

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kadar kolesterol total pada perokok akti di Desa Sengkidu Kecamatan Manggis Kabupaten Karangasem, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa perokok aktif di Desa Sengkidu dominan berusia 46-55 tahun yaitu sebanyak 19 orang(44,2%). Berdasarkan karakteristik lama merokok responden paling lama mengonsumsi rokok >10 tahun yaitu sebanyak 32 orang (74,4%). Sementara berdasarkan karakteristik frekuensi merokok sebanyak 23 orang (53,5%) yang paling banyak mengonsumsi rokok dengan jumlah 11-20 batang rokok perhari.
2. Kadar kolesterol total pada perokok aktif di Desa Sengkidu memiliki hasil yang bervariasi, responden memiliki hasil kadar kolesterol total normal yaitu sebanyak 23 orang (53,5%), sementara sebanyak 14 orang (32,6%) dengan nilai kategori 200-239 mg/dL, dan sebanyak 6 orang (14%) memiliki nilai dengan kategori tinggi  $\geq 240$  mg/dL.
3. Kadar kolesterol total yang tinggi ditemukan pada karakteristik usia dengan rentang 46-55 tahun yaitu sebanyak 2 orang (4,7%), dengan rentang lama merokok >10 tahun sebanyak 5 orang (11,6%), dan berdasarkan karakteristik frekuensi merokok ditemukan yaitu mengonsumsi 11-20 batang rokok

perharinya sebanyak 5 orang (11,6%) dengan kategori kadar kolesterol tinggi.

## **B. Saran**

Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang dapat disampaikan anatar lain :

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian dengan menambahkan beberapa faktor lainnya seperti aktivitas fisik yang berpengaruh terhadap peningkatan kadar kolesterol total pada perokok aktif.
2. Warga Desa Sengkidu yang sering merokok dan memiliki kadar kolesterol total di atas normal diimbau untuk menerapkan gaya hidup sehat dengan mengurangi konsumsi makanan berlemak, lebih banyak mengonsumsi makanan kaya serat, dan berhenti merokok.