

BAB 1

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Hipertensi atau penyakit darah tinggi merupakan gangguan pada pembuluh darah yang mengakibatkan suplai oksigen dan nutrisi yang dibawa oleh darah terhambat sampai ke jaringan tubuh yang membutuhkannya. Secara umum, hipertensi merupakan suatu keadaan tanpa gejala, dimana tekanan darah yang tinggi di dalam arteri menyebabkan meningkatnya risiko terhadap penyakit-penyakit yang berhubungan dengan kardiovaskuler seperti stroke, gagal ginjal, serangan jantung, dan kerusakan ginjal (Rihiantoro and Widodo, 2018).

Stroke merupakan gangguan fungsional yang terjadi secara mendadak disebabkan karena kurangnya atau terputusnya aliran darah yang mengalir ke otak akibat adanya gumpalan darah, endapan plak, atau karena pecahnya pembuluh darah akibat tekanan darah yang tinggi secara tiba-tiba ke otak. Hal ini yang mengakibatkan sel-sel otak mengalami kekurangan oksigen serta energi dan menyebabkan kerusakan otak permanen yang berakibat kecacatan sampai dengan kematian dini (Lola, 2020). Stroke merupakan salah satu penyebab kematian dan kecacatan yang cukup besar di seluruh dunia. Stroke sendiri menempati urutan kedua setelah penyakit jantung sebagai penyebab kematian di seluruh. Angka mortalitas, morbiditas, dan kecatatan pada pasien stroke setiap tahunnya meningkat (Fekadu & Etal, 2019). Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Pamekasan menunjukkan bahwa penyakit stroke semakin bertambah karena keadaan

pasien yang tidak bisa menjaga pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok sehingga dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah atau kejadian hipertensi pada penderita stroke. Pasien stroke masih memiliki pola makan yang tidak sehat, tidak mengikuti anjuran dokter seperti pola makan yang dapat beresiko meningkatkan tekanan darah dan kolesterol sehingga akan berdampak pada kejadian stroke. Pasien stroke juga memiliki aktivitas yang tidak sehat, kurang berolah raga, kurang melakukan aktivitas fisik yang dapat beresiko terjadi peningkatan tekanan darah dan berdampak pada kejadian stroke. Pasien stroke yang lainnya juga memiliki kebiasaan merokok yang realtif tinggi, pasien stroke masih merokok dan kebiasaan ini dapat mempengaruhi terhadap peningkatan tekanan darah dan berdampak pada kejadian stroke.

Menurut Laporan Global Burden tahun (2017), setiap tahun, 15 juta orang di Dunia mengalami stroke. Dari keseluruhan tersebut, lima juta orang meninggal dan lima juta lainnya menjadi cacat menetap, sehingga membebani keluarga dan masyarakat. Faktor risiko utama penyebab stroke hampir mirip dengan penyakit jantung koroner, karena tekanan darah tinggi dan penggunaan tembakau merupakan risiko yang dapat dimodifikasi yang paling signifikan. Kejadian stroke menurun di banyak negara maju, sebagian besar sebagai akibat dari kontrol yang lebih baik terhadap tekanan darah tinggi, dan berkurangnya tingkat mrokok (WHO, 2017). Data *World Health Organization* (WHO) menunjukkan bahwa kematian sebesar 7,9 % dari seluruh jumlah kematian di Indonesia disebabkan oleh stroke. Prevalensi stroke di Indonesia terjadi peningkatan dari tahun 2013 sebanyak 7%

meningkat pada tahun 2018 sebanyak 10,9%. Peningkatan laju mortalitas yang disebabkan oleh serangan stroke pertama mencapai angka 18 – 37%, dan sebanyak 62% akibat serangan stroke berulang. Tingginya insiden kematian yang disebabkan oleh stroke berulang perlu mendapatkan perhatian khusus karena diperkirakan 25 % orang yang sembuh dari stroke pertama akan mendapatkan stroke berulang dalam kurun waktu 5 tahun. Penderita stroke terbanyak di Kalimantan Timur 14,7% dan yang terendah adalah Papua 4,1%. Sedangkan di Sumatera Barat penyakit stroke sebanyak 10,9% (Risksedas, 2018). Di Yogyakarta (16,9 %), Sulawesi Tengah (16,6%), diikuti Jawa Timur sebesar 16 % (Risksedas, 2013).

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Pamekasan melalui wawancara kepada 10 pasien stroke didapatkan 40% memiliki pola makan yang tidak sehat, 30% pasien stroke memiliki aktivitas yang kurang baik, 30% lainnya pasien stroke memiliki kebiasaan merokok yang tinggi. Pola makan yang tidak sehat, aktivitas fisik yang kurang, dan kebiasaan merokok yang tinggi dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah pada penderita stroke.

Pola makan yang buruk terjadi apabila pasien stroke tidak mentaati diet yang sudah diberikan, seperti makan menjadi banyak, banyak makan yg mengandung garam atau bahkan makan makanan cepat saji. Sedangkan aktivitas yang kurang baik yaitu malas untuk bergerak dan malas berolahraga. Ketidakaktifan fisik merupakan faktor resiko utama untuk terjadinya stroke, yang ditandai dengan penumpukan substansi lemak, kolesterol, kalsium dan unsur lain yang mensuplai darah ke otot jantung dan otak, yang berdampak

terhadap menurunnya aliran darah ke otak maupun jantung. Faktor lain yaitu kebiasaan merokok dapat meningkatkan tekanan darah yang secara signifikan memengaruhi kejadian stroke (AHA & Wayunah, 2016).

Faktor risiko stroke sudah dipisahkan ke dalam dua kategori yaitu, tidak dapat diubah dan dapat diubah. Tidak dapat diubah adalah faktor resiko medis yang menyebabkan atau memperparah stroke antara lain hipertensi (penyakit tekanan darah tinggi), kolesterol, arteriosklerosis (pengerasan pembuluh darah), gangguan jantung, diabetes, riwayat stroke dalam keluarga, walaupun faktor-faktor risiko seperti perilaku disebabkan oleh gaya hidup dan pola makan yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, mengkonsumsi minuman bersoda dan beralkohol gemar mengkonsumsi makanan cepat saji (*fast food and junk food*) (Simbolon, Simbolon and Siringo-ringo, 2018).

Kurangnya olahraga atau bahkan sama sekali tidak menggerakkan tubuh untuk berolahraga bisa berdampak pada distribusi cairan limpa yang tidak lancar untuk mengalirkannya ke jaringan tubuh, sehingga sistem kekebalan tubuh pada virus dan bakteri jadi lemah. Lemahnya sistem imun tubuh ini bisa menyebabkan berbagai masalah kesehatan terutama flu, risiko kanker pada pria juga meningkat 45%, dan wanita 28%. Gangguan infeksi saluran pernapasan (ISPA), paru-paru bahkan sampai peningkatan penyakit jantung, stroke dan kolesterol. Dan pada perokok akan timbul plak pada pembuluh darah oleh nikotin sehingga memungkinkan arteriosklerosis dan kemudian berakibat stroke. Pada pria angka kejadian stroke lebih banyak karena kecenderungan pria yang sering mengkonsumsi alkohol dan merokok (Amrina & Muflihatin, 2017).

Berdasarkan American Heart Association (AHA)/American Stroke Association (ASA), pedoman dari pencegahan stroke seperti kontrol hipertensi, diabetes mellitus, dislipidemia, dan program berhenti merokok, terutama dalam mengurangi asupan garam, membatasi asupan gula, olahraga teratur, manajemen stres yang baik, dan berhenti mengonsumsi alkohol dapat menurunkan angka kematian stroke dan juga kekambuhan stroke (Langhorne, Bernhardt, & Kwakkel, 2011); (Risk, Of, & In, 2015).

Gaya hidup yang tidak menjaga kesehatan merupakan faktor risiko terjadinya penyakit hipertensi dan diabetes melitus yang berpengaruh terhadap kejadian stroke. Berdasarkan hasil Penelitian Farra Aulia dkk mengenai kejadian stroke iskemik di RSUD DR. Moewardi Surakarta Tahun 2010 diperoleh bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara diabetes melitus dengan kejadian stroke iskemik (OR=3,8). Penelitian Pratiwi dkk tahun 2017 pada masyarakat Pangandaran didapatkan faktor resiko stroke melalui pemeriksaan kadar gula darah, kolesterol, asam urat dan pola hidup. Diperoleh bahwa sebagian besar masyarakat Desa Pangandaran memiliki faktor resiko stroke seperti tingginya kadar kolesterol (74,7%), kurangnya aktivitas berolahraga (73,6%) dan memiliki riwayat hipertensi (60,9%) .

Kesehatan terkadang menjadi hal yang paling utama dalam kehidupan, namun seringkali dalam kondisi sehat dan tidak ada keluhan, banyak orang justru tidak peduli dengan kesehatan mereka. Bentuk ketidaksiannya adalah dengan gaya hidup yang tidak sesuai. Perilaku yang berisiko menimbulkan penyakit misalnya konsumsi yang tidak seimbang dan cenderung kurang atau berlebihan kebiasaan merokok, minum minuman

beralkohol dan tidak melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga. Berbicara tentang kesehatan manusia tentunya tidak dapat dilepaskan dengan penyakit yang mungkin diderita. Dari segala pola penyakit yang terjadi di Indonesia disamping masih tingginya penyakit menular, penyakit yang tidak menular dan sifatnya kronis/degeneratif juga sudah banyak diderita masyarakat (Alfiyanto & Muflihatin, 2018).

Upaya pencegahan tingkat awal pada stroke dapat dilakukan dengan intervensi pada gaya hidup yang tidak sehat termasuk pola makan. Beberapa studi prospektif telah melaporkan kemungkinan efek perlindungan dari konsumsi sayuran dan buah terhadap stroke. Satu penelitian di Jepang menunjukkan bahwa sayuran dan buah-buahan dapat melindungi terhadap kejadian cerebral infark serta hemorrhagic stroke. Suatu penelitian kohort prospektif menemukan bahwa mengonsumsi ikan 1 kali perbulan atau lebih dapat mengurangi stroke iskemik pada pria. Pengendalian tekanan darah, pengaturan pola makan, pengurangan konsumsi alkohol serta aktivitas fisik yang teratur merupakan faktor penting dalam pencegahan stroke.

Berdasarkan latar belakang di atas, mayoritas penderita stroke tidak tahu tentang bagaimana perilaku gaya hidup yang benar. Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang "Hubungan Pola Makan, Aktivitas Fisik, Kebiasaan Merokok dengan Tekanan Darah pada Penderita Stroke"

1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dengan tekanan darah pada penderita stroke di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Pamekasan?

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan Umum

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok dengan tekanan darah pada penderita stroke di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Pamekasan

Tujuan Khusus

1. Mengidentifikasi pola makan pada penderita stroke di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Pamekasan
2. Mengidentifikasi aktivitas fisik pada penderita stroke di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Pamekasan
3. Mengidentifikasi kebiasaan merokok pada penderita stroke di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Pamekasan
4. Mengidentifikasi tekanan darah pada penderita stroke di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Pamekasan
5. Menganalisis hubungan pola makan dengan tekanan darah pada penderita stroke di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Pamekasan
6. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan tekanan darah pada penderita stroke di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Pamekasan
7. Menganalisis hubungan kebiasaan merokok dengan tekanan darah pada penderita stroke di RSUD Dr. H. Slamet Martodirdjo Pamekasan

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Peneliti

Dapat menerapkan ilmu yang didapat selama pendidikan dan menambah pengetahuan dalam penelitian ilmiah.

1.4.2 Bagi Ilmu Pengetahuan

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan referensi untuk melakukan penelitian selanjutnya.

1.4.3 Teoritis

Bermanfaat bagi ilmu pengetahuan khususnya di bidang kesehatan dan dapat dimanfaatkan oleh mahasiswa lain untuk menambah pengetahuan.

1.4.4 Praktis

1. Bagi Profesi Keperawatan

Sebagai acuan untuk meningkatkan mutu pelayanan kesehatan khususnya mahasiswa keperawatan Universitas Wiraraja yang menjalankan tugas akhir skripsi.

2. Bagi Peneliti

Diharapkan bisa menjadi masukan yang mampu memberikan stimulasi untuk peneliti yang tertarik pada topik yang terkait sehingga study khususnya dibidang kesehatan mampu menerapkan sesuai dengan perkembangan ilmu pengetahuan.

3. Bagi Responden

Dapat menambah pengetahuan kepada masyarakat khususnya penderita stroke terkait pola makan, aktivitas fisik dan kebiasaan merokok dapat mempengaruhi kejadian stroke.

