

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan untuk mengetahui gambaran kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Kelurahan Pendem Kabupaten Jembrana maka dapat disimpulkan bahwa kadar glukosa darah sewaktu tinggi paling banyak diderita oleh lansia berjenis kelamin perempuan yaitu sebanyak 9 orang (22,5%). kadar glukosa darah sewaktu tinggi pada lansia ditemukan pada IMT normal sebanyak 12 (30%) dan gemuk ringan yaitu sebanyak 2 orang (5%). Kadar glukosa darah sewaktu tinggi paling banyak diderita oleh lansia berusia 60-74 tahun yaitu sebanyak 11 orang (27,5%).

B. Saran

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang telah dilakukan yaitu :

1. Bagi institusi Puskesmas 1 Jembrana

Dapat melakukan kegiatan bagi para lansia yang terjadwal untuk melakukan penyuluhan dan pemeriksaan terhadap lansia, salah satunya pemeriksaan kadar glukosa darah.

2. Bagi lansia

Bagi lansia disarankan agar teratur melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah sebulan sekali atau secara rutin. Bagi lansia yang ingin memiliki gula darah yang baik maka harus menjaga IMT yang baik juga dengan menjaga pola makan sesuai gizi seimbang seperti banyak makan sayuran dan cukup buah – buahan, batasi konsumsi pangan manis, asin dan berlemak, biasakan sarapan, lakukan

aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal, istirahat yang cukup.

3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian yang serupa, hendaknya menggunakan kadar glukosa darah puasa agar mendapatkan hasil yang lebih baik dan perlu dilakukan penelitian lanjutan mengenai faktor risiko lain yang berpotensi menimbulkan peningkatan kadar glukosa darah pada lansia sebagai usaha deteksi dini dari diabetes melitus.