

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Gambaran kadar total protein pada mahasiswa perokok aktif di Poltekkes Kemenkes Kupang Kampus C menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki kadar total protein di atas nilai rujukan (tinggi). Dari 30 responden, sebanyak 29 orang (97%) memiliki kadar total protein tinggi, sedangkan 1 orang (3%) memiliki kadar total protein dalam batas normal.
2. Hasil pengukuran kadar total protein pada mahasiswa perokok aktif menunjukkan bahwa sebanyak 29 responden (97%) memiliki kadar total protein tinggi, sedangkan 1 responden (3%) memiliki kadar total protein normal. Nilai rata-rata kadar total protein adalah 9,27 g/dL, dengan nilai terendah 8,20 g/dL dan tertinggi 9,99 g/dL.
3. Berdasarkan karakteristik responden, kadar total protein tinggi paling banyak ditemukan pada:
 - a. Responden berusia 19 tahun.
 - b. Laki-laki, yang merupakan seluruh responden penelitian (100%).
 - c. Pengguna rokok filter sebanyak 19 orang (63%).
 - d. Responden dengan lama merokok kurang dari 5 tahun sebanyak 22 orang (73%).
 - e. Responden dengan intensitas merokok 1–5 batang per hari sebanyak 14 orang (47%).

4. Penelitian ini memberikan gambaran bahwa sebagian besar mahasiswa perokok aktif memiliki kadar total protein yang tinggi. Namun, karena penelitian ini menggunakan desain deskriptif, hasil yang diperoleh hanya menggambarkan distribusi kadar total protein pada responden dan tidak dapat menyimpulkan adanya hubungan sebab-akibat antara kebiasaan merokok dengan perubahan kadar total protein.

B. SARAN

Adapun saran yang dapat diberikan penulis yaitu :

1. Bagi Perokok

Perokok disarankan untuk mulai mengurangi kebiasaan merokok serta menerapkan pola hidup yang lebih sehat agar kondisi kesehatan tubuh tetap terjaga. Selain itu, pemeriksaan kesehatan secara rutin juga perlu dilakukan untuk memantau kondisi tubuh, termasuk kadar protein dalam darah.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian berikutnya diharapkan dapat dilakukan dengan jumlah responden yang lebih banyak dan menambahkan faktor lain yang dapat memengaruhi kadar total protein, seperti pola makan, aktivitas fisik, status gizi, maupun riwayat penyakit sehingga hasil penelitian dapat lebih lengkap dan akurat.

3. Bagi Institusi

Institusi diharapkan dapat memanfaatkan hasil penelitian ini sebagai tambahan sumber informasi dan bahan pembelajaran, khususnya mengenai pengaruh kebiasaan merokok terhadap kesehatan. Selain itu, edukasi mengenai bahaya merokok juga perlu terus ditingkatkan agar kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan semakin baik.