

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan pemeriksaan Trigliserida yang dilakukan pada perokok berat di RW 03 Kelurahan Bulu Lor, Semarang Utara dengan responden 30 sampel didapatkan hasil :

1. 11 responden (36,67 %) kadar Trigliseridanya < 150 mg/dl (normal).
2. 19 responden (63,33 %) kadar Trigliseridanya 50-150 mg/dl (di atas normal).
3. Rata-rata kadar Trigliserida 174,01 mg/dl, kadar minimal 72,0 mg/dl dan kadar maksimal 277,3 mg/dl.

#### **B. Saran**

Setelah memahami bahaya rokok terhadap kesehatan maka perlu diadakan usaha-usaha pencegahannya, atau setidaknya untuk mengurangi resiko dari rokok, antara lain:

1. Bagi perokok berat yang agaknya berat untuk menghentikan kebiasaan merokok dianjurkan untuk setidaknya-tidaknya mengubah cara-caranya merokok dengan jalan :
  - a. Mengurangi jumlah rokok yang dihisap sampai tidak lebih dari 10 batang perhari.
  - b. Mematikan rokok sesudah dihisap 2/3 panjang rokok, sebab 50 % dari tar, nikotin terkumpul dalam 1/3 batang rokok yang tersisa.
2. Mewujudkan kebudayaan baru untuk tidak merokok di tempat-tempat umum, di bioskop-bioskop, di ruangan rapat atau pertemuan.
3. Imbangi dengan olahraga karena olahraga dapat meningkatkan pembakaran lemak sehingga dapat menurunkan kadar Trigliserida dalam darah.

## LAMPIRAN 1

### Hasil Pemeriksaan Kadar Trigliserida pada Perokok Berat

No.	Umur (th)	Lama Merokok (th)	Batang/hari	Hasil Kadar Trigliserida (mg/dl)
1.	40	21	24	166,9
2.	45	25	22	193,8
3.	30	15	21	72,0
4.	32	17	22	94,8
5.	43	25	30	255,0
6.	44	24	26	244,0
7.	60	38	25	265,8
8.	29	15	22	81,4
9.	45	27	21	135,6
10.	41	24	23	170,9
11.	36	13	21	83,8
12.	52	33	22	156,3
13.	47	29	21	204,1
14.	34	19	24	194,5
15.	55	35	22	248,1
16.	39	22	23	155,6
17.	58	38	26	277,3
18.	58	37	21	262,9
19.	52	30	23	203,1
20.	33	20	22	111,4
21.	45	27	22	220,0
22.	42	22	21	104,2
23.	32	18	21	84,5
24.	43	26	24	196,9
25.	51	29	23	232,7
26.	42	22	22	123,9
27.	45	26	21	211,3
28.	43	26	22	135,7
29.	50	31	23	205,6
30.	40	23	22	128,2

Nilai normal < 150 mg/dl

## LAMPIRAN 2

### Urutan Nilai Terendah Sampai Tinggi pada Pemeriksaan Kadar Trigliserida pada Perokok Berat di RW 03 Kelurahan Bulu Lor Semarang Utara

No.	Umur (th)	Lama Merokok (th)	Batang/hari	Hasil Kadar Trigliserida (mg/dl)
1.	32	17	22	72,0
2.	30	15	21	81,4
3.	29	15	22	83,8
4.	42	22	21	84,5
5.	32	18	21	94,8
6.	58	38	26	104,2
7.	58	37	21	111,4
8.	36	13	21	123,9
9.	34	19	24	128,2
10.	45	27	22	135,6
11.	41	24	23	135,7
12.	45	25	22	155,6
13.	43	25	30	156,3
14.	44	24	26	166,9
15.	33	20	22	170,9
16.	43	26	24	193,8
17.	45	26	21	194,5
18.	39	22	23	196,9
19.	42	22	22	203,1
20.	52	33	22	204,1
21.	40	23	22	205,6
22.	50	31	23	211,3
23.	60	38	25	220,0
24.	40	21	24	232,7
25.	43	26	22	244,0
26.	45	27	21	248,1
27.	52	30	23	255,0
28.	47	29	21	262,9
29.	51	29	23	265,8
30.	55	35	22	277,3

