

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan uraian dan analisa pada bab-bab sebelumnya, maka ditarik suatu kesimpulan sebagai berikut :

1. Ditemukan 44,04% (48 orang) hiperkolesterolemia dari 109 orang pasien stroke yang dirawat inap di bangsal Neurologi RSUP. M. Djamil-Padang.
2. Ditemukan 52,38% pasien stroke pria yang HDL serumnya kurang dari 35 mg% dan 52,08% pasien wanita dengan HDL serumnya kurang dari 45 mg%.

SARAN

Setelah memahami patofisiologi hiperkolesterolemia terhadap terjadinya stroke melalui proses aterosklerosis dan melihat bukti bahwa kadar kolesterol darah merupakan faktor resiko yang cukup penting dalam terjadinya stroke di masa mendatang, maka adalah bijaksana untuk selalu mengendalikan dan menjaga kadar kolesterol darah agar tetap berada dalam batas-batas normal.

Usaha penjagaan itu dapat berupa :

- ♦ Menghindari konsumsi makanan yang tinggi kolesterol dan berlemak banyak setiap hari dan sedini mungkin.
- ♦ Mampu secara bijaksana mengatasi stres dan masalah-masalah hidup, mendekatkan diri kepada Allah, percaya dan berserah diri dapat membuat kita lebih bijaksana dalam menghadapi dilema hidup.
- ♦ Menghindari pembentukan radikal bebas yang berlebih-lebihan/sumber oksidan.
- ♦ Dengan berolah raga yang teratur sejak dini, maka kualitas hidup dapat lebih ditingkatkan.
- ♦ Bawang putih (*Allium sativum* liliaceae) sangat baik dikonsumsi secara rutin dan terus menerus.
- ♦ Hentikan kebiasaan merokok sigaret karena merupakan faktor resiko yang cukup penting.
- ♦ Kontrol tekanan darah secara rutin.
- ♦ Pengendalian faktor resiko lainnya.