

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Perilaku pencegahan stroke pada pasien hipertensi di Puskesmas Tuntang masih bervariasi dan menunjukkan adanya tantangan dalam penerapannya. Beberapa aspek perilaku yang diteliti, yaitu aktivitas fisik, kualitas tidur, dan manajemen stres, memiliki tingkat kepatuhan yang berbeda-beda :

1. Aktivitas Fisik

Sebagian besar responden memiliki tingkat aktivitas fisik dalam kategori sedang (63,5%), sedangkan 17,6% memiliki aktivitas fisik rendah. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat pasien hipertensi yang kurang aktif secara fisik, yang dapat meningkatkan risiko stroke.

2. Kualitas Tidur

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kualitas tidur yang buruk (41,2%) dan sangat buruk (35,3%). Kualitas tidur yang tidak baik dapat berkontribusi terhadap peningkatan tekanan darah dan risiko stroke pada pasien hipertensi.

3. Manajemen Stres

Mayoritas responden mengalami stres sedang (84,7%), sementara 4,7% mengalami stres berat. Stres yang tidak terkontrol dapat menyebabkan lonjakan tekanan darah yang berdampak pada peningkatan risiko stroke.

Kesimpulan dari data ini menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar pasien hipertensi telah melakukan tindakan pencegahan stroke, masih terdapat beberapa faktor yang perlu ditingkatkan untuk mencapai perilaku pencegahan yang lebih optimal. Perilaku pencegahan stroke pada pasien hipertensi masih perlu ditingkatkan, terutama dalam aspek **aktivitas fisik, kualitas tidur, dan manajemen stres**. Edukasi kesehatan yang lebih intensif dan intervensi berbasis komunitas sangat diperlukan untuk meningkatkan kepatuhan pasien terhadap upaya pencegahan stroke. Dengan penerapan strategi pencegahan yang lebih efektif, diharapkan angka kejadian stroke pada pasien hipertensi dapat dikurangi secara signifikan.

B. Saran

1. Bagi Responden

Disarankan untuk meningkatkan aktivitas fisik, mengelola stres dengan baik, dan memperbaiki pola tidur guna mengurangi risiko stroke.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Perlu adanya program edukasi yang lebih intensif mengenai pencegahan stroke pada pasien hipertensi, terutama terkait peningkatan aktivitas fisik dan manajemen stres.

3. Bagi Penelitian Selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian dengan cakupan yang lebih luas dan mengkombinasikan metode penelitian kuantitatif dan kualitatif untuk mendapatkan pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor yang mempengaruhi perilaku pencegahan stroke pada pasien hipertensi.

Dengan demikian, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan bagi pasien, tenaga kesehatan, dan peneliti dalam upaya pencegahan stroke pada pasien hipertensi.

