

BAB VII

KESIMPULAN

7.1 Kesimpulan

Dari hasil analisa data pemeriksaan kadar trigliserida dalam darah pada Supir Truk Pengangkut Tanah di Perusahaan Rantau Kabupaten Tapin :

1. Pada supir truk pengangkut tanah di Perusahaan Rantau Kabupaten Tapin persentase kadar trigliserida memiliki rata-rata 267 mg/dL. Kadar trigliserida tertinggi 671 mg/dL dan kadar trigliserida terendah 115 mg/dL. Dalam pada 21 responden trigliserida normal sebanyak 4 orang (19%) dan sebanyak 17 orang (81%) memiliki kadar trigliserida dalam darah tidak normal.
2. Pada penelitian ini karakteristik pada 21 responden berdasarkan kebiasaan merokok baik normal 3 orang (14,28%), kurang baik normal 1 orang (4,76%), kurang baik meningkat 1 orang (4,76%), tidak baik meningkat 16 orang (76,19%). kebiasaan Pola Makan yang Baik normal 1 orang (4,76%), baik meningkat 1 orang (4,76%), kurang baik normal 2 orang (9,52%), kurang baik meningkat 7 orang (33,33%), tidak baik normal 1 orang (4,76%) dan tidak baik meningkat 9 orang (42,85%). kebiasaan Pola Tidur yang Baik normal 4 orang (19,04%), kurang baik meningkat 7 orang (33,33%), kurang baik meningkat 5 orang (23,80%) dan tidak baik meningkat 5 orang (23,80%), kebiasaan Aktivitas Fisik yang Baik normal 2 orang (9,52%), kurang baik meningkat 1 orang (4,76%), tidak baik normal 2 orang (9,52%), tidak baik meningkat 16 orang (76,19%).

7.2 Saran

1. Bagi supir truk pengangkut tanah di Perusahaan Rantau di Kabupaten Tapin sebaiknya dapat menjaga kadar trigliserida dengan mengurangi kebiasaan makanan berlemak, memperbanyak aktivitas fisik, dengan tidur yang cukup, dan menghindari kebiasaan merokok.
2. Bagi instansi terkait kepada petugas kesehatan di perusahaan untuk senantiasa melakukan upaya-upaya peningkatan pengetahuan tentang trigliserida agar terhindar dari penyakit yang dapat ditimbulkan oleh kadar trigliserida dalam darah, seperti Penyakit Jantung Koroner, dan stroke