

Refleksi Hari Ulang Tahun Provinsi Gorontalo ke-14 Provinsi Gorontalo dan Kejadian Stroke

Oleh
**dr. Muhammad Isman
Jusuf, Sp.S**

Pendahuluan
Stroke didefinisikan sebagai kehilangan fungsi otak yang diakibatkan oleh berhentinya suplai darah ke bagian otak yang terjadi secara mendadak (dalam beberapa detik) atau secara cepat (dalam beberapa jam) disertai timbulnya gejala dan tanda yang sesuai dengan daerah yang terganggu baik focal (kelumpuhan anggota gerak, wajah perot, gangguan bicara, pusing berputar dan nyeri kepala) maupun global berupa penurunan kesadaran. Setiap tahun, kurang lebih 15 juta orang di seluruh dunia terserang stroke. Jumlah total penderita stroke di Indonesia diperkirakan 500.000 setiap tahun. Angka kejadian stroke tersebut meningkat dengan tajam. Bahkan saat ini Indonesia merupakan negara dengan jumlah penderita stroke terbesar di Asia. Data Departemen Kesehatan Republik Indonesia menyebutkan bahwa stroke menempati urutan pertama sebagai penyebab kematian di Rumah Sakit seluruh Indonesia. Laporan WSO (World Stroke Organization) memperlihatkan bahwa stroke adalah penyebab utama hilangnya hari kerja dan kualitas hidup yang buruk. Menurut WHO, rata-rata biaya langsung dan tidak langsung yang dikeluarkan seorang penderita ke sebesar 55.000-73.000 USD/tahun. Indonesia, didapatkan data bahwa 52,5% pendapatan penderita stroke dan keluarganya habis hanya untuk pengobatan stroke.

Berdasarkan data Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas), prevalensi stroke cenderung mengalami kenaikan dari 8,3 per mil pada tahun 2007 menjadi 12,1 per mil di tahun 2013. Dari 33 Provinsi, hanya ada dua provinsi yang menunjukkan kecenderungan menurun yaitu Kepulauan Riau dan Nangroe Aceh Darussalam, sementara provinsi lainnya angka kejadian stroke memperlihatkan trend peningkatan. Padahal 2 provinsi ini pada tahun 2007 termasuk 3 besar provinsi yang memiliki prevalensi stroke lebih tinggi secara nasional. Saat ini 3 provinsi yang memiliki angka prevalensi stroke tertinggi adalah Sulawesi Selatan (17,9%), Daerah Istimewa Yogyakarta (16,9%) dan Sulawesi Tengah (16,6%). Bagaimana dengan provinsi Gorontalo? Prevalensi stroke di provinsi Gorontalo pada tahun 2007 adalah 14,9%. Hal ini menempatkan Gorontalo pada urutan ketiga nasional daerah dengan prevalensi stroke tertinggi setelah Nangroe Aceh darussalam dan Kepulauan Riau. Namun pada Riskesdas 2013 peringkat Gorontalo turun menjadi urutan ke 10, dengan angka prevalensi 12,3 per mil. Walaupun demikian angka ini masih di atas prevalensi nasional yakni 12,1 per mil. Mengingat prevalensi stroke di provinsi Gorontalo ternyata dipengaruhi oleh tingginya presentase faktor risiko stroke pada masyarakat Gorontalo. Adapun faktor-faktor risiko stroke di Provinsi Gorontalo diantaranya:

Pola makan
Penduduk di sejumlah negara telah mengubah pola makan mereka dengan meningkatkan konsumsi lemak, serta mengurangi makanan berserat seperti buah dan sayur. Data riskesdas menunjukkan persentase penduduk Gorontalo yang kurang konsumsi sayur dan buah (<5 porsi/hari) mengalami peningkatan dari 83,5% pada tahun 2007 menjadi 92,5% pada tahun 2013. Secara nasional ada 40% penduduk Indonesia yang sering mengkonsumsi lemak, sementara di provinsi Gorontalo ada 44,4% penduduk yang sering konsumsi lemak. Ini berarti lebih tinggi dari angka nasional. Pola konsumsi rendah serat dan tinggi lemak akan meningkatkan risiko hiperkolesterolemia yaitu kadar kolesterol total di atas 200 gr%. Apabila total kolesterol 240-279 gr% maka beresiko 1,8 kali menimbulkan stroke. Jika total kolesterol di atas 280 gr% akan beresiko 2,6 kali terkena stroke.

Kurang Aktivitas fisik
Hasil riskesdas 2013 memperlihatkan 5 provinsi dengan proporsi penduduk yang berperilaku sedentari lebih dari 6 jam diantaranya Riau (39,1%), Maluku utara (34,5%), Jawa Timur (33,9%), Jawa Barat (33%) dan Gorontalo (31,5%). Sementara angka nasional mencapai 24,1%. Perilaku sedentari adalah perilaku santai dan kurang gerak seperti duduk di tempat kerja, di rumah dan di kendaraan serta berbaring di rumah sambil menonton TV atau main game. Terdiri atas tiga kategori yaitu kurang dari 3 jam, 3 sampai 5,9 jam dan lebih dari 6 jam. Perilaku ini beresiko terjadinya penyakit cerebrokardiovaskuler. Aktivitas fisik kurang dihubungkan dengan peningkatan kegemukan sentral, diabetes mellitus, dan hipertensi. Menonton televisi dicurigai menjadi faktor penting yang membuat orang jarang dan tidak mau berolahraga. Dilaporkan bahwa Anak-anak menghabiskan seluruh waktunya untuk melihat televisi, videotape dan bermain video game daripada melakukan sesuatu kecuali tidur. Sebuah penelitian terhadap pelajar di sebuah sekolah di California mendapatkan bahwa pengurangan jam-jam yang dihabiskan untuk melihat televisi setengah dari sepertiga dalam jangka waktu lebih dari 6 bulan ternyata mampu menurunkan obesitas secara signifikan. Penelitian lain menunjukkan pengurangan aktivitas sedentari sampai kurang dari 3 jam per hari dapat meningkatkan usia harapan hidup sampai 2 tahun.

Merokok
Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa Gorontalo termasuk salah satu propinsi dengan persentase penduduk merokok terbesar. Persentase perokok tiap hari di provinsi Gorontalo adalah sebesar 32,3% lebih

tinggi dari angka nasional sebesar 29,3%. Rerata jumlah batang rokok yang dihisap per hari per orang secara nasional adalah 12,3 atau setara dengan 1 bungkus rokok. Adapun masyarakat Gorontalo menghisap 12,4 batang rokok per hari. Didapatkan 32 penelitian yang menyebutkan bahwa terdapat peningkatan risiko 50% pada perokok untuk mendapatkan serangan stroke dibandingkan yang tidak merokok. Bahkan ada 18 penelitian yang menunjukkan merokok pasif dapat meningkatkan risiko stroke sebesar 1,25 kali.

Obesitas
Secara nasional prevalensi obesitas sentral adalah 26,6%. Provinsi Gorontalo termasuk salah satu dari 18 provinsi yang memiliki angka prevalensi obesitas sentral di atas angka nasional. Yang lebih memprihatinkan Gorontalo juga termasuk salah satu dari 15 provinsi dengan prevalensi remaja usia 16-18 tahun yang mengalami kegemukan. Obesitas sentral ditandai dengan lingkaran perut yang besar. Seseorang dikatakan obesitas sentral bila lingkar perutnya ≥ 90 cm pada laki-laki dan ≥ 80 cm pada perempuan. Obesitas sentral meningkatkan risiko stroke 2-3 kali lipat. Akibat masalah obesitas, beberapa negara telah menaikkan anggaran kesehatannya. Amerika Serikat menggunakan 9,4% anggaran kesehatannya untuk mengobati pasien obesitas. Eropa memakai 2,8% anggaran kesehatannya untuk perawatan penyakit yang sama.

Penyakit Degeneratif
Data Riskesdas 2013 menunjukkan bahwa provinsi Gorontalo memiliki masalah dengan beberapa penyakit degeneratif seperti hipertensi, penyakit jantung, dan diabetes mellitus. Gorontalo termasuk salah satu propinsi dengan prevalensi tertinggi hipertensi yaitu 29%, lebih tinggi dari angka nasional 25,8%. Seseorang disebut mengalami hipertensi jika tekanan darahnya lebih dari 140/90 mmHg. Hipertensi meningkatkan risiko stroke 2-4 kali lipat. Angka prevalensi penyakit jantung di provinsi Gorontalo adalah 1,8% lebih tinggi dari angka nasional sebesar 1,5%. Penyakit-penyakit jantung yang berisiko menimbulkan stroke diantaranya infark miokard, gagal jantung, atrial fibrilasi, mural trombus, kardiomiopati dan gangguan katup jantung. Gorontalo juga termasuk salah satu propinsi dengan prevalensi tertinggi diabetes mellitus yakni 1,3% lebih tinggi dari angka nasional sebesar 1,1%. Diabetes mellitus akan meningkatkan risiko terkena stroke dua kali lipat. Semakin tinggi kadar gula darah, semakin mudah terkena stroke.

Solusi
Untuk menurunkan angka kejadian stroke di Provinsi Gorontalo, maka perlu dilakukan upaya promotif dan preventif. Promotif ditujukan bagi individu sehat yang belum

mempunyai faktor risiko. Tujuannya untuk mencegah timbulnya faktor risiko stroke. Caranya melalui gaya hidup sehat berupa mengatur pola makan, menghentikan rokok, dan melakukan aktivitas fisik teratur. Puskesmas sebagai fasilitas pelayanan keselatan primer seharusnya membuat program promotif bagi masyarakat untuk mencegah stroke diantaranya penyuluhan gizi tentang makanan yang direkomendasikan untuk menghindari risiko stroke (diet tinggi serat, ikan tuna, salmon, teh hitam, teh hijau), program senam aerobik beban sedang yang mempunyai daya proteksi terhadap stroke, maupun program berhenti merokok yang dimulai dari tahap konseling, modifikasi lingkungan kerja, sampai pada penggunaan obat-obatan pengganti. Beruntung di provinsi Gorontalo sudah ada peraturan daerah tentang kawasan tanpa rokok. Peningkatan public health advocacy disadari menjadi cara yang paling efektif untuk meningkatkan perilaku sehat dengan cara melibatkan seluruh masyarakat dalam meningkatkan lingkungan sosial dan fisik yang kondusif untuk berperilaku sehat.

Prevensi primer ditujukan kepada individu yang sudah mempunyai faktor risiko. Tujuannya untuk mencegah terjadinya stroke. Caranya selain melalui gaya hidup sehat juga mengendalikan faktor risiko seperti hipertensi, diabetes dan hiperkolesterol. Rumah Sakit sebagai fasilitas pelayanan kesehatan sekunder harus menyiapkan fasilitas penunjang seperti laboratorium lengkap dan radiologi (CT-Scan/MRI). Disamping itu diharapkan setiap RSUD minimal memiliki seorang dokter spesialis saraf (neurolog). Saat ini provinsi Gorontalo yang berpenduduk 1.062.883 jiwa, hanya dilayani oleh 6 orang neurolog terdiri atas 3 orang berpraktek di RSUD Prof.dr.Aloei Saboe Kota Gorontalo, 2 orang di RSUD dr.M.M.Dunda Kabupaten Gorontalo dan 1 orang di RSUD Tani Nelayan Kabupaten Boalemo. Menurut WHO idealnya ratio dokter spesialis dengan jumlah penduduk adalah 9 per 100.000 penduduk.

Penutup
Dari uraian di atas terlihat bahwa prevalensi stroke di Indonesia bahkan di provinsi Gorontalo sangat tinggi. Ketidakmampuan mengendalikan faktor risiko stroke, akan membuat seseorang terancam terkena stroke mulai dari kecacatan ringan sampai kematian. Tahun 2020 diperkirakan 7,6 juta orang akan meninggal karena stroke. Oleh karenanya tindakan promotif dan preventif harus diupayakan oleh pemerintah serta masyarakat Gorontalo agar angka kejadian stroke di provinsi Gorontalo dapat diturunkan. Semoga!

Dosen FIKK UNG/Neurolog, Anggota
Perhimpunan Dokter Spesialis Saraf
Indonesia