

## **BAB VI SIMPULAN DAN SARAN**

### **A. Simpulan**

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kadar trigliserida darah pada perokok aktif di daerah Banjar Taman Tegal Darmasaba, Abiansemal maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Sebagian besar perokok aktif ada pada kelompok usia 18-40 tahun dengan presentase 83,33%, 56,66% kategori perokok sedang, dan 60% rentang merokok selama 5-10 tahun.
2. Kadar trigliserida darah normal sebanyak 17 responden (56,66%) dan melebihi batas normal sebanyak 13 responden (43,33%).
3. Kadar trigliserida darah melebihi batas normal sebagian besar ditemukan pada rentang usia 18-40 tahun sebanyak 26,67% dengan kategori perokok sedang 30%. Dan rentang lamanya merokok 5-10 tahun (26,67%).

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat penulis berikan antara lain :

1. Bagi masyarakat khususnya perokok aktif di Banjar Taman Tegal Darmasaba, Abiansemal, Badung sebaiknya menerapkan pola hidup sehat dengan olahraga serta melakukan pemeriksaan profil lipid rutin bagi individu yang berisiko.
2. Kepada instansi terkait agar memberikan penyuluhan tentang bahaya merokok bagi kesehatan dan mengajak seluruh perokok aktif melakukan aktivitas rutin berolahraga agar perokok aktif tidak terpengaruh dengan kebiasaan merokok dan memberi pengarahan kepada perokok aktif agar dapat berhenti merokok.
3. Bagi pihak-pihak yang ingin mengadakan penelitian serupa hendaknya mengontrol faktor-faktor risiko lain yang dapat mempengaruhi kadar trigliserida dalam darah. Menganalisis hubungan kadar trigliserida dengan karakteristik responden.