BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kadar kolesterol LDL pada perokok aktif di Banjar Lean, maka dapat disimpulkan bahwa :

1. Karakteristik perokok aktif dalam penelitian ini yaitu berdasarkan intensitas merokok per hari paling banyak pada perokok yang mengonsumsi rokok 11-20 batang per hari atau kategori perokok sedang yaitu sebanyak 43,3%. Berdasarkan kategori rentang lama merokok paling banyak merokok selama kurang dari 10 tahun yaitu sebanyak 53,3%.
2. Kadar kolesterol LDL normal sebanyak 23 responden (76,7%) dan tinggi sebanyak 7 responden (23,3%).
3. Kadar kolesterol LDL yang tinggi sebagian besar ditemukan pada karakteristik perokok sedang atau yang mengonsumsi rokok 11-20 batang per hari yaitu sebanyak 13,3% dan rentang lamanya merokok sebanyak 20,0%.

B. Saran

Adapun saran yang dapat penulis berikan antara lain :

1. Bagi masyarakat khususnya perokok aktif di Banjar Lean, Kecamatan Abang, Kabupaten Karangasem sebaiknya mengurangi atau berhenti merokok, menerapkan pola hidup sehat dengan berolahraga serta melakukan pemeriksaan profil lipid rutin.
2. Kepada instansi terkait agar memberikan penyuluhan tentang bahaya merokok bagi kesehatan dan memberi pengarahan kepada perokok aktif agar dapat mengurangi atau berhenti merokok.
3. Bagi pihak-pihak yang ingin melakukan penelitian serupa hendaknya

mengontrol faktor faktor lain yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol LDL dalam darah seperti pola makan dan aktivitas fisik responden.