# BAB V

# PENUTUP

## A. Kesimpulan

1. Penderita hipertensi di Wilayah Kerja Puskesmas Lerep sebagian besar berusia kategori lansia muda (56-65 tahun) yaitu sebanyak 76 orang (66,1%), berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 77 orang (67,0%), mempunyai pendidikan atas (SMA) yaitu sebanyak 72 orang (62,6%), bekerja sebagai karyawan swasta yaitu sebanyak 72 orang (62,6%), berpendapatan UMK yaitu sebanyak 57 orang (49,6%) dan lama menderita hipertensi kurang dari 5 tahun yaitu sebanyak 58 orang (50,4%).
2. Upaya pencegahan risiko stroke pada penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang sebagian besar kategori kurang yaitu sebanyak 59 orang (51,3%).
3. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang yang upaya pencegahan risiko stroke kategori kurang sebagian besar berumur 56-65 tahun yaitu sebanyak 37 orang (62,7%).
4. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang yang mempunyai upaya pencegahan risiko stroke kategori kurang sebagian besar berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 31 orang (52,5%).
5. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang yang mempunyai upaya pencegahan risiko stroke kategori kurang sebagian besar berpendidikan atas (SMA) yaitu sebanyak 36 orang (61,0%).
6. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang yang mempunyai upaya pencegahan risiko stroke kategori kurang sebagian besar bekerja sebagai karyawan swasta yaitu sebanyak 36 orang (61,0%)

7. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang yang mempunyai upaya pencegahan risiko stroke kategori kurang sebagian besar mempunyai pendapatan kurang dari UMK (Rp2.750.136,-) yaitu sebanyak 39 orang (66,1%)
8. Penderita hipertensi di Desa Lerep Kecamatan Ungaran Barat Kabupaten Semarang yang mempunyai upaya pencegahan risiko stroke kategori kurang sebagian besar telah menderita hipertensi kurang dari 5 tahun yaitu sebanyak 58 orang (98,3%).

## B. Saran

1. Bagi Penderita Hipertensi, Keluarga/Masyarakat

   Bagi penderita hipertensi untuk mencegah risiko stroke mencakup kepatuhan pengobatan, perubahan gaya hidup sehat, dan pemantauan mandiri. Penderita wajib mengurangi asupan garam (1sendok teh/hari), berolahraga rutin (30 menit/hari), berhenti merokok, menjaga berat badan ideal, dan rutin memeriksakan tekanan darah. Penerapan perilaku tersebut diharapkan dapat membantu mengontrol tekanan darah dan menurunkan risiko terjadinya komplikasi stroke. Keluarga sebaiknya meningkatkan dukungan emosional dan instrumental, seperti memotivasi kepatuhan minum obat secara teratur, mendampingi kontrol rutin, menyediakan menu rendah garam (1 sendok teh/hari), serta memfasilitasi aktivitas fisik. Keluarga harus aktif mencari informasi pencegahan dan mengenali gejala dini stroke.
2. Bagi Puskesmas

   Puskesmas perlu meningkatkan pemberian edukasi secara berkala, tidak hanya saat pasien melakukan pemeriksaan, tetapi juga melalui penyuluhan kelompok (terutama pada lansia) mengenai hubungan hipertensi dan stroke. Edukasi kesehatan tersebut dapat dilakukan dengan berbagai metode dan media yang menarik dan mudah

dipahami, seperti leaflet, media audiovisual (video), serta pemanfaatan aplikasi kesehatan, sehingga diharapkan mampu meningkatkan pengetahuan dan kesadaran masyarakat dalam upaya pencegahan stroke.

3. Bagi peneliti selanjutnya

   Mengingat perilaku pencegahan sering dipengaruhi oleh berbagai faktor, peneliti selanjutnya disarankan untuk meneliti hubungan antara faktor pendukung seperti dukungan keluarga, tingkat pendidikan, akses ke fasilitas kesehatan, serta efikasi diri (keyakinan diri) penderita dalam mengelola hipertensi.