

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar trigliserida pada perokok aktif di Banjar Dinas Sedang Kaja Desa Sedang Kabupaten Badung, dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Berdasarkan karakteristik pada perokok aktif didapatkan hasil terbanyak dengan usia 19-44 tahun yaitu sebanyak 57%, jumlah batang rokok 11-20 batang/hari sebanyak 57%, lama merokok dengan durasi >10 tahun sebanyak 17 orang (57%), dan Indeks Massa Tubuh kategori normal sebanyak 63%.
2. Kadar trigliserida pada perokok aktif Di Banjar Dinas Sedang Kaja Desa Sedang Kabupaten Badung memiliki kadar trigliserida dalam kategori agak tinggi sebanyak 50%, normal 17% dan tinggi 33%.
3. Kadar trigliserida berdasarkan karakteristiknya usia menunjukkan hasil tinggi ditemukan pada usia 45-59 tahun sebanyak 38%, berdasarkan jumlah batang rokok >20 batang/hari sebanyak 100%, berdasarkan lama merokok >10 tahun sebanyak 35%, dan berdasarkan IMT normal sebanyak 37%.

B. Saran

1. Kepada masyarakat perokok aktif di Banjar Dinas Sedang Kaja Desa Sedang yang memiliki kadar trigliserida tinggi disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan berhenti merokok dan rutin melakukan pemeriksaan kesehatan.

2. Diharapkan kepada institusi pendidikan untuk memberikan penyuluhan mengenai bahaya merokok, kandungan yang terdapat dalam rokok, serta dampaknya terhadap kadar trigliserida, agar masyarakat lebih waspada terhadap risiko yang ditimbulkan oleh kebiasaan merokok.
3. Kepada peneliti berikutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, diharapkan dapat memperluas variabel yang diteliti seperti aktivitas fisik, jenis kelamin dan dengan cara membandingkan perokok aktif dan perokok pasif.