

BAB VI PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang gambaran kadar kolesterol total pada perokok aktif di Banjar Lawak, Desa Belok/Sidan, Kecamatan Petang, Kabupaten Badung maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Kadar kolesterol total pada perokok aktif di Banjar Lawak, Desa Belok/Sidan lebih banyak memiliki kadar kolesterol total kategori normal sebanyak 39 responden dengan persentase 87 %.
2. Karakteristik perokok aktif pada penelitian ini yaitu berdasarkan kategori usia paling banyak pada kelompok usia remaja akhir (17-25 tahun) dengan persentase 42%. Karakteristik berdasarkan lama merokok, paling banyak merokok selama >10 tahun dengan persentase 73%. Berdasarkan karakteristik jumlah rokok yang dikonsumsi sebanyak 10-15 batang dengan persentase 54%. Berdasarkan karakteristik aktivitas fisik jarang dengan persentase 56%.
3. Kadar kolesterol total tinggi lebih banyak diderita pada kelompok usia remaja akhir (17-25 tahun) sebanyak 2% dan lansia awal (46-55 tahun) sebanyak 2%, lama merokok >10 tahun sebanyak 4%, jumlah rokok yang dikonsumsi >15 batang sebanyak 4% serta aktivitas fisik jarang sebanyak 2% dan sering sebanyak 2%.

B. Saran

Adapun saran yang dapat peneliti berikan yaitu

- 1) Bagi masyarakat terutama para perokok aktif agar dapat menerapkan hidup sehat dan rutin melakukan aktivitas fisik 30 menit per hari dari olahraga

sedang hingga berat, seperti berjalan, jogging, bersepeda, atau bahkan berkebun, bila diperlukan agar rutin melakukan pemeriksaan kesehatan sebagai kontrol terhadap resiko penyakit akibat peningkatan kadar kolesterol total.

- 2) Bagi instansi, diharapkan agar dapat memberikan penyuluhan terkait bahaya merokok serta hubungan antara merokok dan peningkatan kadar kolesterol baik secara langsung maupun melalui media edukasi elektronik.