

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

1. Berdasarkan karakteristik responden, perokok aktif di Desa Penarungan sebagian besar berada pada kelompok usia dewasa menengah (40–59 tahun) sebanyak 37 responden (84,1%), memiliki lama merokok >10 tahun sebanyak 31 responden (70,5%), dan mengonsumsi rokok 11–20 batang per hari sebanyak 21 responden (50,5%).
2. Hasil pemeriksaan kadar kolesterol total menunjukkan bahwa sebagian responden berada pada kategori tinggi sebanyak 20 orang (45,5%),
3. Berdasarkan kadar kolesterol total Kadar kolesterol total tinggi pada perokok aktif lebih banyak ditemukan pada responden usia lansia sebanyak 4 responden (57,1%), responden dengan lama merokok >10 tahun sebanyak 15 responden (48,4%), dan responden dengan konsumsi rokok 1–10 batang per hari sebanyak 9 responden (45,0%)

B. Saran

1. Bagi masyarakat (perokok aktif)

Disarankan untuk mengurangi dan menghentikan kebiasaan merokok guna menurunkan risiko peningkatan kadar kolesterol total. Selain itu, perlu menerapkan pola hidup sehat seperti menjaga pola makan rendah lemak, meningkatkan aktivitas fisik, serta melakukan pemeriksaan kadar kolesterol total secara berkala.

2. Bagi tenaga Kesehatan

Diharapkan dapat meningkatkan edukasi dan promosi Kesehatan mengenai dampak merokok terhadap kadar kolesterol total dan risiko penyakit kardiovaskular.

Selain itu, tenaga kesehatan dapat melakukan skrining rutin kadar kolesterol pada kelompok beresiko, khususnya perokok aktif.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Disarankan untuk melakukan penelitian bentuk gambaran kadar kolesterol total perokok aktif dengan cakupan sampel yang luas atau populasi yang berbeda, serta menambahkan variasi karakteristik responden agar diperoleh data deskriptif yang lebih lengkap dan representatif.