

BAB V

PENUTUP

V.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan pada penelitian gambaran kadar kolesterol pecandu kopi dan rokok pada masyarakat di Puskesmas Kecamatan Kramat Jati, maka dapat disimpulkan:

- a. Masyarakat Puskesmas Kecamatan Kramat Jati mayoritas memiliki kebiasaan merokok sebanyak 5 orang memiliki kadar kolesterol rata-rata yakni 148 mg/dl.
- b. Masyarakat Puskesmas Kecamatan Kramat Jati mayoritas memiliki kebiasaan konsumsi kopi sebanyak 41 orang memiliki kadar kolesterol rata-rata yaitu 169 mg/dl.
- c. Masyarakat Puskesmas Kecamatan Kramat Jati mayoritas memiliki kebiasaan merokok dan konsumsi kopi sebanyak 52 orang memiliki kadar kolesterol rata-rata yakni 158 mg/dl.

V.2.1 Saran Bagi Responden Penelitian

- a. Responden diharapkan tetap menjaga dan memperhatikan pola hidup dan pola makan yang baik untuk tetap menjaga kadar kolesterol agar tetap normal.
- b. Responden diharapkan melakukan pemeriksaan rutin kadar kolesterol tiap bulan untuk mengetahui kadar kolesterol dan sebagai bentuk pencegahan terjadinya penyakit jantung koroner.

- c. Responden diharapkan untuk mengurangi konsumsi kopi dan berhenti untuk merokok.

V.2.2 Saran Bagi Puskesmas Kecamatan Kramat Jati

Puskesmas diharapkan dapat meningkatkan capaian jumlah masyarakat yang melakukan pemeriksaan rutin pada program yang telah disediakan puskesmas dalam rangka untuk pencegahan terjadinya penyakit jantung koroner yang merupakan penyebab kematian tertinggi di dunia.

V.2.3 Saran Bagi Peneliti

Peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan kuesioner yang sudah menambahkan faktor lain yang diteliti seperti pola makan, stress dan aktivitas fisik.