

# BAB I PENDAHULUAN

## A. Latar Belakang Masalah

Bagi kebanyakan individu, nampaknya tidak ada alasan yang baik untuk mengubah jalan hidup, kecuali individu mampu untuk mengubah pikirannya kearah yang positif.

Kesehatan adalah karunia besar yang diberikan Allah kepada manusia. Pendidikan membuat pikiran tumbuh dan berkembang. Sakit adalah sesuatu yang menjengkelkan yang harus dicegah, dan jika menghampiri harus segera disembuhkan.

Adalah kenyataan dalam hidup ini bahwa semua manusia pasti akan berhadapan dengan frustrasi, kesulitan dan kemelut. Tetapi tidak perlu merasa takut akan dikalahkan oleh rintangan-rintangan ini. Bila individu menghadapi semua itu dengan berpikir positif maka individu tersebut tidak perlu takut dan merasa bahwa hidup ini tidak bermakna.

Dalam hidup ini manusia akan mengalami sakit. Banyak jenis penyakit yang dapat menyerang manusia, baik penyakit ringan bahkan penyakit yang berat. Penyakit Stroke pada saat sekarang ini sangat banyak kita jumpai, penyakit ini bisa menyerang manusia mulai dari usia remaja dan juga usia lansia. Zaman sekarang ini frekuensi penderita Stroke semakin meningkat. Individu pada umumnya terserang stroke usia 45-50 tahun pada usia ini rata-rata orang sedang berkarir dan pada usia 50-60 tahun karir sedang menanjak. (Yatim, 2000)

Perubahan gaya hidup sangat mendukung seseorang terserang stroke. Banyaknya tuntutan pekerjaan yang tinggi dengan tingkat kendali yang dirasakan rendah terhadap lingkungan kerja membuat seseorang menjadi stres dan juga depresi. Kemarahan maupun penghargaan dapat mempengaruhi keseimbangan sistem syaraf otonom. Emosi negatif seperti kemarahan, atau emosi positif seperti penghargaan ini berakibat langsung terhadap variabilitas kecepatan jantung. Stress dan depresi mengakibatkan hormon-hormon mengalir kedalam aliran darah sehingga ini menyebabkan orang lebih rentan terhadap penyakit, salah satunya mudah terserang stroke (Levine, 2006).

Berbagai penyakit, diantaranya stroke banyak berhubungan dengan gaya hidup. Gaya hidup ini berupa perilaku dan lingkungan penyandanganya. Perilaku tergambar dalam kebiasaan hidup sehari-hari seperti pola makan yang tidak sehat, kebersihan perorangan, merokok, minum-minuman keras, kurang olah raga, stress dan kurang istirahat. Semua ini sangat berpotensi seseorang terserang stroke. 70 % individu terserang stroke karena hipertensi dan 85% akibat *ateroskleorosis* yaitu penyempitan pembuluh darah. *Ateroskleorosis* terjadi karena pola makan yang tidak sehat, banyak mengkonsumsi makanan yang tinggi kolesterol (Levine, 2006)

Engel (dalam Levine, 2006) mengatakan 27% orang meninggal sebagai akibat sebagai berita yang mengejutkan. Orang-orang yang meninggal secara mendadak akibat kejutan emosional terhadap bahaya pribadi yang gawat. Gawat dalam arti sesuatu yang menakutkan dan memungkinkan seseorang cepat meninggal, seperti berita kebangkrutan, ditinggal orang-orang yang dicintai, kegagalan dalam berkarir dan lainnya. 42 kasus ditemukan kematian diakibatkan