

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Kesimpulan pada penelitian yang dilaksanakan yaitu sebagai berikut :

1. Karakteristik responden menurut usia menunjukkan bahwa perokok aktif di Lingkungan Menega memiliki rentang usia yaitu : 19-44 tahun (dewasa) sebanyak 78% dan 45-59 (pra-lansia) sebanyak 22%. Rentang usia yang dominan adalah pada rentang 19-44 tahun. Lama waktu merokok yang paling banyak adalah >15 tahun. Dan jumlah konsumsi rokok terbanyak adalah dengan jumlah konsumsi 11-20 batang rokok perhari
2. Perokok aktif pada Lingkungan Menega memiliki kadar glukosa sewaktu dengan kategori normal (110-180 mg/dL) sebanyak 76%, dengan kategori rendah (<110 mg/dL) sebanyak 17% dan kategori tinggi (>180 mg/dL) sebanyak 7%. Pada data tersebut sebagian besar perokok di Lingkungan Menega berkadar glukosa darah sewaktu normal.
3. Pada rentang usia, kadar glukosa darah sewaktu tinggi lebih banyak ditemui pada usia 45-59 (pra-lansia) dengan lama merokok >15 tahun. Berdasarkan jumlah konsumsi rokok kadar glukosa darah sewaktu tinggi lebih banyak pada jumlah konsumsi >20 batang rokok perhari.

B. Saran

Saran yang bisa disampaikan pada penelitian ini yaitu :

1. Bagi perokok aktif di Lingkungan Menega diharapkan untuk mengurasi kebiasaan merokok dan untuk perokok yang memiliki kadar glukosa waktu tinggi disarankan selalu menjalankan pola hidup sehat dengan mengkonsumsi

makanan dan minuman yang sehat seperti buah dan sayur, rajin berolahraga dan juga dengan selalu menjaga kesehatan dengan rutin melakukan pemeriksaan, khususnya pemeriksaan laboratorium.

2. Bagi penulis yang akan datang, dimaksudkan agar hasil penelitian ini dapat menjadi pedoman bagi peneliti selanjutnya sehingga dapat menghasilkan hasil yang lebih baik dan menjadi landasan untuk penelitian yang lebih menyeluruh.