

# KHOIRIYAH YUSIFI

## Skripsi Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Stroke Di UPTD Puskesmas Dawarblandong.docx

 HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN STROKE DI UPTD PUKESMAS DAWARBLANDONG

 S1 KEPERAWATAN

 Universitas Bina Sehat PPNI

---

### Document Details

Submission ID

trn:oid:::1:2998789016

Submission Date

Sep 5, 2024, 2:56 PM GMT+7

Download Date

Sep 5, 2024, 2:58 PM GMT+7

File Name

Skripsi\_Hubungan\_Aktivitas\_Fisik\_Dengan\_Kejadian\_Stroke\_Di\_UPTD\_Puskesmas\_Dawarblandong.docx

File Size

190.6 KB

74 Pages

11,543 Words

73,601 Characters

# 16% Overall Similarity




The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

## Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 30 words)

---

## Top Sources

- 15%  Internet sources
- 2%  Publications
- 7%  Submitted works (Student Papers)

---

## Integrity Flags

### 0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

## Top Sources

- 15% Internet sources
- 2% Publications
- 7% Submitted works (Student Papers)

## Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	www.scribd.com	1%
2	Internet	eprints.poltekkesjogja.ac.id	1%
3	Student papers	Forum Perpustakaan Perguruan Tinggi Indonesia Jawa Timur II	1%
4	Internet	ejurnal.stie-trianandra.ac.id	1%
5	Student papers	Sriwijaya University	1%
6	Internet	jurnal.globalhealthsciencegroup.com	1%
7	Internet	eprints.uny.ac.id	1%
8	Internet	jurnalp4i.com	1%
9	Internet	repositori.ubs-ppni.ac.id:8080	1%
10	Internet	jurnal.iaii.or.id	0%
11	Internet	health.cemmlibrary.org	0%

12	Internet	de.scribd.com	0%
13	Internet	pdfcookie.com	0%
14	Internet	eprints.walisongo.ac.id	0%
15	Internet	repo.stikesicme-jbg.ac.id	0%
16	Student papers	Badan PPSDM Kesehatan Kementerian Kesehatan	0%
17	Internet	repository.unhas.ac.id	0%
18	Student papers	Universitas Muhammadiyah Surakarta	0%
19	Internet	health.detik.com	0%
20	Student papers	Universitas Negeri Surabaya The State University of Surabaya	0%
21	Internet	123dok.com	0%
22	Internet	id.berita.yahoo.com	0%
23	Internet	journal.literasisains.id	0%
24	Student papers	State Islamic University of Alauddin Makassar	0%
25	Internet	repository.ub.ac.id	0%

26	Publication	Mike Asmaria, Dwi Happy Anggia Sari, Hidayati Hidayati, Hilma Yessi. "PEMBERDA...	0%
27	Student papers	fpptijateng	0%
28	Internet	jurnal.pkr.ac.id	0%
29	Internet	repository.uhamka.ac.id	0%
30	Internet	docplayer.info	0%
31	Internet	journal.poltekkesdepkes-sby.ac.id	0%
32	Internet	text-id.123dok.com	0%
33	Student papers	Tarumanagara University	0%
34	Internet	eprints.stikesbanyuwangi.ac.id	0%
35	Student papers	College of the Canyons	0%
36	Student papers	UPN Veteran Jakarta	0%
37	Internet	siat.ung.ac.id	0%
38	Internet	hellosehat.com	0%
39	Internet	repository.um-surabaya.ac.id	0%

40	Publication	Wiga Nurlatifa Romadhoni, Nasuka Nasuka, Adiska Rani Ditya Candra, Erwin Niza...	0%
41	Internet	fr.scribd.com	0%
42	Internet	repository.poltekkes-tjk.ac.id	0%
43	Student papers	Universitas Indonesia	0%
44	Internet	repository.unja.ac.id	0%
45	Student papers	Institut Agama Islam Negeri Curup	0%
46	Publication	Nunu Nurdiana, Asep Rachmat, Dian Rahmat nataatmaja Hadi sugandi. "PENERA...	0%
47	Publication	Putri Octaviani, M. Dody Izhar, Andy Amir. "Hubungan Pola Makan Dan Aktivitas ...	0%
48	Student papers	Universitas Esa Unggul	0%
49	Internet	amaziua.blogspot.com	0%
50	Internet	es.scribd.com	0%
51	Internet	id.123dok.com	0%
52	Internet	ml.scribd.com	0%
53	Internet	pt.scribd.com	0%

54	Internet	www.herbaloke.net	0%
55	Internet	www.sehatuntuksemua.com	0%
56	Publication	Maulin Halimatunnisa', Lalu Hersika Asmawariza, Azwar Hadi, Vera Yulandasari ...	0%
57	Student papers	Universitas Respati Indonesia	0%
58	Internet	ejurnalmalahayati.ac.id	0%
59	Internet	manchuniansnursing.blogspot.com	0%
60	Internet	nova.grid.id	0%
61	Internet	repo.itskesicme.ac.id	0%
62	Internet	repository.poltekkes-kdi.ac.id	0%
63	Internet	www.suaramerdeka.com	0%
64	Internet	digilib.unisayogya.ac.id	0%
65	Internet	dilihat.com	0%
66	Internet	repositori.uin-alauddin.ac.id	0%
67	Internet	repository.syekhnrjati.ac.id	0%

**PROPOSAL SKRIPSI****HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN KEJADIAN STROKE DI  
UPTD PUKESMAS DAWARBLANDONG****Di Ajukan Unutuk Memperoleh Gelar Sarjana Keperawata****Pada Universitas Bina Sehat PPNI****Kabupaten Mojokerto****KHOIRIYAH YUSIFI****202001005****PROGRAM STUDI S1 ILMU KEPERAWATAN****UNIVERSITAS BINA SEHAT PPNI MOJOKERTO****TAHUN AJARAN 2023/2024**



30

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Salah satu penyebab stroke bisa di akibatkan karena kurangnya aktivitas fisik. Stroke dapat terjadi secara mendadak dapat menyebabkan kematian ataupun kecacatan fisik dan mental (Amelia, Kartika, & Apriliani, 2022). Stroke semakin menjadi masalah serius yang hampir di hadapi di seluruh dunia. Kurangnya aktivitas fisik bisa jadi penyebab stroke karena ia mempengaruhi aliran darah dan kesehatan endotel yang merupakan faktor yang berpengaruh terhadap resiko stroke, (Setiawan& Hartiti, 2020). Karena kurangnya kativitas fisik bisa memicu tersumbatnya aliran darah yang di akibatkan oleh kurangnya perengangan pada otot-otot penderitanya. Penyebab stroke salah satunya di sebabkan oleh penyempitan,pendarahan atau pengumpulan yang dapat menghalangi aliran darah sehingga menyebabkan terjadinya stroke. (Setiawan& hartini,2020)

6

Menurut World Health Organization (WHO) Stroke pada tahun 2022 secara global ,lebih dari 12,2 juta atau satu dari empat orang di atas usia 25 akan mengalami stroke atau lebih dari 101 juta orang yang hidup saat ini, berkisar lebih dari 7,6 juta atau 62% stroke iskemik baru tiap tahun.Lebih dari semua kejadian stroke adalah pendarahan intraserebral 1,2 juta pendarahan subracnoid sekitar 795.000 orang di Amerika Serikat baru atau berulang. Sekitar 610.000di antaranya

27

adalah stroke pertama kali ,sementara 185.000 adalah stroke berulang .berdasarkan Riset kesehatan dasar (Riskedas 2018),di ketahui pravalensi stroke meningkat dari 1000 menjadi 10,9 dari 1000 penduduk pada taun 2023 .ketergantungan total sebesar 13,9% stroke berat 9,4%stroke sedang 7,1% dan stroke ringan 33,3% .data stroke di Jawa Timur mencapai 12,4 % pravalensi stroke di jawa timur sekitar21,120atau 12,4%peringkat 8 di indonesia(Kemengkes RI.,2023). pravalensi jumlah stroke di Mojokerto mencapai 1591 pasien stroke dengan jumlah tertinggi pada tahun pada bulan november 2023 sebanyak 224 orang(Dinkes,2023). Hasil studi pendahuluan yang di observasi pada tanggal 25 Februari 2024 ,terdapat 5 pasien strok dari 30 responden pada tahun 2024 sebagian besar mengalami stroke iskemik.Seseorang yang terkena stroke kebanyakan di lakukan rawat jalan. Untuk responden pertama dari hasil quisioner menyatakan pasien hanya sebagai ibu rumah tangga dan hanya melakukan aktifitas fisik ringan,responden kedua menyatakan bahwa dia jarang mealkukan aktifitas fisik dan haya melakukan aktifitas seadanya seperti pekerjaan rumah yang ringan, responden ketiga menyatakan sering melakukan aktifitas fisik sedang tetapi jarang karena di barengi dengan mengurus anak yang masih kecil jadi aktifitas seperti ke sawah juga jarang, responden ke empat menyatakan bahwa dia jarang mealkukan aktifitas fisik meskipun seorang kepala rumah tangga karena lebih sering berada di rumah daripada melakukan aktifitas fisik seperti ke sawah juga jarang dan hampir tidak pernah selama sebelum sakit ,responden ke lima menyatakan bahwa dia jarang mealakukan aktifitas berat meskipun seorang kepala keluarga dia mengatakan dalam quisioner jarang melakukan aktifitas fisik apalagi

berat jarang sekali, responden mengatakan dalam wawancara tidak pernah melakukan aktifitas fisik seperti ke sawah, mencangkul, membajak sawah .

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. Melakukan aktifitas fisik seperti berolahraga, melakukan aktivitas fisik rumahan baik itu mengepel, mencuci baju dan lain-lain di percaya bisa mencegah terjadinya stroke. karena perbanyak melakukan aktivitas fisik menurut jurnal penelitian bisa mencegah terjadinya stroke. Karena penyebab stroke salah satunya yaitu kurangnya aktifitas fisik. Pasien stroke bisa saja mengalami beberapa gangguan. Berdasarkan pada bagian otak sebelah mana yang terekena. Misalnya penyakit stroke bisa menyebabkan afasia, tangan lemah , koordinasi tubuh menjadi terganggu, gagan komunikasi, gagan emosi seseorang, gangguan pada indra perasa. akibat dalam kemampuannya dalam mempengaruhi aktivitas sehari-hari dan bisa saja berdapak pada kematian pada penderita stroke (Lisha,.2021)

8 Untuk meminimalisir kejadian stroke bisa di jarakan dengan cara menerapkan gaya hidup yang sehat. Termasuk di dalamnya adalah melakukan berbagai macam aktivitas fisik, untuk intensitas latihan dan durasi latihan bisa di lakukan mulai aktivitas sedang maupun berat. Seseorang yang melakukan aktivitas fisik selama 3,5-7 jam perminggu dan lebih dari 7 jam perminggu memiliki resiko yang lebih rendah daripada yang tidak melakukan latihan fisik di karenakan semakin sering melakukan aktivitas fisik semakin kecil resiko terkena searangan stroke. Latihan yang dianjurkan adalah melakukan latihan

8 sedang yaitu melakukan 5 sesi latihan setiap minggu dan beristirahat rata-rata 40 menit setiap sesi latihan (Lisha, Hou,et al., 2021). Dengan latar belakang tersebut peneliti tertarik meneliti tersebut diakrenakan saya sangat tertarik dengan judul tersebut dan saya ingin megali lebih dalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi kejadian stroke salah satunya aktifitas fisik. Sehingga saya bisa memberikan konstribusi dalam upaya pecegahan stroke salah satunya dengan banyak melakukan aktivitas fisik.

## 51 1.2 Rumusan Masalah

Adakah hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian stroke pada penderita di UPTD Pukesmas Dawarbalandong ?

## 5 1.3 Tujuan Penelitian

### 1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian stroke pada penderita di UPTD Pukesmas Dawarbalandong

### 1.3.2 Tujuan khusus

1. Mengidentifrikasi aktifitas fisik pada penderita di UPTD Pukesmas Dawarbalandong
2. Mengidentifikasi kejadian stroke penderita di UPTD Pukesmas Dawarbalandong
3. Menganalisis hubungan aktivitas fisik dengan kejadian stroke di UPTD Pukesmas Dawarbalandong

37

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1.4.1 bagi masyarakat**

Penelitian ini di harapkan bisa menjadi bahan masukan bagi pihak masyarakat agar dapat menjaga pola aktivitas fisiknya

### **1.4.2 bagi institut pendidikan**

UNIVERSITAS Bina Sehat PPNI Mojokerto

penelitian ini di harapkan dapat di gunakan sebagai tambahan bacaan dalam perpustakaan untuk menambah pengetahuan mahasiswa khususnya bagi pembaca dan masukan bagi peneliti selanjutnya

9

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

Pada bab ini di uraikan tentang 1. definisi strok ,2. definisi aktivitas fisik ,3. jenis jenis aktivitas fisik,4. kerangka teori,5. kerangka konseptual ,6. Hipotesis

35

#### 2.1 Konsep Dasar Stroke

##### 2.1.1 Definisi Stroke

Stroke merupakan penyakit otak yang bisa di akibatkan karena di akibatkan terhentinya suplai darah ke otak, di karenakan adanya sumbatan ataupun bisa di akibatakan karena adanya perdarahan otak maupun tersumbatnya aliran darah menuju otak, dengan gejala di antaranya seperti lemas atau lumpuh sesaat, atau gejala berat seperti menurunnya kesadaran hingga bisa saja menyebabkan kematian (Putri, 2019). Stroke bisa di sebabkan karena aliran darah ke otak yang tersubat bisa juga di sebabkan oleh pembuluh darah yang pecah dan di sebabkan atau terhambat pengumpulan darah sehingga aliran aliran darah ke ottak menjadi tidak lancar. Stroke terjadi ketika pembuluh darah di bagian otak mengalami kerusakan .hal ini menunjukkan bahwa darah yang di alirkan ke bagian otak berkurang karena tidak memenuhi kebutuhan oksien yang cukup sehingga bagian tersebut mengalami kerusakan atau mati. Beberapa ahli menyimpulkan bahwa Stroke merupakan suatu kondisi di mana cedera gagan non traumatik pada liran darah yang didasarkan pada bagian otak gejalanya meliputi kelumpuan seluruh wajah atau ekstremitas,gagan saat

berbicara, gangguan bahasa, ketika berbicara pelo, penurunan kesadaran dan juga gaguan pada penglihatan yang biasanya sering di alami seseorang yang terkena stroke.(Ns.Ferawati et al., 2020). Stroke terjadi ketika pembuluh darah di otak tersumbat atau pecah, sehingga biasa mencegah darah dalam membawa oksigen mencapai otak dan pembuluh jaringan otak.

### 2.1.2. etiologi

#### 2.1.2.1 Sroke Iskemik

Menurut (Rianawati Sri Budhi & Badhrul Munir ,2017). (non hemoragik) terjadi ketika pembuluh darah yang menyuplai area tersebut ke otak tersumbat ,jenis stroke ini adalah yang paling umum (hampir 90% stroke bersifat iskemik). Kondisi yang mendasari stroke iskemik adalah penumpukan lemak yang melapisi dinding pembuluh darah (di sebut aterosklirosis) plak merupakan zat lengket yang terbentuk ketika kolestrol dan zat lain yang menempel pada dinding arteri hal ini sering kali menyebabkan pembekuan darah sehingga darah tidak bisa mengalir dengan baik.

.Gejala strok iskemik bisa saja sangatlah bervariasi pada seorang yang mengalami, tergantung bagian arteri bagian otak mana yang terpengaruh,sehingga kita bisa mengetahui bagaimana tanda dan gejala yang di sebabkan oleh stroke iskemik dengan melihat tanda-tanda tersebut Beberapa gejala srroke iskemik tersebut meliputi

1. Lengan atau tungkai melemah dengan sendirinya

10

2. Melemahnya struktur wajah secara tiba-tiba
3. Mati rasa atau kesemutan pada lengan tungkai atau wajah
4. Kesulitan berbicara
5. kehilangan penglihatan, atau penglihatan kabur atau gangguan lapangan penglihatan
6. sakit kepala atau sakit leher secara tiba-tiba
7. kesulitan dalam memahami pembicaraan
8. kehilangan bagian keseimbangan

#### 2.2.2.2 Stroke Hemoragik

55

Menurut (Rianawati Sri Budhi & Badhrul Munir, 2017). (stroke hemoragik di sebabakan karena bocor atau pecahnya pembuluh darah di dalam atau di sekitar otak, bisa di karenakan pernah terjadi cedera kepala sehingga menghentikan suplai darah ke jaringan otak oleh cedera kepala yang menghentikan suplai darah ke jaringan otak. Sehingga mematiakan fungsinya. beberapa mengatakan bahwa stroke hemoragik disebabkan oleh perdarahan intra serebral. Darah yang membanjiri dan menghentikan aliran darah ke otak sekitar jaringan sekitar sehingga mematikan fungsinya karena tekanan pada saraf di dalam tengkorak.

64

Tanda dan gejala stroke hemoragik adalah sebagai berikut:

- a. sakit kepala berat
- b. kejang meskipun tidak ada riwayat kejang masa lalu
- c. mati rasa pada kaki atau lengan



- d. penurunan kesadaran
- e. mual
- f. masalah penglihatan
- g. mati rasa atau kesemutan
- h. kesulitan menelan
- i. kesulitan berbicara atau menangkap wacana
- j. kesulitan menulis atau membaca
- k. kemunduran kemampuan motorik halus
- l. hilangnya keseimbangan bagian tubuh
- m. kelainan rasa atau persepsi rasa
- n. kesadaran hilang

### 2.1.3 Komplikasi Stroke

Menurut(Arif satria2017) komplikasi strok dapat di jabarkan sebagai berikut

- a. decubitus

Di sebabkan karena adanya pasien stroke mungkin mengalami defisit neurologis yang mengakibatkan kelemahan anggota tubuh dan memerlukan istirahat di tempat tidur.Karena terlalu lama dalam melakukan tirah baring bisa menyebabkan luka dekubitus. Terutama bila di sertai dengan faktor-faktor yang biasanya memperlambat kondisi ini,misalnya bisa menggagu permukaan kulit dan menggagu kelembabpan kulit jika tidak di obati. luka dicubitus dapat menyebabkan beberapa infeksi yang dapat menyebabkan luka. Dengan nutrisi yang

tepat upaya pencegahan dapat di lakukan dengan tekanan pasokan yang lebih daerah area punggung ataupun paha, tarikan, dan bisa di lakukan pencegahan dengan cara mengajarkan untuk melakukan perubahan posisi secara berkala. Kita bisa melakukan tindakan pencegahan sebelum terjadi luka ulkus dekubitus pada pasien stroke. Dapat di lakukan pencegahan sehingga bisa meningkatkan kualitas hidiup pasien sehingga kualitas hidup pasien akan semakin baik.

b. Hipoksia serebral

Kemampuan otak untuk berfungsi bergantung pada seberapa banyak oksigen yang di kirim ke jaringan untuk menyediakan oatak dengan oksigen yang cukup, hipoksia meminimalkan hematokrit dan membantu menjaga oksigenasi, memungkinkan jaringan otak berfungsi normal.

c. Penurunan alitran darah serebral

adanya penurunan aliran darah di bagian otak (ADO) pada pasien stroke. Peningkatan aliran darah otak yang bisa disebabkan oleh aktivasi otak menurun pada pasien stroke yang sebelumnya terdapat riwayat hipertensi

d. Aliran darah serebral terganggu

Distribusi menyebabkan curah jantung terganggu sehingga menyebabkan curah jantung menjadi terganggu sehinggamenimbulkan curah jantung tidak seimbang,hal ini bisa saja terjadi setelah terjadinya fibrilasi atriumatau infark miokard.

Kebanyakan orang yang pernah mengalami stroke memiliki faktor resiko. Akibatnya stroke berulang sering terjadi. Faktor resiko yang harus di tangani sedini mungkin antara lain, hipertensi, penyakit jantung koroner, diabetes melitus kencing manis, kadar kolestrol, kadar asam urat, berat badan merokok minum minuman keras stress dan lain-lain. Namun penderitanya harus menahan diri untuk tidak merokok, menghindari stress, rutin berolahraga, dan mengkonsumsi minuman yang mengandung alkohol.

#### **2.1.4 Tanda Gejala Stroke**

Tanda gejala stroke menurut (Care, 2018). tanda wajah yang mencong ke salah satu sisi, kelemahan lengan, bicara terdengar pelo atau lidah menjadi cadel, dan berlangsung dalam waktu yang cepat adalah tanda dan gejala stroke. Masyarakat perlu mengenal gejala stroke serta memahami cara penanganan awal di lingkungan pra rumah sakit karena penanganan stroke terbaik dilakukan dalam masa golden hour, khususnya, tiga jam sejak tanda-tanda pertama terlihat. Kualitas pengobatan berbanding lurus dengan seberapa cepat dan tepat bantuan di berikan dengan cara yang sama, semakin lama pengobatan yang mendasarinya, semakin luas pula kerusakan otaknya. (Aroor et al., 2017; Care, 2018).

#### **2.1.5 Patofisiologi Stroke**

Menurut (Permana, 2018). Patofisiologi penyumbatan pada pembuluh

darah yang dapat menyebabkan stroke, yang dapat menghambat aliran darah ke otak. Hal ini biasanya mengakibatkan stroke iskemik, sedangkan mekanisme hemoragik (pendarahan) dapat mengakibatkan stroke dengan menyebabkan pecahnya pembuluh darah di otak, stroke hemoragik mengacu pada jenis stroke ini.

#### 2.1.6. Klasifikasi

1. (Hutagalung,2019.p.6) Secara klinis stroke di bagi menjadi 2 yaitu stroke hemoragik dan stroke non hemoragik. stroke hemoragik disebabkan oleh adanya pendarahan non traumatik di otak. Menurut WHO International Classi (ICD)stroke di bagi atas

1. Stroke Arakonidal (PSA).PSA merupakan adanya suatu keadaan akut di mana terdapatnya atau masuknya darah ke dalam ruangan subaraknoid. penyebabnya aneurisma intra kranial (Hutagalung,2019.p.6)

Stroke non hemoragik di bagi berdasarkan manifestasi klinis

1. Serangan Iskemik

Serangan dengan TIA iskemik, atau serangan iskemik transien. Sekilas gejala neurologis dapat hilang atau hilang dalam waktu sehari dalam bentuk ini, yang disebabkan oleh kelainan pendarahan otak

2. Stroke progresif gejala neurologik makin lama makin berat

3. Efek samping kekurangan neurologis iskemik atau defisit neurologis iskemik ireversibel (kumulatif) yang tampaknya hilang dalam jangka waktu yang sangat lama, biasanya dalam waktu sekitar 24 jam, tetapi tidak lebih dari itu

4. Stroke komplit yaitu gejala klinis sudah menetap

Sedangkan strok yang terbagi berdasarkan kausal

16 2. Stroke trombotik merupakan jenis stroke karena pembuluh darah adrai jantung yang menuju ke otak mengalami penyempitan hal ini bisa terjadi karena arteroklerosis, sebagai emboli yang terdiri dari debris kolestrol dan trombotik. Gumpalan tersebut menyumbat pembuluh arteri utama menuju otak, bagian otak yang tidak di aliri darah akan menyebabkan kerusakan dan tidak berfungsi lagi (Hutagalung, 2019. p.6)

### 2.1.7 Faktor Resiko stroke

1. (Hutagalung, 2019. p.6) Banyak faktor yang dapat menyebabkan stroke tau bisa di sebut juga multifaktor

Faktotor yang dapat menyebabkan stroke ada dua

a. Faktor resiko yang tidak dapat di modifikasi

25 Stroke bisa di sebabkan oleh beberapa faktor resiko stroke yang tidak dapat di ubah seperti ras, jenis kelamin, genetika, riwayat penyakit keluarga

b. Dan faktor yang dapat di modifikasi

Beberapa faktor stroke yang dapat di ubah contohnya seperti hipertensi, merokok, penyakit jantung, diabetes melitus, obesitas, alkohol DLL.

Faktor – Faktor penyebab

menurut (Hutagalung, 2019. p.6) Banyak kondisi yang memicu

terjadinya stroke tetapi yang utama adalah terjadi karena adanya pengerasan arteriosklerosis. Karena arteriosklerosis merupakan gaya hidup moderen yang penuh dengan stres ,gaya hidup moderen dan makanan yang sering di konsumsi. Ketiganya merupakan faktor yang dapat di kendalikan

Faktor yang tidak bisa di kendalikan seperti halnya.

a. Usia

Resikonya semakin tinggi seiring bertambahnya usia .resikonya tinggi setelah usia 55 Tahun. Dua pertiga hari stroke terjadi pada usia di atasd 65 tahun atau kebanyakan pada usia lansia ,tetapi hal tersebut tidak bisa di jadikan patokan karena kebanyakan stroke juga menyerang berbagai kalanagan usia tergantung bagaimana kita dalam.

b. Jenis kelamin

Maskipun stroke jarang terjadi pada wanita,sebagian besar serangan stroke pada pria terjadi pada usia lebih muda, sehingga tingkat kelangsungan hidup lebih tinggi. Dengn kata lain, maskipun stroke jarang terjadi pada wanita,sebagian besar sebagian besar serangan terjadi pada usia muda, sehingga orang besarresiko meninggal

c. Riawat penyakit keluarga

Tampaknya perubahan faktor genetik ,yang berperan penting antara lain ,faktor kondisi seseorang yang mengalami diabetes,tekanan darah tinggi atau penyakit jantung ,pilihan gaya hidup,dan pola

makan keluarga ,juga dapat berkontribusi terhadap stroke. Sebagaimana jika gaya hidup keluarga selalu kurang sehat sebagaimana pola makan nya, kebiasaan merokok, minum alkohol, makana makanan yang berlemak, kurangnya aktivitas fisik juga gisa sangat berpengaruh terhadap kejadian stroke di akrenakan kurangnya aktivitas fisik bisa menyebabkan tumpukan lemak yang dapat menyebabkan tersumbatnya aliran pembuluh darah ke otak menjadi tidaka lancar sehingga beresiko besar terkena stroke.

d. Ras adan etnik

Seseorang yang terkena stroke kebanyakan biasanya di lihat dari gaya hidup dan pola makan biasanya orang yang banyak makanan mengandung minyak lebih cepat terkena stroke.

Faktor resiko terkendali

a. Penyakit jantung

Ini termasuk suatu kondisi yang di kenal sebagai fibrilulasi atrium, yaitu kondisi jantung yang di tandai dengan detak jantung tiadak teratur di ventrikel kiri atas. Atrium kiri jantung berdetak hingga empat kali lebih cepat di bandingkan jantung lainnya. Gumpalam darah terbentuk dan akibatnya aliran darahmenjadi tidak teratur. Gumpalan ini berpotensi berpindah ke otak dan menyebabkan stroke. Fibrilasi atrium adalah penyebab utama kematian satu dari empat kasus stroke yang berusia di atas 80 tahun

b. Hipertensi

65 Di bandingkan dengan mereka yang tidak memiliki riwayat hipertensi ,penderita hipertensi memiliki faktor resiko stroke empat hingga enam kali lebih tinggi. Faktor resiko utama pengerasan dan penyumbatan arteri adalah hipertensi(tekanan darah tinggi). Hipertensi adalah istilah medis untuk tekanan darah di atas 140 oleh karena itu hipertensi dapat menyebabkan stroke. Seiring bertambahnya usia pada orang yang lebih tua atau orang dewasa signifikan meningkatkan risiko stroke. Individu yang tidak mengalami efek buruk hipertensi umumnya aman di serangan jantung resiko stroke terus meningkat hingga usia 90 tahun.

c. Kadar kolestrol darah

Daging telur dan produk susu, yang semuanya tinggi lemak jenuh dan kolestrol, dapat meningkatkan kadar kolestrol dalam tubuh dan biasanya dapat mempengaruhi arteriosklerosis yaitu penebalan pada pembuluh darah. Dan memumpunya lemak di dalam pembuluh darah yang menyebabkan penyempitan aliran pembuluh darah, jika terlalu sering di konsumsi bisa beresiko terkena serangan stroke yang bisa di akibatkan karena adanya penyumbatan pada pembuluh darah . Kadar kolestrol di bawah 200mg/dl di anggap aman, sedangkan kadar di atas 240 mg/dl beresiko dan dapat meningkatkan resiko penyakit jantung dan stroke. Pola makan yang sehat dan berolahraga teratur dapat menurunkan kadar resiko stroke. Selain itu obat untuk menurunkan kolestrol mungkin di resepkan oleh dokter dalam kasus ini.

d. Merokok



Merupakan salah satu faktor resiko stroke yang dapat dengan mudah di kurangi. Stroke iskemik bisa dua kali lebih mungkin terjadi jika anda merokok. Stroke adalah faktor resiko yang nyata dan orang dewasa lebih mungkin menderita penyakit ini di bandingkan anak-anak. Ketika anda berhenti merokok anda mengurangi resiko terkena stroke.

e. Alkohol

Salah satunya adalah meminum alkohol dapat meningkatkan tekanan darah sehingga meningkatkan resiko stroke iskemik hemoragik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa konsumsi alkohol yang berlebihan akan mempengaruhi jumlah platelet sehingga mempengaruhi Cedera kepala atau leher kekentalan dan pembekuan darah, yang dapat membahayakan pendarahan seseorang dan meningkatkan stroke iskemik

Seseorang yang mengalami cedera kepala atau cedera otak traumatik yang dapat menyebabkan pendarahan di dalam otak dan dapat menyebabkan kerusakan yang dapat menyebabkan stroke hemoragik . Di karenakan adanya pendarahan pada otak.

f. .Cedera pada leher,

Seseorang yang mengalami trauma pada kepala atau otak yang dapat mengakibatkan pendarahan otak dan dapat menyebabkan kerusakan yang dapat menyebabkan stroke hemoragik. Di karenakan adanya oendarahan otak. Cedera pada leher yang berhubungan dengan robeknya tulang belakang atau pembuluh darah karotis akibat perengangan atau puntiran leher yang berlebihan, serta tekanan pada pembuluh darah yang

menyebabkan stroke.

63 Dari penjabaran di atas dapat di tarik kesimpulan bahwa sanya Stroke bisa menyerang siapa pun, orangtua, orang muda, bahkan anak-anak. Penyakit ini tidak menyerang sekaligus melainkan bertahap dan nyaris tanpa disadari. Oleh karena itu, stroke dikatakan sebagai silent killer. Untuk menghindari penyakit yang mematikan ini, ada baiknya Anda mengetahui faktor penyebab munculnya penyakit stroke. Faktor penyebab stroke dapat dikategorikan menjadi faktor risiko medis dan faktor risiko perilaku.

54 Faktor risiko medis terdiri salah satunya hipertensi (penyakit tekanan darah tinggi), kolesterol, gangguan jantung, diabetes, riwayat stroke keluarga, dan migrain, aterosklerosis (pengerasan pembuluh darah) dan lain-lain. Sedangkan faktor perilaku yang bisa menyebabkan resiko stroke adalah merokok, baik aktif maupun pasif, makan makanan yang tidak sehat atau cepat saji, alkohol, kurang berolahraga, mendengkur, kontrasepsi oral, narkoba dan obesitas. Selain itu, stress dapat memicu stroke, stress termasuk ke dalam factor resiko (Ridan, 2017, pp.19– 20)

43 Faktor resiko stroke dapat di bagi menjadi beberapa kategori berikut yang bisa di modifikasi dan tidak dapat dimodifikasi. Faktor risiko yang dapat dimodifikasi antara lain, merokok, diet, hipertensi, dan aktivitas fisik atau olahraga, sedangkan faktor risiko yang tidak dapat dimodifikasi adalah usia, ras atau etnik, jenis kelamin, dan (Utama & Sabrina, 2022).

49

### 2.2.1.Konsep Aktivitas Fisik

Aktivitas fisik yang menggunakan energi di sebut aktivitas fisik. Yang penting bagi kesehatan mental dan fisik, dapat meningkatkan kualitas hidup dan berkontribusi terhadap kebugaran dan kesehatan sehari-hari. Aktivitas fisik merupakan kegiatan aktivitas pengeluaran energi. Aktivitas fisik termasuk salah satu faktor yang memicu timbulnya obesitas semakin sering melakukan. Aktivitas fisik semakin kecil resiko terjadinya obesitas,karena obesitas juga salah satu penyebab terjadinya stroke. Hasil metabolisme tubuh berupa energi yang di butuhkan untuk melakukan aktivitas fisik sehari-hari,saat melakukan aktivitas fisik orang degan berat badan normal mengeluarkan jumlah energi yang sama dengan mereka yang memiliki berat badan ideal,sedangkan mereka yang memiliki beart badan lebih perlu berbuat lebih banyak untuk menghilangkan lemak. Dijaringan adipose, seperti halnya seriing atau rutin melakukan aktiuvititas fisik seperti berloraga,bersepeda dan lain-lain(Wicaksono & Handoko, 2020).

Aktivitas fisik dapat di artikan juga sebagai suatu gerakan tubuh yang menggunakan energi dan di lakukan oleh rangka, seperti bekerja, bermain, mengerjakan pekerjaan rumah, dan bersenang-senang(WHO,2017). Sebagai sesuatu yang kita lakukan untuk aktivitas yang di hasilkan oleh otot rangka kita lakukan untuk aktivitas yang di hasilkan oleh otot rangka kita dan memerlukan aktivitas sehari-hari pada tempat untuk melakukan aktivitas fisik.karena aktivitas fisik dapat menurunkan resiko penyakit seperti

24

penyakit jantung koroner dan kelebihan berat badan ,sehingga sangat penting untuk keberlangsungan hidup (Ardiyanto dan Mustafa, 2021).

60

Aktivitas eksternal juga di kenal sebagai aktivitas fisik ,merupakan aktivitas apapun yang memerlukan energi untuk melakukannya. Tingkat aktivitas meningkat sebanding dengan jumlah energi yang di gunakan, selain itu, aktivitas merupakan sumber energi yang signifikan ekpeditureyaitu sekitar 20-25% dari total energi ekpediture(Ari & Hadi,2018). Menurut (Kemenkes RI, 2017), setiap gerakan yang membuat tubuh mengubnakan energi lebih banyak untuk mencapai manfaat kesehariannya di anggap sebagai aktivitas fisik.150 menit per minggu atau sekitar 30 menit per hari,harus di habiskan untuk melakukan aktivitas fisik sedang. Keja nayatamerupakan suatu kegiatan gerakan dan mengeluarkan energi.

Aktivitas fisik merupakan faktor yang mempengaruhi obesitas di karenakan semakin kurang dalam melakukan aktivitas fisik semakin dapat memicu terjadinya obesitas. Tubuh menggunakan energi yang berasal dari metabolisme untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Menurut Wicaksono & Handoko(2020), untuk mencapai berat badan ideal,sesorang harus banyak melakukan aktivitas fisik, seperti sering berolahraga, guna mengurangi timbunan lemak di jaringan. Kurangnya aktivitas fisik menyebabkan sejumlah besar energi di simpoan dalam bentuk lemak itulah sebabnya orang-orang tidak melakukan aktivitas fisik yang cukup seringkali mengkonsumsi makanan berkalori tinggi.

7

Semakin sering melakukan aktivitas fisik semakin dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan dapat mencegah terjadinya berat badan berlebih. Ada beberapa jenis-jenis aktivitas fisik yaitu aktivitas fisik aktif dan tidak aktif. Sebagaimana Individu yang sudah memenuhi kriteria. Seperti sering dalam melakukan serangkaian aktivitas fisik baik aktivitas fisik sedang sampai aktivitas fisik berat. Atau bahkan sering melakukan keduanya sedangkan mereka yang termasuk dalam kategori “tidak aktif” hanya akan melakukan aktivitas fisik sedang atau tidak melakukan sama sekali aktivitas fisik (Irwan ddk.,2021) Diantaranya : aktivitas pekerjaan, rumah tangga (contoh: memasak ,menonton tv dan lain-lain), dan aktivitas waktu luang. Latihan fisik atau berolahraga termasuk kedalam kategori aktivitas di waktu senggang dan di artikan sebagai latihan yang di rencanakan, di ulang, terstruktur dan mempunyai tujuan. Memelihara dalam kesehatan. Tujuan dari aktivitas fisik adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik seseorang. (Kemenkes, 2019) (Riyanto & Mudian, 2019)

Dari hasil beberapa kesimpulan dapat di simpulkan bahwa pekerjaan pekerjaan nyata dapat mempengaruhi kesehatan individu

### 2.2.2.Untuk Mengukur Aktivitas Fisik

4

Jumlah MET untuk aktivitas fisik, tingkat aktivitas fisik di kategorikan rendah jikalau  $<600$  MET, dan tingkat aktivitas fisik sedang  $>600$  MET. Untuk total aktivitas fisik MET-menit / minggu (= jumlah total MET menit aktivitas yang dihitung untuk setiap pengaturan), Persamaan: Total Aktivitas Fisik MET-menit

### 2.2.3 Jenis-Jenis Aktivitas Fisik

7 Berdasarkan jenis aktivitas fisik, diklasifikasikan menjadi 2 yaitu : aktivitas aerobik dan aktivitas penguatan otot. Aktivitas aerobik biasa dengan cara melakukan pergerakan otot-otot dengan intensitas tetap gerakan ini terdiri dari 3 bagian yaitu gaya jangka, waktu , pengulangan. Bersepeda, jalan kaki, lari main bola, basket, menari, dan berenang. Adalah contohnya sedangkan latihan untuk penguatan otot memberikan keuntungan ekstra yang tidak di dapat dari latihan berat ,dimana gerakan ini dapat membangun kekuatan otot dan tulang seseorang. Selain itu aktivitas bertujuan untuk menjaga masa otot, yang mungkin memerlukan kerja otot tambahan. Mengurus bisnis atau latihan-latihan ketahanan (lari,push'up back'up ,sit'up)dan membawa beban berat adalah contoh aktivitas tersebut.

29 Kemenkes membagi klasifikasi aktivitas fisik menjadi 3 kelompok di lihat dari intensitasnya dan kalorinya,yaitu: Aktivitas ringan, sedang, dan berat. Aktivitas ringan hanya membutuhkan sedikit tenaga dan kurang atau tidak terlalu menimbulkan perubahan dalam pernafasan di karenakan tenaga yang di keluarkan cukup sedikit. Pada aktivitas sedang, tubuh akan sedikit berkeringat, frekuensi nafas dan denyut jantung sedikit meningkat karena memerlukan banyak tenaga yang di kelurakan dalam melakukan aktivitas. Aktivitas fisik dapat di bilang berat apabila selama melakukan aktivitas tersebut tubuh menghasilkan lebih banyak keringat, karena adanya peningkatan frekuensi nafas dan detak jantung kencang hingga menyebabkan nafas tersengoh-sengoh seperti halnya membajak sawah, mencangkul, membawa beban berat (Kemenkes,

2019)

## 2.2.4 Tingkat Aktivitas Fisik

Kemenkes(2018) Mengatakan, aktivitas fisik bisa dibagi menjadi 3 kategori berdasarkan intensitas dan besaran kalori yang digunakan, yakni :

### 1. Aktivitas Fisik Ringan

Aktivitas fisik ringan adalah aktivitas yang hanya memerlukan sedikit energi. Umumnya energi yang di hantarkan selama aktivitas fisik ringan <3,5 kcal/ menit. Contoh aktivitas fisik ringan :

1. Menagsuh anak, bersantai santai di rumah, berjalan ke kamar mandi
2. Bermain game, membaca koran, bermain leptop, menulis, menonton tv, ketika menyetir, dan ketika bekerja.
3. Berdiri ketika melakukan pekerjaan rumah tangga, seperti, mengepel, menyetrika, memasak, mengelap piring, dan menjahit menyapu halaman.

### 2. Aktivitas Fisik Sedang

Aktivitas fisik sedang adalah ketika kita melakukan aktivitas yang sedikit memerlukan banyak tenaga yang membuat nafas menjadi cepat kita jadi tubuh menjadi berkeringat semakin. Tubuh mensekresi energi sebanyak 3,5-7 kcal/ menit. Contoh dari aktivitas fisik sedang, yaitu berangkat ke sekolah dengan cara berjalan dari rumah ke sekolah yang sedikit lumayan jauh dari rumah :

1. Memindahkan gerabah perabotan ringan, berkebun, mencuci kendaraan.
2. Bermain voly, menari, bersepeda dengan dengan jarak yang tidak terlalu jauh
3. seperti menata kayu buat masak, membersihkan rumput dengan pemotong elektrik

### **3. Aktivitas Fisik Berat**

Ketika seseorang banyak melakukan aktivitas fisik. Tubuhnya menghasilkan buanyak keringat sehingga menyebabkannya berkeringat sehingga terjadinya peningkatan curah jantung dan peningkatan pada pola nafas dan biasanya paling sering di lakukan pada seseorang yang memiliki jenis pekerjaan berat. energi yang biasanya di keluarkan oleh tubuh ketika melakukan aktivitas fisik berat  $>7$  Kal/menit sebagai contoh aktivitas fisik berat antara lain:

1. Membajak sawah, mengangkat hasil panen padi, mengangkat semen atau matrialan.
2. Berjalan degan kecepatan  $> 5$  km/jam, memanjat, berjalan dengan beban di punggung, jogging dengan kecepatan 8km/jam
3. menyekop pasir, menggali selokan, dan mencangkul, memindahkan batu bata, menanam padi.
4. Mengakat beban berat seperti halnya mengangkat hasil pertanian misalnya kelapa sawit, mencangkul sawah
5. Bersepeda jarak jauh dengan lintasan yang banyak menanjak



Menurut Hallal *et al* (2012), seseorang banyak melakukan aktivitas fisik berat kebanyakan pada seseorang cowok daripada cewek karena sebagai tulang punggung keluarga. Sedangkan mayoritas perempuan melakukan aktivitas fisik sedang .hal ini di karenakan perempuan lebih sedikit tenaga sdi bandingkan dengan laki-laki. Karena kebanyakan sebagai seorang ibu rumah tangga

### 2.2.5. Jenis-jenis Aktivitas Fisik

Menurut Kemenkes (2018), terdapat jenis aktivitas fisik yang secara umum dibagi menjadi tiga, yaitu aktivitas fisik olahraga dan aktiuvitas fisik harian sebagaimana di jelaskan dalam penjabaran di bawah ini :

#### 1. Aktivitas fisik harian

\suatu jenis aktivitas yang sering di lakukan dalam kegiatan sehari-hari ,seperti mengurus rumah seperti mencuci baju,mencucu piring,menyetlika baju, mengepel, jalan kaki, mengurus anak-anak , dan sebagainya. Kemungkinan kalori yang akan terbakar 50-200 kkal/kegiatan. Biasanya sering kali di lakukan seseorang dalam menjalankan berbagai aktivitas sehari-hari

#### 2. Latihan fisik

Latihan yang di lakukan dengan cara untuk memperoleh hasil tubuh yang ideal seperti hal nya. Contoh kegiatan dalam latihan fisik adalah pus'up, pull'up, jalan kaki, jogging menagakat besi, bersepeda, dan sebagainya untuk menghasilkan atau memperoleh tubuh yang ideal . Dilihat dari kegiatannya, latihan fisik memang juga sering sebut sebagai kategori olahraga.untuk mencapai hasil yang di

inginkan

### 2.2.6. Pengukuran Aktivitas Fisik

pengukuran aktivitas fisik ini menggunakan *international Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* di kembangkan oleh World Health Organization (WHO) cara mengukur dan menilai aktivitas fisik pada orang dewasa.

(Darmasyah dan Budiamana,2021)IPAQ mengukur aktivitas fisik dalam empat bidang aktivitas fisik dalam waktu luang,berkebun, aktivitas fisik,rumah tangga,dan aktivitas terkait pekerjaan dan transportasi. Total aktivitas fisik responden yang meliputi aktivitas fisik ringan ,sedang,berat dan total gabungan akan di hitung. Hasil penilaian selanjutnya di analisis menggunakan ketentuan IPAQ berupa METs –menit/minngu untuk mengetahui intensitas aktivitas fisik. Metabolic Counterparts (MET) adalah proporsi tingkat metabolisme kerja khas seseorang terhadap tingkat metabolisme istirahatnya . Satu MET setara dengan satu kkal/kg/jam,di ukur dalam jumlah energi yang di keluarkan saat berbaring diam dan tertidur. Ketika kita menghitung konsumsi energi secara umum menggunakan data IPAQ 3,3 METdi tandai dengan waktu yang di habiskan untuk berjalan 4 MET di habiskan untuk aktivitas intensitas sedang ,dan 8 MET di habiskan untuk aktivitas intensitas kuat seseorang yang mengagkat beban berat sehingga memerlukan banyak energi.(Widiyatmoko, 2018).

Tingkatan aktivitas fisik di bagi menjadi 3 bagian

#### 1. Tinggi

14

- a. Ketika aktivitas fisik yang berat biasanya melakuakn minimal 3 hari atau lebih dan bisa mencapai MET paling sedikit 1 500 MET – menit /minggu seperti halnya seseorang kesehariannya memiliki pekerjaan yang cukup berat
- b. Melakukan banyak aktivitas fisik gabungan baik sedang maupun berat yang lebih dari 7 hari dengan batas minimal MET sebesar 3000 MET –menit/minggu

17

## 2. Sedang

- a. Melakukan kegiatan dengan aktivitas fisik dengan intensitas berat  $\geq 3$  hari minimal 3 hari sekitar 20 menit /hari yang biasanya di lakukan seseorang yang sering berolahraga seperti halnya bersepeda,lari,voly dan lain-lain
- b. Melakuakan aktivitas fisik gabungan minimal samapi 600 MET menit/minggu
- c. Melakukan aktivitas dengan intensitas yang sedang atau biasa juga dengan cara jaln kaki minimal  $\geq 5$  hari paling sedikit 30 menit per hari.

## 3. rendah

kertika tidak melakuakan sama sekali aktivitas fisik tinggi ataupun sedang dengan jumlah MET <600- menit/minggu

pasien pasca stroke untuk memantau tingkat aktivitas fisiknya dalam sehari hari pasca stroke dapat menggunakan instrumen IPAQ yang terdiri dari tiga bagian biasanya aktivitas di lakuakan di sekitar rumah ,aktivitas di tempat

kerjaan seseorang ,dan aktivitas liburan (Phusuttam *et al.*, 2019). IPAQ juga dapatdi gunakan untuk mengetahui seberapa lama penderita melakukan aktivitas dalam sehari-hari dalam waktu seminggu. Mengetahui tingkatan aktivitas fisik pasien pasca stroke sangat penting agar menghindri resiko stroke berulang dan dampak lainnya yang bisa memperburuk keadaan stroke pada seseorang yang memiliki riwayat stroke (Agustiyaningsih dkk., 2020)

jenis aktivitas fisik berdasarkan waktu yang di keluarkan dalam melakukan aktivitas

#### 1. contoh aktivitas fisik ringan

melakukan aktivitas fisik yang sederhana di anjurkan untuk di lakukan daripada tidak beraktivitas fisik sama sekali

aktivitas fisik ringan dapat di lakukan selama 150 menit/minggu. Berikut adalah beberapa contoh aktivitas fisik ringan yang dapat di lakukan sehari-hari

- berjalan kaki
- bersepeda
- menari
- pekerjaan rumah tangga\
- yoga

aktivitas fisik ringan yang dilakukan secara teratur dapat meningkatkan kesehatan dan kebugaran tubuh ,mengurangi

resiko beberapa penyakit kronis dan meningkatkan kesehatan mental

## 2. aktivitas fisik sedang

dapat dilakukan sekitar 150 menit setiap minggunya .berikut adalah beberapa contoh aktivitas fisik sedang yang dapat dilakukan yaitu:

- jogging
- berenang
- aerobik

aktivitas fisik sedang yang dilakukan secara teratur dapat membantu meningkatkan kekuatan dan kebugaran fisik secara keseluruhan meningkatkan kesehatan mental dan mengurangi resiko beberapa penyakit kronis, namun sebelum memulai aktivitas fisik yang lebih intens, disarankan untuk berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu ,terutama jika memiliki kondisi medis tertentu atau dalam mengalami kehamilan

## 3. aktivitas fisik berat dapat dilakukan lebih dari 150 menit per minggu. Beberapa bentuk aktivitas berat dapat dilakukan

- sepak bola
- naik gunung
- angkat beban

- bersepeda gunung

aktivitas fisik berat membantu meningkatkan kekuatan otot, daya tahan, kesehatan kardiovaskular, membakar kalori dengan cepat, namun aktivitas fisik berat juga dapat menyebabkan cedera atau tekanan pada tubuh jika tidak dilakukan dengan benar.

### Perhitungan menggunakan PAL

Aktivitas fisik bisa di bagi dalam 4 dimensi, yang utama yaitu tipe frekuensi, durasi, intensitas, intensitas aktivitas dapat di kelompokkan menjadi ringan sedang berat (WHO, 2020)

Afisik pula dapat di nilai dalam total dalam frekuensi dalam aktivitas fisik yang di keluarkan total dari energi yang di keluarkan dalam melakukan aktivitas fisik sehari-hari. Pada saat pengkajian aktivitas fisik sangatlah memiliki peran yang cukup besar karena faktor ini akan dapat memberikan dampak yang signifikan pada status kesehatan. Total volume aktivitas fisik dapat di ukur dengan satuan *Metabolic Energy Turnover (MET)*. Baik perhari ataupun per minggu. Cara untuk menghitung tingkatan aktivitas fisik dari seseorang di gunakan dalam menghitung total aktivitas fisik dengan menggunakan quisioner IPAQ

Rumus tingkat aktivitas fisik

$$PAL : \frac{\sum (PAR \times \text{alokasi waktu tiap aktivitas})}{24 \text{ jam}}$$

Keterangan : PAL : physical Activity Level (Tingkatan Aktivitas Fisik)

PAR: Physical Activity Ratio (total energi yang di keluarkan untuk jenis aktivitas per satuan tertentu)

### Jenis aktivitas fisik

Ringan : antara  $1,40 \leq PAL \leq 1,69$

Sedang : antara  $1,70 \leq PAL \leq 1,99$

Berat : antara  $2,00 \leq PAL \leq 2,40$

Aktivitas	Physical activity ratio (PAR)
Tertidur	1
Konstruksi umum di luaran bangunan	5,5
Tukang kayu	3,5
Membawa beban berat	8,0
Mengutip kayu	8,0
Duduk melakukan pekerjaan kantor ringan	1,5
Berdiri ringan( menjaga toko,menata rambut salon)	2,5
Berdiri ringan (pedagang mengangkat barang ringan)	3,5
Membersihkan rumah	3,5
Mencuci piring	2,3
Memasak	2,5
Menyetrika	2,3
Mengepel lantai	5,5
Seluruh pekerjaan rumah tangga	3,5
Melakukan permaian musik umum	2,5
Mengasuh anak	2,5
Berbaring atau hanya sekedar duduk	1,0
Medengarkan musik membaca koran	3,0
Memperbaiki rumah ,memperbaiki kendaraan	4,5
Mengecat rumah,mengecat	4,5
Mereparasi rumah mencucu ,memoles mobil	4,5
Memotong rumput dengan mesin	4,5
Memotong rumput dengan alat potong manual	6,0
Berkebun	3,0
Menanam tanaman	6,5

Berkebun	4,0
Menanam tanaman	2,0
Mengemudikan kendaraan mobil	2,0
Naik bus kereta api	1,5
Mengemudikan motor/sepeda	2,5
Bekerja sebagai pembecak	6,5
Bersepeda pulang pergi ke tempat kerja < 16 km	4,0
Bersepeda dengan jarak (< 16-22 km/jam)	6,5
Bersepeda dengan jarak (> 22 km/jam )	10,0
Berjalan perlahan dengan jarak (<3,2 km/ jam)	2,0
Berjalan sedang dengan jarak (4,8 km/jam)	3,5
Berjalan cepat dengan jarak (6,4 km/ jam)	4,0

14

## 2.2.7 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Aktivitas Fisik

Berikut beberapa faktor yang bisa mempengaruhi aktivitas fisik

### 1. Usia

Seseorang yang mengalami aktivitas fisik tinggi pada masa anak-anak antara umur 12-14 tahun. Hal ini terjadi penurunan pada aktivitas fisiknya secara signifikan ketika memasuki usia remaja, dewasa hingga menginjak usia manula. Semakin bertambahnya usia aktivitas fisik seseorang akan mengalami penurunan. Tubuh akan mengalami penurunan. Bilahalnya seseorang selalu rajin berolahraga, maka resiko stroke tersebut dapat berkurang (Besti, 2019).

### 2. Pola makan

Pola makan merupakan faktor seseorang dalam melakukan aktivitas fisik. Di karenakan jika seseorang banyak, mengonsumsi makanan maka tubuh akan mengalami kekenyangan sehingga malas dalam



melakukan aktivitas fisik sehingga semakin berkurang atau malas dalam melakukan aktivitas fisik. Mengonsumsi makanan dengan porsi banyak atau kurang bisa saja membuat tubuh seseorang mudah lelah atau lemas sehingga membuat tubuh menjadi tidak ada keinginan atau malas dalam beraktivitas seperti berolahraga atau beraktivitas (Besti,2019).

### 3. Jenis kelamin

seseorang pada umumnya tingkat aktivitas fisik laki-laki sangatlah besar di bandingkan perempuan dalam beraktivitas, hal ini di karenakan kaum laki-laki biasanya lebih sering menghabiskan waktu di luar rumah untuk beraktivitas baik secara mandiri untuk melakukan pekerjaan, bersama teman atau keluarganya di bandingkan dengan perempuan yang lebih sering menghabiskan waktu di rumah bersama keluarga dan teman-teman. Oleh karena itu Perbedaan jenis kelamin biasa sangat dapat mempengaruhi tingkat aktivitas fisik seseorang (Oluyinka, 2019).

### 4. Stres

Penelitian menunjukkan bahwa aktivitas fisik bisa mempengaruhi tingkat stres seseorang. Seseorang yang mengalami stres cenderung selalu malas dalam melakukan berbagai aktivitas fisik, bahkan lebih sering bermalas-malasan di karenakan pikiran yang kacau menyebabkan malas untuk beraktivitas, lebih sering berdiam diri, bahkan banyak melakukan aktivitas yang tidak sehat contoh salah satunya bisa jadi merokok. Dan

bisa saja berdampak begitu buruk bagi kesehatan seseorang.(Schultchen *et al.*, 2019)

#### 5. Gaya hidup

Perubahan gaya hidup dapat mempengaruhi kemampuan dalam beraktivitas seseorang dengan gaya hidup moderen bisa berdampak pada perilaku atau kebiasaan seseorang. Olahragawan biasanya memiliki gaya hidup sehat bisanya sering mengkonsumsi nutrisi, latihan fisik yang baik ,dan juga kebutuhan tidur yang cukup tetapi dengan adanya gaya hidup yang membuat seseorang menjadi kurang sehat seperti masih mengkonsumsi kopi hingga merokok.hal ini berdampak pada perilaku dan juga kebiasaan dari masing-masing individu sendiri (Erlina dan Hartoto, 2019)

#### 6. Penyakit dan kelainan pada tubuh

Perubahan gaya hidup seseorang dapat mempersulit mereka dalam melakukan sesuatu,dalam hal ini dapat berdampak pada fungsi tubuh seperti jantung dan paru-paru yang lebih kecil, postur tubuh yang buruk ,obesitas sel hormon seseorang, sel homoglobin dan serat otot terganggu. Misalnya jika seseorang memiliki cukup sel darah merah mereka tidak dapat berolahraga atau banyak berolahraga. Stroke menyebabkan perubahan pada cara kerja tubuh, seperti kelemahan atau kelumpuhan anggota tubuh sehingga bisa menghambat dalam aktivitasnya.

Beberapa penelitian menyatakan bahwa stroke kebanyakan memiliki tinagkat aktivitas fisik yang rendah atau bahkan bisa di katakan

kurang aktif,tau bisa di sebuttidak aktif (Tramontano *et al.*, 2021) hal ini di akrenakan pada saat ppasien pulang ke rumah, kemampuan aktivitas fisiknya masih belum stabil sehingga keluarga memabantu mealakukan semua aktivitas fisisiknya, bantuan yang di berikan biasa membuat pasien hanya berdiam diri menunggu di bantu dalam melakukan aktivitas fisik sambil menunggu membaik kondisinya.hal ini bisa saja membuat kondisi tubuh pasien menjadi lemah.

### 2.2.8 Manfaat Aktivitas Fisik

kemajuan teknologi zaman yang tidak dapat di sangkal kini berdampak besar bagi rancangan tindakan manusia. Kesehatan seseorang dapat di pengaruhi oleh perubahan gaya hidup, khususnya gaya hidup yang kurang aktif. Aktivitas fisik orang dewasa dan anak-anak yang mengalami penurunan akibat gaya hidup yang semakin moderen, seperti penggunaan peralatan rumah tangga digital, penurunan tenaga mesin dan banyaknya penggunaan tenaga bermotor sehingga mengurangi aktivitas berjalan kaki ke tempat kerja maupun ke sekolah. Sejumlah penelitian telah menunjukkan bahwa melakukan aktivitas fisik sedang memiliki banyak manfaat bagi kesehatan.

Di karenakanm semakin sering melakukan aktivitas fisik semakin rendah terkena resiko penyakit seperti hipertensi, jantung, stroke juga termasuk. Kemajuan ilmu pengetahuan dan inovasi kini telah menciptakan berbagai kantor yang memberikan akomodasi kepada masyarakat, sehingga membatasi konsumsi energi. Seperti halnya banyaknya mesin yang saat ini bisa menggantikan tenaga manusia dalam melakukan pekerjaan sehingga menjadi lebih kurang dalam melakukan aktivitas fisik degan adanya teknologi tersebut. Secara umum hasil studi pengamatan di berbagai negara menyebutkan bahawa aktivitas fisik yang cukup sangatlah bermanfaat untuk kesehatan terutama mengurangi resiko penyakit-penyakit kronis seperti penyakit jantung, stroke, diabetes mellitus tipe 2, obesitas dan gizi lebih, serta depresi

Tingkat obesitas juga bisa meningkat secara signifikan ketika orang tidak

cukup berolahraga. Ketika seseorang mengkonsumsi lebih banyak kalori daripada yang di gunakannya, termasuk energi untuk aktivitas fisik ,maka ia akan mengalami obesitas. Dengan mengurangi lemak perut dan meningkatkan pengendalian berat badan aktivitas fisik yang teratur akan memperbaiki komposisi tubuh. Oleh karena itu jika obesitas dapat di hindari maka resiko terkena penyakit akan berkurang. Dengan mengurangi stress, kecemasan dan depresi. Aktivitas fisik yang teratur juga meningkatkan kesejahteraan psikologis seseorang. Semakin banyak melakukan aktivitas fisik semakin baik untuk tubuh kita sehingga banyak terhindar dari berbagai macam penyakit baik mulai dari penyakit yang ringan hingga penyakit serius, dan jika tidak di tangani lebih lanjut bisa berakibat kecacatan ataupun fatal yang berakibat pada kematian tiap orang. Maka dari itu kita diwajibkan untuk berolahraga dan melakukan aktivitas fisik rutin untuk meminimalisir.

Menurut Kemenkes (2018), beberapa dalam melakukan aktivitas fisik sebagai berikut:

1. Mengendalikan berat badan

Banyaknya penelitian mengatakan bahwa kaitannya antara tubuh yang kurang beraktivitas dengan adanya kenaikan berat badan dan kegemukan atau bisa juga sebaliknya misalnya seseorang yang banyak melakukan aktivitas fisik berat cenderung memiliki badan yang ideal dan tidak mengalami obesitas karena banyaknya melakukan aktivitas fisik.

2. Mengontrol tekanan darah

Seseorang yang rajin berolahraga atau aktivitas fisik cenderung mampu

mengontrol tekanan darah dan menjaga kesehatan jantung dan pembuluh darah .hal ini juga dapat menurunkan resiko terhadap penyakit jantung dan stroke

### 3. Menurunkan resiko tulang keropos pada wanita

Berolahraga teratur dapat mencegah terjadinya pengeroposan tulang dan melestarikan jaringan tulang sehingga menurunkan resiko patah tulang.

### 4. Membantu mengendalikan kadar kolesterol dalam darah

Olaraga merupakan cara efektif untuk menurunkan dan menjaga beart badan ideal ,lebih dari itu olahraga yang di lakukan secara rutin dapat membantu menurunkan kadar kolestrol jahat dan meningkatkan kolestrol baik

### 5. Meningkatkan dan menguatkan sistem kekebalan tubuh

Dalam aaktivitas fisik sedang dapat meningkatkan sistem kekebalan tubuh yang bersifat sementara ,jika di lakukan secara teratur maka dapat memberikan banyak manfaat termasuk salah satunya penurunan resiko terjadinya penyakit.

### 6. Menjaga dan memperbaiki kelenturan sendi dan otot

Olaraga mampu membuat otot-otot tubuh mendadi kuat dan lentur sehingga mampu memberikan tekanan pada tulang yang pada ahirnya mebuat tualang menjadi padat

### 7. Mengendalikan stres dan mengurangi kecemasan

Dengan olahraga kadar stres dapat berkurang. Hal ini karena peningkatan detak jantung saat olahraga dapat mencegah kerusakan otak akibat stres dengan merangsang produksi hormon saraf (noreprineprin)dan menurunkan

kadar hormon stres(kortisol).

2 Menurut CDC (2021), aktivitas fisik yang sering dilakukan secara teratur merupakan suatu hal penting bagi kesehatan seseorang .

### 2.2.9 Parameter dan Penilaian Aktivitas Fisik Berdasarkan usia

41 Usia:

1. 20-45 Tahun
2. 46-60 Tahun
3. Lebih dari >60 Tahun

Jenis Kelamin:

- 57
4. Laki-laki
  5. Perempuan

Pendidikan:

1. Tamat SMP
2. Tamat SMA
3. Perguruan Tinggi

Pekerjaan:

Buruh

1. IRT
2. Karyawan
3. Petani
4. PNS
5. Wiraswasta

Distribusi Frekuensi Aktivitas Fisik Pada Pasien Stroke

- Baik
- Tidak Baik

#### Distribusi Frekuensi Kejadian Stroke Berulang

- Ya
- Tidak

#### Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian Stroke Berulang

- Aktivitas fisik baik
- Aktivitas fisik tidak baik

### 2.2.10 .Pemberian nilai Aktivitas fisik

Berikut beberapa pedoman untuk

- MET : menyikat gigi atau memasukan mesin cuci
- 3-5.9n METs : aktivitas dengan intensitas sedang seperti menyapu lantai,jalan cepat, menyedot debu atau mendorong mesin pemotong rumput
- >6.0 METs : aktivitas dengan intensitas tinggi seperti jogging atau lari, berenang bersepeda, bermain sepak bola Dll.

Untuk memperkirakan jumlah kalori yang terbakar per menit dengan rumus

**METs x 3.5 x ( berat badan dalam kilogram )/200= kkal/menit**

Rumus untuk perhitungan PAL(tingkat aktivitas fisik)

**Total pengeluaran energi (TEE)**

**Basal metabolisme rate(BMR)**

**PAL X BMR** untuk menentukan kebutuhan aktual energi klien



Beberapa rentang untuk PAL

- 1,40-1,69 : gaya hidup ringan aktif
- 1,70-1,99 : gaya hidup cukup aktif
- 2,00-2,40 : gaya hidup

Aktivitas fisik di kelompokkan berdasarkan frekuensi denyut jantung Kurpad, et al. (Utomo, 2014: 11) meliputi;

1. Tidak aktif antara < 96 kali/menit
2. Ringan antara 97-120 kali/menit
3. Sedang antara 121-145 kali/menit
4. Berat antara >145 kali/menit

Nilai dari Metabolik Equivalent (MET) adalah satuan standar yang di gunakan untuk mengukur konsumsi oksigen selama melakukan aktivitas fisik. 1 MET adalah jumlah oksigen yang di gunakan ketika istirahat sebagai energi. Semakin tinggi kualitas METs nya

Untuk rincianh lebih lanjut lihat tabel di bawah ini;

Aktivitas Fisik	Konsumsi Oksigen (MET)
Tidak ada Aktivitas (diam)	<2.0
Ringan	2,0 – 3,5
Sedang	3,5 – 5,0
Tinggi	5,0 – 7,5
Sangat Tinggi	>7,5

**Tabel 2. 1 Klasifikasi Aktivitas Fisik Berdasarkan MET**

Berikut ini beberapa contoh dalam pengelompokan intensitas dari aktivitas atau kegiatan dalam sehari-hari berdasarkan perhitungan MET, antar lain. Untuk dapat melihat jumlah MET dalam setiap aktivitas

Aktivitas/Kegiatan	Intensitas	Jumlah MET
Menyetrika	Ringan	2,3
Menyapu	Ringan	2,5
Jalan – Jalan	Sedang	3,3
Golf	Sedang	4,3
Renang	Tinggi	8,0
Lari (6mph)	Tinggi	10,0

**Tabel 2. 2 Aktivitas atau Kegiatan Berdasarkan MET**

### 2.2.11. Pengukuran Aktivitas Fisik

Teknik yang di gunakan untuk pengukuran tingkat aktivitas fisik seseorang dengan instrumen standar. Quisioner dapat di gunakan untuk mengukur metode ini, meskipun penerapannya sulit. *International Physical Activity Questionnaire (IPAQ)* di gunakan sebagai metode pengukuran aktivitas fisik pada penelitian ini.

Instrumen ini memiliki keunggulan karena cepat dapat di gunakan berkali-kali, dan telah tervalidasi di sejumlah negara, termasuk indonesia. Namun quisioner IPAQ memiliki beberapa kelemahan salah satunya adalah bergantung pada kemampuan responden mengingat secara detail kebiasaan aktivitas fisiknya daalm sehari-hari. Selain itui, survei juga sulit dalam mengubah data tindakan subyektif (misalnya bermain selama 30 menit ). Menjadi informasi kuantitatif misalnya berapa kall waktu latihan. Akibatnya setara metabolik (MET) untuk setiap aktivitas yang merupakan kelimpahan pengeluaran energi istirahat pengelolaan dan analisis data IPAQ mengategorikan tingkat aktivitas fisik sebagai berikut;

1. DI katakan tingkat aktivitas fisik tinggi bagi seseorang, bila memenuhi kriteria sebagai berikut:

1. di katakan tingkat aktivitas fisik tinggi, jika memenuhi kriteria sebagai berikut

- A. olahraga intens selama 3 hari atau lebih dengan minimal 1500 METs menit/minggu
- B. kombinasi aktivitas jalan kaki ,berat dan sedang yang dapat mencapai minimal 3000 METs menit per minggu

6. aktivitas fisik tingkat sedang ,jika mempengaruhi antara lain
  - a. aktivitas berat 20 menit setiap hari selama 3 hari atau lebih
  - b. aktivitas sedang seperti jalan kaki minimal 30 menit setiap hari atau selama lima hari atau lebih
  - c. aktivitas berat dengan intensitas tinggi seperti jalan kaki 600 METs menit/minggu selama lima hari atau lebih atau bisa juga kesehariannya sudah banyak melakukan pekerjaan berat .
- 3.bila tidak memenuhi kriteria berarti tingkat aktivitas fisik rendah

## 2.1 Penelitian yang relevan

Di RSUD Metro Ahmad yani ,penelitian pertama di beri judul “hubungan aktivitas fisik dengan kejadian stroke”.Tahun dan lokasi penulis ,Dina Sari 2,Eka Trimiyan 18. Metro Lampung 2020 RSUD Ahmad Yani penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kejadian stroke dengan aktivitas fisik. Metode penelitian.kuantitatif di gunakan dalam jenis penelitian ini . Disain penelitian analitik observasional cross sectional ini adalah rancangan penelitian . Populasi penelitian ini adalah stroke di RSUD Ahmad Yani Metro yang berjumlah 62 orang. Pengambilan sampel,dan pengambilan sampel anak di gunakan untuk analisis. Diharapkan kepada tenaga kesehatan dapat meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap penyakit stroke karena adanya hubungan anatara aktivitasa fisik degan kejadian stroke.

Penulis Indramayu dan lokasi Wayunah 2 Muhamad saefullah Indramayu 2020 menjadi subyek penelitian kedua yang melihat faktor-faktor yang berhubungan degan kejadian stroke. Tujuanya adalah untuk memastikan

hubungan antara kejadian stroke dan aktivitas fisik. Penelitian cross sectional merupakan jenis penelitian yang menggunakan metode kuantitatif dan disain penelitian suvei. Pengumpulan informasi variabel bebas dan bawahan di ambil secara bersamaan atau di gunakan dalam pendekatan satu kali.jenis penelitia epidimiologi yang paling umum di lakukan adalah *cross sectional* (praktiya 2007,p,164) dan berdasarkan temuan jurnal ini dapat di simpulkan bahwa terdapat kolerasi yang signifikan antara resiko stroke dengan aktivitas fisik .serta berhubungan degan resiko stroke dan aktivitas fisik riwayat

4 Eksplorasi ke tiga berjudul Hubungan pola makan dan kerja aktif terhadap kejadian stroke di wilayah kerja Wellbring Center Sekupang kota. Batam taun 2020. Penciptanya Justiyufiah Syah, 2 Savitri Gemini, 3 Made tantra Wirakeusuma, 4 Hanafi, 5 Siti Ramadina Batam, pemeriksaan ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara pola makan dan pekerjaan sebenarnya deganh angka kejadian stroke. Penelitian analitik degan ndisain Crosectional merupakan jenis penelitian.Contohnya adalah 67 responden berusia lebih dari 45 tahun yang berada di ruang kerja pusat kesejahteraan. Kelompok Masyarakat sekupang degan menggunakan metode pemeriksaan purposif dan pemeriksaan informasi ,menggunakan uji Chi square. Berdasarkan kesimpulan jurnal tersebut terdapat hubungan yang signifikan antara aktivitas fisik degan kejadian stroke sebesar 0,003(0,05) dan tidak terdapat hubungan yang signifikan anantara pola makan degan kejadian stroke degan p value pola makan sebesar 1,00(0,05). Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan kejadian stroke dan pola makan dan aktivitas fisik

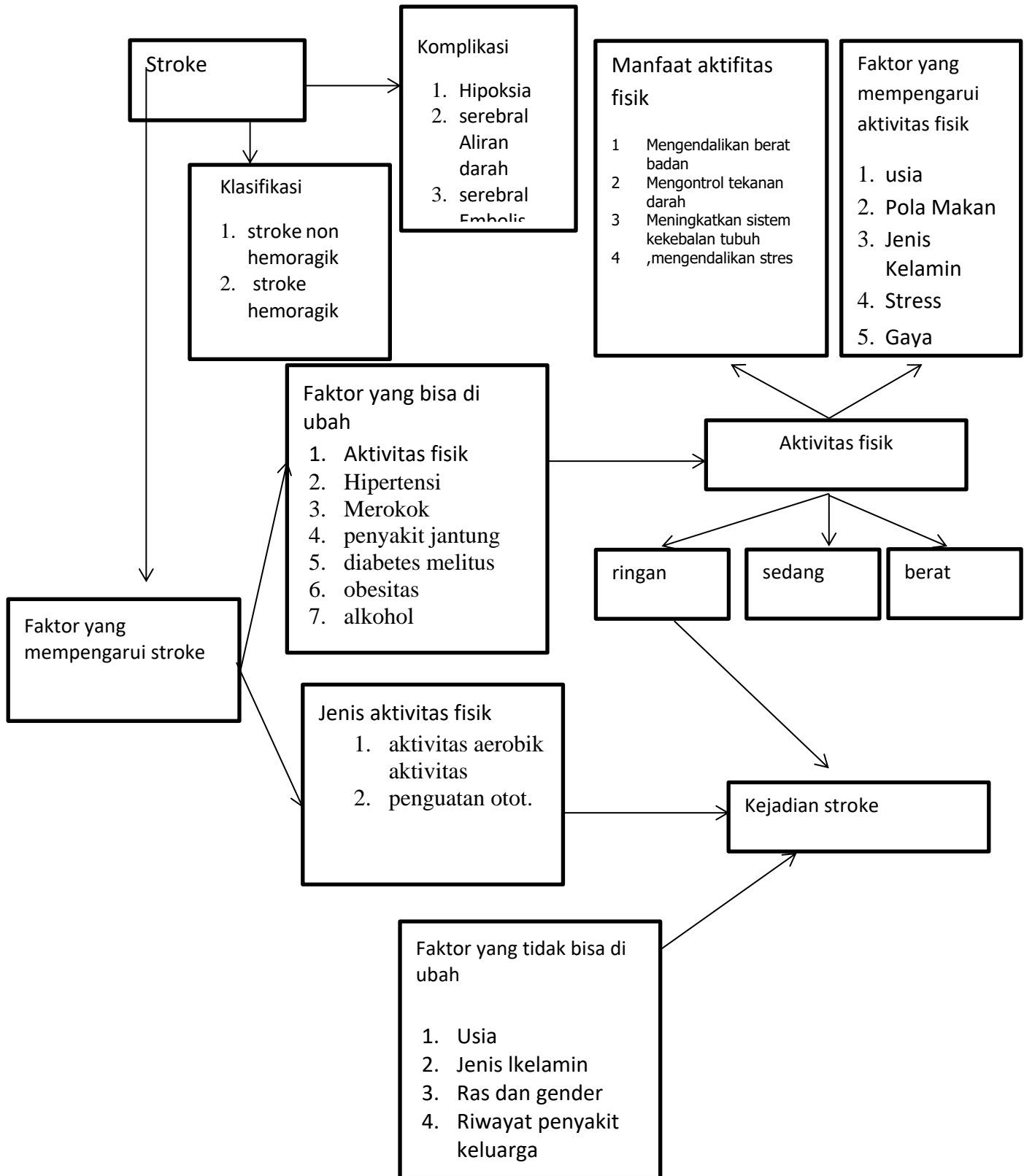
26 Penulis Yofa anggriani Utama Sutrisari sabrina Naingollan jambi ,penelitian ke empat tentang faktor resiko yang mempengaruhi kejadian stroke. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor resiko stroke .Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi faktor resiko yang mempengaruhi stroke. Jenis penelitian ini degan menggunakan rencana eksplorasi khususnya teknik kuantitatif. Jenis kelamin, usia, tingkat pendidikan, riwayat hipertensi ,kadar kolestrol darah obesitas,penyakit jantung, kolestrol kebiasaan merokok, mengkonsumsi makanan tinggi garam, dan kurang aktivitas fisik merupakan beberapa faktor resiko yang mempengaruhi kejadian stroke.

36 Faktor-faktor yang berhubungan degan kejadian stroke pada penduduk Balita 15 tahun di provinsi Daerah istimewa Yogyakarta (Analisa data Riskesdas 2018) merupakan judul penelitian kelima tanggal dan penulis Vika azahral sudarto Roadmojo 2 Yogyakarta (DIY). Penelitian ini menggunakan disain cross sectional dengan jumlah responden 6695 responden statistik yang di gunakan adalah chii square dan regresi logistik ganda. Untuk melihat apakah ada hubungan yang dapat menyebabkan stroke

44 Penelitian ke enam Analisis faktor-faktor yang berhungan degan kejadian Stroke pada penderita Stroke di ruang rawat inap C Lanatai 1 dan 2. Jenis penelitian degan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian adalah seluruh klien di ruang Buganviela RSUD Dr .Hi Abdul Muelek. Provinsi lampung januari-maret 2016,klien 129 Orang. Sampelnya adalah 57 orang menggunakan angket dan lembar-lembar observasi analisis data menggunakan chi square .kesimpulan untuk mengetahui faktor penyebab stroke.

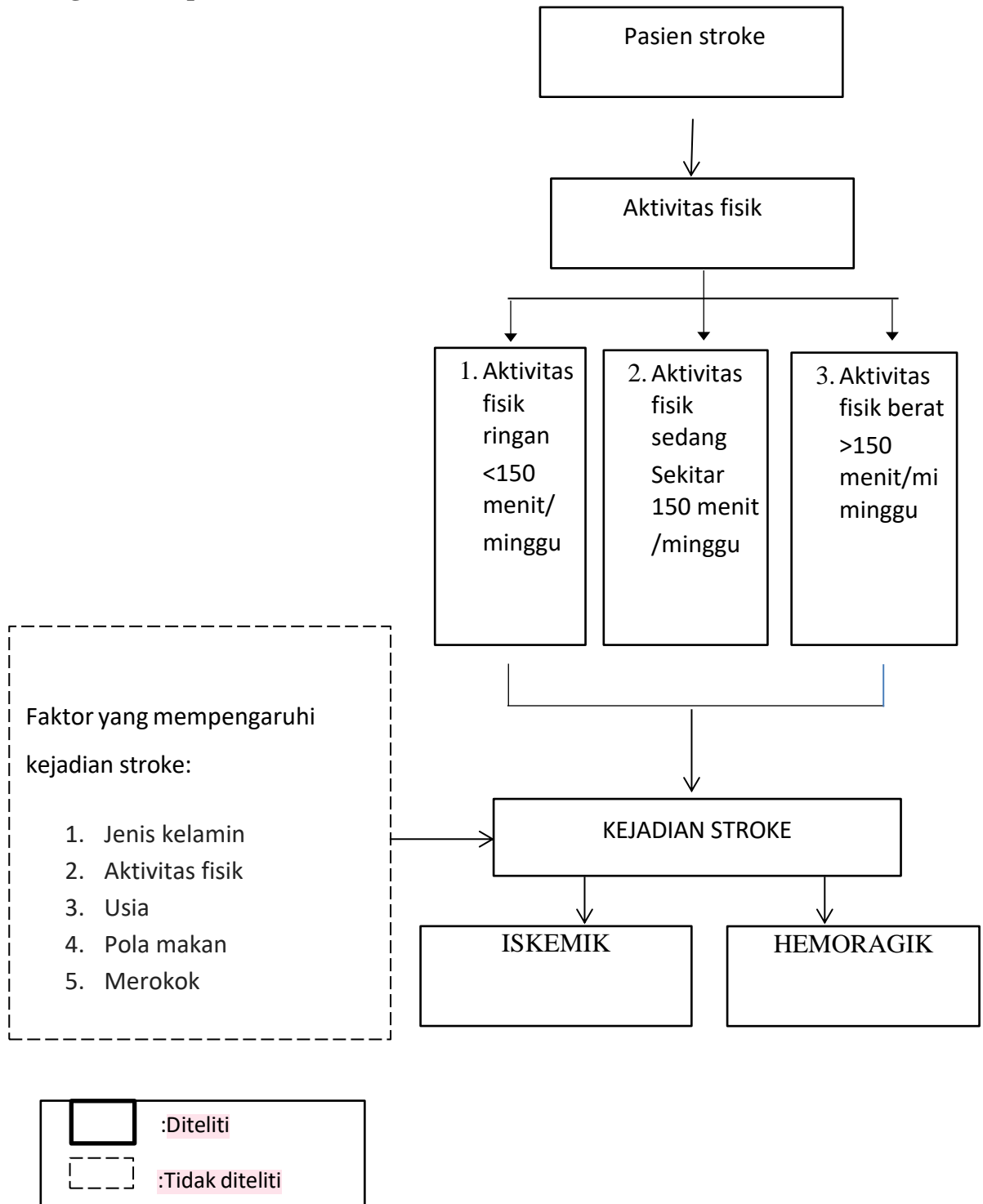
61

2.2 Kerangka teori



Gambar 2.2 hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian stroke

### 2.3 Kerangka Konsep



Gambar 2.2 kerangka konsep hubungan aktivitas fisik terhadap kejadian strok



## BAB 3

### METODE PENELITIAN

45 bab ini akan memaparkan antara lain desain penelitian, populasi, sampel dan pengambilan sampel, identifikasi variabel penelitian atau definisi operasional, tata cara penilaian dalam pengumpulan data atau analisis data dan etika penelitian. Metodologi penelitian adalah proses menelusuri atau menyelidiki suatu permasalahan dengan menggunakan metode menyeluruh untuk mengumpulkan, mengolah, menganalisis data, dan menarik kesimpulan secara sistematis dan obyektif untuk memperoleh penelitian yang relevan.

#### 3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian merupakan perkembangan efisien dan strategi yang di gunakan untuk melengkapi dan mengumpulkan informasi untuk mengumpulkan faktor-faktor yang akan menjadi subyek eksplorasi. Desain penelitian adalah suatu metode yang di gunakan peneliti untuk menghubungkan berbagai bagian suatu penelitian agar berjalan lebih baik dan efisien (Silaen, 2018)

31 Desain penelitian yang di gunakan adalah *cross sectional* karena pengamatan atau pengukuran terhadap variabel di lakukan pada suatu saat atau periode tertentu saja. Kita mengamati bagaimana aktivitas fisik apasien sebelum terkena stroke hingga terkena stroke baru membedakan jenis stroke termasuk stroke hemoragik maupun non hemoragik. Pada pendekatan ini peneliti menentukan waktu pengukuran kemudian observasi data variabel independen dan dependen hanya satu kali pada satu saat, jadi tidak ada tindak lanjut. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien stroke di dawa blandong dengan jumlah 30 orang.

3 Tidak semua obyek penelitian di observasi pada waktu yang sama, akan tetapi baik pada variabel independen maupun dependen di nilai hanya satu kali saja. Dengan studi ini akan di peroleh prevalensi atau efek suatu fenomena (Variabel Dependen) di hubungkan denagan penyebab ( Variabel Independen) penelitian ini di lakukan untuk mengetahui Hubungan Aktivitas Fisik Terhadap Kejadian Setroke.

### 3.2. Populasi, Sampling dan Sampel

#### 3.2.1 populasi

Populasi adalah suatu obyek yang memiliki karakteristik tertentu yang di pelajari oleh peneliti tersebut dan yang kemudian di tarik dan di simpulannya oleh peneliti. Menurut Hendryadi (2019). Oleh karena itu ,populasi tidak hanya mencakup manusia tetapi juga benda dan benda alam lainnya populasi juga mencakup ciri-ciri atau ciri-ciri subyek yang akan di teliti secara konsisten, bukan hanya jumlah obyek atau subyek yang di teliti setiadi (2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh pasien sejumlah 30 responden stroke di UPTD Pukesmas Dawarblandong.

#### 3.2.2 Sampling

9 Sampling adalah proses memilih sebagian populasi untuk di jadinya sampel yang representatif. Perolehan sampel yang sesuai (objek sampling) yang mampu menggambarkan suatu populasi untuk di dijadikan subyek penelitian merupakan tujuan dari pengambilan sampel. narusalam ,(2019)

Menurut Handayani(2020), proses pemilihan sejumlah populasi yang akan di teliti untuk di jadikan sampel dan memahami berbagai sifat atau karakteristik subyek yang di jadikan sampel di kenal dengan teknik sampling. Dari pengertian tersebut di mungkinkan untuk membuat generalisasi dari komponen populasi. Strategi pengumpulan data penelitian ini

adalah sebagai berikut cara total sampling yaitu mengambil jumlah sampel semua dari populasi. (Fraenkel et al., 2019)

46 Untuk mendapatkan data sebagai objek penelitian penulis menggunakan c cara-cara sebagai berikut:

- a. Observasi.pengamatan langsung terhadap obyek yang akan di jadikan sumber datayang di gunakan untuk pengumpulan data jenis ini
- b. Quisioner : quisioner merupakan media pengumpulan data di mana beberapa pertanyaan tertulis di berikan pada setiap responden untuk di jawab dalam pemeriksaan ini

,pada penelitian ini, tahap pertama sampel di ambil dari perawat PKM yang kemudian mengkonsultasikan dengan seluruh pearawat desa untuk mencarikan responden strokedan di dapatkan berjumlah 30 orang di UPTD Pukesma Dawarblandong dari banyaknya perawat desa secara keseluruhan.

### 3.2.3 sampel

Sampel dapat di artikan yaitu suatu bagian dari populasi yang terpilih secara khusus sehingga di anggap mampu mencerminkan populasi secara keseluruhan (Adiputra, et al,2021)

Sampel di dalam penelitian tersebut adalah penderita stroke di kecamatan dawarblandong. Teknik pengambilan untuk sampel di dalam penelitian ini penderita stroke di UPTD Pukesmas Dawarblandong dengan jumlah 30 orang. Pemilihan sampling secara total sampling adalah teknik pengambilan sampel yang melibatkan penggunaan semua anggota populasi sebagai sampel(Adiputra, et al,2021)

### 3.3 indentifikasi variabel penelitian dan definisi operasional

### 3.3.1. indentivikasi variabel penelitian

Menurut Sugiyono (2019:38), “faktor-faktor penelitian lebih spesifiknya segala sesuatu yang tidak seluruhnya di selesaikan oleh para ahli untuk melihat guna memperoleh data mengenai hal itu, yang kemudian dapat di ambil ujungnya. Penelitian ini mempunyai dua jenis variabel yaitu sebagai berikut ;

- a. variabel yang di pengareui oleh variabel bebas di sebut sebagai variabel terikat (Dependent Variabel). Sugiyono(2019:39)mengartikan variabel ikatan sebagai “variabel” yang merupakan akibat dari adanya variabel bebas. Aktivitas fisik menjadi variabel keterikatan penelitian .
- b. variabel independent vaeiabel independent adalah variabel yang mempunyai potensi untuk mempengaruhi variabel lain. Yang di maksud dengan faktor bebas seperti yang di kemukakan oleh Sugiyono (2019:39)adalah variabel yang mempengaruhi dan dapat menjadi penyewbab perubahan atau berkembangnya variabel yang dapat di andalakan.kejadian stroke merupakan variabel dependen penelitian ini

### 3.3.2. Definisi operasional

Variabel penelitian berdasarkan pendapat Sugiyono (2021 : 68) merupakan suatu sifat ataudi sebut nilai dari individu, objek atau aktivitas yang memiliki beberapa variasi tertentu yang ditentukan oleh peneliti dengan tujuan untuk di pahami, kemudian di simpulkan setelah memperoleh informasi dari hal yang sudah di pelajari tersebut.

40

Variabel	Definisi operasional	Indikator/ Parameter	Alat ukur	Sekala	Kriteria
Independen Aktivitas fisik	semua aktifitas yang menyebabkan pengeluaran tenaga yang penting bagi pemeliharaan fisik sehingga dapat mempertahankan kualitas hidup sehingga dapat sehat dan bugar sepanjang hari.	1. aktivitas saat kerja 2. aktivitas perjalanan dar tempat tidur ke tempat lain 2. aktivitas relaksasi kebiasaan	Lembar kuisioner (formulir aktivitas fisik) dan wawancara. <i>Internationa l Physical Activity Questionair e (IPAQ)</i>	Ordinal	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ringan &gt;150 menit dalam satu minggu</li> <li>• Sedang sekitar 150 menit dalam 1 minggu</li> <li>• Berat &gt;150 menit dalam seminggu</li> </ul>
Variabel dependen Kejadian stroke	Kerusakan di bagian otak akibat gangguan suplai darah .Adanya	Pasien yang terdata dari perawat desa UPTD Pukesmas	Hasil dari surat kontrol pasien ke RS yang tercatat DX stroke iskemik	Rasio	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Stroke iskemik</li> <li>• Stroke hemoragik</li> </ul>

	<p>penumpukan bahan lemak di arteri atau pembuluh darah ,jika terjadi penyumbatan pada arteri yang membawa peredaran darah ke otak maka bisa menyebabkan stroke baik iskemik maupun hemoragik atau non hemoragik</p>	<p>Dawarbland ong dan surat kontrol dari RS yang menunjukan stroke iskemik atau hemoragik</p>	<p>atau hemoragik</p>		
--	--	---	-----------------------	--	--

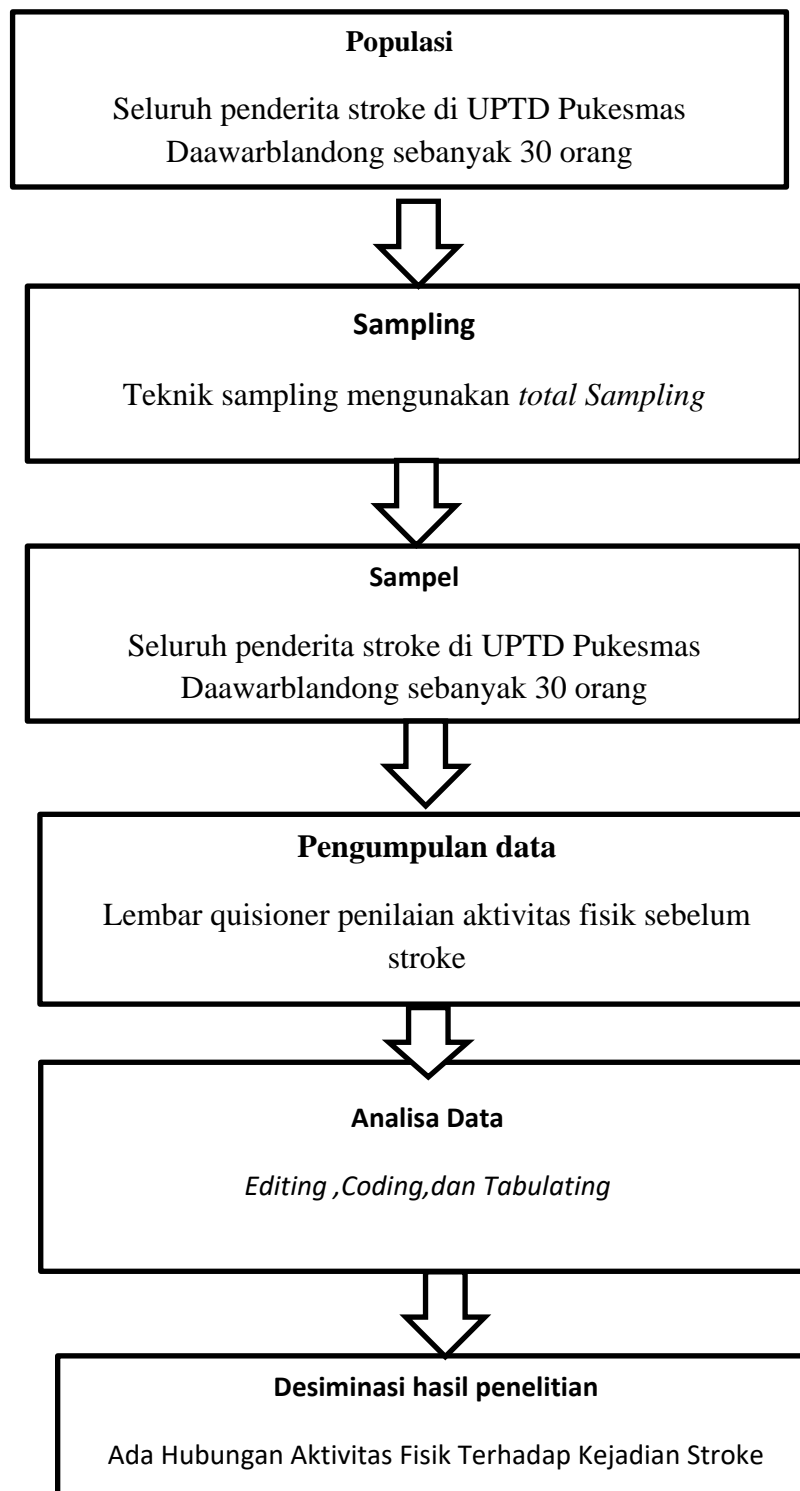
9

### 3.4 Prosedur Penelitian

1. Pengajuan fenomena dan pengajuan judul kepada pembimbing
2. Menunggu ACC pembimbing satu dan pembimbing 2

3. Setelah di setuju oleh pembimbing penelitian dan kemudian meminta surat studi pendahuluan pada bagian administrasi prodi S1 ilmu keperawatan kampus UNIVERSITAS Bina Sehat PPNI Kabupaten Mojokerto yang di serahkan pada bupati Mojokerto dan Pukesmas Dawarblandong
4. Setelah mendapatkan persetujuan pemakaian lahan penelitian di pukesmas Dawarblandong ,dengan di kirimkanya surat yang berisi izin studi pendahuluan dan penelitian bisa di lakukan
5. Selanjutnya di lakukan penentuan untuk studi pendahuluan dan penelitian yang sesuai dengan kriteria yang di tentukan
6. Peneliti mengambil dta dari penderita stroke yang telah di tentukan oleh Pukesmas Dawarblandong
7. Setelah mendapat alamat warga yang menderita peneliti mendatangi rumah pasien saecara dor too dor dan melakukan observasi serta mencatat pada lembar penelitian aktivitas fisik sebelum terjadinya stroke yang telah di tentukan
8. Sebelum melakukan pengamatan dan wawancara peneliti harus terlebih dahulu untuk meminta izin dan kemudian menjelaskan kepada pasien atas tujuan kedatangan peneliti ke rumah pasien
9. Sebelumnya peneliti melakukan observasi saat pasien mengizinkan pada peneliti
10. Data sudah terkumpul ,kemudian selanjutnya di lakukan pengolahan data dan kemudian di analisis datanya sesuai tujuan penelitian kemudian di sajikan dalam bentuk tabel serta di lanjutkan pada kesimpulan dan hasil

### 3.4 Kerangka kerja





## 3.5 Pengumpulan Data

### 3.5.1. Metode Pengumpulan Data

Pengumpulan bisa di artikan sebagai suatu proses pendekatan yang di tujukan kepada subjek dan dalam proses pengumpulan karakteristik subjek yang dibutuhkan dalam suatu penelitian (Nursalam, 2020). Pengumpulan data.dalam penelitian ini adalah menggunakan lembar onbservasi penilaian aktivitas fisik sebelum stroke. Bersifat retrospektif untuk menilai aktivitas fisik pasien sebelum sakit apakah ringan sedanga atau berat untuk pengolongan stroke iskemik atau hemoragik berdasarakan DX dari surat kontrol pasien ke rumah sakit.

### 3.5.2. Instrument Penelitian

Instrumen yang di gunakan untuk mengukur aktivitas fisik dengan nmenggunakan lembar observasi penilaian yang di adopsi berdasarkan dengan quisioner yang sudah di sediakan berupa aktivitas fisik sehari-hari sebelum terkena seranagan stroke apakah ringan,sedang,atau berat

## 3.6 Pengelolaan Data Data Analisa Data

Proses pengelompokan data berdasarkan variabel dan juga jenis responden memasukan data dalam tabel yang di kelompokkan menurut variabel dari seluruh responden ,menyajikan data dari setiap variabel yang akan di teliti, dan melakukan perhitungan untuk uji hipotesis penelitian yang merupakan analisis data (Nursalam, 2020).

### 2.6.2 Editing

menurut (Nursalam, 2020),Editing adalah proses memeriksa kembali ke akuratan data yang telah di peroleh atau di kumpulkan. Pada penelitian ini pengendalian di

lakukan setelah responden mengisi quisioner kemudian memeriksa apakah jawaban sudah akurat dan lengkap.

### 3.6.2 *Cording*

15 Cording adalah pengerakan pemilihan kode atau angka terhadap informasi yang terdiri dari beberapa klasifikasi. Pemberian kode sangatlah penting dan dalam banyak kasus juga di buat buku yang berisi daftar kode beserta artinya agar lebih mudah untuk melihat di mana letak kode suatu variabel dan apa artinya (Nursalam, 2020).

Coding data umum

responden

1 1. Jenis kelamin

Laki-laki : kode 1

Perempuan : kode 2

2. Umur

>25 th : kode 1

25-35h : kode 2

36-45Th : kode 3

>45 th : kode 4

3. Pekerjaan :

PNS : kode 1

Swasta ; kode 2

Buruh Tani : kode 3

Serabutan : kode 4

4. Riwayat merokok

Merokok : kode 1

Tidak : kode 2

## 5. Riwayat keturunan

Iya : kode 1

Tidak : kode 2

### Data Khusus

#### 7. Aktivitas fisik

Ringan : kode 1

Sedang : kode 2

Berat : kode 3

#### 5. Kejadian stroke

Iskemik : kode 1

Hemoragik : kode 2

### 3.6.3. Scoring

Ini adalah kegiatan pengolahan data untuk kemudian menarik kesimpulan, atau dengan kata lain menilai suatu tanggapan dan kemudian memasukan data dalam tabel (Nursalam, 2020)

No	Aspek penilaian	Kriteria	Nilai
I	AKTIVITAS FISIK Bobpot		
1.	Aktivitas fisik ringan	<p>a. Melakukan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Seperti duduk</li> <li>2. berjalan santai</li> <li>3. melakukan aktivitas rumah tangga ringan</li> </ol> <p>b. Melakukan tetapi tidak banyak</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Seperti duduk</li> <li>2. berjalan santai</li> <li>3. melakukan aktivitas rumah tangga ringan</li> </ol> <p>c. Tidak melakukan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.Seperti duduk</li> <li>2. berjalan santai</li> <li>3. melakukan aktivitas rumah tangga ringan</li> </ol>	<p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>
4.	Aktivitas fisik sedang	<p>a.Melakukan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.mengepel</li> <li>2. memindahkan barang</li> <li>3. berekebun ringan</li> <li>4. memotong rumput</li> </ol> <p>.b. melakukan tetapi tidak banyak</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.mengepel</li> <li>2. memindahkan barang</li> <li>3. berekebun ringan</li> <li>4. memotong rumput</li> </ol> <p>c. Tidak melakukan</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.mengepel</li> <li>2. memindahkan barang</li> <li>3. berekebun ringan</li> <li>4. memotong rumput</li> </ol>	<p>2</p> <p>1</p> <p>0</p>

3.	Aktivitas fisik Berat	a. Melakukan 1. Mengangkut beban berat 2. Mencangkul/membajak sawah 3. Olahraga seperti lari ,bersepeda dll	2
		2. Melakukan tetapi tidak banyak 1. Mengangkut beban berat 2. Mencangkul/membajak sawah 3. Olahraga seperti lari ,bersepeda dll	1
		c. Tidak melakukan 1. Mengangkut beban berat 2. Mencangkul/membajak sawah 3. Olahraga seperti lari ,bersepeda dll	0

**3.6.4 Tabulating**

Tabulating adalah kegiatan mengabungkan data dan meletakkan tabel sesuai dengan tujuan dari penelitian yang diinginkan oleh peneliti (Nursalam, 2020). Tabulating dilakukan dengan memasukkan data responden.

**3.6.5 Analisa data**

*3.6 5.1 Analisa Univariat*

Biasanya analisa univariat dilakukan pada hasil penelitian di tiap variabel umumnya dalam analisis ini biasanya hanya menghasilkan presentase dari tiap variabel yang di teliti (Nursalam, 2020). Hasil tabulasi dapat di intrepetasikan sebagai berikut :

100% : seluruhnya

76-99% : hampir seluruh

51-75% : sebagian besar

50% : setengah

### 3.6.5.2 Analisis bivariat

Pemeriksaan bivariat diselesaikan dengan cara menggunakan uji chi square dalam dua tahap. Langkah pertama dalam penelitian adalah melihat apakah ada hubungan antara variabel independen dan dependen. Estimasi dalam penelitian ini dilakukan dengan menghitung porsi odds, karena proporsi peluang (OR) adalah proporsi hubungan keterbukaan (faktor risiko) dengan tingkat penyakit. Kategori OR adalah :

1.  $OR < 1$ , yaitu risiko cegah sakit
2.  $OR = 1$ , yaitu risiko kelompok terpanjan sama dengan kelompok tidak terpanjan
3.  $OR > 1$ , yaitu risiko besar yang bisa menyebabkan sakit

Dengan begitu  $H_a$  pada penelitian ini diterima dengan  $H_0$  ditolak apabila  $OR > 1$

## 3.7 Etika Penelitian

Mengingat peneliti akan berhubungan langsung dengan responden, maka permasalahan etika dalam penelitian menjadi penting. Oleh karena itu, aspek etika dalam penelitian harus diperhatikan dan dijaga agar sesuai dengan etika di masyarakat karena manusia memiliki hak asasi manusia dalam kegiatan penelitian (Nursalam, 2020).

### 3.7.1 Anonimiy (tanpa nama)

Salah satu etika penelitian adalah hanya menuliskan kode pada lembar pendataan dan tidak menuliskan nama responden pada kuisioner atau membiarkannya kosong.

### 3.7.2 Informed consent (Persetujuan)

Responden penelitian wajib menandatangani formulir informed consent jika bersedia, yang merupakan bentuk kesepakatan antara peneliti dan responden penelitian. Peneliti harus menghormati hak responden untuk menolak penelitian jika mereka tidak bersedia.

### 3.7.3 Confidentiality (kerahasiaan)

Menjamin kerahasiaan hasil penelitian ,baik dalam hal informasi maupun masalah lainnya kepada responden, merupakan masalah etika. Peneliti di jamin melindungi kerahasiaan semua data yang di kumpulkan. Hasil penelitian hanya kan mencakup kelompok data tertentu.

### 3.7.4 Keterbatasan

1. hanya saja memerlukan bantuan dalam mengisi quisioner
2. memerlukan bantuan keluarga untuk mengingat tingkatan aktivitas fisik responden sebelum stroke

39

## BAB 4

### HASIL DAN PEMBAHASAN

1 Pada bab ini akan di uraikan hasil penelitian yang di lakukan pada tanggal 02-04 agustus 2024 dengan jumlah responden 30 responden hasil penelitian akan di sajikan dalam dua penilaian yaitu data umum dan data khusus. Data umum responden di sajikan dalam bentuk jenis, kelamin, usia, pekerjaan, riwayat merokok, riwayat keturunan. Untuk data khususnya akan di jabarkan mengenai tingkatan aktivitas fisik sehingga menyebabkan stroke.

#### 1.5 4.1 Hasil penelitian

##### 4.1.1 gambaran lokasi penelitian

UPTD Pukesmas Dawarblandong lebih tepatnya di Jl.Mayjen Sungkono No.17,Sidokerto,Pulorejo,Kec.Dawarblandong, Kab.Mojokerto,Jawa Timur 61354 sebagian besar mata pencaharian penduduknya sebagai petani di karenakan dominan wilayahnya perkebunan sehingga mereka memiliki pencaharian bertani

#### 3 4.2 Data umum

Data umum penelitian ini merupakan data tentang karakteristik responden menurut usia, jenis kelamin, pekerjaan, riwayat merokok, riwayat keturunan. Responden penelitian ini adalah seluruh pasien stroke yang ada di UPTD Pukesmas Dawarblandong dengan jumlah sampel sebanyak 30 responden

##### 4.2.1 Karakteristik responden

Penelitian yang di lakukan pada tanggal 02-05 agustus 2024 di dapatkan data umur responden yang di peroleh dapat di lihat pada tabel distribusi frekuensi di bawah ini

32



<b>Usia</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
25-35 Tahun	2	6,7
35-45 Tahun	10	33,3
>45 Tahun	18	60,0
<b>Jenis Kelamin</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Laki-laki	10	33,3
Perempuan	20	66,7
<b>Pekerjaan</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Swasta	1	3,3
Petani	29	96,7
<b>Riwayat merokok</b>	<b>f</b>	<b>%</b>
Merokok	9	30,0
Tidak	21	70,0
<b>Keturunan</b>	<b>F</b>	<b>%</b>
Tidak	30	100,0
Ada	0	0
Total	30	100,0

Penelitian yang dilakukan pada tanggal 02-05 Agustus 2024 di dapatkan data umur, jenis kelamin, pekerjaan, riwayat merokok, keturunan, responden yang di peroleh dapat di lihat pada tabel distribusi frekuensi di atas, Di dapatkan sebagian besar berusia >45 Tahun dengan persentase ( 60,0 %). Berdasarkan jenis kelamin Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar responden berjenis kelamin laki-laki sebanyak 20 (66,6%). Berdasarkan pekerjaan Tabel 4.3 Sebagian besar responden bekerja sebagai buruh tani sebesar 29 responden (96,7%). Berdasarkan riwayat merokok. sebagian besar responden laki-laki menunjukkan data perokok aktif sebesar 21 responden (70,0). menunjukkan bahwa keseluruhan responden tidak memiliki riwayat keturunan stroke dengan total 30 responden ( 100,0%)

15

## 4.2.2 Data Khusus

### 4.2.2.1 pola aktivitas pasien sebelum stroke

Hasil penelitian tentang pola aktivitas pada responden dapat di lihat pada tabel di bawah ini:

#### 4.2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Pola Aktivitas Fisik Pasien Sebelum Sakit Di UPTD Pukesmas Dawarblandong Pada Tanggal 02-05 Agustus 2024

NO	Aktivitas fisik	f	%
1.	Ringan	19	63,3
2.	Sedang	3	10,0
3.	Berat	8	26,7
	Total	30	100,0

Pada tabel 4.6 menunjukkan bahwa sebagian besar responden sebelum sakit mengalami stroke aktivitas fisiknya kurang degan 19 responden (63,3%)

### 4.2.2.2 jenis stroke yang dialami responden

Hasil penelitian tentang stroke iskemik atau hemoragik dapat di nilai dari tabel di bawah ini:

No	Jenis stroke	f	%
1.	Iskemik	28	93,3
2.	Hemoragik	2	6,7
3.	Total	30	100,0

Tabel 4,7 menunjukkan bahwa sebagian besar responden hanya mengalami stroke iskemik sebesar 28 responden(93,3%)

**4.2.2.3 hubungan aktivitas fisik degan kejadian stroke di UPTD Pukesmas Dawarblandong**

**4.8 Tabulasi Silang Hubungan Aktivitas Fisik Dengan Kejadian stroke**

		JENIS STROKE					
		Iskemik		Hemoragik		TOTAL	
Aktivitas Fisik	Ringan	F	%	F	%	F	%
		17	60,7%	2	10,5%	19	100,0%
	Sedang	3	10,7%	0	0,0%	3	100,0%
	berat	8	28,6%	0	0,0%	8	100,0%
<b>Total</b>		<b>28</b>	<b>93,3%</b>	<b>2</b>	<b>6,7%</b>	<b>30</b>	<b>100,0%</b>

Tabel 4.8 menunjukkan bahwa dari 30 responden yang memiliki Aktivitas Fisik ringan memiliki resiko terkena Stroke yaitu sebanyak 19 responden(71,1%), untuk stroke iskemik nya sebanyak 17 Responden (60,7%), untuk yang stroke hemoragik nya sebanyak 2 responden sedangkan sebanyak 3 Responden yang memikiki aktivitas fisik sedang beresiko terkena strok sebesar 3 responden (10,7%), untuk yang hemoragiknya tidak ada, sedangkan untuk responden yang melakukan aktivitas fisik berat sebanyak 8 orang (28,6%). Dengan total untuk keseluruhan stroke iskemik sebesar 28 responden(93,3%), untuk total keseluruhan Responden hemoragik 2 sebesar(6,7%) dengan total keseluruhan 30 responden unruk stroke iskemik dan hemoragik sebanyak 100,0%.

30

## 4.3 Pembahasan

### 4.3.1 aktivitas fisik sebelum penderita stroke di UPTD Pukesmas Dawarblandong

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa penderita stroke di UPTD pukesmas dawar memiliki tingkat aktivitas fisik kurang hampir tiga per empat responden memiliki tingkat aktivitas fisik ringan yaitu sebanyak 19 responden. Hasil tabulasi menunjukkan bahwa pasien stroke yang paling banyak memiliki aktivitas fisik kurang adalah rentan usia >45 tahun dikarenakan adanya penurunan aktivitas fisik, berdasarkan jenis kelamin perempuan lebih banyak memiliki aktivitas fisik ringan, sedangkan berdasarkan pekerjaan responden yang banyak melakukan aktivitas fisik ibu rumah tangga.

24 Aktivitas fisik dapat diartikan juga sebagai suatu gerakan tubuh yang menggunakan energi dan dilakukan oleh rangka, seperti bekerja, bermain, mengerjakan pekerjaan rumah, dan bersenang-senang (Sabrini, et al, 2019), ). Sebagai sesuatu yang kita lakukan untuk aktivitas yang dihasilkan oleh otot rangka kita lakukan untuk aktivitas yang dihasilkan oleh otot rangka kita dan memerlukan aktivitas sehari-hari pada tempat untuk melakukan aktivitas fisik. karena aktivitas fisik dapat menurunkan resiko penyakit seperti **penyakit jantung koroner dan kelebihan berat badan**, sehingga sangat penting untuk keberlangsungan hidup (Ardiyanto dan Mustafa, 2021). penelitian ini menunjukkan bahwa semakin melakukan aktivitas fisik ringan semakin beresiko terkena berbagai macam penyakit baik ringan maupun berat salah satunya stroke.

Perempuan memiliki aktivitas fisik ringan, jenis kelamin dapat mempengaruhi aktivitas fisik ringan jenis kelamin dapat mempengaruhi aktivitas fisik sesuai dengan pendapat Munandar (1999) dalam Nnopyanto, et al, (2019) menyatakan bahwa aktivitas fisik laki-laki lebih tinggi dibandingkan perempuan.

Berdasarkan uraian di atas peneliti berpendapat bahwa usia, jenis kelamin, pekerjaan berpengaruh terhadap aktivitas fisik di karenakan semakin tinggi usia kativitas fisik yang di keluarkan juga semakin kecil, sedangkan di bidang pekerjaan juga semakin aktivitas fisiknya ringan jikalau memiliki karir yang bagus, sedangkan dalam jenis kelamin wanita lebih banyak melakukan aktivitas fisik ringan di bandingkan laki-laki di karenakan laki-laki memiliki tanggung jawab sebagai tulang punggung keluarga.

Seseorang sebelum terkena stroke dalam penelitian tersebut menyatakan bahwa semakin rendahnya melakukan aktivitas fisik semakin tinggi seseorang beresiko terserang penyakit baik itu penyakit ringan hingga berat salah satunya stroke di karenakan adanya penumpukan palat atau lemak darah yang bisa menyebabkan tersumbatnya aliran darah menuju otak yang bisa menyebabkan terjadinya stroke.

#### **4.3.2 kejadian stroke di UPTD Pukesmas Dawarblandong**

Hasil penelitian bahwa di dapatakan dari 30 responden secara keseluruhan mengalami stroke iskemik sebanyak 28 responden sedangakn 2 responden lainnya mengalami stroke hemoragik berdasarkan surat kontrol pasien .Dimana menunjukan bahwa semakin tinggi melakukan aktivitas fisik semakin rendah beresiko terkena stroke di jabarkan dalam penelitian di atas. hasil tabulasi menunjukan bahwa kejadian stroke pada responden sebagian besar mengalami stroke iskemik.

Stroke bisa di sebabkan karena aliran darah ke otak yang tersubat bisa juga di sebabkan oleh pembuluh darah yang pecah dan di sebabkan atau terhambat pengumpulan darah sehingga aliran aliran darah ke ottak menjadi tidak lancar. Stroke terjadi ketika pembuluh darah di bagian otak mengalami kerusakan .hal ini menunjukkan bahwa darah yang di alirkan ke bagian otak berkurang karena tidak memenuhi kebutuhan oksien yang cukup sehingga bagian tersebut mengalami kerusakan atau mati. Beberapa ahli menyimpulkan bahwa

23 Stroke merupakan suatu kondisi di mana cedera ganguan non traumatik pada liran darah yang didasarkan pada bagian otak gejalanya meliputi kelumpuhan seluruh wajah atau ekstremitas, ganguan saat berbicara, ganguan bahasa, ketika berbicara pelo, penurunan kesadaran dan juga ganguan pada penglihatan yang biasanya sering di alami seseorang yang terkena stroke .(Ns.Ferawati et al., 2020). Stroke terjadi ketika pembuluh darah di otak tersumbat atau pecah, sehingga biasa mencegah darah dalam membawa oksigen mencapai otak dan pembuluh jaringan otak

beberapa faktor resiko yang bisa menyebabkan stroke salah satunya stroke yang tidak dapat di ubah seperti jenis kelamin, genetika, riwayat penyakit keluarga Dan faktor yang dapat di modifikasi. Beberapa faktor stroke yang dapat di ubah contohnya seperti hipertensi, merokok, penyakit jantung, diabetes melitus, obesitas, alkohol DLL. Perempuan memiliki resiko stroke sering kali terjadi pada pria daripada wanita. berdasarkan uraian di atas dapat di simpulkan bahwa usia, jenis kelamin pendidikan dapat mempengaruhi kejadian stroke

#### **4.3.3 hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian stroke di UPTD Pukesmas Dawarblandong**

56 Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara aktivitas fisik dengan kejadian stroke pada penderita stroke di UPTD Pukesmas sebanyak 17 dengan prosentase 60,7% responden yang mengalami stroke iskemik dengan aktivitas fisik yang kurang bisa menyebabkan penyumbatan arteri karena kurangnya perengangan otot yang bisa menyebabkan penyempitan arteri, 2 orang mengalami stroke hemoragik dengan prosentase 10,5% berdasarkan hasil penelitian di sebabkan karena riwayat cedera. 3 responden mengalami aktivitas fisik sedang mengalami stroke iskemik dengan prosentase 28,6% di sebabkan karena lebih sering tidak beraktivitas atau hanya melakukan aktivitas fisik sedang tetapi hanya jarang yang kemungkinan bisa menyebabkan stroke karena kurangnya

perenganan otot di picu juga oleh beberapa faktor lain seperti, gaya hidup, pola makan, riwayat merokok yang bisa menyebabkan terjadinya stroke. Sedangkan 8 responden dengan prosentase 28,6% mengalami stroke iskemik dengan aktivitas fisik berat yang bisa di akibatkan beberapa fktor lain yang memicu meskipun aktivitas fisiknya berat jikalau faktor lain yang dapat memicu terjadinya strok tinggi kemungkinan juga dengan aktivitas fisik berat juga beresiko stroke.

Semakin sering melakukan aktivitas fisik semakin dapat meningkatkan kekebalan tubuh dan dapat mencegah terjadinya stroke. Ada beberapa jenis-jenis aktivitas fisik yaitu aktivitas fisik aktif dan tidak aktif. Sebagaimana Individu yang sudah memenuhi kriteria. Seperti sering dalam melakukan serangkaian aktivitas fisik baik aktivitas fisik sedang samapai aktivitas fisik berat. Atau bahkan sering melakukan keduanya sedangkan mereka yang termasuk dalam kategori “tidak aktif” hanya akan melakukan aktivitas fisik sedang atau tidak melakukan sama sekali aktivitas fisik (Irwan ddk., 2021) Diantaranya : aktivitas pekerjaan, rumah tangga (contoh: memasak ,menonton tv dan lain-lain), dan aktivitas waktu luang. Latihan fisik atau berolahraga termasuk kedalam kategori aktivitas di waktu senggang dan di artikan sebagai latihan yang di rencanakan ,di ualng ,terstruktur dan mempunyai tujuan. Memelihara dalam kesehatan. Tujuan dari aktivitas fisik adalah untuk meningkatkan kesehatan fisik seseorang. (Kemenkes, 2019) (Riyanto & Mudian, 2019)

Berdasarkan uraian di atas dapat di jelaskan bahwa aktivitas fisik kurang bisa menyebabkana terjadinya stroke di karenakan adanya plak atau lemak darah yang menyumbat atau kurangnya perenganan otot di karenakan kurangnya aktivitas fisik atau olahraga sehingga menyebabkan tersumbatnya suplai darah ke otak sehingga menyebabkan terjadinya stroke. jika lau aktivitas fisiknya berat tetapi faktor lain tidak di jaga juga memicu timbulnya stroke

## BAB 5

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan tujuan dari penelitian dan pembahasan dapat di simpulkan bahwa

1. Hampir sebagian responden di UPTD Pukesmas Dawarblandong yang terkena stroke mengalami aktivitas fisik ringan
2. Hampir seluruhnya responden mengalami stroke iskemik dari hasil penelitian
3. Adanya hubungan antara kurangnya melakukan aktivitas fisik dengan kejadian stroke di UPTD Pukesmas Dawarblandong

#### 5.2 saran

##### 5.2.1 penderita stroke

Di harapkan sering melakukan aktivitas fisik seperti sering melakukan olahraga meningkatkan imun tubuh sehingga mengurangi resiko penyakit baik itu ringan atau kronis salah satunya stroke.

##### 5.2.2 tempat penelitian

Sudah sangat baik dalam melakukan edukasi terhadap penderita untuk sering melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga, senam dan lain-lain guna meningkatkan imun tubuh.

##### 5.2.3 tenaga kesehatan

Sudah sangat baik dalam memberikan arahan dan motivasi pada penderita stroke, untuk tetap menjaga kesehatan dengan memberikan edukasi terhadap pasien stroke guna meningkatkan



imun, dan juga mengedukasi hal yang harus dilakukan guna mempercepat kesembuhan pasien stroke.

#### 5.2.4 bagi peneliti selanjutnya

Kepada peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan cara yang lebih komprehensif disertai instrumen yang lebih baik mengenai aktivitas fisik dengan kejadian stroke. Penelitian bisa menggunakan sampel yang lebih besar serta perlu ada desain penelitian yang lain untuk mengetahui hubungan aktivitas fisik dengan kejadian stroke