

PENGARUH GAYA HIDUP SEHAT DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP RISIKO STROKE PADA LANSIA DI POSYANDU NGESTI RAHARJA

Sunaryo Joko Waluyo^{1*}, Rahayu Setyaningsih²

¹⁻²Politeknik Insan Husada Surakarta

Email Korespondensi: sjw@polinsada.ac.id

Disubmit: 24 April 2025

Diterima: 30 September 2025

Diterbitkan: 01 Oktober 2025

Doi: <https://doi.org/10.33024/mnj.v7i10.20420>

ABSTRACT

Stroke is a significant global health issue among the elderly, with a trend of increasing prevalence in developing countries, including Indonesia. A healthy lifestyle and social support are considered key factors in stroke prevention efforts. This study aims to analyze the impact of these two factors on stroke risk among the elderly at Posyandu Ngesti Raharja, Surakarta, as part of a community-based prevention strategy. This study aims to evaluate the influence of a healthy lifestyle and social support on stroke risk among the elderly. Specifically, the objectives include: (1) measuring the impact of a healthy lifestyle on reducing stroke risk, (2) assessing the contribution of social support in reducing stroke risk, and (3) analyzing the interaction between a healthy lifestyle and social support in influencing stroke risk. This study used a cross-sectional design with a quantitative approach. The sample consisted of elderly people registered at Posyandu Ngesti Raharja. Data were collected using a questionnaire that included indicators of a healthy lifestyle (physical activity, diet, smoking and alcohol consumption, sleep quality, and stress management) and the level of social support. Data analysis included descriptive statistics, correlation tests, and logistic regression to identify the dominant factors associated with stroke risk. The results showed a significant correlation between the implementation of a healthy lifestyle and the availability of social support with reduced stroke risk among the elderly. Further analysis confirmed that both factors, both independently and synergistically, play a significant role in reducing stroke risk. A healthy lifestyle and social support are important determinants in stroke prevention among the elderly. These findings emphasize the need for community-based interventions that combine healthy lifestyle education and the strengthening of social support networks to effectively minimize stroke risk.

Keywords: *Healthy Lifestyle, Social Support, Stroke Risk, Elderly.*

ABSTRAK

Stroke menjadi salah satu isu kesehatan global yang signifikan pada kelompok lansia, dengan tren peningkatan prevalensi di negara berkembang, termasuk Indonesia. Gaya hidup sehat dan dukungan sosial dinilai sebagai faktor kunci dalam upaya pencegahan stroke. Penelitian ini bertujuan menganalisis dampak kedua faktor tersebut terhadap risiko stroke pada lansia di Posyandu Ngesti Raharja, Surakarta, sebagai bagian dari strategi pencegahan berbasis komunitas.

Penelitian ini bertujuan untuk mengevaluasi pengaruh gaya hidup sehat dan dukungan sosial terhadap risiko stroke pada lansia. Secara spesifik, tujuan mencakup: (1) mengukur dampak gaya hidup sehat terhadap penurunan risiko stroke, (2) menilai kontribusi dukungan sosial dalam mengurangi risiko stroke, dan (3) menganalisis interaksi antara gaya hidup sehat dan dukungan sosial dalam memengaruhi risiko stroke. Penelitian menggunakan desain potong lintang (*cross-sectional*) dengan pendekatan kuantitatif. Sampel terdiri dari lansia terdaftar di Posyandu Ngesti Raharja. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang mencakup indikator gaya hidup sehat (aktivitas fisik, pola makan, kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol, kualitas tidur, serta manajemen stres) dan tingkat dukungan sosial. Analisis data meliputi statistik deskriptif, uji korelasi, dan regresi logistik untuk mengidentifikasi faktor dominan yang terkait dengan risiko stroke. Hasil penelitian menunjukkan korelasi yang bermakna antara penerapan gaya hidup sehat dan ketersediaan dukungan sosial dengan penurunan risiko stroke pada lansia. Analisis lebih lanjut mengonfirmasi bahwa kedua faktor tersebut, baik secara mandiri maupun sinergis, berperan signifikan dalam mengurangi risiko stroke. Gaya hidup sehat dan dukungan sosial merupakan determinan penting dalam pencegahan stroke pada lansia. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi berbasis komunitas yang memadukan edukasi gaya hidup sehat dan penguatan jejaring dukungan sosial untuk meminimalkan risiko stroke secara efektif.

Kata Kunci: Gaya Hidup Sehat, Dukungan Sosial, Risiko Stroke, Lansia.

PENDAHULUAN

Stroke menjadi faktor utama yang menyebabkan disabilitas serta kematian pada lansia di berbagai belahan dunia. Berdasarkan laporan dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), setiap tahunnya sekitar 15 juta orang mengalami stroke, di mana 5 juta meninggal dunia dan 5 juta lainnya mengalami kecacatan permanen. Orang dengan obesitas memiliki kemungkinan lebih besar mengalami *fibrilasi atrium* (FA), sementara penurunan berat badan yang signifikan dapat berperan dalam menekan tingkat kekambuhan FA. Faktor risiko lain seperti hipertensi dan apnea tidur obstruktif juga berkontribusi pada peningkatan risiko stroke, terutama pada pria. Penelitian saat ini berfokus pada apakah penurunan berat badan dan manajemen faktor risiko dapat mencegah kekambuhan FA, mengingat hubungan antara FA dan gangguan metabolik seperti obesitas, hipertensi, serta diabetes yang

berhubungan dengan peradangan dan kerusakan jaringan jantung (WHO, 2020)

Di Indonesia, insiden stroke terus meningkat, terutama di kalangan lansia, dengan prevalensi yang meningkat dari 7,0 per 1.000 penduduk pada tahun 2013 menjadi 10,9 per 1.000 penduduk pada tahun 2018 (Kementerian Kesehatan RI, 2018). Data terbaru menunjukkan prevalensi stroke mencapai 12,1 per 1.000 penduduk pada tahun 2023. Peningkatan ini terutama terlihat pada kelompok usia lanjut yang rentan terhadap masalah kesehatan fisik dan mental akibat penurunan fungsi tubuh dan kurangnya dukungan sosial. Jawa Tengah, sebagai salah satu provinsi dengan populasi lansia terbesar, juga mengalami peningkatan prevalensi stroke, dari 8,5 per 1.000 penduduk pada tahun 2018 menjadi 11,4 per 1.000 penduduk pada tahun

2023(Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2018)

Gaya hidup sehat telah terbukti menjadi faktor utama dalam pencegahan penyakit kronis, termasuk stroke. Aktivitas fisik yang dilakukan secara rutin serta pola makan sehat dapat membantu menurunkan risiko stroke (Hutagalung, 2021b). Apakah gaya hidup sehat berpengaruh terhadap risiko stroke? Pertanyaan ini menjadi penting untuk ditelusuri lebih lanjut, mengingat lansia sering kali menghadapi berbagai hambatan dalam menerapkan pola hidup yang sehat. Selain itu, dukungan sosial juga berperan penting dalam menjaga kesehatan lansia; dukungan emosional dan praktis dari keluarga serta lingkungan sekitar dapat membantu individu menghadapi tantangan hidup dan menjalani gaya hidup sehat (Ariyati, 2018). Apakah dukungan sosial berpengaruh terhadap risiko stroke? Pertanyaan ini juga menjadi dasar untuk meneliti bagaimana peran lingkungan sekitar dalam menurunkan kejadian stroke. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa kombinasi antara gaya hidup sehat dan dukungan sosial dapat secara signifikan mengurangi risiko stroke pada lansia (Yan & Insani, 2023). Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana pengaruh gaya hidup sehat serta dukungan sosial dapat berkontribusi terhadap risiko stroke pada lansia di Posyandu Ngesti Raharja dengan pendekatan berbasis komunitas (Ayunita, Kadir, & Matondang, 2024)

Secara khusus, penelitian ini berupaya memahami interaksi antara gaya hidup sehat, dukungan sosial, dan risiko stroke pada lansia dengan menitikberatkan pada metode pendekatan berbasis komunitas. Dari sudut pandang teoritis, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-

faktor risiko stroke pada lansia dan mendorong pengembangan model intervensi kesehatan yang berbasis komunitas. Secara praktis, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan ajar yang dapat diintegrasikan dalam kurikulum pendidikan kesehatan, serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan pentingnya gaya hidup sehat dan dukungan sosial dalam upaya pencegahan stroke.

KAJIAN PUSTAKA

Konsep Dasar Stroke

Stroke, atau dikenal sebagai *cerebrovascular accident* (CVA), merupakan kondisi medis serius yang terjadi ketika aliran darah ke otak terganggu, sehingga sel-sel otak mengalami kekurangan oksigen dan nutrisi (Masduki, 2023). Gangguan ini dapat menyebabkan kerusakan permanen hingga kematian sel otak dalam hitungan menit. Stroke dapat dikategorikan menjadi dua jenis utama, yaitu stroke iskemik, yang terjadi akibat tersumbatnya pembuluh darah (sekitar 85% kasus), dan stroke hemoragik, yang disebabkan oleh pecahnya pembuluh darah di otak (Kernan et al., 2021). Di Indonesia, stroke menjadi masalah kesehatan yang serius, terutama bagi kelompok lansia, dan merupakan penyebab kematian tertinggi kedua setelah penyakit jantung koroner (Hutagalung, 2021a).

Penyebab Stroke

Penyebab stroke bervariasi tergantung pada jenisnya. Stroke iskemik umumnya disebabkan oleh aterosklerosis, trombosis, atau emboli yang menyumbat arteri ke otak (Molewe, Adtnan D I O Trefes Djayadi, 2019). Faktor risiko seperti hipertensi, diabetes, dan tingginya kadar kolesterol dapat meningkatkan kemungkinan penyumbatan ini. Di sisi lain, stroke hemoragik lebih sering

dipicu oleh pecahnya pembuluh darah akibat hipertensi, aneurisma, atau kondisi bawaan seperti malformasi arteriovenosa (Ridwan, 2017). Selain itu, faktor lain seperti fibrilasi atrium, obesitas, pola hidup yang tidak sehat, serta faktor genetik dan usia juga berkontribusi terhadap risiko stroke (Rahayu, 2023).

Faktor Risiko Stroke

Faktor risiko stroke dapat dikategorikan menjadi dua kelompok utama, yaitu faktor yang dapat dimodifikasi dan yang tidak dapat diubah (*modifiable* dan *non-modifiable*) (Alvinnya, Rahmawati, & Yuliadarwati, 2024). Faktor risiko yang dapat dimodifikasi meliputi hipertensi, diabetes, kurangnya aktivitas fisik, kebiasaan merokok, pola makan tidak sehat, serta obesitas. Sementara itu, faktor risiko yang tidak dapat diubah mencakup usia, jenis kelamin, dan riwayat genetik. Mengelola faktor risiko melalui perubahan gaya hidup yang lebih sehat serta intervensi medis yang tepat dapat membantu mengurangi kemungkinan terkena stroke.

Faktor Risiko pada Lansia dan Pengaruh Gaya Hidup

Lansia lebih rentan terhadap stroke karena perubahan fisiologis terkait usia, seperti penurunan fungsi pembuluh darah dan peningkatan komorbiditas (penyakit jantung koroner, fibrilasi atrium, diabetes, penyakit ginjal kronis). Keterbatasan fisik, penggunaan obat-obatan, penurunan kognitif, dan depresi juga meningkatkan risiko stroke pada lansia. Gaya hidup, termasuk pola makan, aktivitas fisik, dan kebiasaan merokok atau konsumsi alkohol, memainkan peran penting dalam menentukan risiko stroke pada usia lanjut (Muflih & Halimizami, 2021).

Peran Dukungan Sosial dan Strategi Pencegahan

Dukungan sosial yang kuat dapat membantu lansia mengelola kesehatan mereka, mematuhi pengobatan, dan menjalani gaya hidup sehat, yang pada akhirnya mengurangi risiko stroke (Yaslina, Murni, & Najwa, 2019). Dukungan emosional, instrumental, dan informasional, serta partisipasi sosial, memberikan efek perlindungan terhadap risiko stroke. Pencegahan stroke pada lansia memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan modifikasi gaya hidup, manajemen faktor risiko medis, serta dukungan sosial yang memadai (Rachmawati, Marshela, & Sunarno, 2022).

Gaya Hidup sehat

Gaya hidup sehat memegang peranan krusial dalam pencegahan stroke, terutama bagi lansia yang memiliki risiko lebih tinggi (Setiawan & Azizah Kn, 2023). Pola perilaku yang mengutamakan keseimbangan fisik, mental, dan sosial menjadi fondasi utama untuk mencapai kesehatan optimal. Implementasi gaya hidup sehat meliputi aktivitas fisik teratur, pola makan seimbang, menghindari kebiasaan merokok dan alkohol, menjaga kualitas tidur yang cukup, serta manajemen stres yang efektif. Dengan mengadopsi gaya hidup sehat secara komprehensif, risiko stroke dapat diminimalkan secara signifikan.

Aktivitas fisik yang teratur, seperti yang direkomendasikan oleh World Health Organization (WHO), memiliki dampak positif terhadap pencegahan stroke. Lansia dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik setidaknya 3 hingga 5 kali per minggu (Sarastuti & Widyantoro, 2018). Jenis aktivitas fisik yang direkomendasikan meliputi jalan kaki, senam lansia, dan bersepeda (Aging, 2024). Selain

aktivitas fisik, pola makan seimbang yang kaya akan buah-buahan, sayuran, biji-bijian, serta rendah lemak jenuh dan garam juga berkontribusi dalam mengontrol tekanan darah dan berat badan, yang merupakan faktor risiko utama stroke (Guasch-Ferré & Willett, 2021)

Selain aktivitas fisik dan pola makan, menghindari kebiasaan merokok dan konsumsi alkohol berlebihan juga merupakan bagian penting dari gaya hidup sehat. Merokok dapat merusak dinding arteri dan meningkatkan risiko penggumpalan darah, sementara konsumsi alkohol berlebihan dapat meningkatkan tekanan darah dan berkontribusi pada fibrilasi atrium (FA) (Čarná & Osmančik, 2021). Kualitas tidur yang cukup dan manajemen stres yang efektif juga berperan penting dalam menjaga kesehatan dan mencegah stroke (Wang, Sun, Sun, Liu, & Wang, 2022). Stres kronis dapat menyebabkan peningkatan tekanan darah, yang merupakan salah satu faktor risiko utama stroke (Rozanski, Bavishi, Kubzansky, & Cohen, 2019).

Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah interaksi atau bantuan yang diberikan oleh individu atau kelompok untuk mengurangi beban psikologis, fisik, dan sosial seseorang. Menurut Shumaker & Brownell, (2020) dukungan sosial adalah "sebuah pengalaman subjektif dari pertukaran antar individu yang dapat berupa informasi, emosional, atau instrumental yang membantu mengatasi stres atau kesulitan." Hal ini sangat penting bagi lansia yang mengalami berbagai perubahan dalam aspek kehidupan sosial dan kesehatan.

Terdapat beberapa jenis dukungan sosial, di antaranya adalah dukungan emosional, informasi, dan instrumental. Dukungan emosional

melibatkan perhatian dan pengertian yang membantu individu merasa terhubung dan kurang terisolasi (Zhao et al., 2023) menunjukkan bahwa dukungan sosial dari keluarga dapat menurunkan tingkat depresi dengan mengurangi kecemasan. Dukungan informasi mencakup nasihat dan data yang membantu individu dalam menghadapi masalah, sedangkan dukungan instrumental mencakup bantuan konkret seperti transportasi dan tugas sehari-hari yang sangat berharga bagi lansia (Weli Andriyani, Sudirman, 2020)

Peran dukungan sosial dalam kesehatan mental dan fisik sangat signifikan. Dukungan sosial yang kuat dapat bertindak sebagai buffer terhadap stres, depresi, dan kecemasan (Deyanta & Hunaifi, 2019). Penelitian oleh Yan & Insani, (2023) menemukan bahwa lansia dengan jaringan dukungan sosial yang kuat memiliki ketahanan lebih baik terhadap penyakit mental. Selain itu, Yang & D'Arcy, (2022) menekankan pentingnya dukungan sosial dalam manajemen penyakit kronis, menunjukkan bahwa aktivitas fisik dan dukungan sosial dapat mengurangi dampak negatif penyakit terhadap kesehatan mental lansia.

Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial berperan penting dalam mengurangi risiko stroke, terutama di kalangan lansia. Studi oleh Mako Nagayoshi, (2015) menemukan bahwa individu dengan jaringan sosial kecil memiliki risiko stroke 40% lebih tinggi. Elloker, T., & Rhoda, (2018) juga menyoroti bahwa dukungan emosional dari keluarga dan teman meningkatkan partisipasi sosial dan aktivitas sehari-hari pasca-stroke. Yaslina et al., (2019) menemukan bahwa dukungan sosial yang baik meningkatkan peluang perilaku pencegahan stroke hingga 7 kali lipat.

Mekanisme pengaruh dukungan sosial melibatkan faktor

biopsikososial. Stres kronis dapat memicu peradangan dan hipertensi, yang meningkatkan risiko stroke. Dukungan sosial dapat mengurangi stres dan meningkatkan suasana hati (Zhao et al., 2023). (Kubzansky et al., 2018) mengidentifikasi kesejahteraan psikologis positif, yang dipengaruhi oleh dukungan sosial, sebagai aset kesehatan yang signifikan untuk kesehatan kardiovaskular. Kiptiyah (2020) menjelaskan bahwa dukungan sosial meningkatkan kualitas hidup, mempercepat rehabilitasi, dan mengurangi masalah psikososial bagi pasien stroke.

Integrasi strategi peningkatan dukungan sosial dalam program pencegahan stroke sangat penting. Ini dapat meliputi pengembangan program komunitas, penyediaan sumber daya untuk dukungan kelompok, dan pendidikan kesehatan bagi keluarga dan pengasuh lansia. Kolaborasi antara profesional kesehatan, pekerja sosial, dan organisasi komunitas dapat memperkuat jaringan dukungan dan meningkatkan kualitas hidup lansia, serta mengurangi risiko stroke.

Adapun Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi risiko stroke pada lansia, serta bagaimana intervensi berbasis komunitas seperti Posyandu dapat berperan dalam pencegahan stroke.

Berdasar dari tinjauan Pustaka dan pendapat para ahli diatas, penulis tertarik untuk meneliti apakah ada pengaruh gaya hidup sehat dan dukungan sosial terhadap risiko Stroke pada lansia di posyandu Ngesti Raharja?

METODOLOGI PENELITIAN

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara gaya hidup sehat, dukungan sosial, dan

risiko stroke pada lansia di Posyandu Lansia "Ngesti Raharja," Kelurahan Danukusuman, Surakarta. Penelitian dilakukan dari 1 Oktober 2024 hingga 31 Maret 2025 dengan pendekatan kuantitatif analitik korelasional menggunakan desain cross-sectional. Sampel penelitian diambil secara total sampling dari seluruh anggota posyandu yang memenuhi kriteria inklusi, seperti terdaftar aktif, hadir saat pengambilan sampel, dan bersedia menjadi responden. Variabel independen meliputi gaya hidup sehat (pola makan, aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol) dan dukungan sosial (emosional, instrumental, informasi). Variabel dependen adalah risiko stroke yang diukur melalui instrumen skrining atau riwayat medis.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tertutup berbasis skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, serta dilengkapi observasi dan studi dokumen. Data dianalisis secara deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden dan bivariat menggunakan uji statistik seperti Chi-Square atau uji t/Mann-Whitney untuk hubungan antar variabel. Analisis multivariat menggunakan regresi logistik dilakukan untuk mengetahui pengaruh simultan gaya hidup sehat dan dukungan sosial terhadap risiko stroke. Penelitian ini mematuhi prinsip etika penelitian dengan informed consent dari peserta dan menjaga kerahasiaan data responden.

HASIL PENELITIAN

Penelitian ini dilaksanakan di Kelurahan Danukusuman, Surakarta, dengan populasi target anggota Posyandu Lansia "Ngesti Raharjo." Dari populasi tersebut, diperoleh sampel sebanyak 40 responden yang memenuhi kriteria inklusi.

Karakteristik demografis responden menunjukkan bahwa mayoritas berusia antara 20-25 tahun (62,5%), berjenis kelamin perempuan (72,5%), berstatus menikah (70%), berpendidikan Diploma (55%), dan bekerja sebagai Pegawai Negeri Sipil (PNS) (55%). Sebelum analisis utama, dilakukan uji prasyarat normalitas menggunakan Shapiro-Wilk, yang menunjukkan bahwa data variabel Gaya Hidup (Sig. 0,448), Dukungan

Sosial (Sig. 0,093), dan Risiko Stroke (Sig. 0,086) berdistribusi normal. Uji homogenitas juga menunjukkan bahwa varians data untuk variabel Risiko Stroke (Sig. 0,116) dan Gaya Hidup (Sig. 0,194) adalah homogen.

a. Uji Korelasi

Berdasarkan analisis untuk mendapatkan hasil korelasi, diperoleh, seperti terlihat dalam table 1.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

		Correlations		
		Gaya Hidup Sehat	Dukungan Sosial	Risiko Stroke
Gaya Hidup Sehat	Pearson Correlation	1	,768**	-,822**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	40	40	40
Dukungan Sosial	Pearson Correlation	,768**	1	-,753**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	40	40	40
Risiko Stroke	Pearson Correlation	-,822**	-,753**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	40	40	40

Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan hubungan yang signifikan antara variabel-variabel penelitian. Gaya hidup sehat memiliki korelasi positif yang sangat kuat dengan dukungan sosial ($r = 0,768$, $p < 0,01$), mengindikasikan bahwa individu dengan gaya hidup yang lebih sehat cenderung menerima tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi. Sebaliknya, gaya hidup sehat memiliki korelasi negatif

yang sangat kuat dengan risiko stroke ($r = -0,822$, $p < 0,01$), menunjukkan bahwa semakin sehat gaya hidup seseorang, semakin rendah risiko stroke yang dimilikinya. Dukungan sosial juga menunjukkan korelasi negatif yang kuat dengan risiko stroke ($r = -0,753$, $p < 0,01$), yang berarti bahwa tingkat dukungan sosial yang lebih tinggi berhubungan dengan risiko stroke yang lebih rendah.

b. Uji Regresi

Dari uji regresi diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 2. Hasil Uji Regresi Antara Gaya Hidup Sehat Dan Dukungan Sosial

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics	
					R Square Change	F Change
1	,844 ^a	,712	,697	1,162	,712	45,803

Analisis regresi menunjukkan bahwa model memiliki hubungan yang kuat antara gaya hidup sehat dan dukungan sosial sebagai variabel independen, dengan risiko stroke sebagai variabel dependen ($R = 0.844$). Sebanyak 71.2% variasi risiko stroke dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen ini ($R^2 = 0.712$), sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain di luar model. Setelah dikoreksi, Adjusted R^2 sebesar 0.697 tetap menunjukkan kekuatan hubungan yang kuat. Std. Error of the Estimate sebesar 1.162 menunjukkan

tingkat penyimpangan prediksi model terhadap data aktual.

Tabel 3. Hasil Uji ANOVA

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	123,780	2	61,890	45,803	,000 ^b
	Residual	49,995	37	1,351		
	Total	173,775	39			

a. Dependent Variable: Risiko Stroke

b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial, Gaya Hidup Sehat

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	10,549	,689		15,320	,000
	Gaya Hidup Sehat	-,148	,034	-,595	-4,319	,000
	Dukungan Sosial	-,074	,034	-,296	-2,147	,038

Coefficients^a

Model		95,0% Confidence Interval for B	
		Lower Bound	Upper Bound
1	(Constant)	9,154	11,944
	Gaya Hidup Sehat	-,217	-,079
	Dukungan Sosial	-,144	-,004

Dependent Variable: Risiko Stroke

Hasil analisis ANOVA menunjukkan bahwa model penelitian signifikan dengan nilai $F(2,37) = 45.803$ dan $p = 0.000$, yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara gaya hidup sehat dan dukungan sosial dengan risiko stroke. Konstanta (Intercept) sebesar 10.549 ($p = 0.000$) menunjukkan bahwa jika gaya hidup sehat dan dukungan sosial bernilai nol, risiko stroke berada pada angka tersebut. Koefisien regresi untuk gaya hidup sehat adalah -0.595 ($p =$

0.000), yang berarti setiap peningkatan satu unit dalam gaya hidup sehat akan menurunkan risiko stroke sebesar 0.595 unit, menunjukkan pengaruh signifikan terhadap risiko stroke. Demikian pula, koefisien regresi untuk dukungan sosial adalah -0.296 ($p = 0.038$), menandakan bahwa peningkatan satu unit dalam dukungan sosial akan menurunkan risiko stroke sebesar 0.296 unit, juga dengan pengaruh yang signifikan.

PEMBAHASAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa karakteristik responden, yang mayoritas berusia 60-70 tahun, sangat relevan dengan risiko penyakit degeneratif seperti stroke. Usia lanjut sering kali diiringi dengan berbagai perubahan fisiologis yang dapat meningkatkan risiko kardiovaskular, termasuk hipertensi dan diabetes, yang merupakan faktor risiko utama stroke (Zhao et al., 2023). Selain itu, perempuan, yang mendominasi populasi responden (72,5%), memiliki harapan hidup lebih tinggi namun juga lebih rentan terhadap gangguan kesehatan di usia lanjut akibat faktor hormonal dan psikososial (Williams et al., 2019). Oleh karena itu, pemahaman tentang karakteristik demografis ini penting dalam merancang intervensi kesehatan yang lebih tepat sasaran.

Status perkawinan juga berperan penting dalam kesehatan lansia. Mayoritas responden yang berstatus menikah (70%) cenderung memiliki dukungan sosial yang lebih baik, yang dapat membantu mereka menjaga pola hidup sehat (Mako Nagayoshi, 2021). Dukungan dari pasangan dan keluarga dapat memberikan motivasi tambahan untuk menjalani gaya hidup sehat serta mengurangi tingkat stres yang

dapat memicu masalah kesehatan. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki hubungan sosial yang kuat cenderung memiliki kesehatan mental dan fisik yang lebih baik (Shumaker & Brownell, 2020). Ini menggarisbawahi pentingnya dukungan sosial dalam konteks penuaan sehat.

Dukungan sosial dari keluarga dan komunitas terbukti meningkatkan motivasi dan kesadaran lansia dalam mengelola kesehatan mereka. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat memperbaiki kualitas hidup lansia, terutama bagi mereka yang mengalami stroke (Kiptiyah, 2020). Dukungan emosional dari orang-orang terdekat dapat membantu lansia merasa lebih terhubung dan kurang terisolasi, yang pada gilirannya dapat mengurangi risiko depresi dan kecemasan—kedua kondisi ini diketahui berkontribusi terhadap peningkatan risiko stroke (Zhao et al., 2023)

Gaya hidup sehat memainkan peran krusial dalam pencegahan stroke. Pola makan yang bergizi, aktivitas fisik teratur, dan pengelolaan stres terbukti dapat mengurangi risiko hipertensi dan

meningkatkan fungsi kognitif (Agustia, Sabrian, & Woferst, 2014). Penelitian menunjukkan bahwa diet seimbang yang kaya akan buah-buahan, sayuran, dan biji-bijian dapat membantu menjaga tekanan darah dalam batas normal dan mencegah penumpukan kolesterol jahat (LDL) di arteri (Guasch-Ferré & Willett, 2021). Oleh karena itu, edukasi mengenai pentingnya gaya hidup sehat sangat diperlukan untuk menurunkan angka kejadian stroke di kalangan lansia.

Aktivitas fisik juga menjadi salah satu aspek kunci dalam gaya hidup sehat. Lansia yang aktif secara fisik memiliki risiko stroke yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang tidak berolahraga. Menurut WHO, aktivitas fisik teratur dapat membantu mengontrol berat badan, menurunkan tekanan darah, dan meningkatkan kesehatan jantung secara keseluruhan (Profesi, Institut, & Helvetia, 2020). Oleh karena itu, program-program promosi kesehatan yang mendorong aktivitas fisik di kalangan lansia harus menjadi bagian integral dari kebijakan kesehatan masyarakat.

Dukungan sosial juga berkontribusi signifikan terhadap kepatuhan terhadap pengobatan dan gaya hidup sehat. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan dari keluarga dan teman dapat meningkatkan kepatuhan lansia terhadap terapi medis serta mendorong mereka untuk aktif secara fisik (Annisa, Surjoputro, & Widjanarko, 2024); (Deyanta & Hunaifi, 2019). Lansia dengan dukungan sosial yang kuat cenderung lebih termotivasi untuk mengikuti saran medis dan menjalani gaya hidup sehat. Hal ini menunjukkan bahwa intervensi kesehatan tidak hanya perlu fokus pada aspek medis tetapi juga pada penguatan jaringan dukungan sosial.

Dengan demikian, intervensi kesehatan yang mengintegrasikan aspek gaya hidup sehat dan dukungan sosial akan lebih efektif dalam upaya pencegahan stroke pada populasi lansia. Program-program edukasi kesehatan harus dirancang untuk melibatkan keluarga dan komunitas agar dukungan sosial dapat dimanfaatkan secara optimal. Selain itu, pelatihan bagi tenaga kesehatan untuk memahami pentingnya dukungan sosial dalam perawatan lansia juga sangat diperlukan. Hal ini akan membantu menciptakan lingkungan yang mendukung bagi lansia untuk menjalani kehidupan yang lebih sehat dan produktif.

Implikasi Praktis

Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya edukasi dan promosi gaya hidup sehat untuk menurunkan risiko stroke pada lansia. Upaya ini dapat dilakukan melalui program edukasi rutin di Posyandu Lansia yang berfokus pada pola makan sehat, aktivitas fisik, dan manajemen stres. Materi edukasi berbasis visual dan interaktif, seperti video atau poster, dapat membantu lansia memahami informasi dengan lebih mudah. Selain itu, keterlibatan kader kesehatan dan tenaga medis dalam memberikan edukasi secara personal dapat meningkatkan motivasi lansia untuk menerapkan kebiasaan sehat dalam kehidupan sehari-hari.

Dukungan sosial juga terbukti menjadi faktor penting dalam membantu lansia menjalani pola hidup sehat. Peran keluarga sebagai pendukung utama dapat diperkuat dengan memastikan lansia mendapatkan makanan sehat, beraktivitas fisik bersama, dan mendampingi pemeriksaan kesehatan rutin. Selain itu, pembentukan komunitas aktif seperti kelompok olahraga lansia atau diskusi kesehatan dapat meningkatkan interaksi sosial sekaligus mendorong

gaya hidup sehat. Posyandu Lansia juga dapat dioptimalkan sebagai wadah interaksi sosial yang memberikan motivasi tambahan bagi lansia.

Pelayanan kesehatan untuk pencegahan stroke pada lansia perlu dioptimalkan dengan meningkatkan akses pemeriksaan kesehatan berkala, menyediakan layanan konsultasi komprehensif, dan memanfaatkan teknologi kesehatan seperti aplikasi pemantauan tekanan darah. Pemerintah juga diharapkan mendukung program kesehatan lansia melalui kebijakan berbasis komunitas, seperti memperluas cakupan Posyandu Lansia, menyediakan ruang terbuka hijau untuk aktivitas fisik, dan memberikan insentif bagi keluarga yang aktif mendukung kesehatan lansia. Dengan langkah-langkah ini, pencegahan stroke pada lansia dapat dilakukan secara lebih efektif dan berkelanjutan.

Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan antara lain: jumlah sampel yang relatif terbatas dan ruang lingkup yang terbatas pada satu lokasi. Jumlah sampel yang lebih besar dan keragaman lokasi dapat meningkatkan validitas eksternal dan generalisasi hasil penelitian. Desain penelitian yang bersifat korelasional membatasi kemampuan untuk membuktikan hubungan sebab-akibat secara langsung. Penggunaan data self-reported juga dapat menimbulkan bias laporan diri dan ingatan.

Selain itu, penelitian ini tidak mempertimbangkan faktor lain yang berpengaruh terhadap risiko stroke seperti riwayat medis, faktor genetik, faktor ekonomi, dan faktor psikologis. Penelitian ini juga tidak menganalisis perbedaan berdasarkan karakteristik demografi seperti usia, jenis kelamin, tingkat pendidikan

atau status ekonomi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengatasi keterbatasan-keterbatasan ini agar mendapatkan pemahaman yang lebih komprehensif tentang faktor-faktor yang memengaruhi risiko stroke pada lansia

KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa gaya hidup sehat dan dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan dalam menurunkan risiko stroke pada lansia. Penerapan pola makan sehat, aktivitas fisik teratur, dan manajemen stres, yang didukung oleh keluarga dan komunitas, terbukti efektif dalam mencegah stroke. Kombinasi keduanya menjadi strategi penting untuk meningkatkan kesehatan kardiovaskular lansia.

Saran

1. Edukasi Gaya Hidup Sehat: Perlu diadakan program edukasi rutin yang berfokus pada pola makan, aktivitas fisik, dan pengelolaan stres, dengan pendekatan yang sesuai untuk lansia.
2. Penguatan Dukungan Sosial: Keluarga dan komunitas diharapkan lebih aktif memberikan dukungan kepada lansia melalui interaksi sosial dan kegiatan bersama.
3. Optimalisasi Layanan Kesehatan: Layanan kesehatan perlu ditingkatkan melalui pemeriksaan rutin, konsultasi komprehensif, dan pemanfaatan teknologi kesehatan.
4. Kebijakan Berbasis Komunitas: Pemerintah perlu memperkuat program kesehatan lansia dengan menyediakan fasilitas pendukung seperti ruang terbuka hijau dan memperluas cakupan Posyandu Lansia.

Implementasi langkah-langkah ini diharapkan dapat menurunkan

risiko stroke pada lansia serta meningkatkan kualitas hidup mereka secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Aging, H. (2024). Active & Healthy Aging Is Walking a Miracle Cure for Active and Healthy Aging?, 2(1), 10-17. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12581556>
- Agustia, S.-., Sabrian, F.-., & Woferst, R.-. (2014). Hubungan Gaya Hidup dengan Fungsi Kognitif pada Lansia. *Jurnal Online Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Riau*, 1(2), 1-8.
- Alvinnya, I., Rahmawati, N. A., & Yuliadarwati, N. M. (2024). Analisa Faktor Terjadinya Hipertensi Di Puskesmas Polowijen. *Jurnal Kesehatan Tambusai*, 5(2), 5258-5264.
- Annisa, A., Surjoputro, A., & Widjanarko, B. (2024). Dampak Dukungan Sosial Dan Keluarga Terhadap Kepatuhan Pengobatan Hipertensi Pada Pasien Hipertensi: Literature Review. *Jurnal Ners*, 8(1), 254-261.
- Ariyati, P. C. (2018). Hubungan antara dukungan keluarga dengan resiliensi pada remaja di keluarga miskin. *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Ayunita, A., Kadir, A., & Matondang, A. (2024). Implementasi Program Posyandu Lansia oleh Tim PKK di Kelurahan Tanjung Sari Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Administrasi Publik Dan Pemerintahan (JIAPP)*, 3(2), 85-93.
- Čarná, Z., & Osmančík, P. (2021, December). The effect of obesity, hypertension, diabetes mellitus, alcohol, and sleep apnea on the risk of atrial fibrillation. *Physiological Research. Czech Republic*. <https://doi.org/10.33549/physiolres.934744>
- Deyanta, I. G. A. P. R., & Hunaifi, I. (2019). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Penerimaan Diri pada Pasien Pasca Stroke. *Unram Medical Journal*, 8(2).
- Elloker, T., & Rhoda, A. J. (2018). The relationship between social support and participation in stroke : A systematic review, 1-9.
- Guasch-Ferré, M., & Willett, W. C. (2021). The Mediterranean diet and health: A comprehensive overview. *Journal of Internal Medicine*, 290(3), 549-566.
- Hutagalung, M. S. (2021a). *Hipertensi, Gangguan Kognitif dan Tekanan Darah Sebagai Penyebab Terjadinya Stroke: Panduan Lengkap Stroke*. Nusamedia.
- Hutagalung, M. S. (2021b). *Pengetahuan, sikap dan tindakan stroke dan tentang hipertensi sebagai faktor risiko stroke: Panduan lengkap stroke*. Nusamedia.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2018). *Profil Kesehatan Indonesia (Demografi)*. Kementerian Kesehatan Republik Indonesia (Vol. 51).
- Kernan, W. N., Viera, A. J., Billinger, S. A., Bravata, D. M., Stark, S. L., Kasner, S. E., ... American Heart Association Stroke Council; Council on Arteriosclerosis, T. and V. B. C. on C. R. and I. and C. on P. V. D. (2021). Primary care of adult patients after stroke: a scientific statement from the American Heart Association/American Stroke Association. *Stroke*, 52(9),

- e558-e571.
- Kiptiyah, M. (2020). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Kualitas Hidup Pada Pasien Stroke. *Stikes Bina Sehat PPNI*.
- Kubzansky, L. D., Huffman, J. C., Boehm, J. K., Hernandez, R., Kim, E. S., Koga, H. K., ... Labarthe, D. R. (2018). Positive Psychological Well-Being and Cardiovascular Disease: JACC Health Promotion Series. *Journal of the American College of Cardiology*, 72(12), 1382-1396. <https://doi.org/10.1016/j.jacc.2018.07.042>
- Mako Nagayoshi, et al. (2021). Social Network, Social Support, and Risk of Incident Stroke: The Atherosclerosis Risk in Communities Study, 45(10), 1-12. <https://doi.org/10.1161/STROKEAHA.114.005815>. Social
- Masduki, Y. (2023). Hubungan Usia Dan Jenis Kelamin Terhadap Jenis Stroke Di IGD RSPON Jakarta. Universitas Binawan.
- Molewe, Adnan D I O Trefes Djayadi, A. J. (2019). Faktor Risiko Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stroke Di Stroke Center RSKD Provinsi Sulawesi Selatan. *STIK Stella Maris*.
- Muflih, M., & Halimizami, H. (2021). Hubungan tingkat pengetahuan dan gaya hidup dengan upaya pencegahan Stroke pada penderita Hipertensi di puskesmas desa binjai medan. *Indonesian Trust Health Journal*, 4(2), 463-471.
- Profesi, D., Institut, B., & Helvetia, K. (2020). *LANSIA*, XIV(01), 30-36.
- Rachmawati, D., Marshela, C., & Sunarno, I. (2022). Perbedaan faktor resiko penyebab stroke pada lansia dan remaja: Differences in risk factors for stroke in the elderly and adolescents. *Bali Medika Jurnal*, 9(3), 207-221.
- Rahayu, T. G. (2023). Analisis Faktor Risiko Terjadinya Stroke Serta Tipe Stroke. *Faletehan Health Journal*, 10(01), 48-53.
- Rozanski, A., Bavishi, C., Kubzansky, L. D., & Cohen, R. (2019). Association of Optimism With Cardiovascular Events and All-Cause Mortality: A Systematic Review and Meta-analysis. *JAMA Network Open*, 2(9), e1912200. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2019.12200>
- Sarastuti, A. W., & Widyantoro, B. (2018). Latihan Fisik bagi Penderita Hipertensi. *Cermin Dunia Kedokteran*, 45(12), 930-933.
- Setiawan, E., & Azizah Kn, U. (2023). Hubungan Pola Hidup Dengan Peningkatan Tekanan Darah Pada Lansia Hipertensi Di Klinik Geriatri RSUD Bangil Kabupaten Pasuruan. perpustakaan universitas bina sehat PPNI.
- Shumaker, S., & Brownell, A. (2020). Toward a Theory of Social Support: Closing Conceptual Gaps. *Journal of Social Issues*, 40, 11-36. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.1984.tb01105.x>
- Wang, H., Sun, J., Sun, M., Liu, N., & Wang, M. (2022). Relationship of sleep duration with the risk of stroke incidence and stroke mortality: an updated systematic review and dose-response meta-analysis of prospective cohort studies. *Sleep Medicine*, 90, 267-278. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.sleep.2021.11.001>
- Weli Andriyani, Sudirman, S. M. Y. (2020). Literature Review: Faktor-Faktor Yang Berhubungan Dengan Kemandirian Lansia Dalam Melakukan Activity Daily Living, 4(2), 65-80.

- WHO. (2020). Pertanyaan dan jawaban terkait Coronavirus. Retrieved from <https://www.who.int/indonesia/news/novel-coronavirus/qa/qa-for-public>
- Williams, B., Mancia, G., Spiering, W., Rosei, E. A., Azizi, M., Burnier, M., ... Dominiczak, A. F. (2019). 2018 ESC/ESH Guidelines for the Management of Arterial Hypertension: The Task Force for the management of arterial hypertension of the European Society of Cardiology and the European Society of Hypertension. In *Manual of Hypertension of the European Society of Hypertension, Third Edition* (pp. 543-627). CRC Press.
- Yan, L. S., & Insani, N. (2023). Dukungan Sosial Dalam Pengaturan Gaya Hidup Sehat Penderita Hipertensi. *Jurnal Endurance*, 8(2), 351-362.
- Yang, G., & D'Arcy, C. (2022). Physical activity and social support mediate the relationship between chronic diseases and positive mental health in a national sample of community-dwelling Canadians 65+: A structural equation analysis. *Journal of Affective Disorders*, 298, 142-150. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.10.055>
- Yaslina, Y., Murni, L., & Najwa, L. (2019). Hubungan Karakteristik Individu dan Dukungan Sosial Dengan Perilaku Pencegahan Stroke Pada Masyarakat Diwilayah Kerja Puskesmas Gulai Bancah. In *Prosiding Seminar Kesehatan Perintis* (Vol. 2, p. 86).
- Zhao, L., Xu, F., Zheng, X., Xu, Z., Osten, B., Ji, K., ... Chen, R. (2023). Mediation role of anxiety on social support and depression among diabetic patients in elderly caring social organizations in China during COVID - 19 pandemic : a cross - sectional study. *BMC Geriatrics*, 1-11. <https://doi.org/10.1186/s12877-023-04502-z>