

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Penelitian pada 96 sampel pria perokok aktif di Kelurahan Padangsambian menghasilkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Kelompok terbanyak responden mengonsumsi rokok sebanyak 1 - 10 batang per hari (41,7%) dan telah merokok selama lebih dari 10 tahun (55,2%).
2. Distribusi kadar kolesterol total menunjukkan bahwa responden paling banyak berada pada kategori normal (53,1%), diikuti kategori ambang batas (28,1%), dan kategori tinggi (18,8%).
3. Terdapat hubungan antara jumlah rokok yang dikonsumsi per hari dengan kadar kolesterol total pada perokok aktif ($p\text{-value} < 0,05$), di mana semakin banyak jumlah rokok yang dikonsumsi per hari maka semakin tinggi kecenderungan peningkatan kadar kolesterol total. Sebaliknya, lama mengonsumsi rokok tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kadar kolesterol total ($p\text{-value} = 0,144 > 0,05$), yang kemungkinan dipengaruhi oleh perbedaan intensitas merokok pada masing-masing responden.

B. Saran

Saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Bagi perokok aktif, diharapkan mulai membiasakan diri secara perlahan untuk mengurangi jumlah konsumsi rokok per hari serta melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total secara rutin minimal 1 kali dalam 6 bulan, atau lebih sering (3 - 6 bulan sekali) bagi individu dengan faktor risiko tinggi, sebagai upaya deteksi dini terhadap peningkatan kadar kolesterol.
2. Bagi tenaga kesehatan, diharapkan dapat memberikan edukasi kepada masyarakat mengenai bahaya merokok, khususnya terkait peningkatan kadar kolesterol dan risiko penyakit kardiovaskular, serta mendorong masyarakat untuk melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.
3. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian ini dengan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kadar kolesterol, seperti pola makan, aktivitas fisik, indeks massa tubuh (IMT), dan riwayat penyakit, serta menggunakan desain penelitian yang lebih kuat seperti longitudinal atau kohort untuk memperoleh gambaran hubungan sebab-akibat yang lebih jelas. Selain itu, penelitian selanjutnya juga disarankan untuk memperluas jumlah sampel dan wilayah penelitian agar hasil lebih representatif, serta menambahkan pemeriksaan parameter profil lipid seperti LDL, HDL, dan trigliserida untuk mendapatkan gambaran yang lebih lengkap.