

## **BAB VI**

### **SIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Adapun simpulan hasil penelitian mengenai gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada perokok aktif di Desa Kemoning, Semarang Klod adalah :

1. Sebagian besar (82,8%) responden merupakan perokok dewasa dan sebagian besar (68,6%) merokok lebih dari 10 tahun. Jumlah konsumsi rokok per hari terbanyak (48,6%) pada kategori ringan. Aktivitas fisik terbanyak (42,8%) adalah aktivitas fisik berat. Frekuensi asupan karbohidrat terbanyak (85,7%) adalah frekuensi asupan karbohidrat berlebih.
2. Sebagian besar memiliki kadar GDS normal sebanyak 62,9% dan kadar GDS tinggi sebanyak 13 responden (37,1%).
3. Sebagian besar perokok aktif memiliki kadar GDS normal. Kadar GDS tinggi banyak ditemui pada perokok dewasa yang merokok lebih dari 10 tahun dengan konsumsi rokok 11-20 batang per hari dan memiliki aktivitas fisik ringan serta memiliki frekuensi asupan karbohidrat yang berlebih.

## **B. Saran**

Adapun saran penelitian sebagai berikut :

1. Bagi masyarakat khususnya perokok aktif di Desa Kemoning, Semarang Klod sebaiknya mengurangi frekuensi merokok, berolahraga secara teratur, dan melakukan pemeriksaan laboratorium secara rutin bagi individu yang berisiko.
2. Untuk pelaksana program di puskesmas juga diharapkan agar melakukan sosialisasi mengenai bahaya rokok secara rutin.