

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan pada hasil penelitian dan pembahasan kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Banjar Adeng Desa Tegal Jadi Kabupaten Tabanan, maka dapat disimpulkan yaitu sebagai berikut:

1. Karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin menunjukkan bahwa 79,4% mayoritas berjenis kelamin perempuan. Berdasarkan usia lansia mayoritas responden termasuk dalam kategori lanjut usia (60-74 tahun) yaitu sebanyak 73,5%. Berdasarkan frekuensi asupan karbohidrat mayoritas responden termasuk dalam kategori sering (>3 kali seminggu) yaitu sebanyak 58,8%. Berdasarkan aktivitas fisik mayoritas memiliki kategori sering (3 kali seminggu) yaitu sebanyak 23,5%.
2. Dari 34 responden didapatkan hasil kadar glukosa darah sebanyak 67,6% memiliki kategori belum pasti DM (90-199 mg/dL), 17,6% kategori DM (≥ 200 mg/dL) dan 14,7% dalam kategori bukan DM (≤ 90 mg/dL).
3. Kadar glukosa darah sewaktu pada lansia kategori DM sebagian besar responden jenis kelamin perempuan sebanyak 18,5%, berdasarkan usia lansia (60-74 tahun) sebanyak 20%, berdasarkan frekuensi asupan karbohidrat sering (> 3 kali seminggu) sebanyak 20%. Kemudian berdasarkan aktivitas fisik jarang (< 3 kali seminggu) sebanyak 37,5%.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, saran yang dapat di berikan yaitu :

1. Lansia yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu dalam kategori bukan DM dianjurkan tetap menjaga pola hidup sehat agar kadar glukosa darah terkontrol.
2. Lansia kadar glukosa darah kategori belumpasti DM dan DM dianjurkan untuk lebih meningkatkan gaya hidup sehat seperti menjaga asupan karbohidrat dan melakukan aktivitas fisik 2-3 kali dalam seminggu, mengurangi makanan minuman manis yang berlebih, mengurangi makanan cepatsaji seperti mie instan dan lebih banyak mengkonsumsi buah dan sayur. Serta lansia disarankan untuk melakukan pemeriksaan glukosa darah puasa atau uji toleransi glukosa di laboratorium kesehatan.
3. Bagi peneliti selanjutnya disarankan dapat melakukan penelitian lebih lanjut mengenai kadar glukosa darah sewaktu pada lansia seperti menambahkan variabel dari faktor- yang berhubungan dengan peningkatan kadar glukosa darah seperti indeks massa tubuh (IMT) dan dapat melakukan pemeriksaan kadar glukosa darah menggunakan sampel darah puasa.