

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil klasterisasi, terdapat empat klaster dengan tingkat risiko yang berbeda terhadap penyakit stroke. Setiap klaster menunjukkan pola faktor risiko yang unik, yang perlu diperhatikan dalam upaya pencegahan dan penanggulangan stroke.

1. Klaster 0 (Risiko Tinggi)

Klaster ini didominasi oleh individu dengan faktor risiko tinggi, seperti riwayat merokok, penyakit jantung, hipertensi, kadar glukosa tinggi, serta BMI yang cenderung tinggi. Selain itu, usia mayoritas berada dalam rentang 50 tahun ke atas, yang semakin meningkatkan risiko stroke.

2. Klaster 1 (Risiko Tinggi)

Klaster ini juga memiliki tingkat risiko tinggi karena banyak individu dengan riwayat merokok, penyakit jantung, dan hipertensi. Selain itu, kadar glukosa mereka sebagian besar sangat tinggi, menunjukkan kecenderungan diabetes atau gangguan metabolisme, yang dapat memperburuk risiko stroke.

3. Klaster 2 (Risiko Sedang)

Individu dalam klaster ini memiliki risiko sedang karena jumlah penderita penyakit jantung dan hipertensi lebih sedikit dibanding klaster 0 dan 1. Namun, ada beberapa individu dengan kadar glukosa dan BMI yang tinggi, sehingga masih berpotensi mengalami masalah kesehatan jika tidak dikelola dengan baik.

4. Klaster 3 (Risiko Rendah)

Klaster ini memiliki risiko stroke yang paling rendah karena mayoritas individu tidak memiliki penyakit jantung atau hipertensi. Kadar glukosa dan BMI juga lebih terkendali, serta banyak individu yang masih berada

dalam rentang usia muda. Faktor-faktor ini membuat risiko terkena stroke lebih kecil dibanding klaster lainnya.

Kesimpulan ini menunjukkan bahwa faktor gaya hidup, seperti merokok dan pola makan, serta kondisi medis kronis seperti hipertensi dan diabetes, memiliki peran besar dalam meningkatkan risiko stroke. Oleh karena itu, diperlukan upaya pencegahan dan pengelolaan kesehatan yang lebih baik sesuai dengan tingkat risiko masing-masing klaster.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil klasterisasi, individu dalam Klaster 0 dan Klaster 1 memiliki risiko tinggi terhadap stroke akibat faktor-faktor seperti kebiasaan merokok, riwayat penyakit jantung, hipertensi, kadar glukosa tinggi, dan indeks massa tubuh yang tidak sehat. Oleh karena itu, diperlukan perubahan gaya hidup seperti berhenti merokok, menjaga pola makan sehat, rutin berolahraga, dan memantau kondisi kesehatan secara berkala untuk mengurangi risiko lebih lanjut. Klaster 2 menunjukkan risiko sedang, di mana individu masih perlu menjaga berat badan ideal, mengontrol kadar glukosa darah, serta mempertahankan pola hidup sehat agar tidak mengalami peningkatan risiko di kemudian hari. Sementara itu, Klaster 3 memiliki risiko rendah, tetapi tetap disarankan untuk menjaga gaya hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara rutin guna mencegah peningkatan risiko di masa depan. Dengan upaya preventif yang tepat, setiap individu dalam berbagai klaster dapat mengurangi kemungkinan terkena stroke dan meningkatkan kualitas hidup mereka.