

EXAMINING THE SURGE IN STROKE AND HEART DISEASE CASES AMONG THE YOUNGER GENERATION

Fadillah Nuraini ¹

Program Studi Ilmu Keperawatan

¹ Universitas Muhammadiyah Jakarta, Tangerang Selatan, Indonesia

e-mail: *1*fadillahnri@gmail.com

ARTICLE INFO

Article history:

Accepted: 21 Nov 2025

Revised: 26 Nov 2025

Published: 30 December 2025

Keywords:

Stroke, Heart Disease, Young Generation, Risk Factors, Lifestyle, Prevention, Early Detection

ABSTRACT

This study aims to examine the increase in stroke and heart disease cases among people of productive age, identify the risk factors that contribute to this phenomenon, and provide insights to build greater awareness and promote much-needed prevention strategies to protect the future of the nation's next generation from cardiovascular disease. In recent years, there has been an increase in cases of stroke and heart disease worldwide, even in Indonesia, among the younger generation, whereas previously these diseases were predominantly found in the elderly. Various global and national data show that people aged 18 to 45 are increasingly vulnerable to cardiovascular disease, in line with changes in modern lifestyles. Contributing risk factors include non-modifiable factors, such as age, gender, and heredity, as well as modifiable factors, such as hypertension, dyslipidemia, diabetes mellitus, smoking, lack of physical activity, obesity, and stress. The impact of stroke and heart disease in young people is not only clinical, but also affects the quality of life, productivity, and socioeconomic conditions of sufferers. Therefore, prevention and early detection efforts through the implementation of healthy

lifestyles, risk factor control, and routine health screening are important steps to reduce the surge in cases and maintain the health of the younger generation in the future. The methodology used in writing this article is a qualitative study using critical literature review techniques and comprehensive secondary data analysis with a qualitative analytical-descriptive approach. This methodology is designed to achieve maximum understanding of the phenomenon of the surge in stroke and heart disease cases among the younger generation.

Keyword: *Stroke, Heart Disease, Young Generation, Risk Factors, Lifestyle, Prevention, Early Detection*

I. Introduction

Penyakit stroke dan jantung adalah penyakit yang memiliki dampak serius yang menyebabkan kondisi kesehatan seseorang menjadi kronis. Selama ini, penyakit stroke dan jantung secara luas dianggap sebagai penyakit usia tua yang sering dikaitkan dengan faktor usia. Narasi ini muncul karena penyakit ini didominasi oleh populasi lansia. Namun narasi ini kini menghadapi perubahan yang mengkhawatirkan. Di balik gaya hidup modern yang serba cepat, generasi muda justru menjadi kelompok baru yang mulai terancam. Serangan jantung dan stroke tak lagi menunggu rambut berubah menjadi putih, ia bisa datang lebih cepat dari yang kita bayangkan.

Dalam beberapa tahun terakhir, telah terjadi lonjakan kasus penyakit stroke dan serangan jantung yang menyerang kelompok yang jauh lebih muda. Menurut Data Survei Kesehatan Indonesia (SKI) 2023 mengenai jumlah pasien jantung berdasarkan kelompok usia menyebutkan bahwa kelompok usia 25-34 tahun mendominasi dengan jumlah 140.206 orang. Angka ini sedikit di atas kelompok usia 15-24

How to cite: Nuraini, F. (2025). *Examining the surge in stroke and heart disease cases among the younger generation*. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 108-120. <https://eduspace.digital/index.php/SHeals> 109

tahun yang mencapai 139.891 orang. Selain itu, laporan terbaru World Stroke Organization (2025) menyebutkan bahwa terdapat lebih dari 11,9 juta kasus stroke baru setiap tahun di seluruh dunia. Diperkirakan 1 dari 7 kasus stroke terjadi pada kelompok usia 15–49 tahun.

Menurut WHO stroke adalah suatu penyakit yang menimbulkan gejala-gejala defisit fungsi susunan saraf yang hanya diakibatkan oleh pembuluh darah otak yang terganggu. Sedangkan Serangan jantung merupakan peristiwa akut dan terutama disebabkan oleh penyumbatan yang mencegah darah mengalir ke jantung atau otak. Alasan paling umum untuk ini adalah penumpukan timbunan lemak di dinding bagian dalam pembuluh darah yang memasok jantung atau otak. Stroke juga dapat disebabkan oleh pendarahan dari pembuluh darah di otak atau dari pembekuan darah. Penyebab serangan jantung dan stroke biasanya adalah adanya kombinasi faktor-faktor risiko, seperti penggunaan tembakau, pola makan dan obesitas yang tidak sehat, aktivitas fisik yang tidak aktif dan penggunaan alkohol, hipertensi, diabetes, dan hiperlipidemia yang berbahaya. (WHO, 2017)

Stroke dan serangan jantung merupakan penyakit kritis yang biasanya menyerang secara perlahan namun seringkali diketahui terlambat. Kondisi yang sudah parah dapat membuat dampak penyakit yang lebih kompleks. Kebanyakan anak muda menganggap diri mereka masih kuat dan sehat sehingga banyak dari mereka yang mengabaikan kesehatan. Faktor penyebabnya sangat dekat dengan kehidupan sehari-hari kita. Seperti kebiasaan makan cepat saji, minum kopi berlebihan, sering tidur larut malam, kebiasaan merokok dan kurang olahraga membentuk pola hidup yang membebani jantung. Ditambah lagi stress karena pekerjaan, tekanan sosial, atau urusan pribadi yang kini menjadi bagian tak terpisahkan dari hidup anak muda.

Selain anak-anak yang malas berolahraga risiko jantung dan stroke juga lebih besar terjadi pada orang yang mengalami obesitas atau kelebihan berat badan.

Melalui artikel ini, kami akan membedah, menganalisis, dan mengupas tuntas semua kemungkinan faktor yang mendorong lonjakan kasus stroke dan penyakit jantung di kalangan generasi muda. Kami akan menyajikan data terbaru, menelaah mekanisme biologis yang dipercepat oleh gaya hidup modern, dan mengidentifikasi risiko tersembunyi yang sering diabaikan. Tujuan utama kami adalah tidak hanya membunyikan alarm tentang krisis kesehatan ini, tetapi juga mengkaji tren peningkatan kejadian stroke dan penyakit jantung pada usia produktif, mengidentifikasi faktor-faktor risiko yang berperan dalam fenomena tersebut, serta menawarkan wawasan yang dapat ditindaklanjuti untuk membangun kesadaran yang lebih baik dan mempromosikan strategi pencegahan proaktif yang sangat dibutuhkan untuk melindungi masa depan generasi penerus.

II. Methode

Metodologi yang digunakan dalam penulisan artikel ini adalah dengan menggunakan kajian kualitatif melalui teknik tinjauan literatur kritis dan analisis data sekunder yang komperhensif. Metodologi ini dirancang untuk mencapai pemahaman yang maksimal mengenai fenomena lonjakan kasus stroke dan jantung dikalangan generasi muda.

Penelitian ini disusun berdasarkan pendekatan kualitatif analitis-deskriptif dengan tujuan untuk mengidentifikasi, menganalisis, dan mensintesis data serta informasi yang tersedia secara ilmiah mengenai

tren, faktor risiko, dan implikasi lonjakan kasus stroke dan serangan jantung dikalangan generasi muda.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri dari:

- a. **Sumber sekunder:** buku, artikel, jurnal, data, dan laporan resmi yang membahas penyakit stroke dan jantung dikalangan generasi muda. Di antaranya:
 1. Adi, M. A., Arafat, R., & Irwan, M. (2022). FAKTOR RESIKO STROKE PADA USIA MUDA: TINJAUAN LITERATUR: Risk Factors for Stroke at Young Age: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 6-14.
 2. Mogi, A. H., Novelia, N., & Ganiem, L. M. (2025). Edukasi Kesehatan Penyakit Stroke pada Usia Produktif melalui Diskusi Publik bersama Yastroki. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 5(3).
 3. Atty, Y., Nurwela, T. S., & Blasius, G. (2024). Pencegahan Stroke Pada Usia Muda Melalui Pemberdayaan Remaja Di Kelurahan Naioni. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1.1), 379-384.
 4. Alchuriyah, S., & Wahjuni, C. U. (2016). Faktor risiko kejadian stroke usia muda pada pasien rumah sakit Brawijaya Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 62-73.
 5. Hinga, I. A. T., Wahyuni, M. M. D., Istiqamah, I., Sogen, K. A., Nomleni, D. G., Muskananfola, C. E., ... & Tafuli, J. (2025). Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Penyakit Jantung pada Remaja dan Peningkatan Kualitas Hidup Penyintas Sakit Jantung

112 How to cite: Nuraini, F. (2025). *Examining the surge in stroke and heart disease cases among the younger generation*. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 108-120. <https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

- di Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(4), 1323-1327.
6. Yahya, A. F., & Sp JP K, F. I. H. A. (2010). Menaklukkan Pembunuhan No. 1: Mencegah dan Mengatasi Penyakit Jantung Koronern Secara Tepat dan Cepat. Qanita.
 7. Supriyono, M. (2008). Faktor-faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung koroner pada kelompok usia< 45 tahun (studi kasus di RSUP dr. Kariadi dan RS Telogorejo Semarang) (Doctoral dissertation, Program Pascasarjana Universitas Diponegoro)
 8. Simamora, F. A. (2021). Pendidikan Kesehatan Penyakit Jantung Koroner Pada Kelompok Usia Dewasa Madya Di Perumahan Sabungan Indah Kelurahan Sabungan Jae Kecamatan Padangsidimpuan Hutaimbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)*, 3(3), 139-143
 9. Tatali, A. J., Katuuk, M. E., & Kundre, R. (2018). Hubungan Dukungan Keluarga Dengan Tingkat Kemandirian Activity Daily Living (Adl) Pada Pasien Pasca Stroke Di Poliklinik Neurologi Rsu Gmim Pancaran Kasih Manado. *Jurnal Keperawatan*, 6(1), 15.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan secara sistematis dengan meninjau literatur peer-reviewed yang kredibel dan akurat, laporan resmi dari Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), dan pusat-pusat pengendalian penyakit, serta jurnal-jurnal terkemuka yang relevan. Pencarian literatur dieksekusi pada basis data akademik seperti PubMed, Scopus, dan Google Scholar menggunakan kombinasi kata kunci yang terfokus (misalnya, 'Stroke Young Adults' dan 'Heart Attack Youth'), dengan

target populasi yaitu usia produktif dengan rentang usia 18 hingga 45 tahun.

Teknik Analisis Data

Data dianalisis dalam tiga tahapan:

- a. Ekstrasi data kunci, data kuantitatif dan kualitatif yang relevan dari setiap sumber ilmiah yang dipilih akan dikumpulkan dan dipetakan secara sistematis.
- b. Analisis tematik dan kategorisasi, temuan yang diekstraksi kemudian dikelompokkan ke dalam kategori tematik utama yang menjadi fokus artikel.
- c. Sintetis kritis, menghubungkan temuan-temuan di atas untuk membangun narasi yang argumentatif dan informatif.

III. Result and Discussions

A. Data dan Tren Kasus pada Generasi Muda

Berbagai laporan kesehatan menunjukkan peningkatan jumlah penderita stroke dan penyakit jantung pada rentang usia 18 hingga 45 tahun. Kasus yang dulunya jarang ditemukan pada generasi muda kini semakin sering terjadi di berbagai rumah sakit maupun fasilitas layanan kesehatan lainnya. Tren ini sudah menjadi masalah di seluruh dunia, tidak hanya di negara maju, tetapi juga di negara berkembang termasuk Indonesia, dengan seiring nya perubahan gaya hidup masyarakat modern. Meskipun sebagian besar kasus stroke masih didiagnosis pada pasien lansia, sejumlah penelitian menyebutkan bahwa stroke usia

114 How to cite: Nuraini, F. (2025). *Examining the surge in stroke and heart disease cases among the younger generation*. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 108-120. <https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

muda (di bawah 50 tahun) kini semakin meningkat, bahkan sekitar 16% kasus stroke menyerang kelompok usia di bawah 50 tahun, dan diperkirakan 1 dari 7 kasus terjadi pada usia 15 hingga 49 tahun. Laporan World Stroke Organization tahun 2025 mencatat lebih dari 11,9 juta kasus stroke baru setiap tahun di seluruh dunia. Di Indonesia, temuan di Rumah Sakit Brawijaya Surabaya pada tahun 2012-2013 menunjukkan adanya penderita stroke pada usia 30-49 tahun, serta Survei Kesehatan Indonesia (SKI) pada tahun 2023 melaporkan bahwa jumlah pasien penyakit jantung tertinggi justru berasal dari kelompok usia muda, yaitu usia 25-34 tahun dengan 140.206 kasus, sedikit lebih tinggi dibandingkan kelompok usia 15-24 tahun. Data ini menegaskan adanya pergeseran tren penyakit kardiovaskular yang semakin banyak menyerang usia produktif.

B. Faktor Penyebab Utama

Berdasarkan berbagai studi epidemiologi dan medis, penyebab utama stroke dan penyakit jantung pada individu usia produktif tidak timbul dengan sendirinya, melainkan akibat dari keterkaitan beberapa faktor risiko. Faktor-faktor ini dibedakan menjadi dua kategori, yaitu faktor yang tidak bisa diubah seperti genetik, usia, dan jenis kelamin, dan faktor yang dapat diubah seperti kadar lipid yang abnormal, tekanan darah tinggi, diabetes, kebiasaan merokok, stress dalam waktu yang lama, dan kelebihan berat badan. Di antara faktor-faktor yang bisa diubah, hipertensi, dislipidemia, dan diabetes dianggap sebagai risiko paling signifikan untuk terjadinya stroke pada usia muda. Selain itu, gaya hidup yang tidak sehat seperti kebiasaan merokok, konsumsi makanan berlemak tinggi, kurang berolahraga, stres yang berlebihan, serta mengonsumsi alkohol dan narkotika juga dapat secara nyata

meningkatkan kemungkinan terjadinya penyakit jantung koroner dan stroke melalui proses aterosklerosis dan gangguan aliran darah.

C. Dampak Jangka Pendek dan Jangka Panjang

Dampak sementara dari stroke dan penyakit jantung pada generasi muda seringkali muncul secara mendadak dan berpotensi mengancam nyawa. Dalam tahap akut, penderita mungkin mengalami penurunan kesadaran, rasa nyeri yang hebat di dada, kesulitan bernapas, kelumpuhan sebagian tubuh, gangguan berbicara, serta masalah dengan fungsi kognitif. Situasi ini memerlukan penanganan medis yang cepat, karena keterlambatan dapat menyebabkan kerusakan permanen pada jaringan otak dan jantung. Selain efek fisik, pasien sering mengalami masalah mental seperti kecemasan, ketakutan, dan stres akibat perubahan mendadak pada kesehatan mereka, serta ketergantungan terhadap orang lain dalam menjalani aktivitas sehari-harinya.

Di sisi lain, dampak jangka panjang dari stroke dan penyakit jantung pada usia muda lebih rumit dan berkelanjutan. Penderita dapat berisiko mengalami cacat fisik yang permanen, gangguan kognitif seperti penurunan kemampuan mengingat dan berkonsentrasi, serta masalah emosional seperti depresi dan perubahan sifat. Hal ini dapat merosotkan kualitas hidup, membatasi kemampuan bekerja, dan mengurangi produktivitas pada masa di mana seseorang seharusnya berada di puncak kehidupannya. Selain itu, beban ekonomi semakin meningkat akibat biaya untuk pengobatan jangka panjang, rehabilitasi, dan hilangnya pendapatan, yang tidak hanya mempengaruhi individu, tetapi juga keluarga dan sistem kesehatan. Dalam jangka panjang,

116 How to cite: Nuraini, F. (2025). *Examining the surge in stroke and heart disease cases among the younger generation*. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 108–120. <https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

munculnya stroke dan penyakit jantung pada generasi muda juga berperan dalam meningkatkan angka kecacatan dan ketergantungan sosial di masyarakat.

D. Upaya Pencegahan dan Deteksi Dini

Upaya pencegahan stroke dan penyakit jantung pada usia muda menjadi Langkah yang sangat efektif untuk menekan peningkatan kasus ini. Menerapkan perilaku hidup sehat sejak dini, seperti berhenti merokok, membatasi atau menghindari konsumsi alkohol, tidak menggunakan obat-obatan terlarang, berolahraga secara teratur, mencukupi waktu istirahat, serta mencegah obesitas. Penerapan pola makan bergizi seimbang, aktivitas fisik rutin, dan penghentian kebiasaan merokok terbukti menjadi kunci utama pencegahan stroke. Selain itu, pengendalian faktor risiko dengan deteksi dini melalui pemeriksaan kesehatan rutin (medical check up) menjadi langkah penting untuk memantau kondisi tubuh. Skrining kesehatan sejak usia remaja, termasuk pemeriksaan tekanan darah dan indeks massa tubuh (IMT) secara berkala, efektif untuk mendeteksi risiko stroke dan jantung lebih awal. Hasil skrining yang menunjukkan kondisi kesehatan masih normal menegaskan bahwa risiko stroke dan jantung pada generasi muda dapat ditekan dan dicegah melalui intervensi gaya hidup sehat yang konsisten dan berkelanjutan.

IV. Conclusion

Peningkatan kasus stroke dan penyakit jantung di kalangan generasi muda menjadi petunjuk bahwa penyakit kardiovaskular tidak

lagi hanya menyerang usia lanjut. Perubahan gaya hidup modern, seperti pola makan tidak sehat, kurang aktivitas fisik, kebiasaan merokok, konsumsi alkohol, stres berkepanjangan, serta meningkatnya faktor risiko seperti hipertensi, dislipidemia, dan diabetes melitus, berperan besar dalam mendorong terjadinya penyakit ini pada usia produktif. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya pada kesehatan, tetapi juga menyentuh aspek psikologis, sosial, dan ekonomi, karena stroke dan penyakit jantung dapat menyebabkan kecacatan, gangguan mobilitas fisik, penurunan kualitas hidup, serta hilangnya produktivitas di usia yang seharusnya paling aktif untuk melakukan berbagai kegiatan seperti bekerja. Dengan adanya lonjakan kasus ini menegaskan pentingnya pencegahan dan deteksi dini melalui penerapan perilaku hidup sehat sejak usia muda, pengendalian faktor risiko yang dapat dimodifikasi, serta pemeriksaan kesehatan secara rutin. Dengan meningkatnya kesadaran dan komitmen untuk menjaga kesehatan jantung dan otak sejak dini, diharapkan generasi muda mampu terhindar dari ancaman stroke dan penyakit jantung, sehingga dapat menjalani kehidupan yang lebih sehat, produktif, dan berkualitas di masa depan.

V. References

Adi, M. A., Arafat, R., & Irwan, M. (2022). FAKTOR RESIKO STROKE PADA USIA MUDA: TINJAUAN LITERATUR: Risk Factors for Stroke at Young Age: Literature Review. *Jurnal Ilmiah Keperawatan (Scientific Journal of Nursing)*, 8(1), 6-14.

Mogi, A. H., Novelia, N., & Ganiem, L. M. (2025). Edukasi Kesehatan Penyakit Stroke pada Usia Produktif melalui Diskusi Publik

118 How to cite: Nuraini, F. (2025). *Examining the surge in stroke and heart disease cases among the younger generation*. S-Heals: Senarai Health Sciences Journal, 1(4), 108-120. <https://eduspace.digital/index.php/SHeals>

bersama Yastroki. *Jurnal Pengabdian Masyarakat: Pemberdayaan, Inovasi dan Perubahan*, 5(3).

Aty, Y., Nurwela, T. S., & Blasius, G. (2024). Pencegahan Stroke Pada Usia Muda Melalui Pemberdayaan Remaja Di Kelurahan Naioni. *Jurnal Pengabdian kepada Masyarakat Nusantara*, 6(1.1), 379-384.

Alchuriyah, S., & Wahjuni, C. U. (2016). Faktor risiko kejadian stroke usia muda pada pasien rumah sakit Brawijaya Surabaya. *Jurnal Berkala Epidemiologi*, 4(1), 62-73.

Hinga, I. A. T., Wahyuni, M. M. D., Istiqamah, I., Sogen, K. A., Nomleni, D. G., Muskananfola, C. E., ... & Tafuli, J. (2025). Edukasi Kesehatan dalam Upaya Pencegahan Penyakit Jantung pada Remaja dan Peningkatan Kualitas Hidup Penyintas Sakit Jantung di Kota Kupang. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Bangsa*, 3(4), 1323-1327.

Yahya, A. F., & Sp JP K, F. I. H. A. (2010). Menaklukkan Pembunuh No. 1: Mencegah dan Mengatasi Penyakit Jantung Koronenn Secara Tepat dan Cepat. Qanita.

Supriyono, M. (2008). Faktor-faktor risiko yang berpengaruh terhadap kejadian penyakit jantung koroner pada kelompok usia< 45 tahun (studi kasus di RSUP dr. Kariadi dan RS Telogorejo Semarang) (Doctoral dissertation, Program Pascasarjana Universitas Diponegoro).

Simamora, F. A. (2021). Pendidikan Kesehatan Penyakit Jantung Koroner Pada Kelompok Usia Dewasa Madya Di Perumahan Sabungan Indah Kelurahan Sabungan Jae Kecamatan Padangsidimpuan Hutaimbaru. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Aupa (JPMA)*, 3(3), 139-143.