

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat diambil kesimpulan sebagai berikut:

1. Berdasarkan 30 subyek penelitian, 15 orang perokok (50%) mempunyai nilai BMI yang normal dan 15 orang non perokok (50%) mempunyai nilai BMI yang normal.
2. Berdasarkan 30 subyek penelitian, pada perokok yang berjumlah 15 orang (50%) mempunyai nilai ABI yang normal dan pada non perokok yang berjumlah 15 orang (50%) mempunyai nilai ABI yang normal.
3. Perbandingan nilai ABI pada perokok dan non perokok adalah sama. Sehingga dapat disimpulkan bahwa pada perokok dan non perokok pada penelitian ini tidak mempunyai resiko ABI pada saat ini.
4. Faktor-faktor yang mempengaruhi nilai ABI pada perokok normal

B. Saran

1. Kepada PSTW Yogyakarta Unit Budi Luhur diharapkan selalu memberikan pelayanan kesehatan yang lebih baik kepada lansia yang terdapat di PSTW dan tetap mempertahankan kegiatan senam lansia atau olahraga teratur.
2. Kepada perokok diharapkan menghentikan kegiatan merokok. Meski pada penelitian ini merokok tidak mempengaruhi nilai ABI, tetapi untuk lebih baiknya menghentikan merokok karena bisa menimbulkan penyakit lainnya.
3. Kepada perokok dan non perokok diharapkan tetap menjaga kesehatan dengan olahraga teratur untuk menjaga kemampuan jantung dan pembuluh darah untuk mengangkut oksigen menuju sel-sel tubuh.
4. Kepada perokok dan non perokok diharapkan tetap menjaga kesehatan dengan menjaga berat badan sesuai dengan tinggi badan yang dimiliki. Sehingga mempunyai nilai BMI normal.
5. Untuk penelitian selanjutnya dengan tema yang sama diharapkan menggunakan tekanan darah dan kadar kolesterol sebagai tambahan