

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang melibatkan 43 responden laki-laki perokok aktif di Desa Nyambu, Kecamatan Kediri, Kabupaten Tabanan, dapat disimpulkan bahwa:

1. Mayoritas perokok aktif di Desa Nyambu berada pada kelompok usia remaja akhir (17–25 tahun) yaitu sebesar 34,9% dan sebagian besar menggunakan rokok filter yaitu 81,4%.
- 2) Sebagian besar responden memiliki intensitas merokok dalam kategori berat (>20 batang/hari) yaitu sebesar 60,5%.
- 3) Durasi merokok responden Sebagian besar lebih dari 10 tahun yaitu sebesar 60,5% yang menunjukkan tingginya tingkat paparan zat berbahaya dari rokok.
- 4) Lebih dari setengah responden memiliki kadar kolesterol total dalam kategori tinggi (≥ 240 mg/dL) yaitu 51,2% yang mengindikasikan adanya risiko gangguan metabolisme lipid pada perokok aktif.
- 5) Terdapat hubungan yang signifikan antara intensitas merokok dengan kadar kolesterol total pada perokok aktif di Desa Nyambu ($p\text{-value} = 0,000$)
- 6) Terdapat hubungan yang signifikan antara durasi merokok dengan kadar kolesterol total pada perokok aktif di Desa Nyambu ($p\text{-value} = 0,000$). Dengan demikian, intensitas dan durasi merokok merupakan faktor risiko yang berkontribusi terhadap peningkatan kadar kolesterol total.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, saran yang dapat diberikan adalah sebagai berikut:

1. Bagi Perokok Aktif

Perokok aktif diharapkan dapat mengurangi intensitas merokok serta mempertimbangkan untuk berhenti merokok guna menurunkan risiko peningkatan kadar kolesterol total dan mencegah terjadinya penyakit kardiovaskular.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan meningkatkan kesadaran terhadap bahaya merokok terhadap kesehatan, khususnya terhadap peningkatan kadar kolesterol, dengan menerapkan pola hidup sehat dan melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan menambahkan variabel lain yang dapat memengaruhi kadar kolesterol total, seperti pola makan, aktivitas fisik, indeks massa tubuh, dan riwayat penyakit agar diperoleh hasil penelitian yang lebih komprehensif.