

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN UPAYA PENCEGAHAN TERJADINYA
STROKE PADA PASIEN HIPERTENSI DI RUANG POLIKLINIK
PENYAKIT DALAM RSUD Dr. ZAINOEL ABIDIN
BANDA ACEH TAHUN 2012**

Marlina^{*)}, Dewi Zahara Sukma^{)}**

^{*)} *Dosen Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh*

^{**)} *Alumni Prodi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Syiah Kuala Banda Aceh*

ABSTRAK

Gaya hidup merupakan kerangka acuan yang dipakai seseorang dalam bertingkah laku dan konsekuensinya akan membentuk pola perilaku tertentu. Gaya hidup yang tidak sehat dapat menyebabkan stroke. Upaya pencegahan stroke yang harus dilakukan adalah mengubah gaya hidup menjadi lebih sehat. Tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan gaya hidup yang meliputi: berat badan, pola makan, aktivitas fisik (olahraga), konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan manajemen stres dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2012. Metode penelitian *deskriptif korelatif* menggunakan desain *cross sectional study* melalui *purposive sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 55 pasien hipertensi primer. Pengumpulan data dengan membagi kuesioner yang terdiri dari 15 item pernyataan dalam skala *Likert* dan 13 item pernyataan *check list*. Metode analisis data dengan menggunakan uji statistik *chi-square*, hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara berat badan (*p-value* 0,030), pola makan (*p-value* 0,000), aktivitas fisik/olahraga (*p-value* 0,022), konsumsi alkohol (*p-value* 0,005), kebiasaan merokok (*p-value* 0,018), dan manajemen stres (*p-value* 0,009) dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di ruang poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2012. Disarankan kepada pasien hipertensi untuk memperhatikan dan meningkatkan gaya hidup sehat agar terhindar dari risiko stroke dan kepada pemberi pelayanan kesehatan agar dapat meningkatkan promosi kesehatan kepada pasien dan masyarakat dalam memasyarakatkan gaya hidup sehat.

Kata kunci: gaya hidup, hipertensi, upaya pencegahan, stroke -

ABSTRACT

Lifestyle is a person concepts that used in behavior and its consequences will form the certain patterns of behavior. Unhealthy lifestyles can lead stroke. Stroke prevention should be done is to change the lifestyle be more healthy. The purpose of this research was to find out the correlation between of lifestyles that include: body weight, diet, physical activity (exercise), alcohol consumption, smoking habit, and stress management with prevention of stroke on hypertension patients at dr. Zainoel Abidin General Hospital of Banda Aceh 2012. The method of this research was a descriptive correlational with cross sectional research design. The sample was selected by using a purposive sampling with a total sample of 55 patients for primary hypertension. The data collected by using questionnaire whose

form is 15 statements for Likert and 13 statements for checklist. The data were analyzed using chi-square statistical tes. The results showed that, there were a significant correlation between body weight (P-value 0.030), diet (P-value 0.000), physical activity/exercise (P-value 0.022), alcohol consumption (P-value 0.005), smoking habit (P-value 0.018), and stress management (P-value 0.009) with the prevention of stroke for hypertension patients in dr. Zainoel Abidin General Hospital of Banda Aceh 2012. It is recommended to hypertension patients to pay attention and increase a healthy lifestyle in order to avoid the risk of stroke and for health service in order to increase the promotion of the public health to the patients and the community in delivering healthy lifestyle.

Keywords: Lifestyle, hypertension, prevention, stroke

PENDAHULUAN

Hipertensi adalah salah satu penyebab kematian nomor satu, secara global. Komplikasi pembuluh darah yang disebabkan hipertensi dapat menyebabkan penyakit jantung koroner, infark (penyumbatan pembuluh darah yang menyebabkan kerusakan jaringan), stroke, dan gagal ginjal. Komplikasi pada organ tubuh menyebabkan angka kematian yang tinggi. Gangguan kerja organ selain menyebabkan penderita, keluarga dan negara harus mengeluarkan lebih banyak biaya pengobatan dan perawatan, tentu pula menurunkan kualitas hidup penderita. Di banyak negara saat ini, prevalensi hipertensi meningkat sejalan dengan perubahan gaya hidup seperti merokok, obesitas, inaktivitas fisik, dan stres psikososial. Hipertensi sudah menjadi masalah kesehatan masyarakat (*public health problem*) dan akan menjadi masalah yang lebih besar jika tidak ditanggulangi sejak dini (Depkes, 2007).

Angka kejadian hipertensi sangat mengkhawatirkan. Laporan Kesehatan Dunia 2002 memuat hipertensi sebagai salah satu faktor risiko tinggi kejadian penyakit tidak menular (PTM). *The Lancet* tahun 2000 melansir bahwa sebanyak 972 juta (26%) orang dewasa di dunia menderita hipertensi. Penyakit ini dipengaruhi oleh kebiasaan hidup seseorang, dan sering dianggap sebagai "pembunuh diam-diam" karena penderita tidak mengetahui dirinya menderita hipertensi. Hipertensi juga dikenal sebagai penyakit kelompok heterogen karena dapat menyerang

siapa saja dari berbagai kelompok usia, sosial dan ekonomi (Maharani, 2009, hlm.54).

Di Indonesia belum ada data yang akurat mengenai angka kematian akibat hipertensi, tetapi sudah ada penelitian metodologis yang dilakukan secara berbeda-beda oleh para ahli. Dari hasil penelitian diperkirakan bahwa penduduk yang berusia di atas 20 tahun dan terserang penyakit hipertensi adalah 1,8-2,86%. Namun, sebagian besar penelitian menyatakan 8,6-10%. Persentase penderita di perkotaan lebih besar dibandingkan dengan jumlah penderita di pedesaan (Dalimartha, et al., 2008, hlm.6).

Berdasarkan Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2007, diketahui hampir seperempat (24,5%) penduduk Indonesia usia di atas 10 tahun mengkonsumsi makanan asin setiap hari, satu kali atau lebih. Sementara prevalensi hipertensi di Indonesia mencapai 31,7% dari populasi pada usia 18 tahun ke atas. Dari jumlah itu, 60% penderita hipertensi berakhir pada stroke. Sedangkan sisanya sakit jantung, gagal ginjal, dan kebutaan. (Haditama, 2009). Menurut Sutrisno (2007, hlm.102) hipertensi merupakan faktor risiko yang banyak dialami penderita stroke. Berdasarkan data, stroke yang disebabkan oleh hipertensi di rumah sakit mencapai 73,9%.

Berdasarkan data hasil survey tersebut dapat diketahui bahwa di Indonesia prevalensi hipertensi yang menjadi masalah kesehatan nasional cukup tinggi. Munculnya gejala dan

ancaman berbagai penyakit di era modern ini antara lain juga didukung oleh adanya pola dan gaya hidup modernis yang tidak sehat. Pola dan gaya hidup tersebut yang semakin luas membuka lebar pintu masuk dan datangnya berbagai penyakit mematikan seperti hipertensi, penyumbatan pembuluh darah, dan penyakit jantung koroner (Dalimartha, et al, 2008, hlm.7).

Hipertensi dapat terjadi karena gaya hidup yang tidak sehat, sehingga dapat menimbulkan berbagai macam komplikasi. Gaya hidup adalah kegiatan yang disukai dan merupakan bagian rutin dari pola hidup sehari-hari, secara signifikan mempengaruhi status kesehatan. Gaya hidup dapat berdampak pada kondisi kesehatan seseorang di masa depan, secara umum hampir semua penyakit degeneratif dicetuskan oleh gaya hidup yang tidak sehat. Dalam kesehatan, gaya hidup seseorang dapat diubah dengan cara merubah gaya hidup, juga merubah lingkungan sosial dan kondisi kehidupan yang mempengaruhi pola perilakunya (Pender, 2006, hlm.112).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ekawati (2009) tentang hubungan gaya hidup dengan penyakit hipertensi di Puskesmas Kopelma Darussalam Banda Aceh terhadap 51 orang responden. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan bermakna antara gaya hidup dengan penyakit hipertensi di Puskesmas kopelma Darussalam Banda Aceh.

Menurut hasil riset Badan Pembangunan Daerah Aceh (Bappeda Aceh) pada tahun 2007, penyebab kematian utama di Indonesia termasuk Aceh adalah penyakit tidak menular seperti stroke, hipertensi dan diabetes mellitus. Prevalensi hipertensi di Aceh berdasarkan hasil pengukuran tekanan darah adalah 30,2%, dan tertinggi di Indonesia. Berdasarkan diagnosis oleh tenaga kesehatan atau gejala yang menyerupai stroke, prevalensi stroke di Aceh adalah 1,7 per 1000 penduduk (Bappeda Aceh, 2010, hlm.15).

Berdasarkan hasil dari wawancara awal yang dilakukan oleh peneliti terhadap 5 (lima) pasien hipertensi di Ruang Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Zainoel Abidin yang terdiri dari 2 orang wanita dan 3 orang laki-laki terkait gaya hidup pasien. Pasien menyatakan bahwa mereka masih suka mengonsumsi makanan berlemak, makanan yang mengandung banyak garam, dan sebagian masih suka minum kopi, semua pasien tidak pernah berolahraga dan semua pasien laki-laki sudah berhenti merokok semenjak menderita hipertensi.

Berdasarkan data awal yang diperoleh dari RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh bahwa angka kejadian pasien hipertensi primer (esensial) sejak Januari 2011 sampai Maret 2012 adalah sebanyak 1.836 orang, sehingga rata-rata terdapat 122 pasien setiap bulannya, sedangkan angka kejadian pasien stroke dan penyakit serebrovaskular lainnya adalah 1.189 pasien, sementara angka kejadian stroke akibat hipertensi mencapai 80% (Rekam medik, 2012). Ada pun tujuan penelitian untuk mengetahui hubungan gaya hidup dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di ruang poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh Tahun 2012.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini menggunakan metode penelitian *deskriptif korelatif* yaitu untuk mendapatkan hubungan antara variabel dependen dan independen dengan desain *Cross Sectional Study* yaitu suatu pendekatan dengan tidak menggunakan subyek penelitian yang sama secara berulang dalam pengukuran data dengan populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien hipertensi primer yang rawat jalan di ruang poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Jumlah populasi dari tanggal 4 – 21 September adalah 108 pasien dan Sampel diambil secara *nonprobability sampling* yaitu purposive sampling di mana pengambilan sampel yang tidak didasarkan atas kemungkinan yang tidak

dapat diperhitungkan (Notoatmojo, 2010, hlm.124). Adapun yang menjadi kriteria sampel dalam penelitian ini adalah: Pasien yang didiagnosa hipertensi primer yaitu Sebanyak 55 responden.

HASIL PENELITIAN

Untuk mengetahui hubungan gaya hidup yang meliputi: berat badan, pola makan, aktivitas fisik (olahraga), konsumsi alkohol, kebiasaan merokok, dan manajemen stres dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien

hipertensi di ruang poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh. Analisa dilakukan berdasarkan hasil penelitian ke dalam tabel *contingency* melalui komputerisasi serta menggunakan derajat tingkat kemaknaan 95% atau nilai $\alpha = 0,05$. Keputusan statistik diambil berdasarkan *P-value*. Jika *P-value* < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima sedangkan jika *P-value* $\geq 0,05$, maka H_0 diterima dan H_a ditolak. Hasil analisa statistik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel.1
Hubungan Berat Badan Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Pasien Hipertensi di Ruang Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh Banda Aceh Tahun 2012 (n=55)

Berat Badan (IMT)	Upaya Pencegahan Stoke				Total		A	P-value
	Baik		Kurang		f	%		
	f	%	f	%				
Kurus	4	40	6	60	10	100	0,05	0,030
Normal	12	80	3	20	15	100		
Gemuk	12	40	18	60	30	100		
Jumlah	28	50,9	27	49,1	55	100		

Sumber : Data Primer (Diolah 2012)

Berdasarkan pada table 1 dapat diketahui bahwa terdapat 18 dari 30 responden (60%) dengan Index massa tubuh (IMT) gemuk (*overweight*) cenderung kurang dalam upaya pencegahan stroke. Melalui uji statistik dengan menggunakan formula *chi square*, didapatkan bahwa nilai *p-value* = 0,030, Ini menunjukkan

bahwa ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di ruang poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh Tahun 2012.

Tabel.2
Hubungan Berat Badan Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Pasien Hipertensi di Ruang Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh Banda Aceh Tahun 2012 (n=55)

Pola Makan	Upaya Pencegahan Stoke				Total		A	P-value
	Baik		Kurang		f	%		
	F	%	f	%				
Baik	21	75	7	25	28	100	0,05	0,000
Kurang	7	25,9	20	74,1	27	100		
Jumlah	28	50,9	27	49,1	55	100		

Sumber : Data Primer (Diolah 2012)

Berdasarkan pada table 2, dapat diketahui bahwa terdapat 21 dari 28 responden (75%) dengan pola makan baik cenderung baik dalam upaya pencegahan stroke. Melalui uji statistik dengan menggunakan formula *chi square*, didapatkan bahwa nilai *p-value* = 0,000. Ini

menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara pengontrolan diet (pola makan) dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di ruang poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh Tahun 2012.

Tabel.3
Hubungan Berat Badan Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Pasien Hipertensi di Ruang Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh Banda Aceh Tahun 2012 (n=55)

Aktivitas Fisik (Olahraga)	Upaya Pencegahan Stoke				Total		α	P-value
	Baik		Kurang		f	%		
	f	%	f	%				
	18	66,7	9	33,3	27	100	0,05	0,022
Kurang	10	35,7	18	64,3	28	100		
Jumlah	28	50,9	27	49,1	55	100		

Sumber : Data Primer (Diolah 2012)

Berdasarkan pada tabel.3, dapat diketahui bahwa terdapat 18 dari 28 responden (64,3%) dengan aktivitas fisik (olahraga) kurang cenderung kurang dalam upaya pencegahan stroke. Melalui uji statistik dengan menggunakan formula *chi square*, didapatkan bahwa nilai *p-value* = 0,022 (Lampiran 17).

Berarti *p-value* < 0,05 sehingga hipotesa null (H_0) ditolak. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (olahraga) dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di ruang poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh Tahun 2012.

Tabel 4
Hubungan Berat Badan Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Pasien Hipertensi di Ruang Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh Banda Aceh Tahun 2012 (n=55)

Konsumsi Alkohol	Upaya Pencegahan Stoke				Total		A	P-value
	Baik		Kurang		f	%		
	f	%	f	%				
Ya	7	29,2	17	70,8	24	100	0,05	0,005
Tidak	21	67,7	10	32,3	31	100		
Jumlah	28	50,9	27	49,1	55	100		

Sumber : Data Primer (Diolah 2012)

Berdasarkan pada tabel.4, dapat diketahui bahwa terdapat 21 dari 31 responden (67,7%) yang tidak mengonsumsi alkohol cenderung baik dalam upaya pencegahan stroke. Melalui uji statistik dengan menggunakan formula *chi*

square, didapatkan bahwa nilai *p-value* = 0,005. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di ruang poliklinik

Tabel 5
 Hubungan Berat Badan Dengan Upaya Pencegahan Stroke Pada Pasien Hipertensi di Ruang Poliklinik Penyakit Dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh Banda Aceh Tahun 2012 (n=55)

Manajemen Stres	Upaya Pencegahan Stoke				Total		α	P-value
	Baik		Kurang					
	f	%	f	%	f	%		
Baik	26	61,9	16	38,1	42	100	0,05	0,009
Kurang	2	15,4	11	84,6	13	100		
Jumlah	28	50,9	27	49,1	55	100		

Sumber : Data Primer (Diolah 2012)

Berdasarkan pada tabel.6, dapat diketahui bahwa terdapat 26 dari 42 responden (61,9%) dengan manajemen stres baik cenderung baik dalam upaya pencegahan stroke. Melalui uji statistik dengan menggunakan formula *chi square*, didapatkan bahwa nilai $p\text{-value}=0,009$. Berarti $p\text{-value} < 0,05$ sehingga hipotesa null (H_0) ditolak. Ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di ruang poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh Tahun 2012.

PEMBAHASAN

1. Hubungan berat badan dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2012

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa $p\text{-value} 0,030 < \alpha (0,05)$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi. Penelitian terkait yang dilakukan oleh Ophine (2010) tentang "Hubungan antara Obesitas dengan Stroke pada Pasien Rawat Inap di Bagian Ilmu Penyakit Saraf FK-USU/RSUP H. Adam Malik Medan" menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan ($p\text{-value}=0,031$) antara obesitas dan stroke.

Dengan mencegah obesitas sebagai faktor risiko stroke yang dapat dikontrol, maka kejadian stroke dapat dicegah. Teori dan penelitian terkait di atas mendukung penelitian ini, yang menyatakan bahwa obesitas merupakan faktor risiko stroke yang dapat dikendalikan, dengan mengendalikan obesitas yakni menjaga agar berat badan ideal atau dengan cara pengontrolan berat badan, maka kejadian stroke dapat dicegah. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2012 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara berat badan dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi dengan $p\text{-value}=0,030$.

2. Hubungan pola makan dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2012

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa $p\text{-value} 0,000 < \alpha (0,05)$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara pengontrolan diet (pola makan) dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi. Ada beberapa tips hidup sehat untuk pencegahan stroke, di antaranya yaitu mengatur pola makan sehat yakni mengurangi asupan natrium, makan

makanan yang menurunkan kolesterol (biji-bijian, kacang kedelai dan produk olahannya serta kacang-kacangan), minimalkan makanan tinggi lemak jenuh, utamakan makanan berserat dan protein nabati, hindari makan berlebihan dan perhatikan menu seimbang. Sumber lemak hendaknya berasal dari sayuran, ikan, buah polong dan kacang-kacangan, serta utamakan makanan yang mengandung polisakarid seperti nasi, roti, sereal, dan kentang (Maharani, 2009, hlm.59).

Penelitian terkait yang dilakukan oleh Ade (2009) tentang "Pengaruh pola makan terhadap penyakit stroke pada pasien yang dirawat inap di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2009" menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pola makan terhadap penyakit stroke. Pola makan sangat berpengaruh terhadap terjadinya stroke, dengan pola makan yang sehat, dapat mengendalikan risiko stroke. Teori dan penelitian terkait di atas mendukung penelitian ini, bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara pola makan ($p\text{-value}=0,000$) dan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2012.

Hal ini disebabkan karena pola makan yang tinggi akan lemak, tinggi kolesterol, dan banyak mengandung garam (natrium) merupakan gaya hidup yang tidak sehat bagi pasien hipertensi khususnya. Gaya hidup yang tidak sehat rentan terkena obesitas, penyakit jantung, diabetes, arteriosklerosis, dan hipertensi. Di mana penyakit-penyakit tersebut merupakan salah satu pemicu terjadinya stroke. Jadi, upaya yang harus dilakukan untuk mencegah stroke salah satunya yaitu dengan pola makan sehat (mengurangi lemak dan garam), bergizi dan seimbang.

3. Hubungan aktivitas fisik (olahraga) dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada

pasien hipertensi di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2012

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa $p\text{-value } 0,022 < \alpha (0,05)$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (olahraga) dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi. Aktivitas fisik terbukti memperbaiki aliran darah, menurunkan kadar kolesterol, menurunkan berat badan, dan menurunkan tekanan darah yang merupakan faktor risiko stroke. Aktivitas fisik yang bersifat aerobik terbukti pula menurunkan risiko stroke. Olahraga terbukti menurunkan tekanan darah 4-9 mmHg (Pinzon & Asanti, 2010, hlm.47).

Hal ini didukung oleh teori yang dikemukakan oleh Fletcher, seorang ahli jantung dari Mayo Clinic, bahwa dengan melakukan olahraga seperti berjalan, berlari, berenang atau bersepeda dapat menurunkan tekanan darah secara signifikan. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2012 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik (olahraga) dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi dengan $p\text{-value}=0,022$.

Hal ini disebabkan karena dengan berolahraga secara teratur dapat menurunkan tekanan darah, menurunkan berat badan, menurunkan kadar kolesterol darah dan memperbaiki aliran darah. Dengan menurunkan tekanan darah dan berat badan, maka telah mengendalikan faktor risiko stroke sehingga stroke dapat dicegah. Namun, pasien hipertensi di poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh masih kurang dalam olahraga (50,9%), hal ini disebabkan karena kesibukan pasien

sehingga tidak mempunyai waktu luang untuk berolahraga.

4. Hubungan konsumsi alkohol dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2012

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa $p\text{-value } 0,005 < \alpha (0,05)$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara konsumsi alkohol dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi. Alkohol dapat menaikkan tekanan darah, memperlemah jantung, mengentalkan darah, dan menyebabkan kejang arteri. Makin banyak mengonsumsi alkohol akan semakin meningkatkan kemungkinan terkena stroke, terutama stroke hemoragik. Selain diet, pasien hipertensi juga diminta untuk mengurangi kebiasaan mengonsumsi alkohol. Sebab, alkohol bisa meningkatkan derasnya aliran darah. Jantung bisa terpicu untuk memompa darah lebih cepat, sehingga tekanan darah jadi meninggi. Apabila ada sumbatan di pembuluh otak, bisa menimbulkan stroke (Sutrisno, 2007, hlm.103).

Penelitian ini didukung oleh konsep yang dikemukakan oleh Smeltzer & Bare (2001, hlm.2133) konsumsi alkohol merupakan faktor risiko terjadinya stroke yang dapat dikendalikan. Jadi, untuk mencegah stroke harus dengan mengendalikan faktor risiko yang merupakan pendekatan yang paling baik dalam upaya pencegahan stroke.

5. Hubungan manajemen stres dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2012

Berdasarkan hasil uji statistik diketahui bahwa $p\text{-value } 0,009 < \alpha (0,05)$, dengan demikian dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak artinya ada hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan

upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi. Stres meningkatkan tekanan darah, menurunkan daya tahan tubuh, menghambat regenerasi jaringan, dan menurunkan sensitivitas insulin (berujung pada diabetes). Beberapa penelitian mengkonfirmasi peningkatan risiko hipertensi dan stroke pada populasi dengan masalah psikososial yang berat (Pinzon & Asanti, 2010, hlm.47).

Stres merupakan pemicu terjadinya stroke. Jadi, untuk mencegah terjadinya stroke harus mengatasi stres dengan hidup tenang dan teratur, peliharalah hubungan baik dan harmonis dengan keluarga dan lingkungan sosial, banyak senyum dan jangan ragu-ragu untuk tertawa gembira. Dengan manajemen stres yang baik maka upaya yang dilakukan untuk mencegah stroke baik pula karena dengan mengendalikan stres dengan baik maka telah mengendalikan risiko terjadinya stroke. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan di RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh tahun 2012 dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara manajemen stres dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi dengan $p\text{-value}=0,009$.

Stres merupakan salah satu pemicu terjadinya stroke, dengan manajemen stres yang baik maka dapat mencegah terjadinya stroke pada pasien hipertensi. Dapat dilihat pada tabel di atas, yang menunjukkan bahwa sebagian besar (76,4%) pasien hipertensi memiliki manajemen stres yang baik, hal ini disebabkan karena pasien hipertensi mayoritas beragama Islam sehingga memiliki tingkat spiritual yang tinggi dalam kehidupan. Saat masalah datang, mereka akan sabar dan tabah dalam menghadapinya dan berusaha untuk mengendalikannya dengan berbagai cara misal, bercerita pada sanak keluarga, melakukan latihan pernapasan, meditasi, yoga, dan lain sebagainya.

KESIMPULAN

1. Ada hubungan antara berat badan dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di ruang poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh.
2. Ada hubungan antara pola makan dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di ruang poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh.
3. Ada hubungan antara aktivitas fisik (olahraga) dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di ruang poliklinik penyakit dalam RSUD Daerah dr. Zainoel Abidin Banda Aceh.
4. Ada hubungan antara konsumsi alkohol dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di ruang poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh.
5. Ada hubungan antara manajemen stres dengan upaya pencegahan terjadinya stroke pada pasien hipertensi di ruang poliklinik penyakit dalam RSUD dr. Zainoel Abidin Banda Aceh.

SARAN

1. Bagi pasien hipertensi untuk memperhatikan gaya hidupnya, terutama diet (pola makan), aktivitas fisik (olahraga), konsumsi alkohol, dan manajemen stres untuk meminimalkan terjadinya akibat yang lebih lanjut, dan dapat meningkatkan upaya dalam mencegah kejadian stroke.
2. Perlu ditingkatkan keaktifan para petugas kesehatan untuk memberikan informasi-informasi lebih lanjut melalui penyuluhan kesehatan sehingga dapat meningkatkan pengetahuan tentang gaya hidup yang sehat dan secara tidak langsung menyebabkan perubahan perilaku ke arah yang lebih baik.

PUSTAKA

- Bappeda Aceh (2010). *Focus Group Discussion (FGD) Rancangan Rencana Pembangunan Jangka Panjang Aceh (RPJPA) 2005 – 2025*. Banda Aceh.
- Dalimartha, S., Purnama, B., Sutarina, N., Mahendra, B. & Darmawan, R. (2008). *Care Your Self. Hipertensi*. Jakarta: Penerbit Plus.
- Depkes RI. (2007). *Ina SH Menyokong Penuh Penanggulangan Hipertensi*. Diakses di situs: <http://www.depkes.go.id/index.php/berita/press-release/896-inash-menyokong-penuh-penanggulangan-hipertensi.html>. diunduh tanggal 23 Mei 2012
- Ekawati. (2009). *Hubungan Gaya Hidup Dengan Penyakit Hipertensi di Puskesmas kopelma Darussalam Banda Aceh*. FK-UNSYIAH. Skripsi.
- Maharani, P.S. (2009). *Penyakit Tidak Menular: Hipertensi*. *Health Messenger AMI*, 54-59.
- Notoatmojo, S. (2010). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Edisi Revisi. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Pender, N.J. (2006). *Health Promotion In Nursing Practice, Third edition*. Missouri: Mosby-Year Book, Inc.
- Potter & Perry. (2005). *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses dan Praktik. Volume 1. Edisi 4*. Jakarta: EGC.
- Smeltzer & Bare. (2001). *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah Brunner & Suddarth. Volume 2*. Jakarta: EGC.
- Sutrisno, A. (2007). *Sebaiknya Anda Tahu Sebelum Anda Terserang Stroke*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.