BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

Dari hasil pemeriksaan kadar HDL Kolesterol pada pengguna rokok elektrik didapatkan hasil :

- Berdasarkan lama waktu menggunakan rokok elektrik sebagian besar responden menggunakan rokok elektrik selama 1-12 bulan sebanyak 17 responden dengan 17 responden yang memiliki kadar HDL Kolesterol dibawah normal dan 0 responden yang memiliki kadar HDL Kolesterol normal.
- 2. Berdasarkan jumlah merk liquid yang dipakai sebagian besar responden menggunakan lebih dari 2 merk liquid sebanyak 19 responden dengan 19 responden yang memiliki kadar HDL Kolesterol dibawah normal dan 0 responden yang memiliki kadar HDL Kolesterol normal.

5.2 Saran

Kepada pengguna rokok elektrik yang memiliki kadar HDL Kolesterol yang rendah atau < 35mg/dl agar dapat meningkatkan kadar HDL Kolesterol dengan mengurangi rokok bakar dan rokok elektrik, melakukan olahraga secara teratur, sering mengkonsumsi sayur dan buah, mengurangi makanan yang mengandung lemak tinggi seperti telur puyuh, daging merah.