

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Kadar Trigliserida Pada Perokok Aktif Di Kelurahan Panjer Kecamatan Denpasar Selatan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin laki-laki lebih banyak dibandingkan perempuan yaitu sebanyak 31 responden (72,1%), karakteristik responden berdasarkan usia terbanyak pada kelompok usia 26-45 tahun yaitu sebanyak 20 responden (46,5%), karakteristik responden berdasarkan indeks masa tubuh dengan kategori terbanyak yaitu berat badan lebih sebanyak 25 responden (58,1%), karakteristik responden berdasarkan jumlah rokok yang dihisap perharinya yaitu terbanyak pada kategori perokok ringan yaitu sebanyak 25 responden (58,1%), dan karakteristik responden berdasarkan lama merokok terbanyak yaitu perokok dengan ≥ 5 tahun yaitu sebanyak 34 responden (79,1%).
2. Hasil kadar Trigliserida yang diteliti didapatkan hasil normal sebanyak 15 responden (35%), *borderline* sebanyak 15 responden (35%), dan hasil tinggi sebanyak 13 responden (30%).
3. Hasil kadar Trigliserida melebihi normal berdasarkan karakteristik paling banyak yaitu pada jenis kelamin laki-laki, kelompok usia 17-25 tahun dan 46-65, dengan indeks masa tubuh kategori berat badan lebih, frekuensi merokok

perharinya yaitu >10 batang dengan kategori perokok sedang dan perokok berat, dan lamanya merokok ≥ 5 tahun.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu:

1. Bagi masyarakat khususnya perokok aktif di Kelurahan Panjer Kecamatan Denpasar Selatan dengan hasil kadar trigliserida melebihi normal disarankan untuk meningkatkan pola hidup sehat dengan rajin berolahraga minimal berjalan kaki sebanyak 7000 langkah, mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan perbanyak konsumsi buah dan sayur, berhenti merokok, serta dapat melakukan pemeriksaan profil lipid (Kolesterol total, LDL, HDL, dan Trigliserida) secara berkala bagi individu yang berisiko.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan agar memberikan hasil yang lebih baik, serta untuk menambahkan faktor-faktor risiko lainnya yang dapat meningkatkan kadar trigliserida yang kemudian menganalisis hubungan kadar trigliserida dengan karakteristik dari responden.