

**HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN STROKE  
PADA USIA MUDA (18-40 TAHUN) :  
*LITERATURE REVIEW***

**NASKAH PUBLIKASI**

Diajukan Guna Melengkapi Sebagian Syarat Mencapai Gelar Sarjana Keperawatan

Pada Program Studi Keperawatan

Fakultas Ilmu Kesehatan

di Universitas 'Aisyiyah

Yogyakarta



**Disusun Oleh:**

**JUMRIATI**

**1710201209**

**PROGRAM STUDI KEPERAWATAN**

**FAKULTAS ILMU KESEHATAN**

**UNIVERSITAS 'AISYIYAH**

**YOGTAKARTA**

***2021***

**PENGARUH GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN STROKE PADA USIA  
MUDA (18-40 TAHUN)**

**NASKAH PUBLIKASI**

**Disusun oleh:  
JUMRIATI  
1710201209**

Telah Memenuhi Persyaratan dan Disetujui Untuk Dipublikasikan

Program Studi Keperawatan  
Fakultas Ilmu Kesehatan  
di Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : **ARDANI, S.Kep.,Ns., M.Kep**

11 November 2021 08:22:29



# HUBUNGAN GAYA HIDUP DENGAN KEJADIAN STROKE PADA USIA MUDA (18-40 TAHUN): *LITERATURE REVIEW*<sup>1</sup>

Jumriati<sup>2</sup>, Ardani<sup>3</sup>

<sup>2,3</sup>Jl. Siliwangi No. 63, Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. 55292,  
Telepon: (0274) 4469199, Fax.: (0274) 4469204

<sup>2</sup>[Jumriati0910@gmail.com](mailto:Jumriati0910@gmail.com), <sup>3</sup>[Ardaniardirejo@gmail.com](mailto:Ardaniardirejo@gmail.com)

## ABSTRAK

Gaya hidup merupakan perilaku seseorang yang berhubungan dengan upaya dalam mempertahankan dan meningkatkan kesehatan. stroke sering terjadi pada usia muda kisaran 18-40 tahun akibat gaya hidup yang tidak sehat, prosentase kejadian stroke akibat gaya hidup yang tidak sehat sebanyak (10,9%). Mengetahui hubungan gaya hidup dengan kejadian stroke pada usia muda. *Literature review* menggunakan kata kunci gaya hidup, stroke, usia muda dan menggunakan dua database yaitu *Google Scholar* dan *pubmed* dari rentang tahun 2016–2020. Analisis data menggunakan seleksi *literature* (PRISMA) dengan kriteria inklusi naskah yang dapat diakses secara *full text*, dalam melakukan penilaian kualitas kelayakan menggunakan *JBI Critical appraisal tools cross sectional*. Analisis didapatkan tiga jurnal nasional menunjukkan bahwa kejadian stroke pada usia muda dipicu oleh factor gaya hidup seperti kurang aktifitas fisik dan merokok. Berdasarkan hasil dari artikel yang direview didapatkan hasil yang signifikan yakni gaya hidup dengan kejadian stroke pada usia muda. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat menggunakan penelitian gabungan antara kualitatif dan kuantitatif sehingga menghasilkan penelitian yang lebih mendalam mengenai faktor yang berhubungan dengan kejadian stroke pada usia muda.

**Kata Kunci** : Gaya hidup, Stroke, usia muda  
**Daftar Pustaka** : 38 (2016-2020)  
**Halaman** : ix, 61 halaman, 6 gambar, 7 tabel, 2 lampiran

---

<sup>1</sup>Judul skripsi

<sup>2</sup>Mahasiswa Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Dosen Program Studi Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas 'Aisyiyah Yogyakarta.

# CORRELATION BETWEEN LIFESTYLE AND STROKE DISEASE IN YOUNG AGE (18-40 YEARS): A LITERATURE REVIEW<sup>1</sup>

\*Jumriati<sup>2</sup>, Ardani<sup>3</sup>

<sup>2,3</sup>Jl. Siliwangi No. 63, Mlangi, Nogotirto, Gamping, Sleman, Yogyakarta. 55292,  
Telepon: (0274) 4469199, Fax.: (0274) 4469204  
<sup>2</sup>[Jumriati0910@gmail.com](mailto:Jumriati0910@gmail.com), <sup>3</sup>[Ardaniardirejo@gmail.com](mailto:Ardaniardirejo@gmail.com)

## ABSTRACT

Lifestyle is a person's behavior related to efforts to maintain and improve health. Stroke often occurs at a young age ranging from 18-40 years due to an unhealthy lifestyle. The percentage of stroke events due to an unhealthy lifestyle is 10.9%. This study aims to investigate the correlation between lifestyle and the incidence of stroke at a young age. This study was a literature review study using the keywords “*gaya hidup*”, “*stroke*”, and “*usia muda*” and taken through two databases i.e., Google Scholar and PubMed within 2016–2020. Data analysis employed literature selection (PRISMA) and the inclusion criteria was that articles could be accessed in full text. The quality of feasibility test used JBI Critical appraisal tools cross sectional. Analysis of three national journals showed that the incidence of stroke at a young age was triggered by lifestyle factors such as lack of physical activity and smoking. Based on the results of the articles reviewed, there is a significant correlation between lifestyle and the incidence of stroke at a young age. Future researchers can use a combination of qualitative and quantitative research to produce more in-depth research on factors related to the incidence of stroke at a young age.

**Keywords** : Lifestyle, Stroke, Young Age  
**References** : 38 Sources (2016-2020)  
**Pages** : ix, 61 Pages, 6 Figures, 7 Tables, 2 Appendices

---

<sup>1</sup>Title

<sup>2</sup>Student of Nursing Program, Faculty of Health Sciences Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

<sup>3</sup>Lecturer of Nursing Program, Faculty of Health Sciences Universitas ‘Aisyiyah Yogyakarta

## PENDAHULUAN

Prevalensi Cardiovascular disease termasuk stroke pada usia lebih dari 20 tahun sebanyak 48% sebanyak 121,5 juta orang di dunia. Penyakit stroke merupakan penyakit ke-5 didunia yang menyebabkan kematian. Diperkirakan 7 juta orang Amerika (2,5%) mengalami penyakit stroke (Benjamin et al., 2019). Prevalensi stroke di Indonesia pada tahun 2018 sebanyak 10,9 (Risikesdas, 2018). Di Indonesia, menunjukkan bahwa telah terjadi peningkatan stroke usia diatas 15 tahun. Prevelensi penyakit stroke tertinggi didapatkan di provinsi Kalimantan Timur, disusul oleh Yogyakarta, Semarang dan Sulawesi Utara (risikesdas, 2018). Prevalensi stroke di Indonesia berdasarkan diagnosis dokter pada penduduk berumur lebih dari 15 tahun dari angka 10,9% diperkirakan sebanyak 2.120.362 orang. Prevalensi stroke di provinsi Kalimantan Timur sebanyak 14,7% dan DI Yogyakarta sebanyak 14,6%, keduanya merupakan provinsi dengan prevalensi stroke tertinggi di Indonesia. Sementara itu Papua dan Maluku Utara memiliki prevalensi stroke terendah dibandingkan provinsi lainnya yaitu 4,1% dan 4,6%. (Pusdatin Kemenkes RI, 2019).

Kecenderungan peningkatan penyakit stroke usia muda tampak sejalan dengan peningkatan gizi berbagai makanan cepat saji, pola makanan yang sangat berlemak dan berkolesterol tinggi, kebiasaan merokok, minuman beralkohol, kerja berlebihan, kurang berolahraga dan stres. Hal ini menyebabkan pergerseran usia penderita penyakit stroke. Penyakit stroke yang dulunya sering ditemui pada lanjut usia sekarang ditemui pada usia muda (Usrin, et al., 2017).

Upaya pencegahan tingkat awal atau preventif primer 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 menunjukkan bahwa sayuran dan buah-buahan dapat melindungi terhadap kejadian cerebral infark serta hemorrhagic stroke. Pengendalian tekanan darah, pengaturan pola makan, pengurangan konsumsi alkohol serta aktivitas fisik yang teratur merupakan faktor penting dalam pencegahan stroke (Perawaty dkk, 2015).

UU Nomor 36 Tahun 2009 pasal 158-161 menyebutkan upaya pencegahan, pengendalian dan penanganan PTM dilakukan oleh pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat. Upaya-upaya tersebut dapat dilakukan melalui kegiatan promotif, preventif, kuratif dan rehabilitatif. Salah satu upaya promotif dan preventif dalam pencegahan PTM yaitu dengan GERMAS. GERMAS atau Gerakan Masyarakat Hidup Sehat merupakan sebuah gerakan yang sistematis dan terencana yang dilakukan oleh seluruh komponen bangsa secara bersama-sama dengan penuh kesadaran, kemauan dan kemampuan untuk berperilaku sehat. Dalam mempercepat dan menyinergikan upaya promotif dan preventif hidup sehat, ditetapkanlah Instruksi Presiden Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup Sehat (GERMAS). Kebijakan dari Presiden tersebut menginstruksikan kepada seluruh Kementerian, Lembaga Pemerintah Non Kementerian, BPJS Kesehatan, serta Gubernur dan Bupati/Walikota untuk menetapkan kebijakan dan menggerakkan sesuai tugas, fungsi dan wewenang masing-masing. Sesuai amanat dari Inpres tersebut,

kemudian oleh Gubernur Jawa Tengah ditindaklanjuti dengan menetapkan Peraturan Gubernur Nomor 35 Tahun 2017 tentang GERMAS.

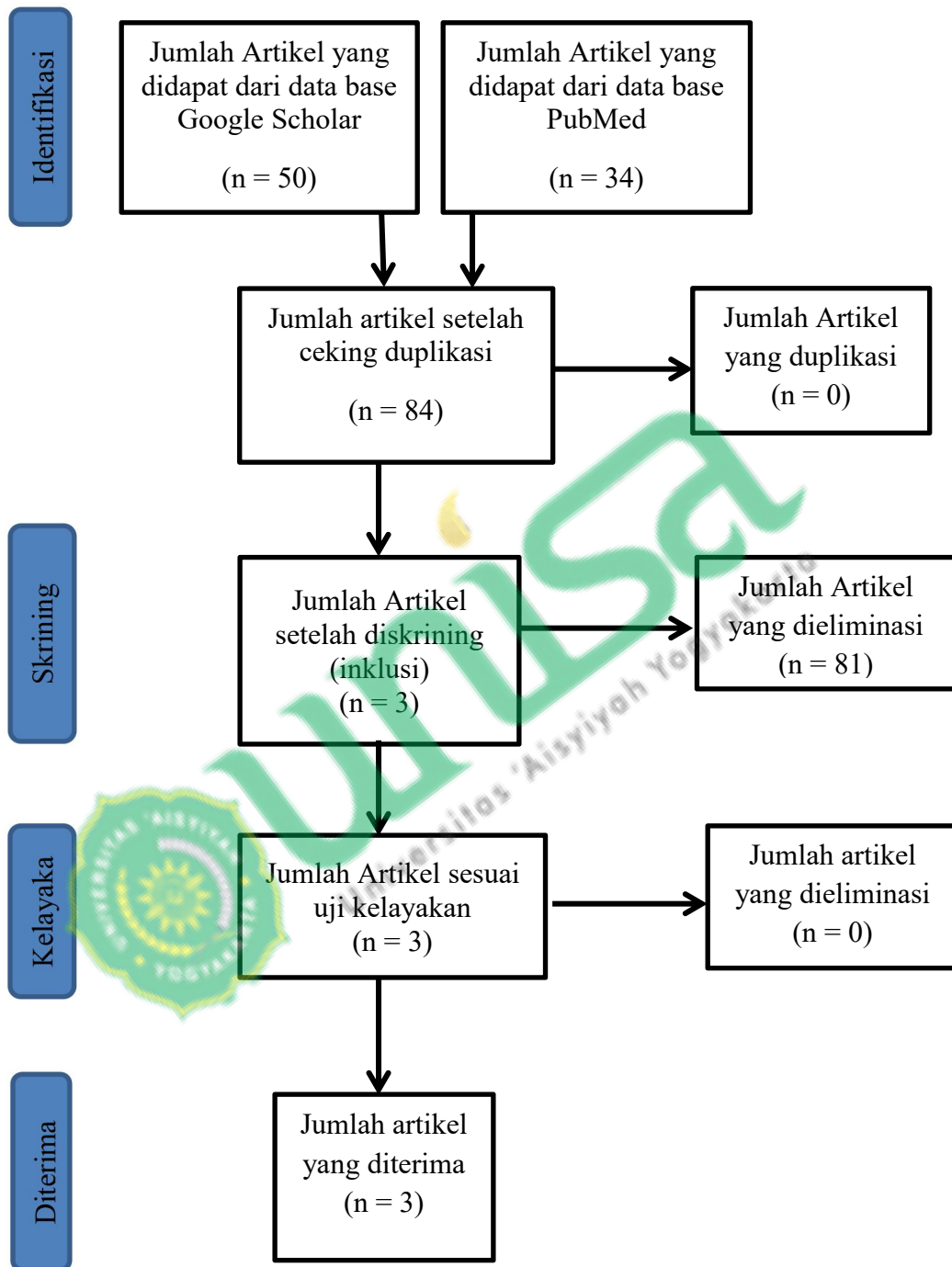
Berdasarkan data diatas kejadian peningkatan stroke dewasa muda disertai angka kecacatan dan kematian yang tinggi serta masih kurangnya penelitian tentang karakteristik pasien stroke dewasa muda, sehingga penting *review* mengenai gaya hidup pasien stroke dewasa muda dan untuk mengetahui peningkatan kejadian stroke akibat gaya hidup.

## METODE

Penelusuran literature dilakukan melalui google scholar dan pubmed, penelusuran dilakukan sampai dengan bulan januari 2021, Pencarian database menggunakan dua bahasa yaitu bahasa Indonesia dan bahasa inggris, bahasa Indonesia digunakan dalam pencarian di google scholar dengan cara penggunaan “AND” ada diantara 2 kata yaitu gaya hidup AND kejadian stroke AND usia muda. Sedangkan dalam bahasa Inggris menggunakan pencarian PubMed dengan cara Lifestyle AND Incidence of stroke AND Young Age. Hasil penelusuran didapatkan 84 artikel yang terdiri dari 50 artikel dari google scholar dan 34 artikel dari pubmed. Dari 84 artikel tidak ada duplikasi. Dari 84 artikel tersebut sebanyak 81 artikel yang dikeluarkan atau tidak termasuk kriteria inklusi sehingga artikel yang direview adalah sebanyak 3. Proses penelusuran dan review literatur dapat dilihat pada Gambar 1.



UNIVERSITAS 'AISYIYAH YOGYAKARTA'



Gambar 1. Diagram PRISMA

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelusuran literature tentang gaya hidup dengan kajadian stroke pada usia muda dapat di lihat pada table 1.

Tabel 1. Ringkasan Tabel Studi yang termasuk dalam Review

Penulis	Tujuan	Desain penelitian	Besar sampel
(Anggraini, AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H., & Siahaan, S. 2019)	Untuk mengetahui faktor-faktor yang berhubungan dengan stroke pada usia 15-44 tahun di Klinik Neurologi RSUD dr Slamet Kabupaten Garut.	Cross sectional dengan accidental sampling	(n= 95)
(wayunah & M. saefulloh, 2017)	Untuk mengidentifikasi dan menjelaskan faktor risiko yang berhubungan dengan kejadian stroke.	Cross sectional dengan consecutive sampling	(n= 103)
(N. Simbolon, P. Simbolon, M. Ringo. 2018)	Untuk mengetahui hubungan faktor merokok dengan kejadian stroke di RS Santa Elisabeth Medan.	Cross sectional dengan purposive sampling	(n= 34)

asil dari tiga junal menyebutkan Anggraini, AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H., & Siahaan, S., 2019 dari literature didapatkan hasil yang dianalisis secara univariat dan bivariat menggunakan uji Chi-square dengan tingkat signifikansi 0,05 adalah hubungan merokok dengan stroke mendapatkan probabilitas 0,00 ( $p < 0,05$ ). Sebagian besar responden sebesar 44,2% mengaku merokok, sebesar 31,6% responden tidak merokok dan sebesar 24,2% responden mengaku pernah merokok dan prosentase terbesar perokok adalah laki-laki, Orang-orang yang mempunyai kebiasaan merokok dengan jumlah 1 pak per hari mempunyai risiko untuk stroke hingga 2-2,5 kali dibanding dengan orang bukan perokok. Hasil ini juga didukung oleh hasil penelitian (Julianty P, 2018) yang menyatakan responden yang berperilaku tidak sehat (merokok, minum minuman keras dan kurang olah raga) mempunyai risiko 1,53 kali menderita stroke dibandingkan dengan responden yang berperilaku sehat.

Hasil literature review pada jurnal 2 oleh Wayunah & M. Saefulloh, 2017 Berdasarkan hasil dapat diketahui responden yang berumur dewasa ( $< 55$  tahun) berisiko 2,56 kali terjadi stroke CVD-SH daripada stroke CVD-SNH dibandingkan responden yang berumur lansia ( $\geq 55$  tahun). Dan analisa multivariat didapatkan OR dari variabel aktivitas adalah 5,8 artinya orang yang memiliki aktivitas berat memiliki resiko terkena stroke CVD-SH sebesar 5,8 kali lebih tinggi dari CVD-SNH bila dibandingkan yang memiliki aktivitas sedang setelah di control, Menurut Wahjoepramono (2017), mengatakan bahwa berdasarkan hasil statistik ditemukan faktor umur menjadi faktor risiko 2 kali lipat setelah usia  $\geq 55$  tahun. Dan menurut hasil penelitian pada Framingham Study menunjukkan risiko stroke akan meningkat sebesar 20 %, 32 %, dan 83 % pada kelompok umur 45 – 55 tahun, 55 – 64 tahun, dan 65 – 74 tahun. Serangan penyakit stroke saat ini telah bergeser ke umur yang lebih muda yaitu sekitar 40 tahun. Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ghani, Mihardja



dan Delima (2016) yang mengatakan bahwa proporsi responden terbanyak pada usia 35 – 44 tahun, disusul kelompok usia 15 – 24 tahun dimana stroke muncul pada kelompok usia muda sebesar 0,3 %. Responden pada penelitian ini 73,7 % berjenis kelamin laki-laki. Stroke diketahui lebih banyak diderita laki-laki dibanding perempuan. American Heart Association mengungkapkan bahwa serangan stroke lebih banyak terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa prevalensi kejadian stroke lebih banyak pada laki-laki (Goldstein, dkk., 2016) Pernyataan goldstein ini didukung oleh American Heart Association/AHA (2016) bahwa serangan stroke lebih banyak terjadi pada laki-laki dibandingkan perempuan dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kejadian stroke pada laki-laki 81,7 per 100.000 dan perempuan 71,8 per 100.000. Kondisi ini diduga berhubungan dengan lifestyle dan berkaitan dengan faktor risiko yang lain yaitu merokok, konsumsi alkohol dan dislipidemia.

Hasil literature review pada jurnal 3 oleh N. Simbolon, P. Simbolon, M. Ringo, 2018 Hasil penelitian diperoleh dari 24 responden 15 orang (62,5%) faktor merokok dengan kejadian stroke serangan pertama dan 9 orang (37,5%) berulang. Dari 21 responden 9 orang (52,9%) tidak merokok kejadian stroke berulang dan 1 orang (47,1%) serangan pertama. Hasil uji statistik diperoleh (OR= 15; CI 95% 1.621 hingga 138.82; p= 0.008) maka dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang bermakna antara faktor merokok dengan kejadian stroke di Rumah Sakit Santa Elisabeth Medan. *Odd ratio* faktor merokok dengan kejadian stroke adalah 15. Hal ini menunjukkan bahwa orang yang merokok memiliki peluang 15 kali mengalami kejadian stroke dibandingkan dengan yang tidak merokok. hasil penelitian berdasarkan umur responden tertinggi 41 – 60 tahun ada 17 orang (50,0%), berdasarkan jenis kelamin responden tertinggi laki-laki 21 orang (61,8%) dan berdasarkan agama tertinggi kristen 21 orang (67,7%). Dari hasil penelitian diperoleh 70,6% penderita stroke terjadi diakibatkan oleh faktor merokok hal ini sejalan dengan penelitian Marlina (2016) pada penderita stroke di RSUP H.Adam Malik menemukan sebanyak 17,1% mempunyai riwayat merokok. Didukung penelitian (Khairatunnisa dan Sari, 2017) proporsi pasien yang merokok pada kelompok kasus sebesar 53,3%, sedangkan pada kelompok kontrol sebesar 44,4% dan penelitian Ovina, dkk (2017) Salah satu penyebab terjadinya stroke adalah karena gaya hidup termasuk didalamnya faktor merokok. Secara statistik didapatkan bahwa semakin baik gaya hidup (faktor merokok) pada pasien stroke, maka risiko stroke terjadinya stroke menurun. Dari hasil penelitian disimpulkan stroke dapat menurun jika hipertensi dapat dikontrol dengan baik salah satunya yaitu memulai gaya hidup sehat (Setyarini., dkk, 2018).

Berdasarkan dari 3 jurnal diatas, ditemukan tiga jurnal yang memiliki persamaan dalam pengumpulan data menggunakan uji chi-square dan menyebutkan adanya perilaku gaya hidup dengan kejadian stroke usia muda meliputi merokok, aktivitas fisik, minuman beralkohol, hal ini berkaitan dengan perilaku gaya hidup pada usia muda.

Hal ini sejalan dengan Masih beragamnya hasil penelitian yang membahas tentang faktor risiko stroke, menuntut untuk tetap lebih memperhatikan faktor – faktor risiko yang sudah terbukti menjadi pencetus penyakit stroke. Meskipun menurut Ghani, Mihardja, dan Delima (2016) mengatakan bahwa faktor risiko dominan penyakit stroke secara nasional belum ada, maka perlu dilakukan analisis agar intervensi pencegahan

melalui deteksi dini dan pencegahan/terapi secara umum dapat dilakukan dengan tepat. Diharapkan rumah sakit melakukan penyuluhan atau pemberian informasi kepada masyarakat tentang upaya pencegahan sekunder (pola hidup sehat, pengendalian faktor risiko) dapat dilakukan secara langsung berupa konseling atau tidak langsung berupa media seperti iklan, poster / brosur.

Perbedaan yang ditemukan pada 3 jurnal diatas yaitu masing-masing jurnal memiliki kriteria responden sesuai dengan penelitian, selain itu terdapat perbedaan pada populasi dan sampel. Jurnal penelitian Anggraini, AD., Waren, S., Situmorang, E., Asputra, H., & Siahaan, S (2019) karakteristik responden usia: 15-24 tahun, 25-34 tahun, 35-44 tahun, Pendidikan : tidan sekolah, SD, SMP, SMA/Sederajat, perguruan tinggi, Pekerjaan : IRT, Swasta, wiraswasta, PNS. Populasi yang digunakan yaitu semua pasien di klinik neurologi RSUD dr Slamet Kabupaten Garut tahun 2019 yang berjumlah 95 responden, pengambilan sampel melalui Survey analitik dengan pendekatan cross sectional/uji chi-square dengan Accidental Sampling. Jurnal penelitian wayunah & M. saefulloh (2017) Karakteristik responden: usia Dewasa (<55 tahun), Lansia ( $\geq 55$  tahun) populasi yang digunakan yaitu Sebanyak 103 responden Semua pasien di RSUD Indramayu, pengambilan sampel menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan cross sectional study dengan consecutive sampling. Jurnal penelitian N. Simbolon, P. Simbolon, M. Ringo (2018) karakteristik responden: usia 20 – 40 tahun (Dewasa Muda), 41 – 60 tahun (Dewasa Tengah), > 60 tahun (Lansia), Merokok, Tidak merokok, populasi yang digunakan yaitu seluruh pasien stroke di Rumah Sakit Elisabeth Medan berjumlah 34 orang, pengambilan sampel purposive sampling.

### KESIMPULAN

Berdasarkan hasil literature review 3 jurnal didapatkan hasil yang signifikan bahwa terdapat pengaruh gaya hidup dengan kejadian stroke pada usia muda. Faktor yang paling mempengaruhi stroke pada usia muda yaitu kurangnya aktivitas fisik dan merokok.

## DAFTAR PUSTAKA

- Murdiana, E. (2017). Manajemen Asuhan Kebidanan Bayi Baru Lahir Pada Bayi Ny. S Dengan Hipotermia. *Karya Tulis Ilmiah*, 1–111.
- Gayatri, S., Studi, P., Masyarakat, K., Kesehatan, F. I., & Surakarta, U. M. (2020). *MEROKOK DENGAN KEJADIAN HIPERTENSI PADA USIA PRODUKTIF*.
- Bakhtiar, Y., & Rochana, N. (2020). *Sensitivitas dan Spesifitas Skor Stroke Literature Review*. 18(2).
- PERANCANGAN MOTION GRAPHIC PENYAKIT STROKE SEBAGAI MEDIA KAMPANYE SOSIAL PADA KELOMPOK TUGAS AKHIR Program Studi SI Desain Komunikasi Visual Oleh : Rizki Novanda Priyo Wicaksono*. (2021).
- Hardika, B. D., Yuwono, M., & Zulkarnain, H. (2020). Faktor Risiko yang Mempengaruhi Terjadinya Stroke Non Hemoragik pada Pasien di RS RK Charitas dan RS Myria Palembang. *Jurnal Akademika Baiturrahim Jambi*, 9(2), 268. <https://doi.org/10.36565/jab.v9i2.234>
- Ririn Kusama Wardani, P., Hendra Yulita, P. 1, & Yustiari, P. 2. (2017). *Gambaran Penatalaksanaan Bayi Baru Lahir Normal 0 - 6 Jam Di Rumah Sakit Umum Dewi Sartika Kota Kendari Tahun 2017*.
- Goleman et al., 2019. (2019). *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Akhir, L. T. (2017). *Asuhan kebidanan pada ibu hamil fisiologis di bidan praktik mandiri bety zipur yanti kabupaten ciamis*.
- Scale, R. (2015). *Karakteristik Penderita Stroke Hemoragik (Sh) Rawat Inap Di Rsud Raden Mattaher Provinsi Jambi Tahun 2015*. 2(2), 59–66.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2013). *Pedoman-Pengendalian-Stroke.pdf*. In *Pedoman Pengendalian Stroke* (pp. 1–2).
- Putrianti, I. (2015). Hubungan Antara Gaya Hidup dengan Kejadian Stroke Usia Dewasa Muda (18-40 Tahun) di Kota Semarang. *Skripsi*, 95–107.
- Yusharmen, Sulistyowati, F., Pendidikan, K., Kebudayaan, D. A. N., Indonesia, R., Munthe, N. F. ., Fitrianda, M. I., Suryaningsih, T., & Raharjo, M. (2017). Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember Jember Digital Digital Repository Repository Universitas Universitas Jember diakses tahun 2018. In *Karya Tulis Ilmiah. Program Studi DIII Keperawatan. Fakultas Keperawatan. Universitas Sumatera Utara. Medan*. <http://repository.unimus.ac.id/411/>