

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden berdasarkan umur paling banyak berusia 21-25 tahun sebanyak 14 responden (46,7%), aktivitas fisik berat sebanyak 27 responden (90%), kebiasaan merokok ringan sebanyak 17 responden (56,7%)
2. Perokok aktif di Banjar Sawe Rangsasa Kabupaten Jembrana lebih banyak memiliki kadar hemoglobin normal (50%), rendah (43,3%) dan tinggi (6%)
3. Kadar hemoglobin tinggi berdasarkan kelompok umur 21-25 tahun dan 26-30 tahun sebanyak (3,3%), aktivitas fisik berat sebanyak 2 responden (6,7%), berdasarkan kebiasaan merokok sebanyak 2 responden (6,7%) dengan kategori kebiasaan merokok berat

B. Saran

1. Remaja perokok aktif di Banjar sawe Rangsasa Kabupaten Jembrana agar mengurangi aktivitas merokok karena banyak penelitian yang menunjukkan efek kurang baik yang ditimbulkan oleh paparan asap rokok.
2. Perbanyak aktivitas olahraga yang teratur untuk menghindari kebiasaan merokok.