

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kadar kalsium darah pada perokok aktif di Banjar Taman Desa Adat Tegal Darmasaba Kecamatan Abiansemal Kabupaten Badung, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan karakteristik usia, sebagian besar responden yang diteliti berusia 18-40 tahun sebanyak 83,4%, kategori perokok sedang sebanyak 56,7%, memiliki waktu lama merokok 5-10 tahun dengan jumlah 60%.
2. Perokok aktif sebanyak 93,4% memiliki kadar kalsium darah normal, kadar kalsium darah rendah sebanyak 6,7% dan tidak ada responden yang memiliki kadar kalsium darah tinggi 0%.
3. Kadar kalsium darah yang rendah ditemukan pada kelompok usia 41-65 tahun, perokok aktif dengan kategori perokok sedang, lama merokok lebih dari 10 tahun.

B. Saran

1. Bagi masyarakat, khususnya perokok aktif diharapkan untuk tetap menjaga pola hidup sehat seperti: meningkatkan asupan kalsium, rajin berolahraga atau melakukan aktivitas fisik yang cukup, tidak mengonsumsi minuman beralkohol, sehingga kadar kalsium darah tetap stabil dan dapat mengurangi resiko osteoporosis.

2. Bagi pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian yang serupa hendaknya lebih mengontrol faktor-faktor risiko lain yang dapat mempengaruhi kadar kalsium darah, seperti asupan makanan, aktivitas fisik, kebiasaan konsumsi alkohol dan kafein serta penyakit yang dapat mempengaruhi kadar kalsium darah.