

BAB VI

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian kadar glukosa darah sewaktu pada perokok aktif, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Berdasarkan karakteristik pada perokok aktif sebagian besar berusia lansia akhir (56-60 tahun) yaitu 27,9%, dengan lama meroko kategori kronik berat 83,7%, dan jumlah konsumsi rokok kategori berat 34,9%.
2. Kadar glukosa darah sewaktu pada perokok aktif kategori tinggi yakni 67,4%, pada kategori normal 25,6% dan pada kategori rendah 7,0%.
3. Sebagian besar perokok aktif pada kelompok usia lansia akhir memiliki kadar glukosa darah tinggi 75,0%, lama merokok kategori kronik berat memiliki kadar glukosa darah tinggi 69,4%, dan jumlah konsumsi rokok kategori berat memiliki kadar gula darah sewaktu tinggi sebesar 75,0%

B. Saran

Saran yang bisa disampaikan pada penelitian ini yaitu:

1. Bagi perokok aktif di Desa Ekasari diharapkan untuk mengurasi kebiasaan merokok, terutama yang merokok lebih dari 15 tahun dengan konsumsi 11–20 batang per hari, karena terbukti berisiko meningkatkan kadar glukosa darah sewaktu. Bagi perokok yang sudah memiliki kadar glukosa tinggi, sangat dianjurkan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan menjaga pola makan, rutin berolahraga, serta melakukan pemeriksaan kesehatan secara berkala. Masyarakat

umum juga diharapkan lebih peduli terhadap kesehatan dengan melakukan pemeriksaan laboratorium secara rutin, sehingga dapat mendeteksi dini adanya gangguan kesehatan. Selain itu, tenaga kesehatan diharapkan lebih aktif memberikan edukasi mengenai bahaya merokok terhadap kadar glukosa darah dan kesehatan secara keseluruhan.

2. Bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai acuan dalam penelitian lanjutan dengan menggunakan metode yang lebih akurat dikarenakan keterbatasan dalam penelitian ini yaitu metode yang digunakan hanya sebagai skrining awal gejala diabetes melitus dan jumlah sampel yang sedikit.