

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif di Banjar Jelantik Kuribatu, Desa Tojan, Kecamatan Klungkung, Kabupaten Klungkung maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Berdasarkan karakteristik subyek penelitian, terbanyak ditemukan pada usia 40-50 tahun (40%), jumlah rokok yang dikonsumsi perhari 11-20 batang (63,3%), lama merokok >10 tahun (73,3%), dan IMT normal (66,7%).
2. Kadar kolesterol total pada perokok aktif di Wilayah Banjar Jelantik Kuribatu, Desa Tojan memiliki kadar kolesterol total kategori normal (36,6%), ambang batas tinggi (46,7%), dan tinggi (16,7%).
3. Kadar kolesterol total tinggi lebih banyak diderita pada usia 20-30 tahun dan usia 50-60 tahun (6,7%), jumlah rokok yang dikonsumsi perhari 1-10 batang (10%) dan 11-20 batang (6,7%), lamanya merokok 1-5 tahun (10%) dan >10 tahun (6,7%), serta pada kategori IMT normal (10%) dan obesitas (6,7%).

## **B. Saran**

1. Bagi masyarakat khususnya perokok aktif sebaiknya untuk mengurangi mengkonsumsi rokok, menerapkan pola hidup sehat dan rutin untuk melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan laboratorium bagi individu yang beresiko.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa hendaknya dapat meneliti faktor-faktor resiko lain seperti genetik, jenis kelamin, aktivitas fisik, riwayat penyakit dan konsumsi obat pengontrol kolesterol yang mungkin berdampak pada kadar kolesterol total dalam darah sehubungan dengan kebiasaan merokok.