

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar kolesterol aktif pada perokok aktif di kelompok pengajian Desa Pekutatan, dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik pada perokok aktif didapatkan hasil terbanyak dengan usia 36-45 tahun yaitu sebanyak (54,0%), lama merokok selama >10 tahun sebanyak (78,0%) dan kategori jumlah rokok yang dihisap adalah perokok ringan sebanyak (43,0%).
2. Kadar kolesterol pada perokok aktif di kelompok pengajian Desa Pekutatan lebih banyak berada pada kadar normal yaitu sebanyak (62,0%), ambang batas sebanyak (24,0%), dan tinggi sebanyak (14,0%) dengan rata-rata kadar kolesterol 196 mg/dl.
3. Kadar kolesterol tinggi banyak ditemukan pada perokok aktif berusia 36-45 tahun dan usia 46-55 tahun sebanyak (42,9%), perokok dengan kadar kolesterol tinggi lebih banyak ditemukan dengan lama merokok >10 tahun yaitu sebanyak (100,0%), dan perokok dengan kadar kolesterol tinggi paling banyak ditemukan pada kategori perokok ringan yaitu sebanyak (57,1%).

B. Saran

1. Bagi perokok aktif di kelompok pengajian Desa Pekutatan yang memiliki kadar kolesterol total pada ambang batas atau tinggi, sangat disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat. Ini bisa dilakukan dengan berolahraga rutin, mengonsumsi buah-buahan dan sayur-sayuran, serta yang terpenting, menghentikan kebiasaan merokok untuk mencegah peningkatan kadar kolesterol. Selain itu, pemeriksaan kadar kolesterol total secara rutin juga sangat dianjurkan.
2. Kepada peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa, disarankan untuk dapat mengembangkan penelitian ini dengan meneliti faktor lainnya yang tidak diteliti dengan menggunakan metode pemeriksaan yang berbeda.