

## **BAB VI**

### **KESIMPULAN DAN SARAN**

#### **A. Simpulan**

Hasil dari penelitian dan pembahasan mengenai kadar gIukosa darah sewaktu pada Iansia di Desa Subamia, Kecamatan Tabanan, Kabupaten Tabanan, maka dapat ditarik kesimpulannya sebagai berikut:

1. Karakteristik Iansia di Desa Subamia, Kecamatan Tabanan, Kabupaten Tabanan, 80,5 % merupakan kelompok usia lanjut (*elderly*) 60-74 tahun. Berdasarkan jenis kelamin 53,6 % responden berjenis kelamin laki-laki dan berdasarkan aktivitas fisik 41,4% responden merupakan kelompok aktivitas fisik sedang (150-300 menit per minggu).
2. Hasil pengukuran kadar gIukosa darah sewaktu pada lansia menunjukkan 2,4 % responden dengan kadar gIukosa darah sewaktu kategori rendah, 65,9 % responden dengan kadar gIukosa darah sewaktu kategori normal, dan 31,7 % responden dengan kadar gIukosa darah sewaktu kategori tinggi.
3. Berdasarkan karakteristik responden, kadar gIukosa darah sewaktu pada Iansia yang termasuk ke dalam kategori rendah (< 70 mg/dl) yaitu usia lanjut tua (75-90 tahun) sebanyak 1 orang (2,4 %), perempuan sebanyak 1 orang (2,4%), aktivitas fisik kategori berat sebanyak 1 orang (2,4 %). Berdasarkan kategori normal (70-140 mg/dL) yaitu usia lanjut (60-74 tahun) sebanyak 20 orang (48, 8%), laki-laki sebanyak 17 orang (41,5%), aktivitas fisik kategori berat sebanyak 13 orang (31,7 %). Berdasarkan kategori tinggi (> 140 mg/dL) yaitu usia lanjut (60-74 tahun) sebanyak 12 orang ((29,3 %), perempuan sebanyak 8 orang (19,5 %), aktivitas fisik kategori ringan sebanyak 8 orang (19,5 %).

## **B. Saran**

Adapun saran yang dapat diberikan berdasarkan penelitian yang sudah dilaksanakan yaitu :

1. Bagi masyarakat khususnya lansia yang berusia >60 tahun di Desa Subamia, Kecamatan Tabanan, Kabupaten Tabanan disarankan untuk rutin untuk melakukan pemeriksaan glukosa darah dan disarankan untuk menerapkan pola hidup sehat dengan melakukan aktifitas fisik secara rutin serta menjaga pola makan sebagai upaya untuk pencegahan penyakit diabetes melitus.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian serupa, disarankan untuk meningkatkan jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian kadar glukosa darah sewaktu dan meneliti lebih banyak faktor risiko lain yang memengaruhi kadar glukosa darah.