

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kadar kolesterol total pada perokok aktif di Banjar Teruna Desa Tamanbali Kecamatan Bangli maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik responden berdasarkan usia menunjukkan bahwa perokok aktif di Banjar Teruna Desa Tamanbali 35% termasuk dalam rentang usia 46-55 tahun. Berdasarkan karakteristik lama merokok paling banyak merokok selama >4 tahun yaitu sebesar 100%. Berdasarkan karakteristik aktivitas fisik, Sebagian besar kategori aktivitas fisik berat yaitu sebanyak 54%.
2. Kadar kolesterol total perokok aktif terbanyak pada kategori normal yaitu < 200 mg/dL sebanyak 22 responden (59%), ambang batas atas (200-239 mg/dL) 10 responden (27%), dan tinggi (> 240 mg/dL) 5 responden (14%).
3. Kadar kolesterol total yang tinggi sebagian besar ditemukan pada karakteristik perokok aktif dengan rentang usia 36-45 tahun yaitu sebanyak 3 responden (8%), dengan rentang lama merokok >4 tahun sebanyak 5 responden (14%) dan aktivitas fisik yang dilakukan termasuk kategori aktivitas fisik sedang yaitu sebanyak 4 responden (11%).

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian ini saran yang dapat disampaikan antara lain:

1. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan untuk dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kadar kolesterol total pada perokok aktif menggunakan darah puasa, faktor-faktor mengenai pola makan dan gaya hidup yang berhubungan dengan peningkatan kadar kolesterol total, serta menambahkan variabel yang menyebabkan terjadinya peningkatan kadar kolesterol total.
2. Masyarakat/perokok aktif di Banjar Teruna Desa Tamanbali yang memiliki kadar kolesterol total diatas normal disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan tetap mengurangi konsumsi makanan berlemak, serta diimbangi dengan mengkonsumsi makanan berserat, dan sebaiknya mengurangi dalam mengkonsumsi rokok. Tetap melakukan aktivitas fisik setiap harinya, serta melakukan pemeriksaan lanjutan meliputi profil lipid rutin seperti menggunakan spektrofotometri dan CHOD-PAP bagi individu yang berisiko.