

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai perbedaan kadar glukosa darah sewaktu antara perokok dan bukan perokok pasien di Laboratorium Klinik Pramitra Biolab Indonesia dapat disimpulkan:

1. Rata-rata kadar glukosa darah sewaktu pada pasien perokok di Laboratorium Pramitra adalah 147,70mg/dL, dengan kadar terendah 120mg/dL dan kadar tertinggi 195mg/dL.
2. Rata-rata kadar glukosa darah sewaktu pada pasien bukan perokok di Laboratorium Pramitra adalah 100,03mg/dL, dengan kadar terendah 81mg/dL dan kadar tertinggi 135mg/dL.
3. Terdapat perbedaan yang signifikan pada kadar glukosa darah sewaktu antara perokok dan bukan perokok di Laboratorium Klinik Pramitra Biolab Indonesia dengan *p-value* $0,001 < 0,05$.

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan untuk perbaikan dan pengembangan penelitian kedepan adalah sebagai berikut:

1. Pada penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian terkait kadar glukosa darah berdasarkan klasifikasi perokok.
2. Pada perokok agar mengurangi konsumsi rokok untuk menghindari terjadinya peningkatan glukosa darah yang dapat menyebabkan diabetes. Adapun beberapa cara yang dapat dilakukan yaitu:
 - 1) Mengikuti program edukasi tentang peningkatan kesadaran bahaya merokok serta manfaat dari berhenti merokok.
 - 2) Mencari dukungan sosial dari keluarga dan teman, serta mengikuti program berhenti merokok yang melibatkan konseling atau penggunaan produk pengganti nikotin.
 - 3) Menghindari pemicu dan melakukan manajemen stres, seperti meditasi atau olahraga, untuk membantu mengurangi kecemasan yang sering menyebabkan keinginan merokok.