

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Karakteristik lansia di Banjar Dinas Sigaran Desa Jegu Kecamatan Penebel Kabupaten Tabanan, 48,6% yakni golongan usia 45-59 tahun (lansia awal), 57,1% responden berjenis kelamin perempuan, serta 80,0% responden yakni golongan dengan pola makan baik.
2. Hasil pengecekan kadar glukosa darah sewaktu pada 35 responden menunjukkan hasil 11,4% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu tergolong rendah, 74,3% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu tergolong normal, serta 14,3% responden memiliki kadar glukosa darah sewaktu tergolong tinggi.
3. Kadar glukosa darah sewaktu berdasarkan karakteristik responden menunjukkan usia 45-55 (lansia awal) sebanyak 76,5%, dengan jenis kelamin terbanyak pada golongan perempuan sebanyak 70,0%, serta merupakan golongan pola makan baik sebanyak 82,1%.

B. Saran

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

1. Kepada lansia disarankan untuk rutin melakukan pengecekan kesehatan terutama pengecekan glukosa darah, sebagai monitoring, mengontrol serta

mencegah penyakit diabetes. Kepada pengelola poskesdes disarankan untuk kerjasama dengan masyarakat, puskesmas serta pemerintah daerah perlu dibina lebih baik lagi supaya operasional poskesdes dapat berjalan dengan optimal.

2. Kepada lansia dengan kadar glukosa darah sewaktu golongan tinggi disarankan untuk melakukan perbaikan pola makan melalui pemilihan makanan yang tepat serta seimbang, seperti kurangi konsumsi makanan serta minuman cepat saji. Lansia juga disarankan untuk rutin melakukan aktivitas fisik, seperti senam sehat ataupun aktivitas fisik sehari-hari dengan intensitas sedang lainnya.
3. Kepada peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan aspek maupun variabel lain seperti indeks massa tubuh, riwayat keturunan, konsumsi obat dan aktivitas fisik. Peneliti berikutnya juga disarankan mempergunakan sampel yang lebih banyak serta metode gold standar pengecekan glukosa darah yakni metode heksokinase.