

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang Gambaran Kadar Kolesterol Total Pada Perokok Aktif di Banjar Berawantangi Taman, Desa Tukadaya, Kecamatan Melaya, Kabupaten Jembrana maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik perokok aktif pada penelitian ini yaitu berdasarkan kelompok usia paling banyak pada kelompok usia (45-49) tahun dengan persentase 7,7%. Karakteristik rentang lama merokok, paling banyak merokok selama lebih dari 10 tahun yaitu 12,8%. Berdasarkan karakteristik kategori perokok, sebagian besar perokok sedang yaitu sebanyak 45,45%. Dan berdasarkan karakteristik kategori aktivitas fisik, sebagian besar perokok aktif melakukan aktivitas fisik ringan sebanyak 10,3%.
2. Kadar kolesterol total pada perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman, Desa Tukadaya lebih banyak memiliki kadar kolesterol total kategori normal sebanyak 23 responden dengan persentase 59,0%.
3. Berdasarkan kelompok usia kadar kolesterol total tidak normal lebih banyak diderita pada kelompok usia (45-49) tahun dengan persentase 7,7%. Berdasarkan lama merokok kadar kolesterol total tidak normal lebih banyak ditemukan pada perokok yang mengonsumsi lebih dari 10 tahun (12,8%) dengan kategori perokok sedang (10,3%) dan aktivitas fisik yang dilakukan oleh perokok aktif adalah aktivitas fisik ringan (10,3%).

B. Saran

Adapun saran yang dapat penulis berikan antara lain:

1. Bagi masyarakat khususnya untuk perokok aktif di Banjar Berawantangi Taman, Desa Tukadaya, Kecamatan Melaya, Kabupaten Jembrana sebaiknya berhenti untuk mengonsumsi rokok, menerapkan pola hidup sehat dan rutin untuk melakukan pemeriksaan laboratorium bagi individu yang berisiko.
2. Bagi instansi Kesehatan (Puskesmas) diharapkan agar lebih memperhatikan dan memantau kesehatan para perokok aktif dan dapat mensosialisasikan bahaya asap rokok dengan cara mengadakan sosialisasi di Banjar.
3. Bagi pihak-pihak yang ingin mengadakan penelitian serupa hendaknya dapat meneliti faktor-faktor risiko lain yang dapat mempengaruhi kadar kolesterol total dalam darah dan melakukan penelitian yang berhubungan dengan kebiasaan merokok seperti pemeriksaan LDL, HDL dan trigliserida serta pemeriksaan hipertensi.