BAB VI
KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang kadar kolesterol total pada perokok usia 40-60 tahun di Desa Tua, Kecamatan Marga, Kabupaten Tabanan,maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Karakteristik perokok dalam penelitian ini yaitu berdasarkan aktivitas fisik sedang terbanyak sebanyak (61,7%), lama merokok lebih dari 4 tahun sebanyak (55,9%), dan jumlah konsumsi rokok ringan sebanyak (55,9%).
2. Kadar kolesterol total pada perokok yang normal didapatkan sebanyak (44,2%), dan tinggi sebanyak (55,8%)
3. Berdasarkan karakteristik pada perokok di dapatkan hasil kadar kolesterol total tinggi terdapat pada perokok dengan aktivitas fisik ringan (81,8%), lama merokok lebih dari 4 tahun sebanyak (63,2%) dan pada jumlah konsumsi rokok berat sebanyak (83,3%).

B. Saran

1. Bagi perokok disarankan untuk tidak merokok untuk mencegah peningkatan kadar kolesterol total dalam darah.
2. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan untuk melakukan penelitian yang berhubungan dengan perokok seperti pemeriksaan tekanan darah, kolesterol LDL, kolesterol HDL dan trigliserida.