

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai Hubungan Derajat Merokok dengan Kadar Hemoglobin dan Nilai Hematokrit pada Perokok Aktif di Banjar Dinas Labuan Aji Desa Temukus Buleleng, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik responden menunjukkan bahwa kelompok usia terbanyak berada pada rentang 46–55 tahun (33,3%), dengan sebagian besar memiliki derajat merokok ringan sebanyak 25 orang (52,1%).
2. Hasil pemeriksaan kadar hemoglobin menunjukkan bahwa seluruh responden memiliki kadar hemoglobin dalam batas normal (13–18 g/dL). Sementara itu, nilai hematokrit sebagian kecil (20,8%) berada pada kategori tinggi (>18 g/dL).
3. Hasil analisis hubungan menggunakan uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara derajat merokok dengan kadar hemoglobin ($p = 0,000$; $r = 0,877$) serta antara derajat merokok dengan nilai hematokrit ($p = 0,000$; $r = 0,998$). Hal ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi derajat merokok, semakin besar kecenderungan peningkatan kadar hemoglobin dan hematokrit, meskipun kadar hemoglobin masih berada dalam rentang normal fisiologis.

B. Saran

1. Bagi instansi pemerintah, agar disarankan untuk dapat mengurangi frekuensi dan jumlah rokok yang dikonsumsi setiap hari guna menekan risiko peningkatan kadar hemoglobin dan hematokrit yang dapat memengaruhi viskositas darah serta meningkatkan risiko gangguan kardiovaskular.
2. Bagi tenaga kesehatan, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar edukasi dalam penyuluhan mengenai dampak fisiologis merokok terhadap sistem peredaran darah, serta pentingnya pemeriksaan hemoglobin dan hematokrit secara berkala bagi perokok aktif.
3. Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan penelitian lanjutan dengan menambah variabel lain seperti kadar karbon monoksida dalam darah, saturasi oksigen, atau durasi merokok secara kumulatif, agar diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai dampak kebiasaan merokok terhadap parameter hematologis.