

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara gaya hidup sedentari dan pola diet dengan kejadian stroke pada pasien usia produktif. Semakin tinggi tingkat *sedentary lifestyle*, semakin besar kecenderungan responden mengalami stroke iskemik, dengan koefisien korelasi $r = 0,545$ ($p < 0,001$). Aktivitas sedentari terutama dilakukan saat bekerja dengan komputer, duduk saat berkendara, mendengarkan musik, dan menonton televisi, dengan durasi lebih tinggi pada hari libur dibanding hari kerja. Selain itu, pola diet yang buruk juga berhubungan dengan peningkatan risiko stroke iskemik, ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi $r = 0,419$ ($p < 0,001$). Responden dengan konsumsi tinggi makanan olahan, tinggi lemak jenuh, gula, dan garam memiliki risiko lebih besar mengalami stroke iskemik, sementara konsumsi bahan pangan protektif seperti ikan segar, sayuran, dan buah relatif rendah.

Temuan ini mendukung hipotesis alternatif (H_a) penelitian, yaitu bahwa terdapat hubungan antara *sedentary lifestyle* dan pola diet dengan kejadian stroke pada pasien dewasa usia produktif. Sebaliknya, hipotesis nol (H_0) yang menyatakan tidak ada hubungan antara kedua variabel tersebut dengan kejadian stroke ditolak, karena hasil analisis menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa kombinasi gaya hidup sedentari dan pola makan buruk dapat meningkatkan risiko stroke iskemik pada populasi usia produktif melalui mekanisme patofisiologis seperti disfungsi endotel, aterosklerosis, resistensi insulin, dan pembentukan trombus.

V.2 Saran

V.2.1 Bagi Ilmu Pengetahuan

Disarankan agar hasil penelitian ini digunakan sebagai bahan rujukan ilmiah dalam pengembangan kajian kesehatan masyarakat dan neurologi, khususnya terkait faktor risiko stroke yang dapat dimodifikasi, seperti *sedentary lifestyle* dan pola diet pada usia produktif. Temuan penelitian ini dapat dimanfaatkan untuk memperkuat dasar teoritis serta mendukung pengembangan kebijakan dan program pencegahan stroke berbasis bukti ilmiah.

V.2.2 Bagi Tenaga Kesehatan

Berdasarkan hasil penelitian, tenaga kesehatan disarankan untuk lebih memfokuskan upaya pencegahan stroke pada faktor gaya hidup, khususnya *sedentary lifestyle* dan pola diet. Tenaga kesehatan dapat memanfaatkan temuan ini sebagai dasar dalam perancangan program edukasi gaya hidup sehat, pengawasan pola diet, serta promosi aktivitas fisik secara rutin pada pasien usia produktif sebagai bagian dari upaya pencegahan stroke.

V.2.3 Bagi Pasien dan Keluarga

Hasil penelitian ini menunjukkan pentingnya peran pasien dan keluarga dalam upaya pencegahan stroke melalui perubahan gaya hidup sehari-hari. Pasien dan keluarga disarankan untuk menerapkan pola makan yang seimbang, meningkatkan aktivitas fisik secara teratur, serta mengurangi waktu duduk yang terlalu lama. Selain itu, pasien dan keluarga dianjurkan untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala dan memperhatikan faktor-faktor risiko yang dapat memengaruhi kejadian stroke, sehingga tindakan pencegahan dapat dilakukan lebih dini dan risiko komplikasi dapat diminimalkan.

V.2.4 Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan menggunakan desain penelitian yang lebih kuat, seperti desain prospektif atau longitudinal, guna menilai hubungan sebab-akibat antara *sedentary lifestyle*, pola diet, dan kejadian stroke. Selain itu, peneliti selanjutnya dianjurkan untuk menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi risiko stroke, seperti faktor genetik, tingkat stres, kualitas tidur, dan faktor lingkungan, agar hasil penelitian menjadi lebih komprehensif dan memiliki daya generalisasi yang lebih baik.