

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

5.1.1 Simpulan Umum

- 1 Jumlah perokok pada anggota TNI AU Lanud Wiriadinata adalah 38 orang (61,3%) dan bukan perokok 24 orang (38,7%).
- 2 Jumlah konsumsi gorengan pada perokok dan bukan perokok anggota TNI AU Lanud Wiriadinata adalah lebih dari dua buah, dengan variasi konsumsi gorengan terbanyak adalah kombinasi berupa bala-bala + gehu.
- 3 Jumlah anggota TNI AU Lanud Wiriadinata yang memiliki lingkar pinggang kurang dari 102 pada perokok adalah 37 orang (59,68%) dan 22 orang pada bukan perokok (35,48%). Anggota yang memiliki lingkar pinggang lebih dari 102 adalah satu orang (1,61%) pada perokok dan dua orang (3,23%) pada bukan perokok.
- 4 Tidak terdapat hubungan antara jumlah dan variasi konsumsi gorengan sebagai kudapan pagi dengan lingkar pinggang pada perokok dan bukan perokok pada anggota TNI AU Lanud Wiriadinata.

5.1.2 Simpulan Khusus

Terdapat kecenderungan 1,7 kali seorang perokok untuk memiliki lingkar pinggang kurang dari 102 meskipun secara uji analisis tidak terdapat hubungan yang signifikan antara merokok dengan lingkar pinggang.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Ilmiah

Perlu dilakukan penelitian dengan sampel lebih besar dan dilakukan penyetaraan jumlah dan variasi konsumsi gorengan, serta perokok dan bukan perokok.

5.2.2 Saran Praktis

1. Mengonsumsi gorengan diperbolehkan tetapi diimbangi dengan aktifitas fisik sedang dengan durasi minimal 60 menit perminggu.
2. Apabila ingin mengonsumsi gorengan, lebih dianjurkan mengonsumsi gorengan yang memiliki kandungan serat dan protein lebih tinggi daripada mengonsumsi gorengan yang banyak mengandung karbohidrat.
3. Memberikan masukan kepada institusi TNI AU Lanud Wiriadinata untuk menerapkan peraturan untuk tidak merokok di Lingkungan Lanud Wiriadinata.