

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian mengenai gambaran kadar kolesterol pada perokok aktif di kelurahan fatululi, dapat disimpulkan bahwa:

1. Kadar Kolesterol Perokok Aktif secara Keseluruhan Sebagian besar perokok aktif di Kelurahan Fatululi memiliki kadar kolesterol yang Tinggi (T), yaitu berkisar antara 63% hingga 65% (sekitar 25–26 orang) dari total 40 responden.
2. Gambaran Berdasarkan Usia Kadar kolesterol tinggi paling banyak ditemukan pada kelompok Usia Dewasa Awal (30-35 tahun), yaitu sebesar 50% (20 orang).

Gambaran Berdasarkan Pola Makan Responden dengan pola makan Tidak Baik mayoritas memiliki kadar kolesterol tinggi, yaitu sebesar 62,5% (25 orang).

Gambaran Berdasarkan Lama Merokok Responden yang merokok lebih dari 5 tahun didominasi oleh kadar kolesterol tinggi, yaitu sebesar 53% (21 orang).

Gambaran Berdasarkan Aktivitas Fisik Responden dengan aktivitas fisik Ringan mayoritas memiliki kadar kolesterol tinggi, yaitu sebesar 57,5% (23 orang).

B. Saran

1. Bagi Perokok Aktif

Para perokok aktif disarankan untuk segera memulai langkah nyata dalam mengurangi atau menghentikan kebiasaan merokok secara bertahap agar zat racun seperti nikotin tidak terus-menerus merusak sistem pencernaan lemak tubuh, yang juga harus diimbangi dengan memperbaiki pola makan rendah lemak serta rutin berolahraga agar pembersihan kolesterol di dalam darah berjalan maksimal dan terhindar dari risiko penyakit jantung di usia muda.

2. Bagi Tenaga Kesehatan

Tenaga kesehatan di puskesmas atau instansi setempat diharapkan dapat meningkatkan program edukasi yang menasar kelompok usia muda mengenai bahaya ganda dari rokok dan gaya hidup buruk, serta rutin mengadakan kegiatan posyandu lansia maupun posbindu untuk pemeriksaan kadar kolesterol gratis sebagai langkah deteksi dini pencegahan penyakit penyumbatan pembuluh darah di lingkungan masyarakat.

3. Bagi Peneliti

Selanjutnya Peneliti berikutnya disarankan untuk mengembangkan riset ini dengan memperluas jumlah sampel serta menambahkan variabel pemeriksaan yang lebih spesifik, seperti mengukur jenis rokok yang dihisap, jumlah konsumsi batang rokok per hari, atau memeriksa profil lipid yang lebih lengkap seperti kadar LDL dan HDL, agar diperoleh

gambaran yang lebih mendalam mengenai faktor yang paling memengaruhi kenaikan kolesterol pada perokok.