: Alkohol berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah dan risiko stroke.

#### **5. Cara Mengurangi Risiko Stroke Melalui Gaya Hidup**

Mengubah gaya hidup dapat membantu mengurangi ris. Berikut adalah beberapa langkah yang dapat diambil:

- 1) Berhenti Merokok: Menghentikan kebiasaan merokok dapat secara signifikan mengurangi risiko stroke.
- 2) Mengelola Hipertensi: Mengontrol tekanan darah melalui diet, olahraga, dan obat-obatan jika diperlukan.
- 3) Mengelola Diabetes: Menjaga kadar gula darah dalam batas normal melalui diet, olahraga, dan pengobatan yang tepat.
- 4) Menjaga Kolesterol: Makan makanan sehat yang lemak jenuh dan kolesterol tinggi, serta melakukan tes kolesterol secara rutin.
- 5) Berkelana Secara Teratur: Aktivitas fisik yang teratur dapat membantu menjaga berat badan sehat dan mengurangi tekanan darah.
- 6) Makan Diet Sehat: Mengonsumsi makanan yang kaya akan buah-buahan, sayuran, biji-bijian, dan protein tanpa lemak.
- 7) Mengelola Stres: Mengembangkan strategi pengelolaan stres yang efektif, seperti meditasi, yoga, atau berbicara dengan seorang profesional kesehatan.
- 8) Menghindari Alkohol Berlebihan: Mengonsumsi alkohol dalam jumlah moderat atau menghindarinya sepenuhnya.

#### **SIMPULAN**

Stroke merupakan salah satu penyebab utama kematian dan kecacatan di dunia yang dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko, baik yang dapat dimodifikasi maupun yang tidak. Faktor medis seperti hipertensi dan diabetes mellitus terbukti meningkatkan kemungkinan terjadinya stroke. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat, seperti pola makan tinggi lemak jenuh, kurangnya aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok, juga berkontribusi terhadap peningkatan risiko stroke.

Pencegahan stroke dapat dilakukan melalui pengelolaan tekanan darah, kontrol kadar gula darah, penerapan pola makan sehat, serta aktivitas fisik yang teratur. Edukasi dan promosi kesehatan mengenai faktor risiko stroke harus terus ditingkatkan agar masyarakat lebih sadar dan proaktif dalam menerapkan gaya hidup sehat. Dengan langkah-langkah preventif yang tepat, kejadian stroke dapat diminimalkan, sehingga kualitas hidup individu dan beban kesehatan masyarakat dapat dikurangi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aini, P. N., Adiputro, D. L., & Marisa, D. (2021). Literature Review: Hubungan Penggunaan Kontrasepsi Pil Kombinasi dengan Kejadian Hipertensi. *Homeostasis*, 4(3), 739-752.
- Akbar, H., & Santoso, E. B. (2020). Analisis Faktor Penyebab Terjadinya Hipertensi Pada Masyarakat (Studi Kasus Di Kecamatan Passi Barat Kabupaten Bolaang Mongondow). *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia (MPPKI)*, 3(1), 12-19.
- Erdaliza, E., Mitra, M., Rany, N., Harnani, Y., & Abidin, A. R. (2024). Faktor risiko yang berhubungan dengan komplikasi Diabetes Mellitus Tipe 2. *Jurnal kesehatan komunitas (Journal of community health)*, 10(3), 534-545.
- Fitriyana, M., & Wirawati, M. K. (2022). Penerapan Pola Diet Dash Terhadap Tekanan Darah Pada Penderita Hipertensi Di Desa Kalikangkung Semarang. *Jurnal Manajemen Asuhan Keperawatan*, 6(1), 17-24.
- Hutagaluh, M. S. (2019). *Panduan Lengkap Stroke: Mencegah, Mengobati dan Menyembuhkan*. Nusamedia.
- Katempa, Y., & Winarti, E. (2024). Analisis Perilaku Merokok dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Masyarakat Di Wilayah Kerja Puskesmas: Pendekatan Berdasarkan Teori Perubahan Perilaku (Theory Of Planned Behavior-Tpb) Dan Teori Kecenderungan Perilaku (THEORY OF REASONED ACTION-TRA): LITERATURE REVIEW. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 3788-3808.
- Khariiri, K., & Saraswati, R. D. (2021, March). Transisi epidemiologi stroke sebagai penyebab kematian pada semua kelompok usia di Indonesia. In *Seminar Nasional Riset Kedokteran* (Vol. 2, No. 1).
- Mappanyukki, A. A., Akkase, A., Wahid, W. M., & Aeni, N. (2024). THE RELATIONSHIP BETWEEN BODY MASS INDICATION AND PHYSICAL ACTIVITY TO CARDIOVASCULAR ENDURAN: HUBUNGAN INDEKS MASSA TUBUH DAN AKTIVITAS FISIK TERHADAP DAYA TAHAN KARDIOVASKULAR. *JURNAL ILARA; Jurnal Hasil Penelitian, Aplikasi Teori, Analisa, Dan Pembahasan Kepustakaan tentang Keolahragaan*, 15(2), 114-121.
- Munir, N. W., & Ahmad, M. (2019). Analisis Gambaran Kolaborasi Petugas Kesehatan Dalam Penurunan Berat Badan Pasien Stroke Iskemik. *Journal of Islamic Nursing*, 4(1), 71-77.
- Sabri, A. (2021). *Pengaruh Penggunaan Buku Saku Konseling Gizi Untuk Meningkatkan Kepatuhan Diet pada Pasien Stroke Rawat Jalan di Rsud Wonosari* (Doctoral dissertation, Poltekkes Kemenkes Yogyakarta).
- Setiawan, P. A. (2021). Diagnosis dan tatalaksana stroke hemoragik. *Jurnal Medika Utama*, 3(01 Oktober), 1660-1665.
- Simatupang, R., & Kristina, M. (2023). Penyuluhan tentang diabetes melitus pada lansia penderita DM. *Jurnal Pengabdian Mandiri*, 2(3), 849-858.
- Wade, C. (2023). *Mengatasi hipertensi*. Nuansa Cendekia.