

RELATIONSHIP OF EATING AND ACTIVITY DURING THE COVID-19 PANDEMIC WITH REPEAT STROKE EVENTS AT PUSKESMAS SRITEJO LAMPUNG

Sri Maryuni¹, Setyo Nugroho², Aulia Rahman³
¹²³ Program Studi Keperawatan Universitas Mitra Indonesia,

Email: srimaryuni@umitra.ac.id

Abstract

The Covid-19 pandemic has had an impact on various sectors of people's lives. One of these impacts is diet and activity in patients with stroke. Sritejo Kencono Public Health Center in Central Lampung recorded 22 cases in 2017, increasing in 2018 to 34 cases. While the incidence of recurrent strokes in 2018 is quite high, 16 cases. The purpose of this study is to know the relationship between diet and activity with the incidence of recurrent strokes.

This research method uses analytic research with cross sectional approach. The population in this study were all stroke patients at the Sritejo Kencono Public Health Center in Central Lampung, with a sample of 34 people. The sampling technique uses total sampling. Hypothesis testing using chi-square.

Univariate analysis results showed that the majority of respondents had a good diet, as many as 21 people (61.8%). Most respondents have bad activities, as many as 20 people (58.8%). Most respondents did not experience recurrent strokes, as many as 18 people (52.9%). The results of the bivariate analysis obtained the relationship of eating patterns (p-value = 0.017 and OR = 8.333) and activity (p-value = 0.031 and OR = 6.81) with the incidence of recurrent stroke. Suggestions for health workers to conduct routine health education to people who are at risk of having a stroke and to hold gymnastics activities which are carried out three times a week

Keywords: activity, diet, recurrent stroke

PENDAHULUAN

Penyakit Tidak Menular (PTM) penyebab kematian nomor satu secara global setiap tahunnya adalah penyakit kardiovaskuler. Penyakit tidak menular yang sering diderita masyarakat salah satunya adalah stroke. Stroke merupakan salah satu penyebab kecacatan maupun kematian. *World Health Organization* (WHO), menyebutkan bahwa jumlah penderita stroke terus meningkat. WHO memprediksi bahwa kematian akibat stroke akan meningkat seiring dengan kematian akibat penyakit jantung dan kanker kurang lebih 6 juta pada tahun 2010 menjadi 8 juta di tahun 2030 (*American Heart Association* (AHA), dalam Wayunah, 2016).

Penyakit stroke di Indonesia menduduki posisi ketiga setelah jantung dan kanker. Jumlah penderita penyakit stroke di Indonesia berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan (nakes) yaitu sebanyak 1.236.825 orang (7,0%). Sedangkan pada hasil Riskesdas tahun 2018, jumlah penderita penyakit stroke berdasarkan diagnosis tenaga kesehatan (nakes) meningkat menjadi 10,9 ‰ (Riskesdas, 2018). Data di Provinsi Lampung berdasarkan Riskedas tahun 2013 jumlah penderita penyakit stroke lebih tinggi prevalensinya dibandingkan nasional, yaitu sebanyak 42.815 orang (7,7%) (Kemenkes RI, 2016).

Berdasarkan data tersebut terlihat bahwa jumlah penderita stroke di Provinsi Lampung mengalami peningkatan prevalensi dan kejadiannya lebih tinggi dari skala Nasional. Presentase penderita stroke yang mengalami stroke berulang tercatat 11,8 - 14,5%. Data Dinas Kesehatan Lampung Tengah Tahun 2017, jumlah penderita stroke pada penduduk \geq 18 tahun berdasarkan diagnosis dokter yaitu sebanyak 1.014 kasus. Jumlah ini meningkat pada tahun 2018 menjadi 1.068 kasus. Sedangkan jumlah kasus stroke berulang di Kabupaten Lampung Tengah tahun 2018 sebanyak 158 kasus (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah, 2018). Data Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah Tahun 2018, kasus stroke berulang tertinggi terdapat di Puskesmas Sritejo Kencono, yaitu sebanyak 16 kasus, kemudian Puskesmas Poncowati sebanyak 14 kasus, dan Puskesmas Bandar Jaya sebanyak 13 kasus (Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah, 2018).

Seseorang yang pernah mengalami serangan stroke perlu mewaspadaai datangnya serangan stroke berulang, karena tidak hanya akan meningkatkan morbiditas dan mortalitas, tetapi juga dapat menyebabkan tingginya biaya perawatan dan pengobatan. Stroke berulang dapat menyebabkan dampak yang lebih berat dan sering menyebabkan cacat permanen atau kematian (Martianidan Pratiwi, 2012 dalam Utami, 2015). Bahaya terjadinya stroke berulang akan menurun jika pasien menjalani pengobatan yang teratur dan pencegahan faktor risiko stroke. Faktor risiko penyebab terjadinya stroke berlaku juga pada stroke serangan yang berulang, dan beberapa studi menunjukkan bahwa pengendalian faktor risiko akan menurunkan angka kejadian stroke berulang (Alter, dkk dalam Utami, 2015).

Faktor penyebab stroke yang dapat dimodifikasi antara lain adalah pola makan dan Aktivitas. Di masa pandemi covid-19 ini hampir keseluruhan masyarakat banyak melakukan aktivitas

dirumah. Sehingga dapat berakibat perubahan pola makan dan aktivitas dirumah. Perubahan tersebut juga dialami oleh pasien stroke, perubahan pola makan dapat menjadi baik atau bahkan menjadi buruk. 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 dimasa pandemi adalah 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 (AHA, dalam Wayunah, 2016). Dengan melaksanakan aktivitas fisik aerobik reguler seperti jalan cepat (paling tidak 30 menit per hari pada sebagian besar hari dalam seminggu) akan mencegah terjadinya risiko hipertensi dan stroke (Larasanti, 2013).

Hasil presurvey peneliti pada 5 orang pasien yang mengalami stroke, berulang secara keseluruhan (100%) memiliki pola makan yang kurang baik, seperti tidak membatasi natrium, makan makanan yang mengandung kolesterol, serta kurang konsumsi buah dan sayur. Kemudian jika dilihat aktivitas fisiknya, dari 5 orang yang pernah mengalami stroke berulang tersebut 4 orang (80%) kurang melakukan aktivitas fisik, seperti olahraga ringan, jalan kaki, aerobik dan lain sebagainya. Berdasarkan latar belakang diatas penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang “Hubungan pola makan dan aktivitas dengan kejadian stroke berulang di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2020.”

METODE

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif, rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan survey analitik dengan pendekatan waktu *cross sectional*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien stroke di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah, dengan jumlah sampel yaitu 34 orang. Teknik sampling yang digunakan pada penelitian ini adalah *total sampling*.

Variabel independen dalam penelitian ini yaitu pola makan dan aktivitas. Variabel dependen dalam penelitian ini adalah kejadian stroke berulang. Alat pengumpulan pada penelitian data ini adalah kuesioner yang berisi tentang pertanyaan tentang pola makan sebanyak

8 soal dan aktivitas sebanyak 3 soal. Serta 1 pertanyaan tentang stroke berulang. Kuesioner tersebut telah digunakan pada penelitian sebelumnya serta telah dilakukan uji validitas dan reliabilitas. Pada penelitian ini, data diambil dan dikumpulkan langsung dari responden dengan membagikan kuesioner kepada responden. Kemudian hasil perolehan dikoreksi, dicatat dan didokumentasikan untuk selanjutnya dilakukan pengolahan data. Dalam analisis ini menggunakan pengujian statistik rumus *chi-square* dengan taraf yang digunakan adalah 5% atau 0,05.

HASIL

1. Analisis Univariat

Tabel 1. Karakteristik Responden di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2020

Variabel	Jumlah	Presentase(%)
Umur:		
20-40	3	8,8
41-60	27	79,4
>60	4	11,8
Jenis Kelamin:		
Laki-Laki	21	61,8
Perempuan	13	38,2
Pendidikan:		
SD	8	23,5
SMP	5	14,7
SMA	19	55,9
Perguruan Tinggi	2	5,9
Pekerjaan:		
Buruh	5	14,7
IRT	9	26,5
Karyawan	2	5,9
Petani	14	41,2
Wiraswasta	4	11,8

Berdasarkan tabel 1. dapat diketahui bahwa berdasarkan umur, sebagian besar responden memiliki umur 41-60 tahun, yaitu sebanyak 27 orang (79,4%). Berdasarkan jenis kelamin, diketahui bahwa sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki, yaitu sebanyak 21 orang (61,8%). Berdasarkan pendidikan, diketahui bahwa sebagian besar responden berpendidikan SMA, yaitu sebanyak 19 orang (55,9%). Selain itu berdasarkan pekerjaan, diketahui bahwa sebagian besar responden bekerja sebagai petani, yaitu sebanyak 14 orang (41,2%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Pola Makan Pada Pasien Stroke di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2020

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	21	61,8
2	Tidak Baik	13	38,2
	Total	34	100

Berdasarkan tabel 2. maka dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki pola makan baik, yaitu sebanyak 21 orang (61,8%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Aktivitas Pada Pasien Stroke di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2020

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Baik	14	41,2
2	Tidak Baik	20	58,8
	Total	34	100

Berdasarkan tabel 3. maka dapat diketahui bahwa sebagian besar responden memiliki aktivitas yang tidak baik, yaitu sebanyak 20 orang (58,8%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kejadian Stroke Berulang di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2020

No.	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
1	Tidak	18	52,9
2	Ya	16	47,1
	Total	34	100

Berdasarkan tabel 4. maka dapat diketahui bahwa sebagian besar responden tidak mengalami stroke berulang, yaitu sebanyak 18 orang (52,9%).

2. Analisa Bivariat

Tabel 5. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Stroke Berulang di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2020

Pola Makan	Stroke Berulang				Jlh	Total %	p-value	OR (CI 95%)
	Tidak		Ya					
	n	%	n	%	n	%		
Baik	15	71,4	6	28,6	21	100	0,017	8,333 (1,68 - 41,2)
Kurang baik	3	23,1	10	76,9	13	100		
Total	18	52,9	16	47,1	34	100		

Berdasarkan tabel 5 diatas dapat dilihat bahwa dari 21 responden dengan pola makan baik, sebagian besar tidak mengalami stroke berulang yaitu sebanyak 15 orang (71,4%), sedangkan 6 orang (28,6%) lainnya mengalami stroke berulang. Selain itu dari 13 responden dengan pola makan kurang baik, sebagian besar mengalami stroke berulang yaitu sebanyak 10 orang (76,9%), sedangkan 3 orang (23,1%) lainnya tidak mengalami stroke berulang. Hasil analisa menggunakan *chi-square*, didapatkan $p\text{-value} = 0,017$, sehingga $p\text{-value} < \alpha$ ($0,017 < 0,05$) maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan terdapat hubungan pola makan dengan kejadian stroke berulang di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2019. Selain itu, berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh juga nilai *Odd Ratio* (OR) yaitu sebesar 8,333. Artinya pola makan yang kurang baik memiliki risiko 8,333 kali mengalami mengalami stroke berulang.

Tabel 6. Hubungan Aktivitas Dengan Kejadian Stroke Berulang di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2020

Aktivitas	Stroke Berulang				Total		p-value	OR (CI 95%)
	Tidak		Ya		Jumlah	%		
	n	%	n	%	n	%		
Baik	11	78,6	3	21,4	14	100	0,031	6,81 (1,41-32,8)
Kurang baik	7	35	13	65	20	100		
Total	18	52,9	16	47,1	34	100		

Berdasarkan tabel 4.6 diatas dapat dilihat bahwa dari 14 responden dengan aktivitas yang baik, sebagian besar tidak mengalami stroke berulang yaitu sebanyak 11 orang (78,6%), sedangkan 3 orang (21,4%) lainnya mengalami stroke berulang. Selain itu dari 20 responden dengan aktivitas yang kurang baik, sebagian besar mengalami stroke berulang yaitu sebanyak 13 orang (65%), sedangkan 7 orang (35%) lainnya tidak mengalami stroke berulang. Hasil analisa menggunakan *chi-square*, didapatkan $p\text{-value} = 0,031$, sehingga $p\text{-value} < \alpha$ ($0,031 < 0,05$) maka H_0 ditolak. Jadi dapat disimpulkan terdapat hubungan aktivitas dengan kejadian stroke berulang di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2019. Selain itu, berdasarkan hasil perhitungan statistik diperoleh juga nilai *Odd Ratio* (OR) yaitu sebesar 6,81. Artinya aktivitas yang kurang baik memiliki risiko 6,81 kali mengalami mengalami stroke berulang.

PEMBAHASAN

1. Hubungan Pola Makan Dengan Kejadian Stroke Berulang

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan pola makan dengan kejadian stroke berulang di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2019 (p -value = 0,017 dan OR=8,333). Menurut peneliti, adanya hubungan pola makan dengan kejadian stroke berulang dapat disebabkan karena pola makan yang tidak baik seperti mengonsumsi bahan makanan yang dapat memicu serangan stroke seperti makanan yang mengandung tinggi garam, tinggi gula, tinggi lemak dan kolesterol akan memicu terjadinya stroke berhubungan dengan beberapa faktor risiko stroke yaitu hipertensi yang merupakan salah satu faktor risiko paling tinggi penyebab serangan stroke.

Faktor konsumsi makanan yang mengandung lemak berlebihan akan menyebabkan penimbunan kolesterol dimana kadar kolesterol lama kelamaan akan meningkat di dalam darah. Kadar kolesterol darah yang tinggi dapat mengakibatkan terjadinya endapan kolesterol dalam dinding pembuluh darah. Penimbunan dari endapan kolesterol tersebut apabila terakumulasi akan mempersempit lumen pembuluh darah dan menyebabkan tekanannya menjadi tinggi. Sedangkan mengonsumsi makanan dengan kandungan natrium yang tinggi dapat meretensi cairan di dalam vaskuler. Meningkatnya cairan di dalam sistem pembuluh akan mengakibatkan jantung harus bekerja lebih kuat yang berarti jantung harus memompa lebih giat sehingga tekanan darah akan naik. Tingginya tekanan darah dan juga risiko sumbatan dari endapan kolesterol akan menyebabkan risiko stroke berulang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana proporsi responden dengan pola makan baik, sebagian besar cenderung tidak mengalami stroke berulang (71,4%). Selain itu responden dengan pola makan kurang baik, sebagian besar cenderung mengalami stroke berulang (76,9%).

Menurut teori yang dikemukakan oleh Smeltzer & Bare, (2012), bahwa pola konsumsi makanan merupakan hasil budaya masyarakat yang bersangkutan, dan mengalami perubahan terus-menerus menyesuaikan diri dengan kondisi lingkungan dan tingkat kemajuan budaya masyarakat tersebut. Menurut Susilo & Wulandari, (2013), bahwa kandungan sodium yang tinggi dalam bahan makanan dapat memicu hipertensi. Sodium adalah penyebab penting terjadinya hipertensi primer. Asupan garam tinggi akan menyebabkan pengeluaran berlebihan dari hormon natriuretik yang secara tidak langsung akan meningkatkan tekanan darah. Asupan garam tinggi dapat menimbulkan perubahan tekanan darah yang dapat terdeteksi yaitu lebih dari 14 gram per hari atau jika dikonversi ke dalam takaran sendok makan adalah lebih dari 2 sendok makan. Selain itu, kandungan lemak yang berlebihan dalam darah dapat

menyebabkan timbunan kolesterol pada dinding pembuluh darah. Hal ini dapat membuat pembuluh darah menyempit dan akan menyebabkan tekanan darah meningkat dan berisiko mengalami stroke.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani (2015), tentang hubungan tingkat stres, asupan natrium, dan riwayat makan dengan kejadian stroke diperoleh bahwa terdapat hubungan bermakna antara riwayat makan dengan kejadian stroke (p -value = 0,003; OR = 45,000). Berdasarkan hasil penelitian juga diperoleh sebagian responden dengan pola makan baik namun mengalami stroke berulang (28,6%). Hal ini dapat disebabkan karena stroke berulang disebabkan oleh faktor lain selain pola makan, misalnya aktivitas fisik yang kurang sehingga menyebabkan risiko obesitas, hipertensi dan stroke. Selain itu terdapat sebagian responden dengan pola makan kurang baik namun tidak mengalami stroke berulang (23,1%). Hal ini dapat disebabkan karena walaupun responden memiliki pola makan kurang baik namun selalu rutin melakukan kegiatan fisik sehingga tekanan darah terkontrol dan mengurangi risiko stroke berulang. Hal ini sesuai dengan pendapat Utami, (2015) bahwa stroke berulang dapat menyebabkan dampak yang lebih berat dan sering menyebabkan cacat permanen atau kematian. Bahaya terjadinya stroke berulang akan menurun jika pasien menjalani pengobatan yang teratur dan pencegahan faktor risiko stroke. Faktor risiko penyebab terjadinya stroke berlaku juga pada stroke seranganyang berulang, dan beberapa studi menunjukkan bahwa pengendalian faktor risiko akan menurunkan angka kejadian stroke berulang. Faktor penyebab stroke yang dapat dimodifikasi antara lain adalah pola makan atau diet yang tidak sehat. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa menjaga pola makan dengan baik bagi penderita stroke sangat penting untuk mencegah risiko terjadinya stroke berulang. Untuk itu diperlukan peningkatan pengetahuan bagi penderita stroke tentang bagaimana mengatur pola makan yang baik tersebut dengan peran serta dari petugas kesehatan melalui tindakan preventif yaitu penyuluhan kesehatan khususnya kepada penderita stroke.

2. Hubungan Aktivitas Dengan Kejadian Stroke Berulang

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh bahwa terdapat hubungan aktivitas dengan kejadian stroke berulang di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2019 (p -value = 0,031 dan OR=6,81). Menurut peneliti, adanya hubungan aktivitas dengan kejadian stroke

berulang dapat disebabkan karena aktivitas fisik merupakan salah satu cara yang dapat dilakukan oleh penderita stroke untuk mencegah terjadinya serangan stroke berulang. Aktivitas fisik yang dilakukan secara teratur dengan aktif secara fisik melakukan kegiatan fisik seperti olahraga ringan minimal tiga kali perminggu selama kurang lebih 30 menit akan melatih otot-otot jantung sehingga jantung akan bekerja optimal dan menurunkan tekanan perifer pembuluh darah yang akan menyebabkan turunnya tekanan darah, selain itu kegiatan fisik yang dilakukan secara teratur akan merelaksasi otot sehingga pembuluh darah akan lancar dan elastis yang menyebabkan tekanan darah menjadi normal sehingga mencegah terjadinya stroke berulang.

Kurangnya aktivitas fisik dapat menyebabkan masalah berat badan dan peningkatan tekanan darah sehingga meningkatkan risiko terkena serangan stroke berulang. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian dimana proporsi responden dengan aktivitas yang baik, sebagian besar cenderung tidak mengalami stroke berulang (78,6%). Selain itu responden dengan aktivitas yang kurang baik, sebagian besar cenderung mengalami stroke berulang yaitu sebanyak (65%). Menurut teori yang dikemukakan oleh Susilo & Wulandari (2013), bahwa kegiatan fisik penting untuk mengendalikan tekanan darah tinggi sebab membuat jantung lebih kuat. Jantung mampu memompa lebih banyak darah dengan lebih sedikit usaha. Makin ringan kerja jantung untuk memompa darah, makin sedikit tekanan terhadap pembuluh darah. Saat berolahraga jalan cepat, bersepeda, jogging, berenang, atau mengikuti aktivitas aerobik lainnya, tekanan darah akan naik cukup banyak. Misalnya selama melakukan latihan latihan aerobik yang keras, tekanan darah sistolik dapat naik menjadi 150 - 200 mmHg dari tekanan sistolik ketika istirahat sebesar 110 - 20 mmHg. Sebaliknya, segera setelah latihan aerobik selesai, tekanan darah akan turun sampai dibawah normal dan berlangsung selama 30 - 120 menit. Penurunan ini terjadi karena pembuluh darah mengalami pelebaran dan relaksasi. Pada penderita hipertensi, penurunan itu akan nyata sekali. Kalau olahraga aerobik dilakukan berulang-ulang, lama-kelamaan penurunan tekanan darah tadi berlangsung lebih lama. Itulah sebabnya latihan olahraga secara teratur akan dapat menurunkan tekanan darah dan mencegah stroke berulang.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wayunah (2016), tentang analisis faktor yang berhubungan dengan kejadian stroke di RSUD Indramayu,

diperoleh bahwa ada hubungan yang signifikan antara bahwa aktivitas fisik dengan jenis stroke ($p\text{-value} = 0,011$). Berdasarkan hasil penelitian juga diperoleh sebagian responden dengan aktivitas yang baik namun mengalami stroke berulang (21,4%). Hal ini dapat disebabkan karena stroke berulang disebabkan oleh faktor lain selain aktivitas, misalnya pola makan yang tinggi natrium dan juga banyak mengandung lemak. Selain itu terdapat sebagian responden dengan aktivitas yang kurang baik namun tidak mengalami stroke berulang (35%). Hal ini dapat disebabkan karena responden yang tidak mengalami stroke berulang tersebut memiliki pola makan yang baik seperti menghindari makanan yang banyak mengandung lemak dan tinggi natrium, sehingga risiko terjadinya stroke berulang semakin kecil. Hal ini sesuai dengan pendapat Larasanti (2013), bahwa diet tinggi garam berhubungan dengan kemungkinan terjadinya stroke dan hipertensi. Selain itu, konsumsi makanan kaya buah, sayuran, dan produk susu rendah lemak dengan menurunkan kadar lemak total dan lemak jenuh.

Implikasi penelitian ini, sebagaimana telah diketahui bahwa aktivitas fisik yang baik bagi penderita stroke dapat mencegah risiko terjadinya stroke berulang, maka kedepannya Puskesmas sebagai pusat pelayanan kesehatan masyarakat hendaknya melaksanakan program-program yang dapat meningkatkan aktivitas fisik masyarakat terutama pada pasien yang pernah mengalami stroke seperti mengadakan kegiatan senam, jalan sehat dan sebagainya.

SIMPULAN DAN SARAN

SIMPULAN

1. Sebagian besar responden memiliki pola makan baik, yaitu sebanyak 21 orang (61,8%).
2. Sebagian besar responden memiliki aktivitas yang tidak baik, yaitu sebanyak 20 orang (58,8%).
3. Sebagian besar responden tidak mengalami stroke berulang, yaitu sebanyak 18 orang (52,9%).
4. Terdapat hubungan pola makan dengan kejadian stroke berulang di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2019 ($p\text{-value} = 0,017$ dan $OR=8,333$).
5. Terdapat hubungan aktivitas dengan kejadian stroke berulang di Puskesmas Sritejo Kencono Lampung Tengah Tahun 2019 ($p\text{-value} = 0,031$ dan $OR=6,81$).

Saran

1. Petugas kesehatan diharapkan dapat terus meningkatkan pengetahuan masyarakat tentang bahaya stroke berulang serta kaitanya dengan faktor yang mempengaruhinya termasuk pola makan dan aktivitas dengan melakukan penyuluhan kesehatan secara rutin kepada masyarakat yang berisiko mengalami stroke.
2. Petugas kesehatan dapat melakukan kegiatan yang dapat meningkatkan aktivitas fisik masyarakat seperti senam, jalan santai, jalan sehat, dan sebagainya yang dilakukan secara rutin tiga kali seminggu, terlebih bagi masyarakat yang berisiko mengalami stroke.
3. Diharapkan kepada masyarakat agar dapat melakukan aktivitas rutin seperti mengikuti kegiatan senam yang diadakan oleh petugas kesehatan dan juga menjaga pola makannya agar terhindar stroke maupun stroke berulang.
4. Masyarakat diharapkan dapat menambah pengetahuannya tentang stroke dengan cara mengikuti penyuluhan yang diadakan oleh petugas kesehatan.
5. Diharapkan kepada peneliti selanjutnya untuk dapat meningkatkan hasil penelitiannya mungkin dengan ruang lingkup atau jumlah sampel yang lebih besar, serta meneliti faktor yang belum diteliti yang berhubungan dengan kejadian stroke berulang.

DAFTAR RUJUKAN

- Antara, A., & Karangasem, S. N. R. K. (2017). Tatalaksana Stroke Pra Rumah Sakit “Time Is Brain”. *SMF Neurologi RSUD. Kabupaten Karangasem*.
- Larasanti, L. S. D. (2013). Buku Ajar Matakuliah Farmakoterapi 1. *Bali: Universitas Udayana*.
- Notoatmodjo, S. (2012). Metodologi penelitian kesehatan.
- Nurarif, A. H., & Kusuma, H. (2015). Aplikasi Asuhan Keperawatan Berdasarkan Diagnosa Medis & NANDA.
- Padila. 2014. Keperawatan Medikal Bedah. Jakarta: Nuha Medika.
- Party, I. S. W. (2012). *National clinical guideline for stroke* (Vol. 20083). London: Royal College of Physicians.
- Potter & Perry. 2012. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik. 4th ed.* EGC: Jakarta.
- Profil Dinas Kesehatan Kabupaten Lampung Tengah, 2018.
- RI, K. Infodatin: Situasi Kesehatan Jantung. Pus Data dan Inf Kementerian Kesehat RI [Internet]. 2014; 1–8.
- Ri, K. (2018). Hasil Utama Riset Kesehatan Dasar Tahun 2018. *Kementrian Kesehat Republik Indones*, 1-100.
- Ramadhani. 2015. *Hubungan Tingkat Stres, Asupan Natrium, Dan Riwayat Makan Dengan Kejadian Stroke*. Jurnal. Tidak diterbitkan.
- Santoso dan Anne. 2013. *Kesehatan dan Gizi*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Smeltzer & Bare. 2012. *Buku Ajar Keperawatan Medikal Bedah*. Jakarta: EGC.
- Sugiyono. 2017. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung : Alfabeta, CV.
- Sulistyoningsih. 2011. *Gizi Untuk kesehatan Ibu dan Anak*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Tanto, Crist, dkk. 2014. *Kapita Selekt Kedokteran*. Jakarta Media Aesculapius.
- Utami, Fajar R. 2015. *Upaya Pencegahan Terhadap Kejadian Stroke Berulang*. Jurnal. Tidak diterbitkan.
- Wayunah. 2016. *Analisis Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stroke di RSUD Indramayu*. Jurnal. Tidak diterbitkan.