ABSTRACT

SULASTRI PUTRI KIMALAHA. Lifestyle Modification Toward Recurrent Stroke Prevention in the Elderly. Supervised by ROSMIN ILHAM as chairman and SABIRIN B. SYUKUR as a member.

Lifestyle is all efforts to apply good habits in creating a healthy life and avoid bad habits that can interfere with health. The aim of the research was to examine the literatures on how lifestyle modification towards stroke prevention in the elderly. This research is a research using the literature study method or literature review obtained from Google Scholar (808) and Indonesia One Search (45). By using inclusion and exclusion criteria, so that the journal that meets the inclusion criteria is 5 journals. The results showed that irregular eating patterns, infrequent exercise, and smoking habits can cause recurrent strokes in the elderly. Based on the literature Review Lifestyle is an effort to apply good habits in creating a healthy life and avoid bad habits that can interfere with health. By eating healthy foods and increasing sports activities and reducing smoking habits is the prevention of recurrent stroke which has been proven by several previous researchers.

Keywords: Lifestyle Modification, Recurrent Stroke Prevention, Elderly

ABSTRAK

SULASTRI PUTRI KIMALAHA. Modifikasi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Stroke Berulang Pada Lansia. Dibimbing oleh 1 ROSMIN ILHAM sebagai ketua dan SABIRIN B. SYUKUR sebagai anggota.

Gaya hidup adalah segala upaya untuk menerapkan kebiasaan yang baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghidarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan.Tujuan penelitian Untuk mengkaji literatur-literatur tentang bagaimana Modifikasi Gaya Hidup Terhadap Pencegahan Stroke pada Lansia. Penelitian ini merupakan penelitian dengan menggunakan metode studi kepustakaan atau *literatur review* yang diperoleh dari *Google Scholar* (808) dan *Indonesia One Search* (45). Dengan menggunakan criteria inklus dan ekslusi, sehingga jurnal yang memenuhi criteria inklus 5 jurnal.Hasil dari penelitian ini di dapatkan bahwa pola makan tidak teratur, jarang olahraga, dan kebiasaan merokok dapat menyebabkan terjadinya stroke berulang pada lansia. Berdasarkan *literatur Review* Gaya hidup adalah upaya upaya untuk menerapkan kebiasaan baik dalam menciptakan hidup yang sehat dan menghidarkan kebiasaan buruk yang dapat mengganggu kesehatan. Dengan Mengonsumsi makanan yang sehat dan perbanyak aktifitas olahraga serta Mengurangi kebiasaan merokok.adalah pencegahan stroke berulang yang di buktikan oleh beberapa peneliti sebelumnya.

Kata kunci :Modifikasi Gaya hidup, Pencegahan Stroke Berulang, Lansia