

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

didasarkan atas hasil penelitian yang dijalankan dapat disimpulkan bahwasanya :

1. Karakteristik dari perokok aktif dengan responden didasarkan atas usia menunjukan bahwasanya pada usia dewasa ke tua akan semakin rentan dengan kenaikan kadar Glukosa darah dan juga dengan lama seseorang mengkonsumsi rokok melebihi durasi lebih dari 6 bulan dengan Frekuensi perokok terbanyak pada perokok aktif di Desa Mambal ialah dengan frekuensi konsumsi rokok 11 - 20 batang/hari.
2. Perokok di Desa Mambal berkadar glukosa darah sewaktu dengan kategori Normal ≤ 200 MG/dl dan Kadar Glukosa darah sewaktu dengan kategori tinggi Tinggi ≥ 200 mg/dl . didasarkan atas data tersebut sebagian besar perokok aktif di Desa Mambal berkadar glukosa darah kebanyakan kategori normal

B. Saran

Bagi Perokok aktif yang berkadar glukosa darah tinggi, disarankan agar mengkonsumsi makanan yang rendah gula dan bergizi seperti : ubi jalar,jagung, sayuran hijau serta kacang – kacangan kemudian rutin dalam melaksanakan aktivitas fisik seperti olahraga ringan jika memiliki riwayat glukosa darah tinggi segera menjalankan pemeriksaan lebih lanjut untuk mencegah hal atau gejala Diabetes Miletus serta yang paling penting mengurangi atau menghilangkan kebiasaan merokok dari sekarang .

