

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Di Kelurahan Dauh Puri Kecamatan Denpasar Barat, dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan pada karakteristik subjek penelitian, ditemukan jumlah terbanyak pada responden usia 26-45 tahun (42%), jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari dengan kategori perokok sedang, 11-20 batang (39%), dan menghisap rokok selama ≥ 5 tahun (78%).
2. Kadar kolesterol total pada perokok di Kelurahan Dauh Puri Kecamatan Denpasar Barat, menunjukkan kategori normal (34%), *borderline* (42%), dan tinggi (24%). Dari hasil pemeriksaan Kadar kolesterol total diperoleh hasil terendah yaitu 127 mg/dL, tertinggi 360 mg/dL, dengan rata-rata 214 mg/dL
3. Hasil kadar kolesterol total pada kelompok usia 17-25 tahun masih ditemukan responden dengan kadar kolesterol tinggi. Berdasarkan lama merokok, responden yang telah merokok ≥ 5 tahun masih terdapat kadar kolesterol normal, sedangkan pada lama merokok < 5 tahun ditemukan kadar kolesterol tinggi. Selain itu, berdasarkan jumlah konsumsi rokok, pada kategori perokok ringan (1-10 batang) ditemukan kadar kolesterol tinggi, sedangkan pada kategori perokok berat (> 20 batang) masih terdapat responden dengan kadar kolesterol normal.

B. Saran

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

1. Bagi masyarakat khususnya perokok di Kelurahan Dauh Puri Kecamatan Denpasar Barat dengan hasil kadar kolesterol total melebihi normal disarankan untuk berhenti mengonsumsi rokok, menerapkan pola hidup sehat dengan rajin berolahraga minimal berjalan kaki 5000 langkah, mengurangi konsumsi makanan tinggi lemak dan perbanyak konsumsi buah dan sayur, serta dapat melakukan pemeriksaan profil lipid (kolesterol total, LDL, HDL dan trigliserida) secara berkala bagi individu yang berisiko.
2. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengembangkan penelitian mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan kadar kolesterol total pada masyarakat dengan jumlah sampel yang lebih besar serta menambahkan variabel seperti pola makan, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, dan riwayat penyakit, sehingga diperoleh hasil yang lebih lengkap dan akurat.