

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai Faktor-Faktor yang Berhubungan dengan Kejadian Stroke pada Penduduk Usia ≥ 15 Tahun di Indonesia (Analisis Data SKI 2023), dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Proporsi kejadian stroke pada usia ≥ 15 tahun berdasarkan hasil analisis data penelitian ini didapatkan 0,8% (95% CI: 0,8-0,9).
2. Gambaran distribusi karakteristik responden berdasarkan hasil pada penelitian ini yaitu mayoritas responden berjenis kelamin laki-laki (50,3%), usia berada dalam kategori 15-54 tahun (78,6%) dengan rata-rata usia yaitu 42 tahun serta rentang usia antara 15-112 tahun, dengan pendidikan terakhir tamat SLTA/MA (32,4%), tidak bekerja (29,8%), kawin (67,4%), tinggal di perkotaan (58,6%), tidak menderita hipertensi (92,0%), tidak menderita diabetes melitus (97,8%), obesitas (53,3%), kurang aktivitas fisik (76,9%), tidak merokok (67,3%), dan tidak konsumsi alkohol (97,6%).
3. Faktor-faktor yang berhubungan dengan kejadian stroke pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah usia (Adj POR = 3,56; 95% CI: 3,10–4,07; *p-value* = 0,000), jenis kelamin (Adj POR = 2,13; 95% CI: 1,88-2,41; *p-value* = 0,000), hipertensi (Adj POR = 17,05; 95% CI: 14,78-19,67; *p-value* = 0,000), diabetes melitus (Adj POR = 2,08; 95% CI: 1,78-2,44; *p-value* = 0,000), aktivitas fisik (Adj POR = 2,66; 95% CI: 2,15-3,29; *p-value* = 0,000) dan konsumsi alkohol ((Adj POR = 0,53; 95% CI: 0,31-0,90; *p-value* = 0,021).
4. Faktor-faktor yang tidak berhubungan dengan kejadian stroke pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah obesitas, dan perilaku merokok.
5. Faktor dominan yang berpengaruh terhadap kejadian stroke pada penduduk usia ≥ 15 tahun adalah hipertensi (Adj POR = 17,05; 95% CI: 14,78-19,67; *p-value* = 0,000) setelah dikontrol oleh variabel usia, jenis kelamin, diabetes melitus, obesitas, aktivitas fisik, perilaku merokok, dan konsumsi alkohol.

5.2 Saran

Saran yang dapat diberikan berdasarkan hasil dan pembahasan penelitian ini adalah:

- 1) Bagi individu yang menderita hipertensi, disarankan dapat melakukan manajemen tekanan darah mandiri atau mengontrol tekanan darah dengan melakukan skrining rutin mandiri di rumah, selain itu perlu juga menjaga pola makan sehat dengan membatasi konsumsi gula, garam, dan lemak (GGL), serta mematuhi pengobatan hipertensi yang dianjurkan oleh dokter.
- 2) Bagi individu yang berusia ≥ 55 tahun, disarankan untuk lebih waspada terhadap faktor risiko stroke dengan menerapkan gaya hidup sehat sejak dini, serta dapat melakukan skrining kesehatan rutin (disarankan minimal 1 bulan sekali).
- 3) Bagi individu laki-laki, disarankan untuk lebih mewaspada faktor risiko stroke dengan menerapkan gaya hidup sehat, seperti menghindari konsumsi alkohol, menghindari kebiasaan merokok, dan menjaga pola makan.
- 4) Bagi individu yang menderita diabetes melitus, diharapkan dapat melakukan manajemen kadar gula darah mandiri atau mengontrol gula darah dengan melakukan skrining rutin mandiri di rumah, selain itu perlu menjaga pola makan sehat dengan mengurangi konsumsi makanan manis, serta mematuhi pengobatan diabetes yang dianjurkan oleh dokter.
- 5) Bagi individu obesitas, disarankan untuk melakukan olahraga rutin, menjaga pola makan dan melakukan diet sehat.
- 6) Bagi individu dengan kebiasaan aktivitas fisik rendah, diharapkan dapat meningkatkan aktivitas fisik dengan berolahraga secara teratur seperti *jogging*, berenang, bersepeda, atau olahraga lainnya selama minimal 150 menit per minggu.
- 7) Bagi individu yang merokok, disarankan untuk menghentikan kebiasaan merokok agar dapat menurunkan risiko terjadinya stroke.
- 8) Bagi individu yang mengonsumsi alkohol, disarankan agar dapat menghentikan konsumsi alkohol.

- 9) Bagi Posbindu PTM (Pos Pembinaan Terpadu Penyakit Tidak Menular), diharapkan dapat meningkatkan kegiatan edukasi dan skrining rutin terhadap faktor risiko stroke, seperti pengukuran tekanan darah, dan pemeriksaan gula darah. Posbindu juga dapat mengembangkan kegiatan promotif dan preventif yang lebih terarah dengan memfokuskan sasaran kelompok berisiko, terutama lansia (≥ 55 tahun) dan penderita hipertensi.
- 10) Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk dapat melakukan studi perbandingan atau komparatif terkait hubungan antara konsumsi alkohol dan kejadian stroke dengan menggunakan data dari Riskesdas 2018 dan SKI 2023. Hal ini bertujuan untuk melihat konsistensi atau perbedaan hasil antara dua sumber data nasional pada tahun yang berbeda, serta menambah bukti ilmiah mengenai pengaruh konsumsi alkohol terhadap risiko stroke di Indonesia.