

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian tentang gambaran kadar hemoglobin pada perokok aktif di Kecamatan Jembrana, Kabupaten Jembrana yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik responden sebagian besar berusia 19 – 24 tahun (33,4%) berjenis kelamin laki – laki (86,7%), konsumsi rokok 1 – 10 batang perharinya (63,3%) dan lama merokok > 11 tahun (60%).
2. Kadar hemoglobin pada perokok aktif sebagian besar dengan kadar hemoglobin normal sebanyak (83,4%), kadar hemoglobin tinggi sebanyak (13,3%) kadar hemoglobin rendah sebanyak (3,3%).
3. Kadar hemoglobin tinggi pada perokok aktif hanya ditemukan pada usia 19 – 28 tahun (10%), berjenis kelamin laki - laki (10%), yang mengkonsumsi rokok 1 – 10 batang dan 11 – 20 batang perharinya (6,7%) dan lama merokok 1 - 5 tahun (10%).

B. Saran

1. Bagi masyarakat perokok aktif di Kecamatan Jembrana, Kabupaten Jembrana diharapkan untuk lebih memperhatikan kesehatan dengan melaksanakan pola hidup sehat, mengurangi mengkonsumsi rokok, mengkonsumsi makanan sehat dengan teratur, dan rutin berolahraga.
2. Untuk penelitian selanjutnya agar menggunakan sampel yang lebih banyak, menambahkan karakteristik penelitian serta menggunakan darah vena dan metode pemeriksaan standar agar hasil yang didapatkan lebih akurat dan signifikan