

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif di Banjar Kawan, Desa Timuhun, Kecamatan Banjarangkan, Kabupaten Klungkung maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan karakteristik subyek penelitian, terbanyak ditemukan pada usia 19-59 tahun (95,3%) , jumlah rokok yang dikonsumsi per hari 11-20 batang (40%), dan lama merokok >10 tahun (72%).
2. Kadar kolesterol total pada perokok aktif di Wilayah Banjar Kawan, Desa Timuhun memiliki kadar kolesterol total kategori normal (35%), *borderline* (53%), dan tinggi (12%).
3. Kadar kolesterol total *borderline* lebih banyak diderita pada usia 19-59 tahun (53,5%), jumlah rokok yang dikonsumsi per hari 11-20 batang (40%) dan >20 batang (30%), serta lamanya merokok >10 tahun (74%).

B. Saran

1. Bagi masyarakat khususnya perokok aktif sebaiknya untuk mengurangi mengonsumsi rokok, menerapkan pola hidup sehat dan rutin untuk melakukan pemeriksaan kesehatan seperti pemeriksaan laboratorium bagi individu yang berisiko.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian serupa hendaknya dapat meneliti faktor-faktor risiko lain seperti aktivitas fisik, riwayat penyakit dan konsumsi obat pengontrol kolesterol yang mungkin berdampak pada kadar kolesterol total dalam darah sehubungan dengan kebiasaan merokok.