BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa :

1. Kadar kolesterol total pada perokok aktif dengan nilai normal didapatkan sebanyak 29 responden (72,5%) dan 11 responden (27,5%) dengan kadar kolesterol total ambang batas tinggi.
2. Kadar kolesterol total ambang batas tinggi ditemukan pada rentang usia 36-40 tahun (25%). Mengonsumsi rokok perhari sebanyak 5-10 batang rokok (17,5%). Dan sudah menjadi perokok aktif >5 tahun (25%).

B. Saran

1. Bagi perokok aktif diharapkan mulai mengurangi konsumsi rokok dan secara perlahan menghilangkan kebiasaan merokok serta melakukan cek kesehatan secara berkala.
2. Bagi peneliti selanjutnya dapat menggunakan hasil penelitian ini sebagai acuan serta mengembangkan karakteristik dan faktor yang lain yang berhubungan dengan pemeriksaan kolesterol total pada perokok aktif.