

GAMBARAN DETERMINAN PERILAKU POLA MAKAN KEJADIAN STROKE DIPUSKESMAS DALU SEPULUH TANJUNG MORAWA

Magda siringo-ringo¹, Nagoklan simbolon², Antonia Kartini Nonseo³

^{1,2,3} Diploma 3 Keperawatan, STIKes Santa Elisabeth Medan

Email: siringoringomagda@gmail.com

nagoklansimbolonpande@gmail.com

nonseo@gmail.com

ABSTRACT

Stroke is a symptom that occurs due to impaired blood circulation in the brain. Objective: To find out an overview of the determinants of dietary behavior with stroke events in the dalu ten tanjung morawa health center in 2022. Research Method: using FFQ (Food Frequency Questionnaire). The results showed that 60 respondents at the Dalu Ten Health Center, Tanjung Morawa, with dietary behavior in the type of staple food was sufficient (61.7), the type of meat that had good fat, lacked (55.0), fish and less processing (50.0, enough vegetables and fruit (75.0%), only enough food (55.0%), sufficient food processing (58.3), sufficient and insufficient cooking spices (45.0%), less soft drinks (55.0), less dairy products (68.3%). Based on the dietary behavior of stroke patients in consuming staple foods, vegetables and fruit, only food, the food processing of stroke patients is sufficient to understand dietary behavior. Meanwhile, in consuming fatty meats, fish and their processing, cooking spices, and soft drinks, stroke sufferers are still lacking so that the eating behavior of stroke patients must increase food consumption patterns and the need to meet food consumption so that information on eating behavior of stroke sufferers is accurate and correct. Stroke sufferers must regulate their diet and avoid foods that contain high fat and cholesterol, besides that stroke patients are also advised to do physical activity, reduce stress levels by doing activities outside the home, taking vacations, exercising and quitting smoking to prevent stroke.

Keyword; *Dietary Behavior of Stroke Incidence.*

1. PENDAHULUAN

Gaya hidup sering menjadi penyebab berbagai penyakit yang menyerang usia produktif, karena sering menerapkan pola makan yang tidak sehat dengan seringnya mengkonsumsi makanan tinggi lemak dan kolesterol tapi rendah serat. Perilaku konsumsi serat digambarkan dengan kebiasaan konsumsi buah buahan dan sayur-sayuran, kebiasaan konsumsi serat di hitung dengan frekuensi konsumsi buah dan sayur (Hayatun, 2021). Data *World Stroke Organization* menunjukkan bahwa setiap tahunnya ada 13,7 juta kasus baru stroke dan sekitar 5,5 juta kematian terjadi akibat penyakit stroke. Sekitar 70% penyakit stroke dan 87% kematian dan disabilitas akibat stroke terjadi pada negara berpendapatan rendah dan menengah (Even Jhonlin, 2021).

Kejadian stroke akan meningkat sesuai dengan bertambahnya usia. Risiko stroke meningkat 2 kali lebih besar, begitu juga angka kematian yang disebabkan oleh stroke meningkat seiring dengan bertambahnya usia penderita (Agustina, 2012). Jika dilihat dari kelompok umur terhadap kontrol stroke ke fasilitas pelayanan kesehatan <75 tahun sebesar 29,4 %, 65-74 tahun sebesar 39,7 %, 55- 64 tahun sebesar 42,3 %. Proporsi kontrol stoke ke fasilitas kesehatan pada kelompok umur 55-64 tahun mencapai 42,3% dan usia 65-74 tahun mencapai 39,7% (Risesdes 2018).

Banyak faktor yang menyebabkan penyakit stroke. Faktor-faktor ini meliputi faktor risiko yang tidak dapat diubah dan faktor risiko yang dapat diubah. Faktor risiko yang tidak dapat diubah meliputi usia, jenis kelamin, ras

dan genetik. Sedangkan faktor risiko yang dapat diubah meliputi adalah hipertensi, merokok, obesitas, diabetes mellitus, tidak menjalankan perilaku hidup sehat, tidak melakukan medical check up secara rutin dan mengkonsumsi makanan yang mengandung banyak garam (Muhammad Saefulloh, 2016). Serangan stroke sulit diprediksi, namun dengan mengontrol faktor risiko, dapat dikatakan sudah melakukan upaya pencegahan terhadap serangan stroke, upaya yang dapat dilakukan dengan menerapkan perilaku sehat sejak dini seperti stop merokok, membatasi dan menghindari konsumsi alkohol, tidak mengonsumsi obat-obatan terlarang, olahraga teratur, cukup istirahat, cegah obesitas (Siti Alchuriyah dan Chatarina, 2016).

Menurut penelitian yang dilakukan Johana, 2021 pola makan yang tidak sehat dengan seringnya mengkonsumsi makanan yang mengandung lemak dan kolesterol seperti daging, jeroan, makanan dan minuman yang manis, makanan yang mengandung garam ini dapat menyebabkan kadar kolesterol yang berlebihan di dalam darah dan dapat menyebabkan penyakit jantung dan penyakit pembuluh darah, karena kolesterol yang tidak dapat langsung larut dalam darah dan cenderung menempel di pembuluh darah, akibatnya kolesterol membentuk bekuan dan plak yang menyumbat arteri dan akhirnya memutuskan aliran darah ke jantung yang menyebabkan serangan jantung dan ke otak dapat menyebabkan stroke.

Maka berdasarkan latar belakang di atas, penulis tertarik ingin melakukan penelitian tentang “Gambaran determinan perilaku pola makan kejadian Stroke di Puskesmas Dalu Sepuluh Tanjung Morawa.”

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode penelitian deskriptif dalam penelitian ini menjelaskan hasil akhir dari suatu tahap keputusan yang dibuat oleh peneliti yang berhubungan dengan bagaimana suatu penelitian bisa diterapkan. Rancangan sangat erat dengan kerangka konsep sebagai petunjuk perencanaan pelaksanaan suatu penelitian (Nursalam, 2021). Pengumpulan data menggunakan kuesioner, kuesioner yang di pakai menggunakan kuesioner FFQ (*Food Frequency Questionnaire*). Teknik pengambilan sampel yang digunakan yaitu dengan *consecutive sampling* dengan jumlah 60 responden yang memenuhi kriteria inklusi. Instrumen penelitian yang di gunakan peneliti adalah kuesioner yang di distribusikan langsung kepada responden. Teknik analisa data yang di gunakan dalam penelitian ini yaitu analisa deskriptif untuk mendeskripsikan jumlah frekuensi perilaku pola makan yang mengalami stroke. Analisis univariate dengan melihat data demografi (umur, jenis kelamin, pendidikan) dan pengetahuan tentang penyakit stroke.

Etika penelitian di dapat dari COMMITE STIKes SANTA ELISABETH MEDAN tanggal 29 April 2022 dengan *ethical exemption* No. 142 /KEPK-SE/PE-DT/IV/2022.

3. HASIL

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan pada 60 responden di dapatkan hasil sebagai berikut:

1.2.1 Karakteristik Responden

Tabel 1 Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Di Puskesmas Dalu Sepuluh Tanjung Morawa.

Karakteristik Responden	F	%
Umur		
46-55	23	38,3
56-65	18	30,0
66-76	16	26,7
77-80	3	5,0
Jumlah	60	100,0
Agama		
Islam	25	41,7
Kristen	18	30,0
Katolik	17	28,3
Jumlah	60	100,0
Jenis Kelamin		
Laki-laki	40	66,7
Perempuan	20	33,3
Jumlah	60	100,0
Suku		
Batak Toba	12	20,0
Melayu	12	20,0
Aceh	13	21,7
Jawa	15	25,0
Batak Karo	8	13,3
Jumlah	60	100,0
Pendidikan		
SD	12	20,0
SMP	12	20,0
SMA	26	43,3
Diploma	5	8,3
Sarjana	5	8,3
Jumlah	60	100,0
Pekerjaan		
PNS	5	8,3
Pegawai Swasta	26	43,3
Pegawai pensiunan	5	8,3
Buruh	11	18,3

Petani	13	21,6
Jumlah	60	100,0

Tabel paling atas golongan umur menunjukkan bahwa paling atas yang tertinggi usia 46-55 tahun 23 orang (38,3 %) dan yang terendah 77-80 tahun 3orang (5,0 %), berdasarkan golongan agama paling tertinggi islam sebanyak 25 orang (41,7 %) dan terendah yaitu katolik 17 orang (28,3 %) berdasarkan tingkat pendidikan tertinggi yaitu pendidikan SMA sebanyak 26 orang (43,3) dan terendah yaitu diploma dan sarjana sebanyak 5 orang (8,3 %),berdasarkan berdasarkan golongan Suku tertinggi yaitu suku jawa 15 orang (25,0%) dan terendah suku batak karo 8 orang (13,3%). Dan berdasarkan pekerjaan golongan tertinggi pada pegawai swasta sebanyak 26 orang (43,3%), dan terendah sebanyak 5 orang (18,3%).

1.2.2 Frekuensi Responden

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Respondem Di Puskesmas Dalu Sepuluh Tanjung Morawa.

Kategori	Baik		Cukup		Kurang	
	f	%	f	%	f	%
Makanan pokok	10	16,7	37	61,7	13	21,7
Daging berlemak	5	8,3	22	36,7	33	55,0
Ikan dan pengolahan	1	1,7	29	48,3	30	50,0
Sayur dan buah-buahan	11	18,3	45	75,0	4	6,7
Just food	20	33,3	21	35,0	19	31,7
Pengolahan makanan	1	1,7	35	58,3	24	40,0
Penggunaan bumbu masak	6	10,0	27	45,0	27	45,0
Soft drink	5	8,3	22	36,7	33	55,0
Produk susu	1	1,7	18	30,0	41	68,3

Tabel di atas menunjukkan bahwa pola makanan pokok paling banyak penderita stroke cukup 37 orang (61,7), dan yang paling sedikit baik 10 orang (16,7), daging yang berlemak paling banyak penyakit stroke kurang 33orang (55,0), dan yang paling sedikit baik 5 orang (8,3), ikan dan pengolahannya paling banyak penyakit stroke kurang 30orang (50,0), dan yang paling sedikit baik 1 orang (1,7), sayur dan buah-buahannya paling banyak penyakit stroke cukup 45 orang (75,0), dan yang paling sedikit kurang 4 orang (6,7), makan just food yang paling banyak penyakit stroke cukup 21 orang (35,0), dan yang paling sedikit kurang 19 orang (31,7), pengolahan makanan yang berlemak paling banyak penyakit stroke cukup 35 orang (58,3), dan yang paling sedikit baik 1 orang (1,7), bahwa penggunaan bumbu masak paling banyak penyakit stroke cukup dan kurang 27 orang (45,0), dan yang paling sedikit baik 6 orang (10,0), soft drink tentang penyakit stroke cukup 22 orang (36,7), dan yang paling sedikit kurang 33 Orang (55,0), produk susu paling banyak penyakit stroke kurang 41 orang (68,3), dan yang paling sedikit baik 1 orang (1,7) .

4. PEMBAHASAN

Hasil penelitian yang dilakukan terhadap 60 orang dengan memberikan kuesioner perilaku pola makan penderita stroke di Wilayah Puskesmas Dalu Sepuluh Tanjung Morawa Tahun 2022 meliputi. Makanan pokok, daging yang berlemak, ikan dan pengolahannya, sayur dan buah-buahannya, just food, pengolahan makanan, pengolahan bumbu masak, soft drink, produk susu dan olahannya, pembahasan yang di maksud akan di uraikan di bawah ini:

Frekuensi Responden

1. Makanan Pokok

Berdasarkan hasil penelitian pola makan pokok yang paling banyak adalah nasi dapat dilihat dari responden lebih dominan memiliki konsumsi makan pokok cukup berjumlah 37 orang (61,7%) . Karena di Sumatera Utara terutama di Kabupaten Deli Serdang, Tanjung Morawa

pada umumnya makanan pokoknya adalah nasi sebagai sumber kalori utama. Inilah yang menjadi hasil penelitian.

Hasil penelitian ini di dukung oleh Johana, (2021) bahwa jenis bahan makanan pokok cukup sebesar 21,4% yang di lakukan di Wilayah Puskesmas Pematang Panjang Kecamatan Air Putih Kabupaten Batu Bara Tahun 2021. Hasil menunjukkan bahwa nasi putih penuh nutrisi dan mengandung banyak serat protein.

2. Daging yang berlemak

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara keseluruhan dapat dilihat bahwa responden dalam mengkonsumsi daging berlemak kurang berjumlah 33 orang (55,0), karena jika mengkonsumsi daging yang berlemak secara berlebih akan mengakibatkan berkurangnya konsumsi makanan lain. Hal ini disebabkan karena lemak berada didalam system pencernaan relative lebih lama dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga mengkonsumsi daging yang berlemak menimbulkan rasa kenyang yang lama.

Hasil penelitian ini di dukung oleh Santosa (2021), bahwa jenis daging yang berlemak kurang sebesar 11,4% daging yang berlemak di kurangi agar kolesterol darah tidak naik, karena daging berlemak mengandung kolesterol yang tinggi daging berlemak sangat berpengaruh karena yang responden makan akan di cerna oleh tubuh dan di serap sehingga menjadi kebutuhan energy ataupun menjadi cadangan energy, jika penderita mengkonsumsi banyak natrium dan tidak mengkonsumsi makanan berserat serta kurangi makanan yang berlemak maka dapat mengendalikan tingkat konsumsi serat dan lemak yang sangat mempengaruhi terjadinya penyakit.

3. Ikan dan pengolahannya

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara keseluruhan dapat dilihat bahwa responden dalam mengkonsumsi ikan dan hasil pengolahannya kurang berjumlah

33 orang (55,0), hal ini di karenakan jika mengonsumsi ikan lebih sering mempunyai resiko kejadian stroke. Untuk orang yang mengonsumsi ikan satu kali perminggu termaksud mempunyai resiko untuk menderita stroke 0,87 kali lebih kecil dibandingkan dengan yang mengonsumsi ikan satu kali perbulan. Mengonsumsi ikan seperti ikan tuna atau ikan bakar atau ikan panggang sangat berhubungan dengan resiko stroke iskemik, sedangkan asupan ikan goreng juga berhubungan dengan resiko yang lebih tinggi.

Berdasarkan penelitian yang di lakukan oleh Alit Gunawan, (2018) bahwa konsumsi ikan kurang sebesar37,1%. Mengonsumsi ikan sebanyak 1–3 kali per bulan dapat menurunkan risiko stroke iskemik sebanyak 31-35%. Jika kurang mengonsumsi ikan dapat meningkatkan risiko stroke sampai 6 kali lipat di karenakan kandungan omega 3 pada ikan dapat menurunkan konsentrasi trigliserida dalam darah serta mampu menurunkan proporsi LDL dan meningkatkan HDL yang dianggap sebagai salah satu alasan bahwa ikan dapat mencegah timbulnya stroke.

4. Sayur dan buah-buahan

Responden lebih dominan memiliki pola konsumsi sayur dan buah-buahan cukup sebesar 75,0 %. Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa asupan sayuran berwarna hijau dan kuning serta buah-buahan memiliki resiko kematian karena stroke pada laki-laki dan perempuan. Dengan mengonsumsi sayuran berwarna hijau dan kuning serta buah-buahan mengurangi resiko stroke 20-40% pada laki-laki maupun perempuan.

Berdasarkan hasil penelitian Amalia Amandatiana, (2019) mengonsumsi sayur dan buah-buahnya cukup 38,9 %, jika seseorang yang memiliki konsumsi makan pada sayur dan buah-buahan, ini menjamin konsumsi yang baik dikarenakan bahwa seseorang akan memiliki pola makan yang sesuai cukup, yang menyatakan bahwa

memiliki mengonsumsi sayur dan buah-buahan baik tidak berarti bahwa seseorang akan menerapkannya dalam kehidupannya sehari–hari. hubungan antara asupan sayuran berwarna hijau dan kuning serta buah-buahan terhadap resiko kematian karena stroke pada laki-laki dan perempuan dalam mengurangi resiko stroke baik laki-laki maupun perempuan.

5. Just Food

Responden lebih dominan memiliki pola konsumsi makanan just food cukup sebesar 35,0%. Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa mengonsumsi makann just food tidak hanya terlepas pada masyarakat awam yang cukup memahami dampak yang ditimbulkan dari makanan just food, seseorang yang cukup mengerti akan dampak tersebut seperti cukup memiliki minat terhadap makanan just food ini. Usaha makanan just food ini meliputi makanan seperti keripik singkong, kentang, ubi jalar,kemasan.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Lena Juliana, (2020) bahwa Perilaku konsumsi makanan just food yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara sikap dengan pemilihan makanan just food. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yang memiliki sikap ke arah yang cukup dapat dipengaruhi dalam penelitian ini yang termasuk dalam kategori cukup (70,4%), dimana jenis, dampak negatif dan upaya mengatasi dampak negatif just food.

6. Pengelolaan Makanan

Responden lebih dominan memiliki pola konsumsi pengolahan makanan cukup sebesar 58,3%. Berdasarkan penelitian yang di lakukan bahwa dalam pengolahan makanan yang di konsumsi dapat dijadikan cara pengelolahanya yang cukup pada penelitian penderita stroke ini sangat bervariasi antara satu dengan yang lainnya dan pada penelitian ini sebagian besar penderita dengan pengolahan makanan cukup.

Hal ini sejalan dengan penelitian dari Apriza, (2020) dalam penelitian ini bahwa pemberian pengolahan makan cukup 73,2% sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita stroke karena dalam pengolahan makanan cukup dilakukan pada pola konsumsi makanan. Pada penelitian ini juga dilakukan intervensi pemberian pengolahan sebanyak selama 7 hari pada penderita. Pada penelitian ini responden mengalami penurunan tekanan darah yang cukup signifikan yaitu dilihat dalam penurunan tekanan darah sistolik pada responden yang diberikan diberikan pengolahan makanan sebesar 18 mmhg dan tekanan darah diastolik sebesar 13 mmHg yang artinya cukup efektif menurunkan tekanan darah.

7. Pengolahan bumbu masakan

Responden lebih dominan memiliki pola konsumsi pada bumbu masak cukup sebesar 45,0 dan kurang 45,0. Berdasarkan penelitian yang dilakukan bahwa dalam pengolahan bumbu yang akan dikonsumsi dapat dijadikan cara pengolahannya yang cukup dan kurang dikarenakan pada penelitian penderita stroke dalam pengolahan bumbu masak dapat dihubungkan garam yang merupakan bumbu penting dalam masakan dan kebutuhan pokok masyarakat yang cukup.

Berdasarkan penelitian dari Nadia Ede, (2016) dalam penelitian, garam yang mengandung yodium cukup sebesar 51,4 dengan cakupan konsumsi garam beryodium juga cukup rendah dimana berdasarkan hasil pemantauan, dengan cakupan konsumsi garam beryodium.

8. Soft Drink

Responden lebih dominan memiliki pola konsumsi pada soft drink kurang sebesar 55,0. Berdasarkan penelitian yang dilakukan dalam penggunaan bagi penderita stroke yang tidak meminum alkohol dapat menurunkan resiko terjadinya

stroke sebesar 20%. Dan bagi penderita pemakaian alkohol dapat meningkatkan tekanan darah secara cepat penurunan aliran darah ke otak dan kardiak aritmia serta kelainan mobilitas pembuluh darah sehingga terjadi emboli serebral yang dapat mengganggu aliran darah di otak sehingga menyebabkan terjadinya stroke.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lena Harahap (2018) tentang perilaku tentang konsumsi soft drink yang menunjukkan adanya hubungan sikap dengan pemilihan minuman. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden memiliki kategori kurang (70,4%), dampak negatif dan upaya mengatasi pemilihan minuman dari respon yang didapat ini masih belum terlihat dan belum di aplikasikan dalam suatu tindakan nyata namun disertai kecenderungan untuk melakukan tindakan sesuai respon yang didapatkan. Responden dengan sikap negative memiliki pemilihan minuman yang kurang. Hal ini dapat diartikan bahwa sikap ini merupakan penunjang dalam melakukan perilaku sehat.

9. Produk susu

Responden lebih dominan memiliki pola konsumsi pada soft drink kurang sebesar 68,3. Berdasarkan penelitian ini penelitian ini menemukan adanya hubungan konsumsi dengan kejadian stroke, susu selama ini dikenal sebagai sumber kalsium yang dapat menurunkan tekanan darah. Kalsium terlibat dalam control tekanan darah melalui efeknya pada pengaturan dan kontraksi otot polos, termasuk pada dinding pembuluh darah.

Hal ini sejalan dengan Ruth Ayu Wulandari (2015) bahwa "Gaya Hidup, Konsumsi Pangan, Dan Hubungannya Dengan Tekanan Darah pada anggota Posbindu" Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar subjek kurang 64,1% dengan adanya susu yang mengandung beberapa zat gizi yang dapat membantu menurunkan tekanan darah. Akan tetapi,

susu juga mengandung lemak jenuh dan kolesterol yang berpengaruh terhadap tekanan darah. Jumlah lemak jenuh dan kolesterol yang terkandung dalam susu berbeda sesuai jenisnya susu fullcream.

5. SIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan penderita stroke di Puskesmas Dalu Speuluh Tanjung Morawa Tahun 2022 dari pengolahan data yang dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut :

1. Berdasarkan hasil penelitian, tentang makanan pokok cukup (16,7). Karena mengonsumsi makanan pokok secara berlebihan juga tidak baik bagi kesehatan. Dikarenakan risikonya terjadi pada sindrom metabolic yang sering dikaitkan dengan penyakit jantung,DM tipe 2,dan stroke.
2. Berdasarkan hasil penelitian, tentang daging yang berlemak kurang (55,0). Hal ini disebabkan karena lemak berada didalam system pencernaan relative lebih lama dibandingkan dengan protein dan karbohidrat, sehingga mengonsumsi daging yang berlemak menimbulkan rasa kenyang yang lama.
3. Berdasarkan hasil penelitian, ikan dan pengolahannya kurang berjumlah (55,0), hal ini di karenakan jika mengonsumsi ikan lebih sering mempunyai resiko kejadian stroke. Untuk orang yang mengonsumsi ikan satu kali perminggu termaksud mempunyai resiko untuk menderita stroke 0,87 kali lebih kecil dibandingkan dengan yang mengonsumsi ikan satu kali perbulan.
4. Berdasarkan hasil penelitian, sayur dan buah-buahannya cukup sebesar (75,0 %). Asupan sayuran berwarna hijau dan kuning serta buah-buahan memiliki resiko kematian karena stroke pada laki-laki dan perempuan. Dengan mengonsumsi sayuran berwarna hijau dan kuning serta buah-buahan mengurangi resiko stroke 20-40% pada laki-laki maupun perempuan.
5. Berdasarkan hasil penelitian makanan just food cukup sebesar 35,0%. Perilaku konsumsi makanan just food yang menunjukkan adanya hubungan bermakna antara sikap dengan pemilihan makanan just food. Hal tersebut menunjukkan bahwa responden yang memiliki sikap ke arah yang cukup dapat dipengaruhi dalam penelitian ini yang termasuk dalam kategori cukup (70,4%), dimana jenis, dampak negatif dan upaya mengatasi dampak negatif just food.
6. Berdasarkan hasil penelitian pengolahan makanan cukup sebesar 58,3%. pemberian pengolahan makan sangat berpengaruh terhadap penurunan tekanan darah pada penderita stroke karena dalam pengolahan makanan cukup dilakukan pada pola konsumsi makanan.
7. Berdasarkan hasil penelitian penggunaan bumbu masak kurang (45,0), cukup (45,0) di karenakan pada penelitian penderita stroke dalam pengolahan bumbu masak dapat dihubungkan garam yang merupakan bumbu penting dalam masakan dan kebutuhan pokok masyarakat yang cukup.
8. Berdasarkan hasil penelitian soft drink kurang (55,0%) . Berdasarkan penelitian yang di lakukan dalam penggunaan bagi penderita stroke yang tidak meminum alkohol dapat menurunkan resiko terjadinya stroke sebesar 20%.
9. Berdasarkan hasil penelitian produk susu dan pengolahannya kurang (68,3) hubungan konsumsi dengan kejadian stroke, susu selama ini dikenal sebagai sumber kalsium yang dapat menurunkan tekanan darah. Kalsium terlibat dalam control tekanan darah melalui efeknya pada pengaturan dan kontraksi otot.

6. REFERENSI

- Apriza. (2020). Perbedaan aktivitas konsumsi jus semangka dan jus belimbing wuluhterhadap penurunan tekanan darah penderita hipertensi. *Jurnal Ners Prodi Sarjana Keperawatan & Profesi Ners FIK*.
- Amandatiana, A. (2019). Faktor-faktor yang Berhubungan dengan Pola Makan. *Jumantik: : Jurnal Mahasiswa dan Penelitian Kesehatan*.
- Bustan. (2021). *Manajemen pengendalian penyakit tidak menular* . Jakarta: Rineka Cipta.
- Chatarina Umbul Wahjuni, S. (2016). Faktor resiko kejadian stroke usia muda pada pasien rumah sakit. *Jurnal Berkala Epidemiologi*.
- Diana, A. (2017). Determinan perilaku konsumsi sayur dan buah pada rumah tangga. *Nursing Current*.
- Diana Julianti, E. (2016). Analisis Data Survei Konsumsi Makanan Individu. *Journal of the Indonesian Nutrition Association*.
- Ede Surya Darmawan, N. (2012). Analisis Demand dan Supply Konsumsi Garam Beryodium. *Kesmas, Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasional*.
- Harahap, L. (2020). Hubungan pengetahuan dan sikap pemilihan makanan cepat saji . *Jurnal Education and development*.
- Laily, S. (2017). Hubungan karakteristik penderita dan hipertensi dengan kejadian stroke iskemik. *Jurnal Berkala Epidemiologi*.
- Nursalam. (2021). *Metodologi penelitian ilmu keperawatan* . Pendekatan praktis edisi 4. Jakarta: Salemba medika.
- Naibaho, J. (2021). Gambaran perilaku pola makan penderita stroke pada lansia. *Jurnal Health Sains*.
- Noviati Saunoah, M. (2019). Gambaran faktor yang mempengaruhi kejadian stroke iskemik.
- Nurhayati, F. (2018). Faktor resiko kejadian stroke di rumah sakit. *Jurnal Keperawatan*.
- Nurillawaty Rahayu, A. (2022). Pengaruh range of motion (ROM) terhadap kekuatan otot pasien stroke. *Malayati Nursing Journal*.
- Pamelia, I. (2018). Perilaku konsumsi makanan cepat saji dan dampak bagi kesehatan. *Jurnal Ikesma*.
- Rahajeng, E. (2013). Determinan Penyakit Stroke. *Jurnal Kesehatan Masyarakat Nasiona*.
- Utami, F. (2015). Hubungan upaya pencegahan terhadap kejadian stroke berulang pada penderita stroke.