

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar kolesterol total pada perokok aktif Di Desa Sidakarya Denpasar Selatan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik pada perokok aktif didapatkan hasil terbanyak dengan usia 45-49 tahun yaitu sebanyak 10 responden (23,3%), lama merokok selama >10 tahun sebanyak (51,2%) dan kategori jumlah rokok yang dihisap adalah perokok sedang dan berat sebanyak (34,9%).
2. Kadar kolesterol pada perokok aktif Di Desa Sidakarya Denpasar Selatan lebih banyak memiliki kadar kolesterol normal yaitu sebanyak 20 responden (46,5%), ambang batas 11 responden (25,6%), dan tinggi sebanyak 12 responden (27,9%).
3. Kadar kolesterol tinggi paling banyak ditemukan pada perokok aktif berusia 45-49 tahun sebanyak 3 responden (3,00%), perokok dengan kadar kolesterol tinggi lebih banyak ditemukan dengan lama merokok >10 tahun yaitu sebanyak 8 responden (36,4%), dan perokok dengan kadar kolesterol tinggi paling banyak ditemukan pada kategori perokok berat yaitu sebanyak 9 responden (60,0%).

B. Saran

1. Kepada masyarakat perokok aktif Di Desa Sidakarya Denpasar Selatan yang memiliki kadar kolesterol ambang batas dan tinggi dapat mencegah kadar koelsterol dengan cara mengurangi jumlah rokok yang dihisap setiap harinya.
2. Kepada instansi pendidikan diharapkan dapat memberikan penyuluhan tentang bahaya merokok beserta kandungan yang ada didalam rokok dan kolesterol agar masyarakat dapat mewaspadaai bahaya merokok.
3. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, disarankan untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor lainnya yang tidak diteliti oleh peneliti seperti aktivitas fisik, obesitas, jenis kelamin dan dengan cara membandingkan perokok aktif dan perokok pasif.