

ABSTRAK

HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DEGAN KEJADIAN STROKE DI UPTD PUKESMAS DAWARBALNDONG

Oleh:

Khoiriyah Yusifi

Stroke semakin menjadi masalah serius yang hampir di hadapi di seluruh dunia. Salah satu penyebab stroke bisa di akibatkan karena kurangnya aktivitas fisik. Stroke dapat terjadi secara mendadak dapat menyebabkan kematian ataupun kecacatan fisik dan mental Kurangnya aktivitas fisik bisa jadi penyebab stroke Karena bisa memicu tersumbatnya aliran darah yang di akibatkan oleh kurangnya perenganagan pada otot-otot penderitanya. Penyebab stroke bisa di sebabkan oleh, salah satunya kurangnya melakukan aktivitas fisik baik itu sedang maupun berat yang bisa menyebabkan penyempitan pembuluh darah atau bisa juga di akibatkan oleh pecahnya pembuluh darah di otak. Penelitian ini menggunakan *cross sectional*. Populasi penelitian ini seluruh pasien stroke di UPTD Pukesmas Dawarblandong ,sampel sejumlah 30 orang dengan menggunakan teknik *total sampling*, Instrumen pada penelitaian ini menggunakan quisioner IPAQ. Hasil penelitian ini memperlihatkan distribusi responden stroke yang mengalami aktivitas fisik ringan 19 responden (63,3%),aktivitas sedang 3 orang (10,0%),berat 8 orang (26,7%). Dari data yang di dapat dapat di analis bahwa sebagian besar responden stroke memiliki aktivitas fisik yang kurang sebagian besar responden ibu rumah tangga dan lanjut usia lanjut usia. Tujuan penelitian ini untuk melihat tingkatan aktivitas fisik Pada pasien sebelum stroke,khususnya masyarakat di harapkan melakukan banyak ativitas fisik sehingga mencegah terjadinya stroke.

Kata kunci: aktivitas fisik kejadian stroke

ABSTRAC

The relationship between physical activity and stroke incidence at the Dawarblandong Community Health Center UPTD

By:

KHOIRIYAH YUSIFI

Stroke is increasingly becoming a serious problem faced almost all over the world. Lack of physical activity can be a cause of stroke because it can trigger blockage of blood flow which is caused by a lack of stretching in the sufferer's muscles. One of the causes of stroke is caused by narrowing, bleeding or clots which can block blood flow, causing a stroke. This study used cross sectional. The population of this study were all stroke patients at UPTD Pukesmas Dawarblandong, a sample of 30 people using a total sampling technique. The instrument in this research used the IPAQ questionnaire. The results of this research show the distribution of stroke respondents who experienced light physical activity, 19 respondents (63.3%), moderate activity, 3 people (10.0%), heavy activity, 8 people (26.7%). From the data obtained ,it can be analyzed that the majority of stroke respondents had less physical activity ,most of the respondents were housewives and elderly people. The aim of this research It is known that to look at the level of physical activity in patients before stroke, especially the public is expected to do a lot of physical activity so as to prevent stroke

Key words: physical activity,incidency of stroke