

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai hubungan intensitas merokok dengan kadar glukosa darah sewaktu (GDS) dan kadar *High Density Lipoprotein* (HDL) pada pekerja usia produktif di Desa Sumerta Kelod Denpasar Timur, dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa sebagian besar berada pada kelompok usia dewasa akhir (36–45 tahun) sebesar 41,5%, dengan mayoritas berjenis kelamin laki-laki (92,7%). Berdasarkan golongan pekerjaan, responden didominasi oleh pekerja formal (34,1%), dengan variasi lama merokok terbanyak pada rentang 6–10 tahun (36,6%) dan >15 tahun (34,1%).
2. Tingkat intensitas merokok berdasarkan jumlah batang rokok per hari menunjukkan bahwa sebagian besar responden termasuk dalam kategori perokok sedang (53,7%), diikuti perokok berat (39,0%), dan perokok ringan (7,3%). Berdasarkan indeks *pack-years*, mayoritas responden juga berada pada kategori sedang (51,2%), diikuti kategori berat (43,9%), dan ringan (4,9%).
3. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu (GDS) menunjukkan bahwa seluruh responden berada dalam kategori normal (<200 mg/dL) yaitu sebesar 100%. Sementara itu, hasil pemeriksaan kadar HDL menunjukkan sebagian besar responden memiliki kadar normal (63,4%), namun masih terdapat responden dengan kadar HDL rendah sebesar 36,6%.

4. Hasil analisis hubungan antara intensitas merokok dengan kadar glukosa darah sewaktu diperoleh nilai *p value* 0,000, dengan nilai koefisien korelasi sebesar 0,693 yang menunjukkan hubungan kuat dengan arah positif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas merokok, maka kadar glukosa darah sewaktu cenderung meningkat. Hasil analisis hubungan antara intensitas merokok dengan kadar HDL diperoleh nilai *p value* 0,000, dengan nilai koefisien korelasi sebesar -0,835 yang menunjukkan hubungan sangat kuat dengan arah negatif, yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi intensitas merokok, maka kadar HDL cenderung semakin rendah.

B. Saran

1. Bagi Masyarakat (Pekerja Usia Produktif)

Pekerja usia produktif diharapkan dapat mengurangi bahkan menghentikan kebiasaan merokok sebagai upaya menjaga kesehatan, khususnya dalam mempertahankan kadar HDL tetap normal dan mencegah gangguan metabolik. Selain itu, penting untuk menerapkan pola hidup sehat seperti konsumsi makanan bergizi seimbang dan aktivitas fisik secara teratur.

2. Bagi Puskesmas dan Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan di wilayah Desa Sumerta Kelod diharapkan dapat meningkatkan upaya promotif dan preventif melalui edukasi mengenai bahaya merokok terhadap kesehatan metabolik dan kardiovaskular. Selain itu, perlu dilakukan pemeriksaan rutin kadar glukosa darah dan profil lipid sebagai deteksi dini penyakit tidak menular.