

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terkait faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stroke pada penduduk berusia > 15 tahun di Provinsi Jambi tahun 2018, dengan demikian bisa ditarik kesimpulan antara lain:

1. Besar masalah kejadian stroke pada usia > 15 tahun di Provinsi Jambi berdasarkan hasil diagnosis dokter proporsinya yaitu sebesar 1,2%
2. Frekuensi penduduk usia > 15 tahun di Provinsi Jambi, berdasarkan karakteristik umur diketahui bahwa usia responden tertinggi terdapat pada kelompok usia ≥ 44 tahun (2,4%), berjenis kelamin perempuan (57%), kurang melakukan aktifitas fisik (20,9%), IMT dengan kategori obesitas (36,5%), memiliki hipertensi (16,3%), memiliki diabetes mellitus (2,6%) dan perokok (24,1%).
3. Ada hubungan antara usia dengan kejadian stroke pada penduduk usia > 15 tahun di Provinsi Jambi, Ada hubungan antara jenis kelamin dengan kejadian stroke pada penduduk usia > 15 tahun di Provinsi Jambi, Ada hubungan antara aktifitas fisik dengan kejadian stroke pada penduduk usia > 15 tahun di Provinsi Jambi, Ada hubungan antara hipertensi dengan kejadian stroke pada penduduk usia > 15 tahun di Provinsi Jambi, Tidak ada hubungan antara obesitas dengan kejadian stroke pada penduduk usia > 15 tahun di Provinsi Jambi, Tidak ada hubungan antara diabetes mellitus dengan kejadian stroke pada penduduk usia > 15 tahun di Provinsi Jambi, dan Tidak ada hubungan antara merokok dengan kejadian stroke pada penduduk usia > 15 tahun di Provinsi Jambi
4. Faktor risiko yang paling dominan dalam mempengaruhi stroke adalah hipertensi, setelah dikontrol variabel jenis kelamin, umur, dan aktifitas fisik.

5.2 Saran

1. Bagi Masyarakat

Diharapkan bagi masyarakat, terutama dengan umur lebih dari 35 tahun baik laki-laki ataupun perempuan diharapkan dapat membiasakan pola hidup sehat melalui pola hidup sehat CERDIK (Cek kesehatan berkala, Enyahkan asap rokok, Rajin olahraga, Diet teratur dan seimbang, Istirahat yang cukup, Kelola stress), bagi masyarakat yang sudah menderita hipertensi dan diabetes diharapkan melakukan cek kesehatan dan minum obat secara teratur serta bagi yang sudah obesitas diharapkan bisa mengontrol berat badan yang ideal sesuai dengan standar indeks massa tubuh. Khususnya untuk faktor risiko yang bisa dimodifikasi yaitu aktifitas fisik, dianjurkan kepada masyarakat untuk melaksanakan kegiatan fisik/olahraga secara teratur, baik secara mandiri melalui latihan aerobik seperti workout, jogging, yoga, setiap harinya dalam waktu 30 menit dirumah ataupun berolahraga secara kelompok seperti etsenam bersama dan jalan santai yang dapat dilakukan ditingkat rukun tetangga (RT) pada akhir pekan.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menambahkan variabel yang bisa dimodifikasi seperti konsumsi makanan yang beresiko (makanan berlemak, makanan manis, makanan asin) dan disarankan perlu dilakukan penelitian dengan menggunakan data primer, sebab data sekunder umumnya hanya menyajikan beberapa variabel umum saja.

3. Bagi Institusi

Sebagai referensi tambahan sumber pustaka mahasiswa/i Prodi Ilmu Kesehatan Masyarakat yang membahas faktor risiko stroke, serta mendorong pihak institusi terkait khususnya dinas kesehatan dan civitas akademika untuk berperan langsung pada kejadian stroke di ruang lingkup masyarakat dengan mengalakkan kebiasaan pola hidup sehat CERDIK.