

BAB VI

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis data terhadap 36 responden dan pembahasan penelitian, maka disimpulkan sebagai berikut.

1. Karakteristik lansia berdasarkan usia yaitu responden ≥ 60 tahun sebanyak 36 (100%) orang. Jenis kelamin yang paling banyak yaitu jenis kelamin perempuan sebanyak 21 orang (58%). Pola makan pada lansia yang paling banyak yaitu dengan pola makan 2-3 kali sehari sebanyak 32 orang (89%). Aktivitas fisik pada lansia yang paling banyak yaitu dengan aktivitas fisik 30-60 menit sehari sebanyak 25 orang (70%).
2. Kadar glukosa darah sewaktu pada lansia di Banjar Pande Abiansemal ditemukan bahwa 15 (42%) orang memiliki kadar glukosa darah sewaktu tinggi, dan 21 (58%) orang memiliki kadar glukosa darah sewaktu normal.
3. Kadar glukosa darah sewaktu pada lansia yang didapatkan kadar glukosa darah sewaktu tinggi yaitu 15 (42%) orang dan kadar glukosa darah sewaktu normal yaitu 21 (58%) orang. Kadar glukosa darah sewaktu tinggi pada jenis kelamin yaitu perempuan sebanyak 8 orang (22%) dengan usia yaitu ≥ 60 tahun (100%). Pada pola makan yang paling banyak memiliki kadar glukosa darah sewaktu tinggi yaitu 2-3 kali sehari sebanyak 12 orang (33%). Pada aktivitas fisik yang paling banyak memiliki kadar glukosa darah sewaktu tinggi yaitu 30-60 menit sehari sebanyak 9 orang (25%). Kadar glukosa darah sewaktu terendah yaitu 85 mg/dl dan kadar tertinggi yaitu 221 mg/dl.

B. Saran

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

1. Bagi institusi Puskesmas Abiansemal 1

Dapat melakukan kegiatan bagi para lansia yang terjadwal untuk melakukan penyuluhan dan pemeriksaan salah satunya pemeriksaan glukosa darah sewaktu dengan rutin terhadap lansia pada saat pelaksanaan posyandu lansia, karena masih banyak lansia yang memiliki kadar glukosa darah sewaktu tinggi.

2. Bagi lansia

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 pola makan sesuai gizi seimbang seperti banyak makan sayuran dan cukup buah – buahan, batasi konsumsi manis manis, asin dan berlemak, biasakan sarapan, selain itu lakukan olahraga/aktivitas fisik yang cukup dan pertahankan berat badan normal, istirahat yang cukup.

3. Bagi peneliti selanjutnya

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.