

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada perokok aktif di Banjar Serongga Kecamatan Kerambitan Kabupaten Tabanan, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia, terbanyak pada responden yakni berdasarkan usia 12-25 tahun yaitu sebanyak 14 responden dengan persentase (40,0%). Pada responden berdasarkan lamanya merokok 1-5 tahun yaitu sebanyak 24 responden dengan persentase (68,6%). Responden berdasarkan variabel kategori perokok aktif selama sehari yaitu 1-10 batang per hari sebanyak 23 responden (65,7%). berdasarkan jenis rokok tembakau yaitu sebanyak 23 responden dengan persentase (65,7%).
2. Responden yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu kategori rendah sebanyak 1 orang (2,9%). Kategori normal sebanyak 28 orang (80,0%). Dan kategori tinggi sebanyak 6 orang (17,1%).
3. Kadar glukosa darah sewaktu kategori tinggi ditemukan pada usia 46-65 tahun dengan lamanya merokok >10 tahun, variabel kategori perokok aktif >20 batang dengan jenis rokok tembakau.

B. Saran

Bagi perokok aktif yang memiliki kadar glukosa darah tinggi, disarankan untuk melakukan sebagai berikut:

1. Mengonsumsi makanan yang rendah gula dan bergizi, seperti, nasi merah, sayuran berdaun hijau dan kacang-kacangan.
2. Rutin melakukan aktivitas fisik seperti berolahraga 3 kali seminggu dengan durasi 30 menit perharinya.
3. Pemeriksaan kesehatan kadar glukosa darah secara berkala untuk mencegah gejala atau tanda Diabetes Mellitus sedini mungkin.
4. Perokok berhenti mengonsumsi rokok atau mengurangi rokok.