

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil kajian dan pembahasan tentang kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Desa Pedungan, Kota Denpasar, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Karakteristik lansia di Desa Pedungan, Kota Denpasar pada kelompok usia tertinggi terdapat di rentang usia 60 – 74 tahun sebanyak 54,6% , frekuensi makan tertinggi yaitu 2 – 3 kali sehari sebanyak 75,0% dan riwayat Diabetes Mellitus pada keluarga tertinggi yaitu 72,7% tidak ada riwayat Diabetes Mellitus.
2. Hasil pemeriksaan glukosa darah pada 44 responden menunjukkan 0,0% responden memiliki glukosa darah rendah, 45,5% responden memiliki glukosa darah normal dan 54,5% responden memiliki glukosa darah tinggi.
3. Hasil pemeriksaan kadar glukosa darah sewaktu yang tinggi sebagian besar terdapat pada karakteristik dengan usia 60 – 74 tahun sebanyak 27,3% dengan frekuensi makan 2 – 3 kali sehari sebanyak 40,8% dan tidak ada riwayat Diabetes Mellitus sebanyak 38,7%.

B. Saran

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, rekomendasi yang dapat diberikan adalah:

1. Lansia dianjurkan untuk rutin melakukan pemeriksaan kesehatan terutama pengukuran glukosa darah untuk mencegah penyakit Diabetes Mellitus.
2. Lansia dengan glukosa darah tinggi disarankan untuk memperbaiki pola makan dengan melakukan pemilihan makanan yang tepat, seperti mengurangi konsumsi makanan dan minuman tinggi gula. Lansia juga dianjurkan untuk melakukan aktivitas fisik secara teratur, seperti senam lansia atau olahraga lainnya.
3. Peneliti selanjutnya disarankan untuk menambahkan faktor/variabel lain, seperti indeks massa tubuh, aktivitas fisik dan jenis kelamin. Peneliti juga dianjurkan untuk menggunakan sampel yang lebih besar dan metode pemeriksaan lain.